

La Prensa *Mente Sana*®



Cuidando la salud mental de niños y jóvenes



La tristeza de Karen

La depresión

2



La Prensa Mente Sana

Cuidando la salud mental de niños y jóvenes

Nuestro proyecto

Por tercer año consecutivo, diario LA PRENSA lanza el proyecto MENTE SANA con el objetivo de promover el bienestar emocional de niños y jóvenes y visibilizar los principales trastornos que los afectan a ellos y a la sociedad en general, para que sean atendidos. El proyecto, que cuenta con el aval y acompañamiento del Colegio de Psicólogos de Honduras y la Secretaría de Educación a través de la Dirección Departamental de Educación de Cortés, ha llegado a 20 centros educativos gubernamentales con capacitaciones a docentes y estudiantes, impartidas por psicólogos, desde su inicio en 2024. Además, ha publicado 14 fascículos impresos y digitales con historietas basadas en los trastornos más comunes y sus características, que se han convertido en

valiosas herramientas para los docentes. En esta tercera edición no solo buscamos impactar en los centros educativos, sino llegar a los padres de familia a través de formación en las Escuelas para Padres y acercarnos a la comunidad en general con contenidos y herramientas digitales en nuestras plataformas, que se conviertan en un espacio seguro para hablar del tema y atenderlo. Además, en conjunto con la Secretaría de Educación y el Colegio de Psicólogos de Honduras, entregaremos a los centros educativos un sello que los certifica como escuelas que luchan para atender la salud mental de sus estudiantes. MENTE SANA es una plataforma con un impacto social, que transforma y cambia vidas, porque, como indica nuestro eslogan: "Hay conversaciones que pueden cambiar el futuro de un niño".

Agradecimiento

- Al Colegio de Psicólogos de Honduras y Colegio de Psicólogos Capítulo Cortés.
- A la Secretaría de Educación y la Dirección Departamental de Educación de Cortés.
- A los doctores Pedronel González y Manuel Orellana.
- A los psicólogos Josías Guzmán, Claudia Avilés, Isabel Vásquez y Rafael Mejía.
- A los patrocinadores y aliados: Fundación Diunsa, World Vision, Camas Royal Excel, Cámara de Comercio e Industrias de Cortés, Supermercados Colonial, Metrocinemas, Wow Media y Facultad de Psicología de UTH.
- A los docentes y estudiantes de los centros educativos beneficiados este 2026: CEB Hogar San José, CEB Soledad Fernández, CEB Dionisio de Herrera y CEB Lila Luz de Maradiaga.

Staff

PRESIDENTE OPSA JORGE CANAHUATI • DIRECTOR EJECUTIVO CARLOS MAURICIO FLORES • JEFA DE REDACCIÓN TANIA CORONA



PROYECTOS
MERCADERO
COMERCIAL

GLENDIA ESTRADA
EDDY MONTALVÁN
MANUEL WELCHEZ

DISEÑO GRÁFICO
ILUSTRACIONES

ZAYRA CABALLERO
JERSON HERNÁNDEZ
GARABATO'S STUDIO

MENTE SANA ES UNA PUBLICACIÓN ORIGINAL Y EXCLUSIVA DE GRUPO OPSA TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©

GRACIAS AL PATROCINIO DE:



Practica con las herramientas en Espacio Seguro de Mente Sana

El trastorno

La depresión es un trastorno del estado del ánimo que interfiere con la vida diaria, afectando las capacidades para discernir, estudiar, dormir, comer y disfrutar de la vida. Produce un bajo estado

de ánimo y tristeza. La depresión en niños y adolescentes tiene los mismos síntomas que la depresión en adultos; sin embargo, la característica más común en los niños

es la irritabilidad y en los adultos la tristeza. Para diagnosticarla el menor debe presentar síntomas la mayor parte del día, casi todos los días, por lo menos durante dos semanas consecutivas.

LOS SÍNTOMAS MÁS COMUNES EN ESTAS EDADES:

1. Cambios en el estado de ánimo:

- A. Tristeza persistente: Pueden mostrar tristeza la mayor parte del tiempo sin una razón clara.
- B. Irritabilidad: A menudo presentan cambios de humor abruptos.
- C. Falta de interés: Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaban, incluyendo jugar o socializar.

2. Cambios en el comportamiento

- A. Aislamiento: Pueden alejarse de amigos y familiares y evitar actividades sociales.
- B. Problemas en la escuela: Disminución del rendimiento académico y falta de concentración e interés.
- C. Comportamiento disruptivo: Actitudes desafiantes, agresivas y rebeldes que no eran comunes antes.
- D. Apatía: Falta de energía o motivación.

3. Síntomas físicos

- A. Alteraciones del sueño: Dificultad para conciliar el sueño, dormir en exceso o tener pesadillas frecuentes.
- B. Cambios en el apetito: Aumento o disminución del apetito, lo que lleva a un cambio en el peso.
- C. Dolores y molestias: Frecuentes dolores de cabeza, estómago u otras molestias sin causa aparente.

4. Pensamientos y sentimientos negativos

- A. Baja autoestima: Sentimientos de inutilidad o culpa excesiva e inapropiada.

- B. Desesperanza: Sensación de que no hay soluciones para sus problemas.

- C. Pensamientos suicidas: En casos graves pueden hablar de querer morir y hacerse daño ellos mismos.

5. Dificultades en las relaciones

- A. Conflictos familiares: Mayor tendencia a discutir o enfrentarse a los miembros de la familia.
- B. Problemas con amigos: Dificultad para mantener amistades o relaciones sociales.

6. Disminución en el rendimiento

- A. Menor concentración: Dificultad para concentrarse en tareas escolares o en actividades diarias.
- B. Olvidos frecuentes: Olvidan cosas importantes, lo cual antes no pasaba.

