


La mayoría de los niños(as) que están deprimidos no le dirán si se sienten triste..



La mayoría de la gente piensa que la depresión es una enfermedad de adultos, pero la verdad es que la depresión afecta como un 5 por ciento de los niños(as) y adolescentes. Mientras que todos los niños(as) pasan por un corto periodo de alegría y de tristeza cuando están creciendo, la depresión clínica es diferente. Es una seria enfermedad médica que afecta los pensamientos, los sentimientos y la salud física del niño(a). La depresión lo hace difícil para que los niños(as) y adolescentes se enfrenten a la vida diaria - y les roba de su felicidad. Aun las cosas simples se vuelven más difíciles.

La depresión no es la culpa de nadie.

Si su niño(a) tiene uno o mas de estos síntomas por dos semanas o mas, **háblele a su doctor.**

Para niños(as) entre los 7 y 12 años de edad

- ✓ Frecuentemente molesto y comienza peleas
- ✓ Pasa mas y mas tiempo a solas
- ✓ Odia todo y a todos a su alrededor
- ✓ Ha perdido o ganado mucho peso
- ✓ Se queda en casa frecuentemente debido a dolores y quejas
- ✓ Le es difícil quedarse quieto(a) o concentrándose la mayoría de los días
- ✓ Duerme demasiado o muy poco la mayoría de los días
- ✓ Ya no le importa sus actividades favoritas o está "muy cansado(a) para jugar"
- ✓ Actua mas joven que su edad
- ✓ No quiere ir a la escuela
- ✓ Le va mal en la escuela
- ✓ Está constantemente preocupado(a) o teme que "algo malo va a pasar"
- ✓ Se siente triste o sin esperanza la mayoría del tiempo
- ✓ Está hablando de la muerte o del suicidio

Para los adolescentes

- ✓ Está molesto la mayoría del tiempo y frecuentemente se involucra en peleas
- ✓ Pasa mas y mas tiempo a solas
- ✓ Odia todo y a todos a su alrededor
- ✓ He perdido o ganado mucho peso
- ✓ Es sobre sensible al rechazo o al fracaso
- ✓ Actua mas joven que su edad
- ✓ Le es difícil mantener concentración la mayoría de los días
- ✓ Duerme demasiado o muy poco la mayoría de los días
- ✓ Ya no goza de las actividades que antes le gustaban
- ✓ Es facilmente irritable
- ✓ Se mete en problemas frecuentemente
- ✓ Está cansado todo el tiempo
- ✓ Se siente triste o sin esperanza la mayoría del tiempo
- ✓ Ya no le importa el bañarse o sus ropas
- ✓ Le va mal en la escuela
- ✓ Está usando drogas o alcohol
- ✓ Está hablando de la muerte, suicidio o ha tratado de suicidarse

Muchos doctores creen que la depresión es causada por el tener muy pocos o demasiados elementos químicos en el cerebro. Algunos niños(as) pudieron haber nacido mas inclinados a este inbalance o a un riesgo mas alto si otros miembros de la familia tienen una historia de depresión. Otros niños(as) puedan que comiencen la vida mas saludable y la depresión comienza debido a un evento trágico como la muerte de un pariente o un ser amado. Niños(as) que experimenten demasiadas tensiones o estreses, o tienen trastornos del aprender o del comportamiento, también están en alto riesgo.

El saber que su niño(a) esta deprimido asusta a cualquier padre. Pueda que usted experimente muchas de sus propias emociones incluyendo temor, tristeza, y furia - hasta culpabilidad. Teniendo un hijo(a) deprimido no significa que usted es un "padre/madre malo". Por hecho, usted puede jugar un importante papel en el recobro de su niño(a).

La buena noticia es que la depresión puede ser tratada.

Hay dos tratamientos principales para la depresión

Psicoterapia

(Algunas veces llamado "terapia del hablar")

y Medicinas

(Usualmente antidepresivos).

Preguntas que harcerles a un psicoterapeuta:

- ✓ ¿Cómo puede la psicoterapia ayudar a mi niño(a)?
- ✓ ¿Cuáles son las metas del tratamiento?
- ✓ ¿Ha tratado a otros niños(as) como el mio?
- ✓ ¿Cuántas veces va a tener mi niño(a) que verle?
- ✓ ¿Estarán otros miembros de la familia involucrados?
- ✓ ¿Cómo podemos ponernos en contacto en una emergencia y que es lo que usted considera una emergencia?
- ✓ ¿Cómo puedo ayudar a mi niño(a)?
- ✓ ¿Qué puede hacer mi niño(a) para ayudarse a él/ella mismo(a)?

La meta principal de la psicoterapia es la de ayudar a su niño(a) identificar y enfrentarse con sentimientos difíciles y aprender nuevas maneras de solucionar problemas. La mayoría de los psicoterapeutas son psiquiatras, psicólogos o trabajadores sociales. Solamente los psiquiatras pueden recetar medicinas.

