

### ¿Le preocupa que su hijo/a esté deprimido/a?

Creer implica muchos cambios, como el inicio de clases, fin de cursos, prepararse para los exámenes. A algunos niños, estos cambios pueden causarles estrés y depresión.

Lo que debe saber Si tiene hijos/as pequeños/as

- Es común y normal que las niñas y niños tengan problemas emocionales.
- Un dolor de cabeza o de estómago, el llanto persistente o la dificultad para alejarse de usted pueden ser signos de un problema emocional.
- Otros signos son la pérdida de interés por el juego, la irritabilidad y la dificultad para concentrarse.
- La depresión, sin embargo, es poco frecuente en los niños/as.

### ¿Qué puede hacer?:

- Hable con su hijo/a sobre cómo se siente y si hay algo que le preocupa.
- Preste especial atención a su bienestar durante los cambios de vida, como el inicio o fin de ciclo escolar, cambios físicos, etc.
- Establezca horarios para dormir lo suficiente, a comer con regularidad, uso regulado de celular, tablets, videojuegos o computadora, a mantenerse físicamente activo y a hacer las cosas que normalmente le gustan.
- Pase tiempo con él/ella.
- Hable con personas de confianza que conozcan a su hijo/a para ver si han notado algo que pueda preocuparles.
- Evite exponer a su hijo/a a situaciones en las que pueda experimentar un estrés excesivo, malos tratos o violencia.
- Si su hijo/a piensa en autolesionarse o ya se ha autolesionado, pida ayuda a los servicios de emergencia o a un profesional de la salud. Y retire artículos como medicamentos, objetos punzantes y armas de fuego.

En Guanajuato, contamos con una Red de Servicios de Salud Mental, Si identificas alguno de estos síntomas o conoces a alguien que los presente, llama al 800 290 00 24 o chatea a través de [dinamicamente.mx](https://dinamicamente.mx), atención gratuita, las 24 horas del día, los 365 días del año, un equipo de profesionales de la Salud lo atenderán.