



Depresión en la adolescencia

III PARTE

Los padres y madres, y en muchas ocasiones el entorno familiar y social más próximo, deben estar debidamente enterados de ciertos pormenores del proceso terapéutico y deben emprender acciones que conjuntamente con las acciones de los profesionales, lleven a la persona a salir adelante.

Algunas opciones que se pueden poner en funcionamiento, en diversos momentos, son las siguientes:

-Facilite al muchacho o muchacha el integrarse al grupo familiar. Permítale que hable, si el o ella lo desea, sobre lo que le deprime, pero no le obligue a hablar si no desea.

-Mantenga un contacto directo con los profesionales que le atienden para seguir trabajando en casa, toda una serie de objetivos de terapia.

-Asesórese sobre cómo debe comunicarse con su hijo o hija y enfrentar diferentes problemas.

-Escuche ante todo. No le regañe por estar su depresión ni le diga que debería sentirse de otra forma.

-Ofrezca apoyo incondicional.

-Demuéstrele que el o ella es importante dentro del grupo familiar. Hágale sentir importante y sobre todo querido(a) sin condiciones.

-No lo siga tratando como el niño (a) que era antes. Tome en cuenta su punto de vista y respételo aunque no lo comparta.

-Vigile y asesore su alimentación. Facilite que se alimente mejor cada día. En caso necesario busque ayuda con el especialista en nutrición.

-Facilite la incorporación a grupos y a hacer lo que a el o ella le pueda hacer sentir diferente.

-Invítele e incentivele a la práctica deportiva. El deporte y el ejercicio puede funcionar como un antidepresivo natural.

-Refuerce su autoestima. Si no sabe cómo, infórmese.

Me pueden escribir al correo o pueden llamar para solicitar información.

Dr. Elmer A. Masís Olivas.

Lic. Psicología UCR-Dr.

Educación

Consultor en Temas de Depresión.

Procoape.

<http://www.procoape.com/>

Tel.: 2280 23 25-2235 53 48