Su niño(a) pueder ver a un psicoterapeuta a solas, en un grupo con otros niños(as), o con otros miembros de la familia. Los adolescentes pueden hablar abiertamente sobre sus sentimientos, mientras que niños(as) mas jóvenes pueden expresarse mejor por medio del arte y diseños o juegos. La frecuencia y cuanto tiempo un niño(a) puede ver a psicoterapeuta depende de cada niño(a). Lo que es mas importante es que usted y su niño deben de sentirse cómodos con el psicoterapeuta.



La medicina es frecuentemente combinada con psicoterapia para tratar la depresión.

Los antidepresivos son medicinas para ayudar el balance de los elementos químicos en el cerebro que afectan el ánimo de su niño(a). Los investigadores están ahora encontrando que algunos de los antidepresivos que son usados para tratar adultos con depresión también pueden ayudar a los niños(as). Antes de recetar cualquier medicina, su doctor debería de conducir un examen médico completo que puede incluir exámenes de sangre para asegurar que la depresión de su niño(a) no está siendo causada por otro problema médico con síntomas similares.

Los antidepresivos funcionan lentamente y pueda que tome de 6 a 8 semanas para ver los resultados. Pueda que también tome algún tiempo para que su doctor encuentre la debida medicina y cantidad para su niño(a). Cuando su niño(a) comience a dormir y comer mejor, usted sabe que la medicina está funcionando. Los antidepresivos no causan adicción, pero como todas las medicinas, pueda que tengan algunos efectos secundarios.

Su doctor le podrá decir la frecuencia y por cuanto tiempo tendrá su niño(a) que tomar la medicina.

Consejo para padres sobre la medicina:

- ✓ *Informe al doctor de todas las medicinas recetadas y las medicinas sin recetas que su hijo está tomando.*
- ✓ *Dele a los niños(as) las medicinas como han sido recetada.*
- ✓ *Pregúntele al doctor que debe de hacer si se le olvida una dosis para su niño(a).*
- ✓ *Los padres deben de tomar responsabilidad de darle la medicina a los niños(as) y a los adolescentes, asegurándose que se la toman, y manteniéndola en un lugar seguro.*
- ✓ *Contacte a la enfermera de la escuela si la medicina tiene que tomarse en la escuela.*
- ✓ *Fíjese por indicios de mejoramiento en la casa, la escuela, o con amigos.*
- ✓ *Llame al doctor si su niño(a) parece empeorar o experimenta efectos secundarios problemáticos.*



Es importante conseguir ayuda lo mas pronto posible.

Sin un tratamiento médico efectivo, algunos adolescentes - y aun algunos niños(as) - se pueden sentir tan profundamente deprimidos que ellos están a riesgo del suicidio. Muchos adolescentes que sufren de la depresión se lo guardan en secreto y no saben que el tratamiento los puede ayudar. Ya que muchos adolescentes están de mal humor, los padres deben de fijarse cuidadosamente por índices o cambios de comportamiento. Hable con su adolescente sobre sus sentimientos y problemas. Escuche cuidadosamente y haga preguntas directas.

Si usted cree que su niño(a) está a riesgo del suicidio, llame al 911 o a un profesional de la salud mental inmediatamente.

Señas de advertencia de suicidio de los adolescentes

- ✓ *Amenazando, planificando o ha tratado suicidarse*
- ✓ *Está obsesionado(a) con el suicidio*
- ✓ *Crea poemas, canciones o dibujos sobre el morir*
- ✓ *Muestra comportamiento raro, irracional o violento*
- ✓ *Tiene un sentido de culpabilidad fuerte, vergüenza o "que no pertenece"*
- ✓ *Está regalando cosas personales*
- ✓ *Pasa menos tiempo con la familia y amigos(as)*
- ✓ *Ha tenido cambios drásticos en el comer y en el dormir*
- ✓ *Ha tenido cambios drásticos de la personalidad y la apariencia*
- ✓ *Está involucrado(a) en mas comportamientos arriesgados (p.e., saltando de lugares altos, manejando sin cuidado)*
- ✓ *Está abusando drogas y alcohol*
- ✓ *Se ha escapado de la casa*



Donde ir por ayuda:

El Proyecto del Algoritmo de Medicinas para Niños(as):

Coordinador del PAMN-CMAP: _____

Clínica: _____

Teléfono: _____

Para mas información sobre los problemas mentales de los niños(as) y la depresion, contacte:

***La Asociación Nacional Depresiva y Maniáco Depresiva
National Depressive and Manic-Depressive Association***

US: 1-800-826-3632 TX: 1-888-716-2807

http://www.ndmda.org

***La Federación de Familias para la Salud Mental de los Niños(as)
Federation of Families for Children's Mental Health***

US: 703-684-7710 TX: 1-800-860-6057

http://www.ffcmh.org

***La Alianza Nacional para los Enfermos Mentales
National Alliance for the Mentally Ill***

US: 1-800-950-6264 TX: 1-800-633-3760

http://www.nami.org

***El Instituto Nacional de la Salud Mental
National Institute of Mental Health***

US: 1-800-421-4211

http://www.nimh.nih.gov

*Adaptado con permiso de un
folleto por N.V. Organon*

