


CÓMO PUEDEN LOS PADRES

**OBSERVAR
ESCUCHAR
AYUDAR**

**DONDE HAY AYUDA,
HAY ESPERANZA.**



La depresión causa problemas significativos para su hijo(a), familia, escuela y comunidad. Uno de los peligros de la depresión juvenil que no recibe tratamiento es el suicidio juvenil: la segunda causa principal de muerte en la juventud de Oregon. Este folleto le ayudará a reconocer cuando un menor está deprimido, tal vez sea su propio hijo(a). Con el tratamiento adecuado, debería ver cómo la vida de su hijo(a) mejora notablemente.

Como padre de familia, juega un papel importante en el reconocimiento, la derivación y el tratamiento tempranos de su hijo(a) quien puede sufrir depresión. Saber qué es lo que debe de buscar y saber qué hacer marcan la diferencia entre la vida y la muerte para su propio hijo u otro menor cercano a usted.

 **EL SUICIDIO JUVENIL
SE PUEDE EVITAR.**



OBSERVE MÁS DE CERCA

Los padres pueden ser los primeros en notar cuando su hijo empieza a mostrar señas de depresión. Pero muy a menudo estos cambios no son reconocidos como señales de alarma sino hasta que es demasiado tarde.

Algunas veces los padres pueden confundir el cambio en el humor de un hijo como “tristeza”, cuando en realidad el menor tiene una enfermedad médica denominada depresión. “La tristeza” sólo afecta el humor de un menor brevemente y mejorará después de platicar con alguien que sabe escuchar. La depresión sólo mejorará con tratamiento psiquiátrico.

La forma más severa de depresión es un episodio de depresión mayor. Éste está marcado por un cambio en el humor de un menor que dura al menos dos semanas, durante el cual él o ella se vuelve más deprimido, irritable o desinteresado en la mayoría de las actividades: la mayor parte del día, casi cada día.

Un menor experimentará cinco o más de los siguientes síntomas casi cada día:

Humor deprimido o irritable:

- El menor dice “odio mi vida”
- Conducta rebelde
- Fácil de irritar
- Rara vez se ve feliz
- Escucha música deprimente o violenta o escribe con estos temas
- Empieza a pasar tiempo con otros menores deprimidos o irritables
- Usa ropa de color sombrío u oscuro
- Lloro con frecuencia

Pérdida de interés en actividades:

- Frecuentemente dice “estoy aburrido”
- Se aleja: pasa la mayor parte del tiempo a solas
- Deterioro en su higiene
- Se cambia a un grupo de amigos con “más problemas”

Cambios significativos en el apetito o peso:

- Se vuelve remilgoso (quisquilloso) para comer

- Ingiere bocadillos frecuentemente y come cuando está estresado
- Demasiado delgado o con sobrepeso en comparación a sus amigos

Agitación o lentitud psicomotora:

- Agitado, siempre moviéndose
- Anda abatido

Sentimientos de no valer nada o exceso de culpabilidad:

- Se describe a sí mismo como “malo” o “tonto”
- No tiene esperanza para el futuro
- Siempre está intentando complacer a otros; tiene tendencias perfeccionistas
- Se culpa a sí mismo por causar un divorcio o una muerte

Indecisión o concentración reducida:

- A menudo responde “no sé”
- Le toma mucho más tiempo terminar tareas
- Baja en sus calificaciones o falta a la escuela
- Dolores de cabeza y de estómago
- No hace contacto visual

Cambios significativos en los hábitos de sueño:

- Le toma más de una hora para quedarse dormido
- Se despierta muy temprano en la mañana
- Duerme demasiado

Fatiga o pérdida de energía:

- Demasiado cansado para trabajar o jugar
- Sale de la escuela agotado
- Demasiado cansado para enfrentar conflictos

Pensamientos recurrentes de muerte o suicidio

- “Me voy a matar”
- Regala cosas personales
- Pregunta si algo puede causar que una persona muera
- Quiere estar junto a una persona en el cielo
- Intentos de suicidio



EL SIGUIENTE PASO: HABLAR CON SU HIJO(A)

Después de que haya identificado que su hijo(a) corre el peligro de depresión o suicidio, el siguiente paso es hablar con su hijo(a).

