

Guía para padres sobre la depresión en adolescentes

El suicidio en la adolescencia: Lo que debe saber

La depresión es una enfermedad médica causada por un desequilibrio químico en el cerebro. Este desequilibrio cambia los pensamientos, sentimientos y comportamientos de una persona.

SENALES DE ADVERTENCIA:

Descuida su alimentación, sueño y hay grandes cambios en su estado de ánimo que perdura más de 2 semanas, destellos de ira, retraimiento físico y emocional, poco interés en su apariencia física. Se desprende fácilmente de sus cosas, habla del suicidio o menciona que ya no quieren ser una carga.

La mejor manera de evitar que un adolescente termine con su vida es preguntándole:

"¿Estás pensando en lastimarte o terminar con tu vida?"

Si son suicidas:

- Recuérdele que su vida es importante
- Asegúrele que pueden trabajar juntos en sus problemas
- Busque ayuda profesional inmediata. Llame al 911 si es necesario
- La sala de emergencias puede evaluar y determinar si el adolescente está en riesgo y qué acciones se deben tomar

La línea de Prevención Nacional del Suicidio de los EE. UU **1-800-273-TALK.**

1-800-SUICIDE

Fuera de los EE. UU: **Suicide.org**

No necesita estar en una crisis para usar estos recursos. También puede llamar a estos números para hablar u obtener información.

Comunicación con el adolescente

Amarlos incondicionalmente

No hacer demasiadas preguntas

Escúchalos

Dale libertad de expresarse

Dar apoyo positivo

No lo/a discipline y haga sentir mal, ya que conduce a sentimientos de indignidad

Mande mensajes de texto o escríbele mensajes positivos diariamente

No se dé por vencido, aunque su hijo/a lo rechace.

Participe en cada aspecto del tratamiento.

No lo critique, solo porque no lo entiende.

Recursos que puede utilizar:

El manual de ejercicios de Sentirse Bien

Escrito por David Burns

Comparte información desde medicinas hasta tratamientos.

El Kit de El Diario de Jared

Escrito por Sherry Krueger and Kristi Barth

La travesía de Jared y sus padres cuando intentó suicidarse, pero encuentra un camino hacia la recuperación.

Luchando contra la tristeza: El manual para ayudar a niños y adolescentes con la depresión

Escrito por Kim "Tip" Frank

Herramientas que fácilmente pueden usar niños y adolescentes.

Eli El Oso Bipolar

Escrito por Sharon Bracken

Un libro para niños sobre los altibajos emocionales y como vivir con ello.

Buscando Arco Iris- A través de la depresión de mi hermana

Escrito por Sherry Krueger and Kristi Barth

Escrito para que los niños entiendan lo que es la depresión.

Cambios de estilo de vida que pueden ayudar

Exercise: This is a natural way for your teen to boost serotonin and endorphins.

Hacer ejercicio: esta es una forma natural para aumentar la serotonina y las endorfinas en nuestro cuerpo.

Dormir: El sueño ayuda con el mal estado de ánimo. El adolescente necesita dormir de 9-10 horas cada noche.

Nutrición: Agregue alimentos de a Omega-3 a su dieta como: pescado, nueces, espinacas, semillas de lino...

Mantener artículos peligrosos fuera de su alcance y en un lugar seguro: mantenga a los adolescentes suicidas lejos de las píldoras, el alcohol, los cuchillos u otros artículos dañinos.

Fomentar interacciones sociales:

Haga que su hijo/a salga con sus amistades positivas para tener interacciones sociales. Esto puede significar que usted los lleve al centro comercial, invite a sus amigos a su casa o vayan al cine.

Tenga un horario/plan: Establezca una rutina para ir a caminar, dormir, hacer la tarea, tomarse los medicamentos, etc.

Tengan un método de comunicación no-verbal con el adolescente para comunicar su estado de ánimo, que le permite saber cómo le fue durante el día, como se siente, o si está en crisis.

Por ejemplo:

Usar una pizarra donde califican su día en una escala del uno a diez.

Usar un brazaletes rojo si se sienten estresados o si está en crisis.

Trate de usted mantener un buen estado físico, saludable para apoyar mejor a su familia.

Busque ayuda en amigos, grupos de apoyo, familia, una iglesia, o en una clínica de atención especializada.

Programa tiempo individual con su cónyuge u otros hijos/as.

Cree un tiempo familiar "normal."

Propicie encuentros en convivencia familiar.

Guía para padres sobre la depresión en adolescentes

Obtenga apoyo de la escuela

Hable con el consejero de la escuela y hágales saber las dificultades de su hijo/a.

Pregunte si su hijo califica para un IEP o plan 504.

Busque una persona de confianza que interceda ante las diferentes instancias educativas o para ayudarlo a abogar y coordinar el cuidado de su hijo/a.

A dicha persona de confianza, autorícele solicitar información de las necesidades de su hijo/a firmando una hoja de autorización.

Recuerde, este es un asunto privado y es mejor mantener discreción sobre la situación a un pequeño grupo de personas. Esto le ayudará a proteger el bienestar de su hijo.

Crear un Plan de Acción de Bienestar y Recuperación (WRAP- Wellness Recovery Action Plan) o un Plan de Protección para su hijo/a.

Cómo obtener información de asistencia de salud mental a bajo costo

Hable con el psicólogo o consejero escolar de su hijo y pregunte acerca de los programas disponibles.

Consulte con la Asociación Nacional de Clínicas Benéficas Gratuitas.

Muchas empresas tienen Programas de Asistencia para Empleados (EPA's, por sus siglas en inglés) que brindan asesoramiento gratuito a corto plazo.

Algunos terapeutas ofrecen una escala variable de honorarios, lo que significa que cobran basado en el ingreso económico del paciente.

Consulte con su seguro de como pueden ayudarle con su caso.

Consulte con su médico familiar para obtener ayuda y referencias.

Recursos de Salud Mental

Líneas directas, sitios Web y libros

Alianza Nacional Sobre la Salud nami.org

Instituto Nacional de Salud Mental nimh.nih.gov

Escribir Cosas de Amor en sus Brazos twloha.com

SIOS: Autolesión y Apoyo sioutreach.org

El proyecto Trevor (Juventud LGBTQ) thetrevorproject.org

The Jed Foundation jedfoundation.org

Líneas directas de Intimidación y Crisis

121help.me Escribir el texto HELP al 20121
cyberbullyhotline.com

Para el personal altamente capacitado:

[1-800-273-TALK](tel:1-800-273-TALK)

[1-800-SUICIDE](tel:1-800-SUICIDE)

[1-800-TLC-TEEN](tel:1-800-TLC-TEEN) 6-10 pm PST

[1-800-448-3000](tel:1-800-448-3000) Línea directa de Boys Town

Numero de texto en caso de crisis

Escribir el texto [741741](tel:741741) para contactar a un consejero capacitado

Line de Ayuda para Adolescentes y Jóvenes

Escribir el texto "teen" al [839863](tel:839863) 4-10 pm PST

