

## DEPRESIÓN INFANTIL

### Señor Director:

El periodo de vacaciones lo relacionamos con tiempos de disfrute y descanso, sin embargo, no siempre es así. Diversos factores pueden impactar negativamente el bienestar de los niños y niñas, por lo que es importante estar atentos a sus conductas y algunas señales que nos pueden alertar sobre problemáticas a nivel de salud mental.

Uno de los diagnósticos que se puede presentar, es la depresión infantil. Esta es una realidad que afecta a un número creciente de niños y niñas en todo el mundo. Caracterizada por sentimientos persistentes de tristeza, pérdida de interés en actividades antes disfrutadas y cambios significativos en el comportamiento, esta condición puede tener un impacto profundo en su desarrollo emocional y social.

Algunas de las señales que puede identificar en los niños y niñas con depresión son: tristeza persistente o irritabilidad, pérdida de interés en actividades antes disfrutadas, cambios en los hábitos alimenticios o del sueño, dificultad para concentrarse, sentimientos de inutilidad o culpa, aislamiento social, pensamientos de muerte o suicidio, entre otros.

El entorno también puede afectar a los menores y provocar estados de baja energía. Los factores de Riesgo pueden ser historia familiar de depresión, estrés prolongado en caso de divorcio de los padres o cambios de casa, problemas médicos crónicos, baja autoestima y dificultades en las relaciones Sociales o experiencia de acoso escolar.

El apoyo familiar es un factor clave en la prevención y el tratamiento de la depresión infantil. Padres, madres y cuidadores pueden desempeñar un papel fundamental al mantener espacios de interacción y comunicación, favorecer la expresión de emociones y que estas sean validadas por los adultos, promover hábitos de vida saludables, como una alimentación equilibrada y suficiente sueño.

Dentro de los factores protectores para combatir la depresión, es necesario "ambiente familiar cálido y seguro, buenas habilidades de autorregulación, buen apoyo social de amigos y familiares y acceso a servicios de salud mental, así como también el ejercicio o comenzar a realizar alguna actividad física, ya que ayuda a mantener un mejor estado de ánimo y reducen el estrés

**Andrea Mira,**  
**Académica Universidad**  
**Andrés Bello**