

¿ES MAL HUMOR DE ADOLESCENTE O DEPRESIÓN?

La adolescencia puede ser un periodo desafiante para los adolescentes, durante el cual parecieran ser más susceptibles y dramáticos de lo usual.

A continuación, le presentamos algunos consejos para diferenciar entre el mal humor de adolescente y la depresión.



¿Sabía qué?

El suicidio es la segunda causa de muerte entre los adolescentes.

El único propósito de este documento es proporcionar información general, de ninguna manera se intenta proveerle servicios médicos, de salud mental o cualquier otro tipo de servicio de atención médica. Este material tampoco tiene el propósito de ser una alternativa al tratamiento médico, y el contenido quizás no aplique directamente a circunstancias específicas. Esta información es proporcionada por UK HealthCare y a pesar de que tratamos de mantener la información correcta y al día, no podemos darle representaciones o garantías de ningún tipo, ya sean expresas o implícitas, con respecto a la precisión, veracidad, pertinencia e integridad del contenido.



CREANDO UN KENTUCKY MÁS SALUDABLE

En UK HealthCare, estamos abriendo el camino para ayudar a todos los residentes de Kentucky a vivir vidas más saludables.

Señales de alerta

Lo normal y lo que no es normal en el comportamiento de los adolescentes:

Normal: cambios de humor que parecen desproporcionados al incidente que lo ha provocado.

Preocupación de depresión: humor negativo persistente o irritabilidad persistente.

Normal: reacciones intensas a incidentes aparentemente de poca importancia.

Preocupación de depresión: comportamiento explosivo que es verbal o físicamente agresivo.

Normal: poco interés en socializar con la familia.

Preocupación de depresión: poco interés en socializar con los amigos.

Normal: dormir hasta tarde los fines de semana y estar cansado durante las mañanas de la escuela.

Preocupación de depresión: dormir todo el tiempo o rehusar a levantarse de la cama.

Normal: calificaciones más bajas de lo normal durante la transición del ciclo intermedio a la secundaria o en una sola clase.

Preocupación de depresión: un descenso repentino en las calificaciones.

Normal: cambios en el gusto por ciertas comidas.

Preocupación de depresión: cambios en los patrones alimentarios.

Normal: cambios en la preferencia de actividades.

Preocupación de depresión: disminución en el interés de actividades que antes disfrutaba sin interesarse en otras.

Si usted, su hijo o alguna persona que conoce tiene pensamientos suicidas o de lastimarse a sí mismo, llame o envíe un texto a la línea nacional de ayuda Suicida & Crisis Lifeline (línea de prevención del suicidio y crisis) al 988, chatee con [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org) o diríjase al departamento de emergencia del hospital más cercano.

¿Cómo puede ayudar?

- 1. Busque ayuda profesional.** Si reconoce señales de depresión en su adolescente, programe una cita con su médico. Las opciones de tratamiento pueden incluir terapia, medicamentos o una combinación de ambas.
- 2. Escuche activamente.** Hable con su adolescente todos los días y reduzca las distracciones. Permita que él o ella se exprese abierta y honestamente, y déjele saber que puede contar con usted cuando tiene dificultades.
- 3. Fomente hábitos saludables.** Asegúrese que su adolescente ejercite lo suficiente y coma alimentos nutritivos y balanceados.
- 4. Combata el aislamiento.** Aunque su adolescente quiera estar solo, alíentelo a pasar tiempo con la familia y los amigos.