

# Cómo ayudar a su adolescente deprimido

Empiece escuchando sin juzgar, sin tratar de “arreglar” a su hijo

Stephanie Dowd, PsyD

Cuando los niños son pequeños, los padres están acostumbrados a involucrarse y rescatarlos cuando necesitan ayuda. A medida que sus hijos se hacen mayores y sus problemas se vuelven más complejos, hay que hacer la transición hacia un papel más de apoyo, y eso puede ser difícil. Esto es especialmente cierto con los adolescentes que están luchando con la depresión. Necesitan ayuda para mejorar, pero primero tienen que querer esa ayuda.

Señales de que su hijo está deprimido:

- ¿Ha estado triste o irritable la mayor parte del día, la mayoría de los días de una semana durante al menos dos semanas?
- ¿Ha perdido interés en las cosas que solía disfrutar?
- ¿Ha cambiado su hábito de comer o dormir?
- ¿Tiene muy poca energía, muy poca motivación para hacer cualquier cosa?
- ¿Se siente inútil, sin esperanza acerca de su futuro, o culpable de cosas que no son su culpa?
- ¿Ha bajado sus calificaciones o le resulta difícil concentrarse?
- ¿Ha tenido pensamientos suicidas? Si es así, es crucial que la evalúe inmediatamente un profesional de salud mental. Si los pensamientos son realmente graves y hay una amenaza inminente, tendrá que llevarla a una sala de emergencias.

Si su hija muestra varias de estas señales, puede que tenga depresión y necesite atención profesional. Aunque usted no pueda hacer que ella quiera mejorar, hay algunas cosas que usted como su padre (o madre) puede hacer. Y comienza con simplemente estar allí para ella.

## **Muestre su apoyo**

Trate de mostrar empatía y comprensión poniéndose en sus zapatos.

Una de las cosas más importantes que puede hacer por su adolescente es trabajar en el fortalecimiento de su relación. Trate de mostrar empatía y comprensión poniéndose en sus zapatos. Es posible que usted se sienta frustrado porque su hijo parece estar desanimado e irritable la mayor parte del tiempo y no parece estar haciendo mucho para ayudarse a sí mismo. Pero si no hay mucho en su vida que lo haga feliz, o si le ha pasado algo intensamente decepcionante, es comprensible que quiera evitar las cosas que solía disfrutar y retirarse a su habitación. La depresión hace que incluso las cosas más pequeñas sean más difíciles.

Trate de validar sus emociones, no su comportamiento poco saludable. Por ejemplo, podría decir: “Parece que has estado realmente deprimido últimamente. ¿Es eso cierto?” Deje claro que usted quiere tratar de entender lo que le preocupa sin tratar de resolver el problema.

Relacionado: [Cómo ayudar a los niños que son demasiado duros con ellos mismos](#)

Muestre curiosidad y compasión con él. Hágale preguntas sobre su estado de ánimo sutilmente, sin ponerse emotivo. Incluso los padres con las mejores intenciones, a menudo no se dan cuenta de que su preocupación puede sonar como una crítica en lugar

de una expresión de amor. No juzgue o trate de resolver sus problemas, incluso si no está de acuerdo con su punto de vista. Escucharle hablar de sus problemas podría parecer como si estuviera resaltando lo negativo, pero de hecho, está diciéndole que usted lo escucha, lo ve, y está tratando de entender, no de arreglarlo a él. A la gente no le gusta que la arreglen. Escucharlo sin juzgarlo, en realidad, hará que sea más probable que él lo vea como un aliado y alguien a quien puede recurrir cuando esté listo para hablar.

Trate también de darle opciones para hacer cosas sin ser crítico con él. En vez de decir: “Cariño, realmente deberías levantarte y hacer algo. ¿Qué tal si llamas a un viejo amigo?”, podría decir: “Voy al centro comercial a hacer un mandado. Déjame saber si quieres venir conmigo y tal vez podamos almorzar juntos”.

Para algunos padres, esto puede sentirse algo pasivo, como si no estuviera haciendo lo suficiente. Pero estar allí para él y comunicarle su aceptación de él es exactamente lo que necesita de usted en ese momento. En realidad, es una forma muy activa de fortalecer su relación.

## **Acentúe lo positivo**

También asegúrese de reconocer las cosas positivas que hace su hijo adolescente. Ir a la escuela, mantener un trabajo a tiempo parcial, lavar los platos o recoger a su hermano de la práctica de fútbol: Estas son todas las cosas buenas que está haciendo, y es importante reconocerlas en lugar de pensar: “Esto es lo que debería hacer”. A todos nos gusta ser apreciados y reconocidos por hacer un buen trabajo incluso cuando hacemos lo que se espera de nosotros.

