TIPS for great kids!

DEPRESSION

Parenting young children is hard work and even harder when you feel depressed.

Do you frequently feel sad or irritable? Sleep too much or not enough? Find it difficult to concentrate or make decisions? Have a changed appetite? **These are all signs of depression.**

Take Care of Yourself. Get plenty of sleep and reduce the amount of unhealthy, fast food in your diet. Set aside a few minutes each day to practice deep breathing or mindfulness techniques. Take walks outside. Exercise and sunshine can reduce symptoms of depression.

Reach Out. Connect often with friends, family, and other support systems. When you start to feel depressed, talk to a doctor early. Even low amounts of parent depression can affect your child's brain development. You can get advice at a medical clinic, an emergency room, or a community mental health center. These centers accept Medicaid or use a sliding fee scale. Ask about options for medication and family therapy.

Spend Quality Time with Your Child. Stick to a daily routine where you do the same things in the same order with your child. Be sure your child is fed and put to bed at the same time every day. Include at least 5 minutes of parent-child playtime with TV and phones turned off. Playing helps children learn and feel protected, even when parents don't feel great.

© 2021 University of Arkansas for Medical Sciences

DEPRESIÓN

Criar niños pequeños es un trabajo duro y aún más difícil cuando se siente deprimido.

¿Se siente triste o irritable con frecuencia, duerme demasiado o no lo suficiente, le resulta difícil concentrarse o tomar decisiones, tiene un apetito que cambia? **Todos estos son signos de depresión.**

Cuidate. Duerma lo suficiente y reduzca la cantidad de comida rápida no saludable en su dieta. Dedique unos minutos cada día para practicar técnicas de respiración profunda o atención plena. Salga a caminar. El ejercicio y la luz solar pueden reducir los síntomas de la depresión.

Busque ayuda. Conéctese a menudo con amigos, familiares y otros sistemas de apoyo. Cuando empiece a sentirse deprimido, hable con su médico pronto. Incluso cantidades bajas de depresión de los padres puede afectar el desarrollo cerebral de su hijo. Puede obtener asesoramiento en una clínica médica, una sala de emergencias o un centro comunitario de salud mental. Estos centros aceptan Medicaid o utilizan una escala móvil de tarifas. Pregunte sobre las opciones de medicación y terapia familiar.

Pase tiempo de calidad con su hijo. Siga una rutina diaria en la que haga las mismas cosas en el mismo orden con su hijo. Asegúrese de que su hijo sea alimentado y acostado a la misma hora todos los días. Incluya al menos 5 minutos de tiempo de juegos entre padres e hijos con la televisión y los teléfonos apagados. Jugar ayuda a los niños a aprender y sentirse protegidos, incluso cuando los padres no se sienten bien.

© 2021 University of Arkansas for Medical Sciences