7. Cambios en la comunicación

- A. Habla menos: Se vuelven callados o retraídos, sin querer compartir lo que sienten o piensan.
- B. Expresión negativa: Expresan sentimientos negativos y de desesperanza de manera frecuente.

8. Alteraciones en la percepción de sí mismos

- A. Autocrítica excesiva: Sentirse inadecuados o como un fracaso en diferentes áreas de la vida.
- B. Sensación de ser una carga: Creer que no son importantes o que son una carga para los demás.



La historia La tristeza de Karen RESUMEN

Karen, una joven de 15 años, era una estudiante ejemplar, educada y activa en su comunidad. Su vida dio un giro inesperado cuando su padre murió en un asalto, dejando a la familia sin sustento.

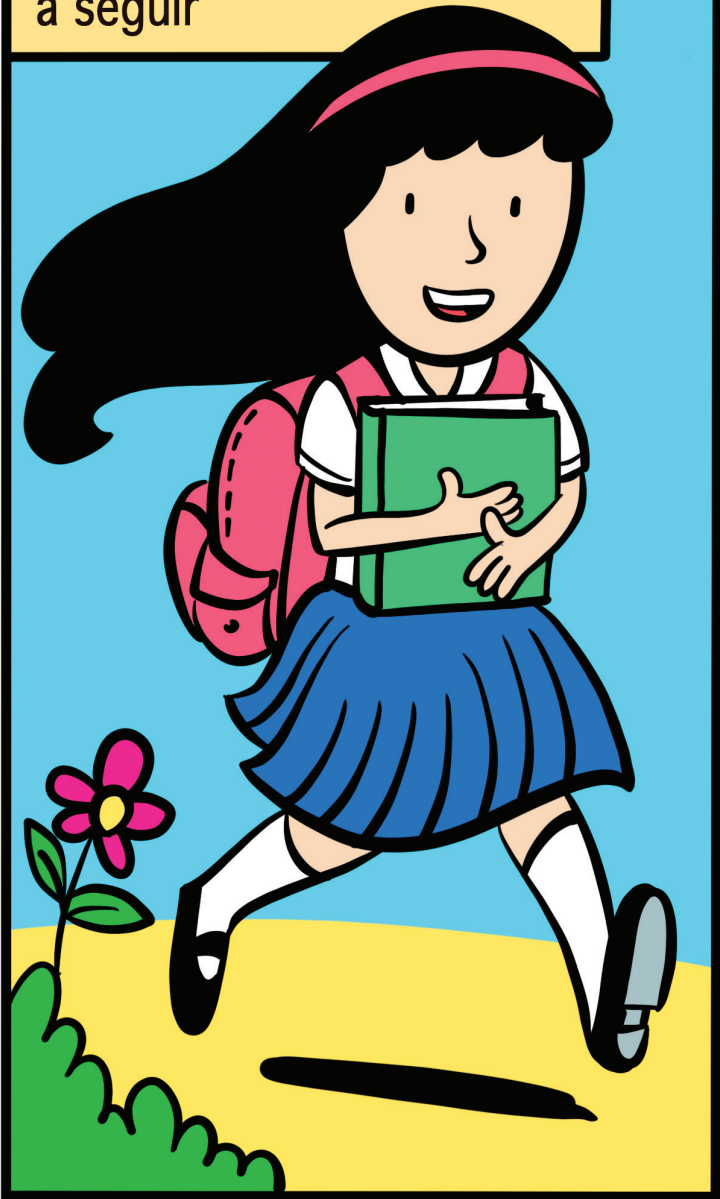
Ante esta tragedia, la madre de Karen y su hermano mayor emigraron a EUA por la falta de empleo en Honduras. La ausencia de sus seres queridos afectó profundamente a Karen, quien fue diagnosticada con de-

presión. La historia muestra cómo la jovencita gracias a la ayuda de su maestra, de especialistas y su actitud para seguir al pie de la letra el tratamiento le ayudaron a superar esa etapa difícil de su vida.