Pregúntese, ¿cuántas cosas positivas le ha dicho hoy? ¿Cuántas cosas negativas ha dicho? ¿Cuántas veces ha resaltado sus problemas o ha intentado solucionarlos? Lo positivo debe superar lo negativo. Hágale saber que usted está orgulloso de ella, que está haciendo un buen trabajo si usted ve que ella cuida de sí misma, está haciendo su tarea, está interactuando con la familia, o si está haciendo otras cosas que requieren esfuerzo. Ella probablemente apreciará que se lo haya reconocido.

Del mismo modo, no es necesario mencionar que usted está decepcionado de que ella no está saliendo tan a menudo con sus amigos, o de que ya no muestra el interés que tenía en tocar la guitarra, por ejemplo. Ella probablemente se siente decepcionada también, y no necesita que le recuerden lo que no va bien en su vida. Ella no quiere sentirse así. Si pudiera sentirse mejor en un abrir y cerrar de ojos, lo haría.

## **Ayudar a que los niños con depresión reciban tratamiento**

Algunos adolescentes querrán ir a la terapia cuando usted les pregunte y algunos no. Para aquellos que se resisten, sepa que no van a abrirse de repente a la idea de la terapia (o a usted), pero usted puede ayudar a guiarlos hacia el tratamiento, abriéndoles la puerta y luego esperando pacientemente para que caminen a través de ella.

Trate de decir: “Sé que la estás pasando mal y tengo algunas ideas de cosas que podrían ayudar. Si quieres hablar conmigo sobre esas ideas, házmelo saber. Estoy aquí para lo que necesites”. También es una buena idea preguntarle si tiene alguna sugerencia sobre cómo usted podría ayudarla. Puede que se sorprenda con lo que le diga.

Tenga en cuenta que su adolescente podría decirle que lo deje en paz. Está bien; es su manera –aunque un poco irritable– de decirle que necesita espacio. Es normal que los adolescentes quieran independencia y es importante que usted respete eso. Puede

responder diciendo: “Te daré más espacio, pero quiero que sepas que estoy aquí para ti si alguna vez quieres hablar o escuchar mis sugerencias”.

Si ella se le acerca en busca de ayuda, esté preparado. Haga su investigación. Encuentre dos o tres terapeutas que ella pueda entrevistar y dígame que ella puede elegir con el que se sienta más cómoda, y el que piensa que le ayudará más. Encontrar un terapeuta que encaje bien es extremadamente importante y hacer que la elección sea de ella le ayudará a empoderarse de su propio tratamiento, lo cual es muy importante para los adolescentes, y prepara el terreno para una terapia eficaz.

También es importante saber que hay diferentes tipos de terapia que pueden ser útiles para su hijo adolescente, incluyendo algunas terapias de comportamiento bien estudiadas. Se ha demostrado que la terapia interpersonal (TIP), la terapia cognitivo-conductual (TCC), la terapia conductual dialéctica (TCD) y la activación conductual son útiles para los adolescentes con depresión. Asegúrese de que su hijo haya tenido una evaluación exhaustiva que incluya recomendaciones de tratamiento que le ayuden a guiarlo.

#### [Related: What Behavioral Therapies Work on Childhood and Adolescent Depression?](#)

Muchos adolescentes con depresión se benefician del uso de medicamentos, como un antidepresivo. Aunque la terapia por sí sola puede ser eficaz para depresión de leve a moderada, los mejores resultados se obtienen generalmente con una combinación de medicamentos y terapia. Si los medicamentos para la depresión están bajo

consideración, se recomienda vehementemente que usted haga una cita con un psiquiatra de niños y adolescentes certificado por el consejo (en lugar de un médico general) para asistir a la consulta.

## **¿Por qué el tratamiento de la depresión puede no estar funcionando?**

Si su hijo ya está en tratamiento pero no le está ayudando, pregúntele por qué piensa que eso es así. ¿Qué no es útil o qué no le gusta de la terapia? ¿Hay cosas sobre la terapia que le gustan? Tal vez ustedes pueden trabajar juntos para encontrar un terapeuta que haga más de las cosas que le gustan. Si usted considera cambiar de terapeuta, es importante que lo discuta con su terapeuta actual antes de tomar la decisión de cambiar. Muchas veces, se puede mejorar la terapia y/o la relación terapéutica.

Tenga en cuenta que la terapia, por lo general, no es eficaz si la persona en tratamiento no está comprometida con la terapia, o si lo está haciendo sólo para agradar a otra persona. Su hijo debe querer mejorar para sí mismo. Desafortunadamente, a veces la gente tiene que empeorar antes de que quieran ayuda. Pero la buena noticia es que si usted pone las bases al fortalecer su conexión con él ahora, será más probable que acuda a usted por apoyo cuando finalmente esté listo.

## **Cuídese usted mismo**

Por último, es importante asegurarse de que usted está cuidando de sí mismo. Puede ser emocional y físicamente agotador ser padre de alguien que está luchando con la depresión. Sepa que no está solo y obtenga apoyo para usted. Asegúrese de sacar tiempo

para hacer cosas que disfrute y salir con amigos. La frase: mamá feliz (o papá) = bebé feliz (léase: adolescente) itodavía aplica!