Si ha notado las señales de advertencia de un episodio depresivo severo, lo que nunca debe hacer es ignorar dichas señales y esperar que se “le pase” a su hijo.

En lugar de eso, inmediatamente tome el tiempo para hablar con su hijo:

- Conéctese con su hijo. Déjele saber su preocupación, de una manera entendible, y pregúntele a su hijo(a) qué es lo que está causándole problemas. Apoye a su hijo(a).
- Pregúntele a su hijo acerca de cualquier pensamiento reciente sobre deseos de morir o planes para suicidarse. Si estos pensamientos están presentes, pregunte el por qué, de una manera que lo apoye. Enfatice la importancia de su hijo(a) en su familia y la necesidad de mantenerse a salvo. Platique sobre maneras seguras para tratar con dificultades.
- Asegúrese que su hijo esté bien supervisado por un adulto responsable en todo momento.
- Quite todo acceso a cualquier medio letal. Sepa que los jóvenes deprimidos no deben tener acceso a armas de fuego; más de la mitad de todos los suicidios juveniles en Oregon ocurren con pistolas. Mantenga todos los medicamentos, incluyendo los que se obtienen sin receta, completamente fuera del alcance del menor deprimido.
- Haga arreglos para una evaluación inmediata por parte de un profesional en salud mental capacitado en el reconocimiento y tratamiento de la depresión en menores. El doctor de cuidado primario de su familia o consejero escolar puede ayudarlo a encontrar un profesional adecuado para su hijo(a). No dude en obtener esta evaluación; la vida de su hijo(a) puede estar en juego.

Las opciones de tratamiento que deben considerarse incluyen:

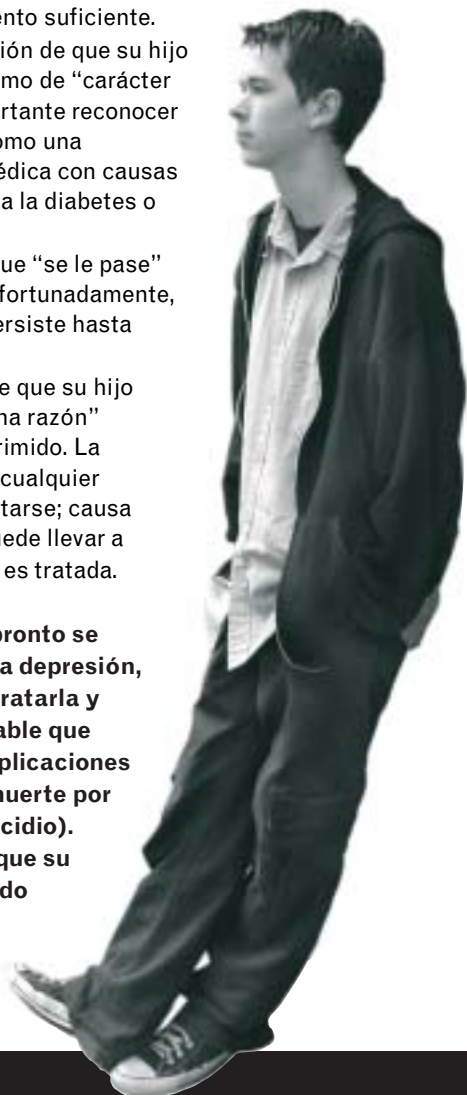
- Tomar medidas inmediatas y suficientes para asegurar la seguridad, incluyendo la eliminación de acceso a armas de fuego
- Terapia individual, familiar y de grupo
- Personas que sean buenos ejemplos
- Apoyo escolar y comunitario

Las razones por las que algunos padres pueden dudar en obtener una derivación para que su hijo(a) sea evaluado(a) pueden incluir:

- Una creencia de que su hijo está experimentando una adolescencia “normal”. La depresión clínica no es normal y causa problemas continuos hasta que el menor recibe tratamiento suficiente.
- Una preocupación de que su hijo pueda verse como de “carácter débil”. Es importante reconocer la depresión como una enfermedad médica con causas físicas, similar a la diabetes o al asma.
- Esperanza de que “se le pase” a su hijo. Desafortunadamente, la depresión persiste hasta que es tratada.
- Una creencia de que su hijo tiene “una buena razón” para estar deprimido. La depresión, por cualquier razón, debe tratarse; causa problemas y puede llevar a la muerte si no es tratada.