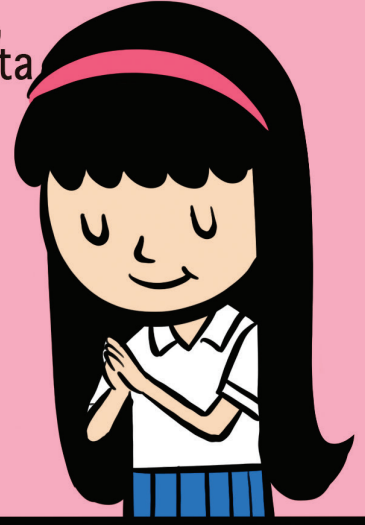
Ver
contenidos
en la web
laprensa.hn

Antes de cumplir 16 años,
Karen era un ejemplo
a seguir

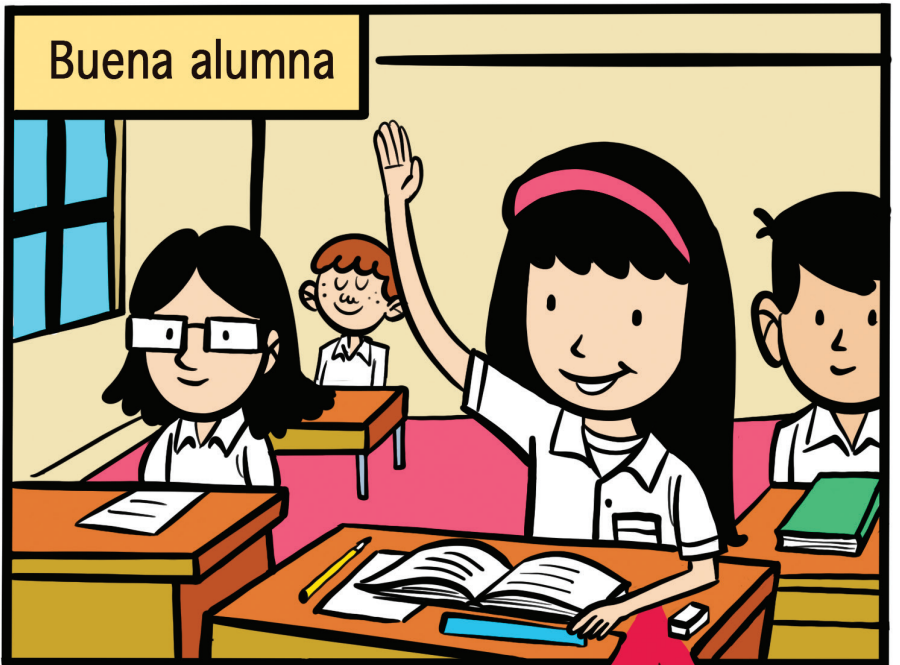


Educada

Buenos
días,
abuelita



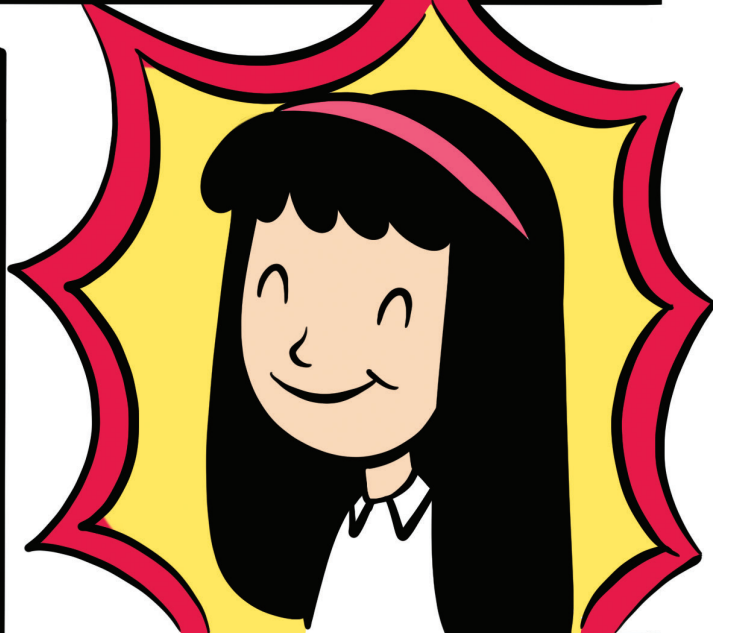
Buena alumna



Iba a la iglesia



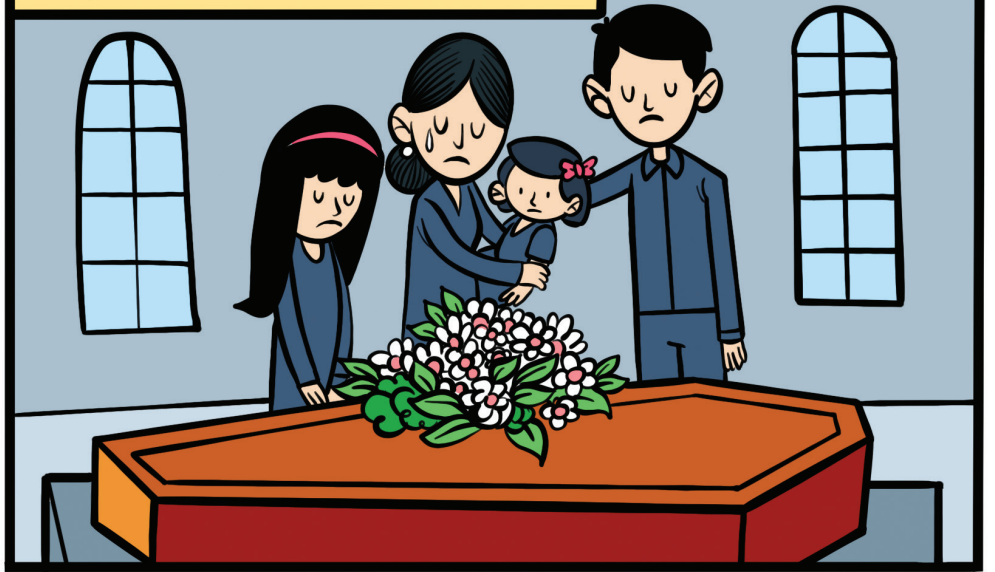
Era atenta y sonreía
casi siempre



Pero de un día para otro
todo cambi6



Su padre muri6 en un asalto



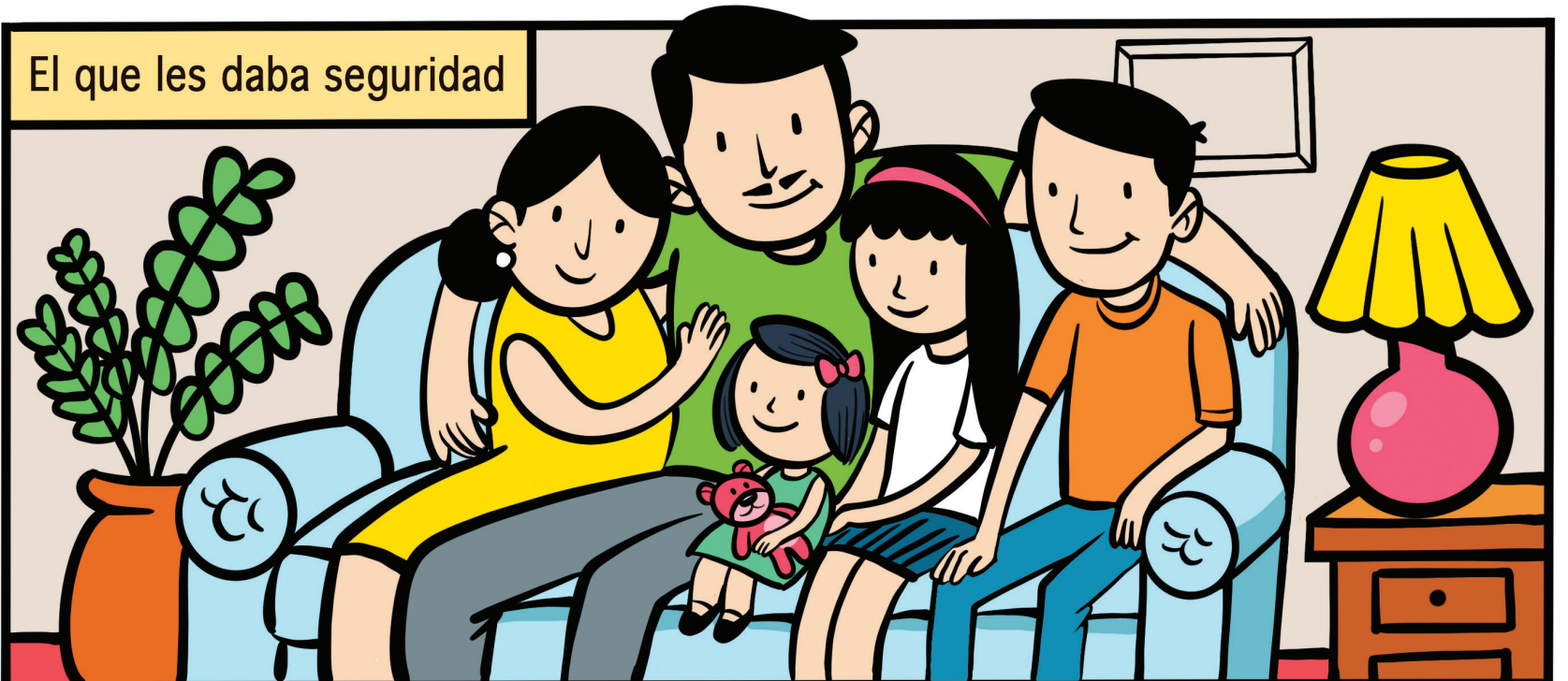
6l era quien trabajaba



El que llevaba
el sustento
a la casa



El que les daba seguridad



Ante su ausencia, su madre, quien cuidaba a Karen y a sus dos hermanos, se vio obligada a buscar trabajo.



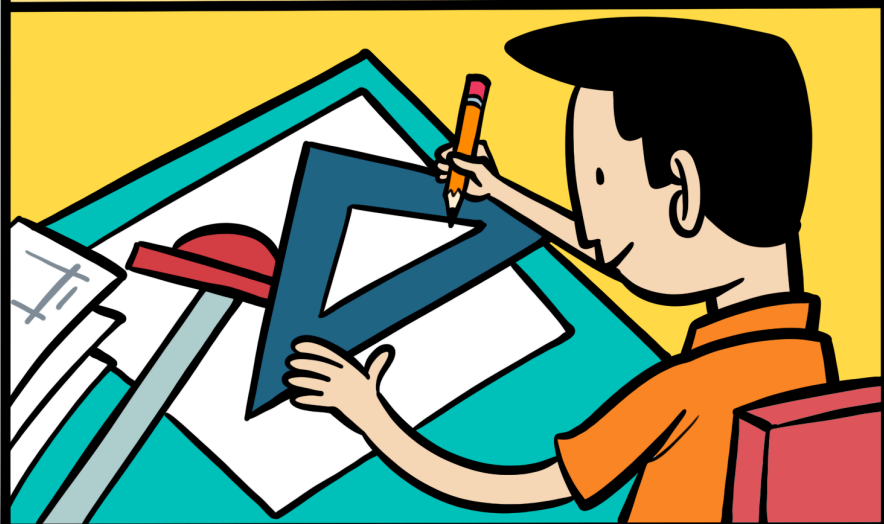
