



La Depresión

Comunidades que Cuidan la Juventud (CTC) de Norristown

Manteniendo nuestra juventud sana y sin usar drogas.

Invierno 2008

Como Detectar La Depresión En Los Niños y Los Adolescentes

Cuando los niños están malhumorados, fastidiosos o irritables, los padres pueden preguntarse si son signos normales del crecimiento o algo más serio, como la depresión. Si bien es cierto que todos, tanto los niños como los adultos, sentimos tristeza y tenemos cambios de humor de vez en cuando, la depresión clínica constituye un trastorno grave que exige ayuda profesional. La diferencia principal entre la depresión clínica y la tristeza ordinaria radica en que los síntomas de la depresión interfieren en la vida diaria del niño y conlleva a una angustia significativa o a un deterioro de su funcionamiento en la escuela, el hogar o con los ami-

gos. De hecho, la depresión es un motivo importante de dificultades académicas, que puede dar lugar a problemas como las bajas calificaciones e incluso el abandono escolar en niños por lo general brillantes y de buen desempeño. Lo bueno es que existen tratamientos eficaces que ayudan tanto a los niños como a los adolescentes a recuperarse de la depresión y volver a tener una vida sana y feliz.

¿COMO SÉ SI MI HIJO TIENE UN PROBLEMA?

Por lo general, la depresión se divide en dos tipos principales. El primer tipo es la depresión grave, en la que los síntomas se

observan todos los días por lo menos durante dos semanas, y el Segundo tipo es la distimia, que es más leve, pero dura un año o más y se considera un problema crónico. Cualquiera que sea el caso, los síntomas son similares y si aparecen, pueden indicar que es necesario que un psiquiatra o psicólogo infantil realice una evaluación. Los estudios demuestran que le 10% al 15% del total de los niños y adolescents manifiestan algún signo de depresión en un momento dado. Los signos de depresión en los niños incluyen: sentimiento de tristeza o irritabilidad la mayor parte del día, casi todos los días; menos interés en las actividades que solían ser placenteras; cambio significativo del apetito o del peso (o falta de aumento de peso según la progresión esperada); problemas para dormir; falta de energía; agitación o movimientos muy lentos; y falta de concentración. Los niños deprimidos también suelen tener sentimientos de inutilidad, desesperanza o culpa sobre cosas que están fuera de su alcance. Por último, algunos niños con depre-

Agencias que pueden ayudar

Children's Crisis Support

1-888-435-7414

Ayudando los niños y sus familias manejar crisis.
Abierto las 24 hours y los 7 días.

Montgomery County Emergency Service, Inc. 610-279-6100

Ayudando a adultos que tienen pensamientos de suicidio

Central Montgomery MH/MR Center 610-277-4600

Condado de Montgomery salud mental, todo los services que ayudan la salud mental



Manteniendo nuestra juventud sana y sin usar drogas

Communities That Care
3125 Ridge Pike
Norristown, PA 19403
Phone: 610-630-2111
Fax: 610-630-4003
www.norristownctc.org

Comunidades que Cuidan la Juventud (CTC) es un grupo de la comunidad trabajando para que nuestra juventud aspire ser lo mejor posible. Uste puede hacer la diferencia en las vidas de la juventud. Participe en nuestras reuniones, comparta sus talentos, ayude informar a familias y vecinos sobre este inicio, y hagase un voluntario para apoyar organizaciones que proven servicios a la juventud.

sión tienen pensamientos de muerte o ideación suicida recurrente. La sola mención de un pensamiento suicida debe informarse a un profesional de salud mental.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA AYUDAR A MI HIJO?

Aliente a su hijo a hablar sobre lo que piensa y siente. Es posible que usted deba dar el primer paso e iniciar el dialogo preguntando como van las cosas en la escuela, en su casa o con sus amigos. Trate de no decirle “no te sientas mal”, ya que puede llevarlo a sentirse incomprendido. A muchos niños les resulta útil llevar

un diario o dibujar como vía para expresar sus emociones. Preste atención a cualquier cambio de ánimo y de nivel de actividad de su hijo. Al notar un cambio, observe si dura un día o varios días (por ejemplo: “Hoy no tengo ganas de ir a jugar fútbol”) Cuando la irritabilidad, la tristeza o la falta de interés en sus actividades dura varios días, es importante que hable con su hijo sobre lo que esta pasando. Pregunte si no esta seguro de cómo se siente su hijo. Los niños aprenden observando a los adultos que hablan abiertamente sobre sus propios sentimientos e ideas. Es importante

que este tipo de conversaciones se lleve a cabo en un lugar sin distracciones (es decir el teléfono celular o la television) para que el niño se sienta cómodo y pueda expresar sus emociones. Tome siempre muy enserio cuando un adolescente hable sobre el suicidio o la muerte (no asuma que solo se trata de un niño que busca llamar la atención). Piense en consultar un profesional de la salud mental en cuanto la tristeza empieza a interferirán los logros escolares de su hijo o en la relación con sus amigos y la familia.

¿Que tipo de tratamiento es mejor?

Tanto la psicoterapia como la medicación pueden resultar eficaces para el tratamiento de la depresión. Puede elegirse un tratamiento o ambos de acuerdo con las necesidades del niño. Sin embargo, si el niño tiene ideas suicidas o dificultades en sus

básicas funciones cotidianas debe pensarse en una medicación. Por lo general, en la mayoría de los casos la medicación sola no es suficiente. También es necesario que el entorno provea afecto comprensión y apoyo.

La depression es real. La depression no implica que la persona esté “loca”. Afortunadamente, la mayoría de los adolescents que obtienen ayuda para su depression logran llevar adelante una vida feliz.