

El tractament de la depressió en nens es basa en els següents pilars:

Augment de les activitats agradables: Si l'apatia és molt marcada el nen presenta problemes per a decidir quines activitats li agradaria fer. S'ha d'ajudar proporcionant-los llistes d'activitats o fent-los recordar quines coses li agradava fer abans de trobar-se deprimits. S'ha de lloar i premiar quan es decideixi a fer una activitat agradable.

Reconeixement de l'estat emocional: Capacitat de reconeixement de les emocions, observació d'antecedents i conseqüents, identificació del que es pensa durant l'activació emocional i canvi d'idees per altres més adaptades.

Millora de les habilitats socials: Maneig de la comunicació no verbal com el contacte ocular, la posició corporal, la salutació, realitzar invitacions, cridades telefòniques, triar temes possibles de conversa, fer elogis, rebre elogis amb naturalitat, demanar favors, fer invitacions? L'ideal seria que aquestes habilitats s'ensenyessin en grup mitjançant l'explicació de la conducta, la presentació d'un model i la reproducció d'aquesta conducta per part del nen i el corresponent feed-back del terapeuta per a corregir errors i lloar els progressos.

Relaxació: és eficaç degut a l'alta comorbilitat entre depressió i ansietat. Des dels 2 als 6 anys: aplicar la imitació postural; des dels 7 anys: activitats relaxants com riure, explicar acudits, córrer, caminar; a partir dels tres anys utilitzar la imaginació i a partir dels 10 és recomanable utilitzar la relaxació muscular progressiva de Jacobson.

Pel **tractament dels sentiments de culpabilitat**, s'intentarà canviar el sistema atribucional del nen. Els nens deprimits se senten responsables de tot l'inconvenient que passa al seu al voltant. El tractament estaria basat en la presentació al nen de situacions hipotètiques, que tinguin relació amb el seu cas i demanar-li que expliqui el perquè de l'esdeveniment. Si les

seves respostes són estables i internes, se li han de donar alternatives de resposta. Demanar-li al nen que identifiqui al iniciador del problema i el motiu pel qual s'inicien les discussions. Amb això s'aconsegueix un distanciament, que és una estratègia molt útil per a allunyar la contaminació emocional del judici.

La **millora de l'autoestima** estarà basada, per sota dels 6 anys, en la intervenció dels adults de referència, incrementant els judicis positius sobre el nen amb elogis que sempre han de ser versemblants. S'han d'identificar els aspectes positius del nen, canviar les distorsions cognitives, identificar les deficiències i generar habilitats compensatòries.

Per **fomentar l'assertivitat** es pretén que el nen pugui expressar les seves emocions, sobretot en l'entorn familiar. Ha de saber dir com se sent, saber disculpar-se, demanar explicacions davant alguna cosa que no entengui, preguntar sobre els problemes que percep en els altres, etc. Aquest treball és important perquè un nen deprimit suposa que està equivocat o no té suficient energia per a defensar les seves idees, gustos o preferències.