Rebeca, una mujer de 40 años que ya aparentaba más de 50, estaba martirizada por la partida de su esposo y agobiada por la falta de un empleo.



-¿Dónde vas tan temprano, mamá?
-¿Otra vez a buscar trabajo?
Ya son muchos días que salís de casa a las 6:00 de la mañana y regresás a las 5:00 de la tarde toda cansada.
-Te vas a enfermar.

Le dijo Luis, el mayor de los tres hermanos.

Él tenía 19 años y estudiaba el primer año de ingeniería; era súper inteligente y había obtenido una beca en una prestigiosa universidad de San Pedro Sula.

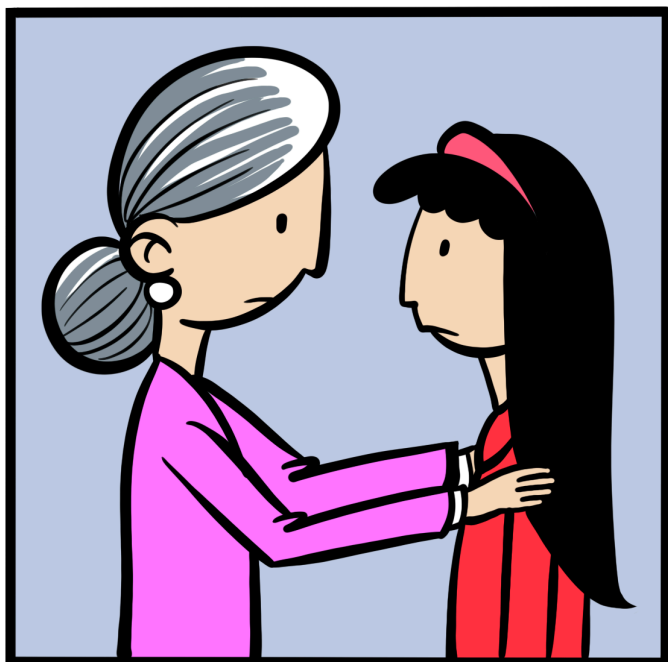


Rebequita, la menor de tres años, miraba y escuchaba sin entender nada. Mientras Karen se quedaba callada





Un mes después, Karen sintió que el corazón le explotaba de tristeza...