Mientras más pronto se evalúe y trate la depresión, será más fácil tratarla y es menos probable que desarrolle complicaciones (por ejemplo, muerte por suicidio u homicidio). Es importante que su hijo sea evaluado y tratado.

- Desarrollar intereses en su hijo(a)
- Buena nutrición y ejercicio
- Un examen físico completo llevado a cabo por el doctor de cuidado primario de su hijo
- Medicamentos antidepresivos
- Eliminar cualquier abuso o violencia doméstica
- Ayudarlo a usted, como padre, para recibir apoyo necesario
- Eliminar el uso de alcohol y drogas



AYUDANDO A SU HIJO(A)

Las estadísticas son perturbantes: Oregon tiene una de las tasas de suicidio juvenil más altas en el país, un 30% más alto que el promedio nacional.

Tristemente, el suicidio es la segunda causa de muerte entre la gente joven. En promedio 75 jóvenes entre la edad de los 10 a los 24 años se han suicidado cada año en este estado durante la década pasada. Éste no es sólo un problema de adolescentes: niños tan jóvenes como de 7 años se han suicidado.

Es más importante que nunca que los padres ayuden a evitar suicidios juveniles. Los adolescentes que mueren por suicidio tienen más probabilidad de sufrir depresión clínica cuando se matan. Al saber cómo detectar las señales de advertencia tempranas y entendiendo lo que debe hacer si identifica que su hijo(a) está en peligro, usted puede salvar la vida de su hijo(a), literalmente.

OBSERVANDO LAS SEÑALES

La depresión es un desequilibrio bioquímico en el cerebro bastante común que afecta la manera como piensan los menores, como sus cuerpos funcionan y como se comportan. Eso significa que a veces los problemas de conducta no son sólo problemas: son señales superficiales de una causa más profunda. Más de una en cada cinco personas jóvenes experimentará depresión clínica antes de llegar a ser adulto.

Como padre, usted puede observar una o más de las señales superficiales siguientes en su hijo(a), las cuales pueden indicar que existe depresión:

- Baja autoestima
- Problemas para controlar la ira o preocupación con la violencia
- Irritable, pelea con la familia o se aleja de ella, de estudiantes y maestros
- Se niega a ir a la escuela
- Se comporta de una manera para obtener atención negativa
- Tener bajas calificaciones o salirse de la escuela
- Tener problemas con la justicia
- Quedar embarazada a una edad temprana
- Tener más problemas de salud física
- Empezar a fumar
- Abusar de alcohol o drogas
- Amenazar con suicidarse o con cometer un homicidio

La información en este folleto está basada en "Recognizing Depression in Youth -- A Key to Solving One of Oregon's Most Serious Problems: Youth Suicide" por el Dr. Kirk D. Wolfe

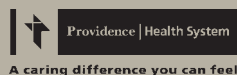
El Dr. Wolfe es un psiquiatra de niños y adolescentes que ejerce en Portland, Oregon. Él ha sido una parte activa en los esfuerzos para evitar el suicidio juvenil en el Noroeste de Estados Unidos.

Para mayor información, el sitio Web de Oregon Youth Suicide Prevention (prevención del suicidio juvenil de Oregon) es:
www.dhs.state.or.us/publichealth/ipe/suicide.cfm

Si usted, o alguien que conoce, está pensando en el suicidio, llame al 1-800-SUICIDE (784-2433)

founding sponsor:

OREGON COUNCIL OF CHILD AND ADOLESCENT PSYCHIATRY



Servicios creativos donados por



OVERLAND AGENCY

www.overlandagency.com