...cuando su madre y su hermano viajaron en busca del sueño americano.

A partir de ahí, a Karen el mundo se le vino abajo.



Dejó de estudiar y hacer tareas



No disfrutaba en los recreos



Ya no platicaba ni jugaba con sus amigas

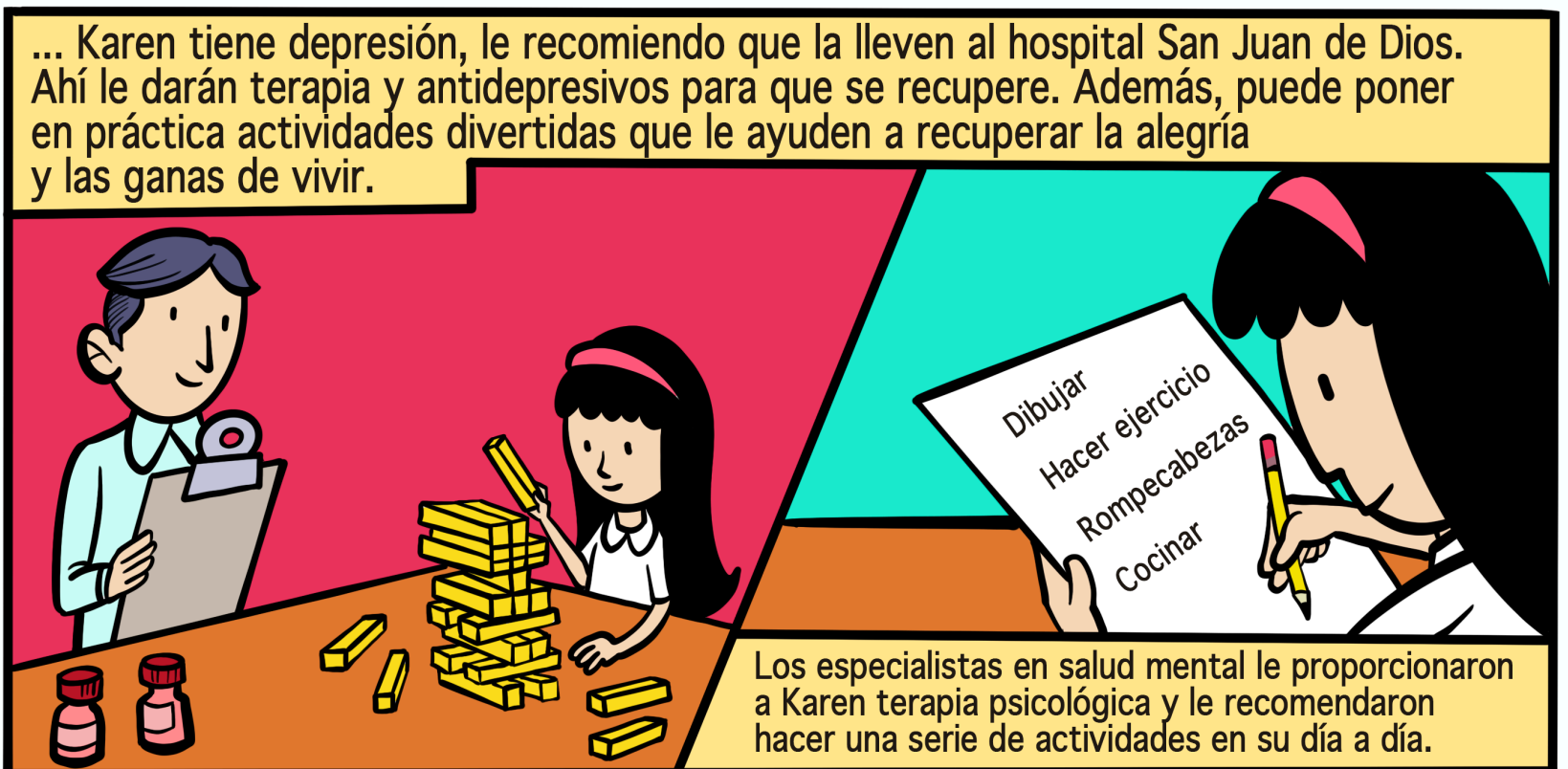
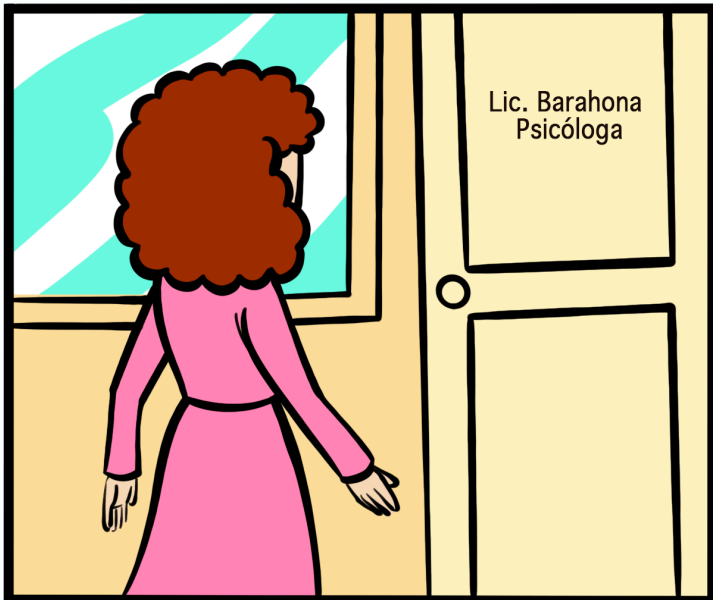
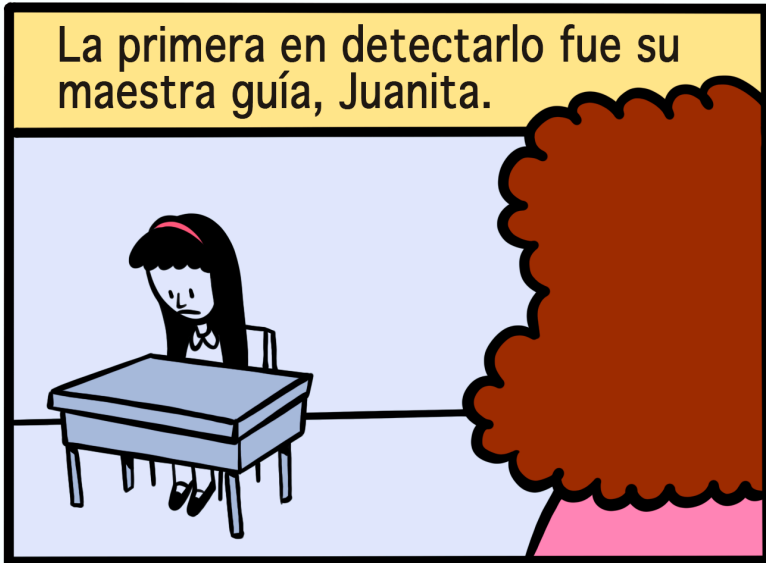


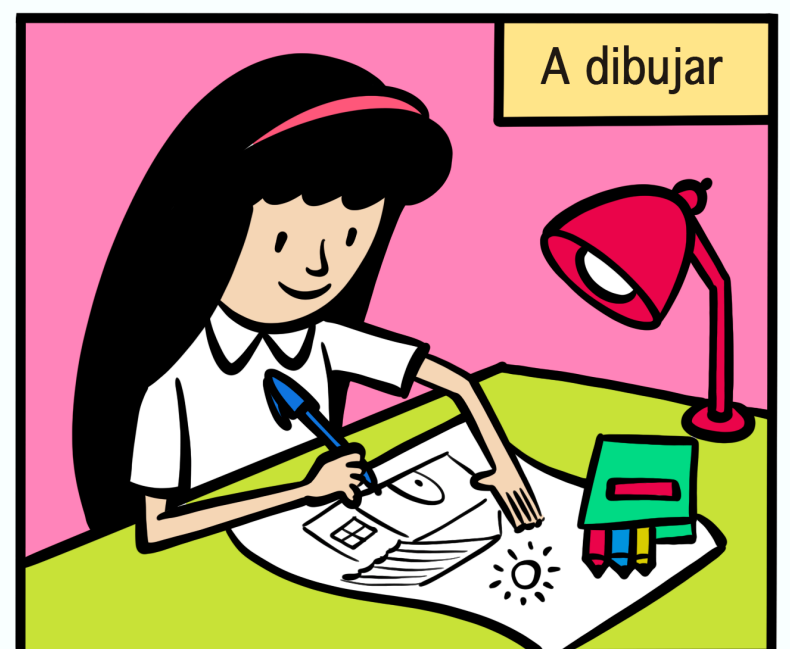
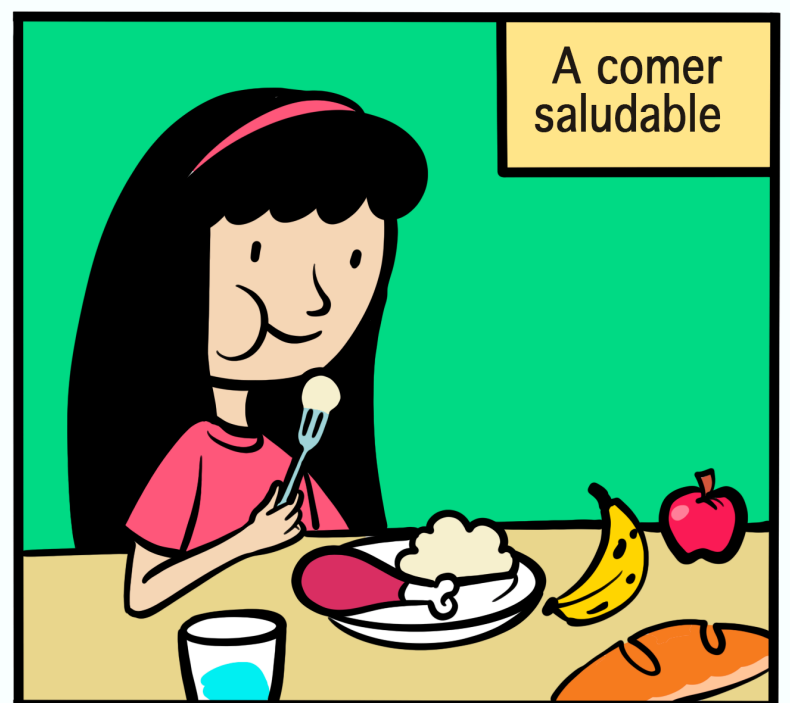
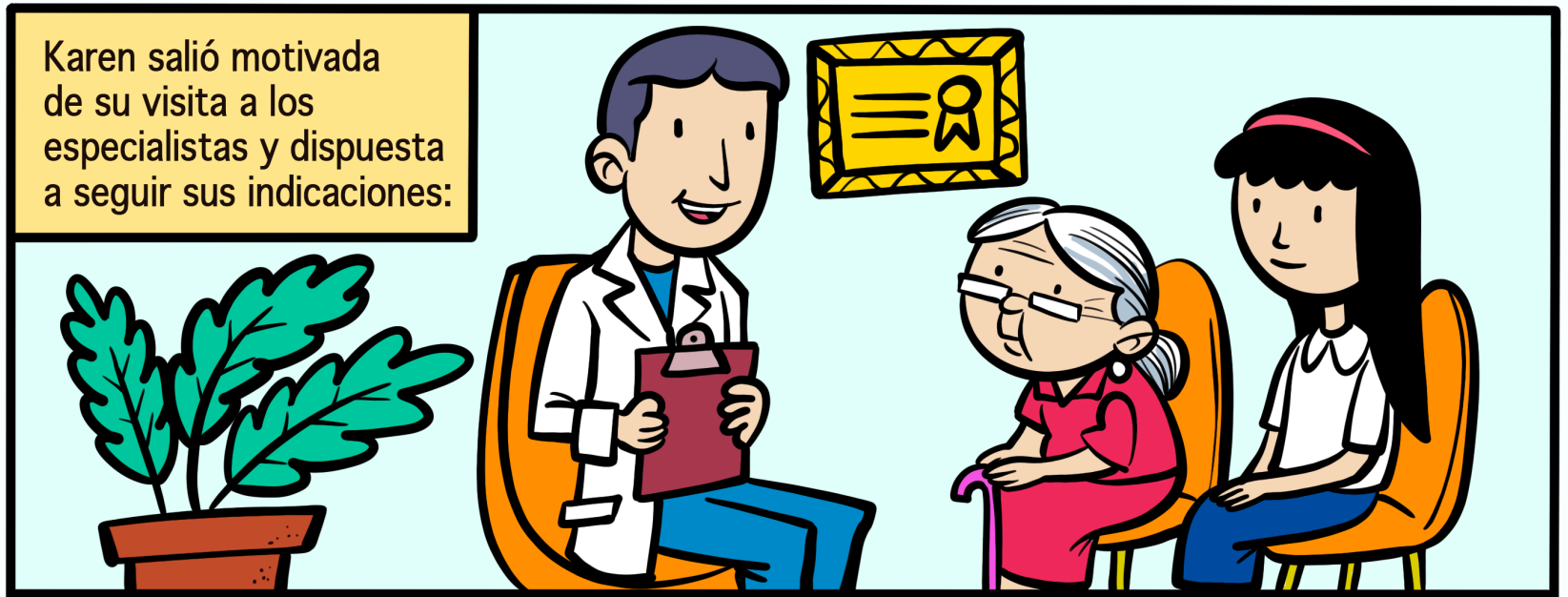
Comenzó a faltar al colegio



Nada le importaba, casi ni hablaba y no salía de su cuarto.









A ayudarle a cocinar
a la abuela



Dejó de pensar
en cosas
negativas



Se focalizó en
pensamientos
positivos



Comenzó a
leer libros
inspiradores



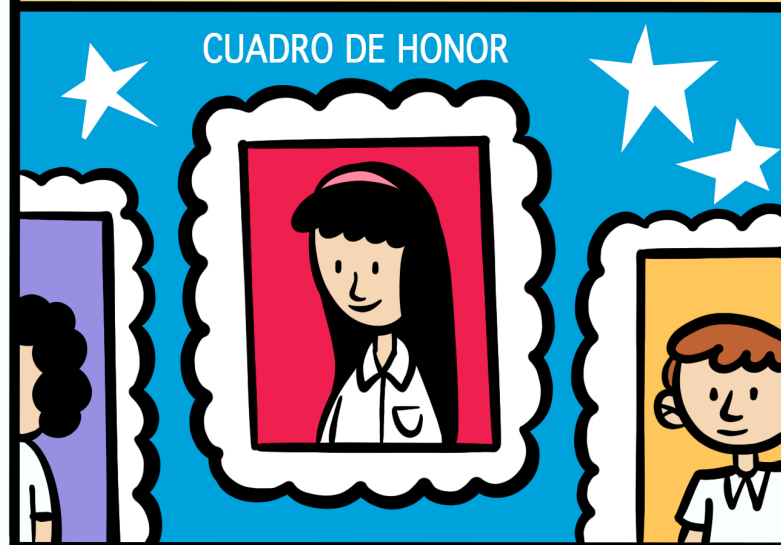
Empezó a
ver películas
cómicas.



Cuatro meses después, Karen mejoró.
Terapia psicológica, antidepresivos y actividades
recreativas dieron sus frutos.



Karen volvió al cuadro de honor



Le ayudaba a su
abuela en los
quehaceres
del hogar



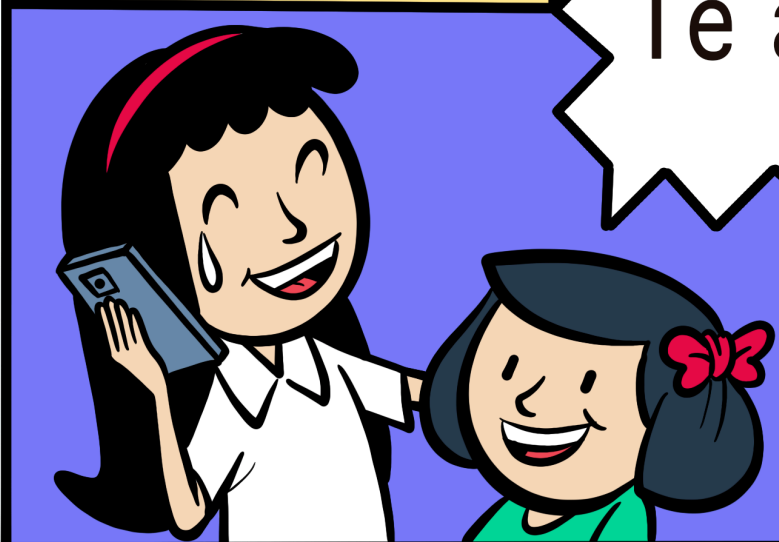
Volvió a jugar y disfrutar con sus
amiguitas



Y un tiempo después
recibió la llamada que
la hizo feliz y le dio
más esperanzas

Karen, soy yo, tu mamá. Nos está yendo bien
en el trabajo, pronto estaremos
los cinco juntos.

Te amo.



FIN



El test



Aquí tienes un test/cuestionario para que padres, familiares y maestros evalúen si el niño o joven pueda estar experimentando depresión. Este test no sustituye una evaluación profesional, pero es un primer paso para identificar señales de alerta o alarma y determinar si será necesario buscar ayuda psicológica.

INSTRUCCIONES

Lea cada una de las siguientes preguntas y marque la respuesta que mejor describa el comportamiento y las emociones del menor en las últimas dos semanas. Responda honestamente y lo más objetivamente posible.

1. ¿Su hijo ha mostrado un estado de ánimo triste, lloroso o desesperanzado la mayor parte del tiempo?

- a) Nunca
- b) Raramente
- c) A veces
- d) Frecuentemente
- e) Siempre

2. ¿Ha notado que su hijo pierde interés o deja de disfrutar de actividades que antes le gustaban?

- a) Nunca
- b) Raramente
- c) A veces
- d) Frecuentemente
- e) Siempre

3. ¿Su hijo parece cansado o con falta de energía la mayor parte del tiempo sin razón aparente?

- a) Nunca
- b) Raramente
- c) A veces
- d) Frecuentemente
- e) Siempre

4. ¿Su hijo tiene problemas para dormir, como dificultad para conciliar el sueño, despertarse a mitad de la noche o dormir demasiado?

- a) Nunca
- b) Raramente
- c) A veces
- d) Frecuentemente
- e) Siempre

5. ¿Ha notado cambios significativos en el apetito o peso de su hijo?

- a) Nunca
- b) Raramente
- c) A veces
- d) Frecuentemente
- e) Siempre

6. ¿Su hijo se aísla de amigos y familiares más de lo habitual?

- a) Nunca
- b) Raramente
- c) A veces
- d) Frecuentemente
- e) Siempre

7. ¿Muestra su hijo irritabilidad, enojo o cambios de humor repentinos sin motivo claro?

- a) Nunca
- b) Raramente
- c) A veces
- d) Frecuentemente
- e) Siempre

8. ¿Su hijo tiene dificultades para concentrarse en tareas escolares o en actividades diarias?

- a) Nunca
- b) Raramente
- c) A veces
- d) Frecuentemente
- e) Siempre

9. ¿Su hijo expresa a menudo sentimientos de culpa, inutilidad o baja autoestima?

- a) Nunca
- b) Raramente
- c) A veces
- d) Frecuentemente
- e) Siempre

10. ¿Ha notado que su hijo tiene pensamientos negativos frecuentes o habla de que no hay esperanza para el futuro?

- a) Nunca
- b) Raramente
- c) A veces
- d) Frecuentemente
- e) Siempre

11. ¿Su hijo ha mencionado pensamientos de muerte o suicidio o se ha mostrado más obsesionado con la muerte de lo normal?

- a) Nunca
- b) Raramente
- c) A veces
- d) Frecuentemente
- e) Siempre

*Sigue en la página 15

El test

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Puntuación: Asigne puntos a cada respuesta según el siguiente criterio:

Nunca =	0 puntos
Raramente =	1 punto
A veces =	2 puntos
Frecuentemente =	3 puntos
Siempre =	4 puntos

Sume los puntos de todas las respuestas para obtener el total.

0 - 10 puntos:

Es poco probable que su hijo esté experimentando depresión.
Mantenga la comunicación abierta y observe si ocurren cambios.

11 - 20 puntos:

Su hijo puede estar experimentando algunos síntomas de depresión.
Considere hablar con su hijo y observe sus comportamientos y emociones en las próximas semanas.

21 - 30 puntos:

Su hijo muestra varios síntomas de depresión. Sería útil hablar con un consejero escolar, psicólogo o psiquiatra para una evaluación más detallada.

31 - 40 puntos:

Su hijo muestra signos significativos de depresión. Es importante buscar ayuda profesional lo antes posible para un diagnóstico adecuado y tratamiento.

41 - 44 puntos:

Su hijo está experimentando síntomas severos de depresión.
Busque ayuda inmediata de un profesional de la salud mental, psicólogo o psiquiatra.



Pasos a seguir

Si el test sugiere que su hijo puede estar experimentando depresión, es importante:

1. Hablar con su hijo: Pregúntele cómo se siente y escuche sin juzgar.
2. Buscar apoyo: Considere consultar a un profesional de la salud mental o a un psiquiatra.
3. Crear un ambiente de apoyo: Asegúrese de que su hijo sepa que cuenta con su apoyo y amor incondicional.
4. Informarse: Aprenda más sobre la depresión y cómo afecta a niños y adolescentes.

Este test es un punto de partida para ayudar a los padres a reconocer posibles síntomas de depresión en sus hijos. Para un diagnóstico preciso es esencial consultar a un profesional de la salud mental.



Mente Sana

TERCERA EDICIÓN

La Prensa

HAY SILENCIOS
QUE TAMBIÉN
**NECESITAN SER
ESCUCHADOS**

