



# ProjectTEACH

## La salud mental de su hijo: lo que debe saber sobre la depresión pediátrica

Lo más importante que debe saber es que la depresión en niños y adolescentes se puede tratar. La palabra "depresión" tiene un significado cotidiano y un significado clínico. Los niños podrían quejarse de "sentirse deprimidos" después de una separación o por no ser parte del equipo escolar. En estos casos, están usando una versión cotidiana y corriente de la palabra. Al mismo tiempo, muchas dificultades de la infancia pueden desencadenar una depresión clínica, y esto es a lo que los médicos se refieren cuando usan la palabra.

### La clave para los padres es:

- 1) Saber a qué señales deben prestar atención.
- 2) Preguntarle a su hijo sobre lo que notaron.
- 3) Hablar con el pediatra sobre las preocupaciones que tengan.

### ¿Cuáles son los síntomas de la depresión?

A veces, parece que la depresión clínica aparece de forma imprevista. Un niño o adolescente deprimido está **triste o irritable de forma regular**. Cuando a los médicos les preocupa que el niño tenga depresión, buscan cambios en ciertos comportamientos, como:

- sueño deficiente;
- menor interés en cosas que le gustaban en el pasado;
- poca energía;
- sentimientos de culpa;
- cambios en el apetito;
- cambios en la frecuencia o en el nivel de movimiento del cuerpo;
- pensamientos suicidas.

Aunque los pensamientos suicidas o de autolesión son muy preocupantes, su hijo puede estar deprimido sin tener estos pensamientos. Los síntomas de la depresión pueden variar según la edad, incluso en un mismo niño.

En general, los **niños pequeños** que tienen depresión manifiestan más molestias físicas, como dolores de estómago y de cabeza. También pueden tener mayor ansiedad por separación.

**Los adolescentes** con depresión comienzan a manifestar los signos más típicos de tristeza o irritabilidad, así como antojos de carbohidratos (gaseosas, jugo, papas fritas), sensibilidad extrema ante las críticas y aumento del sueño. Los adolescentes también son más propensos a tener pensamientos suicidas.

### ¿Qué debo hacer si creo que mi hijo tiene depresión?

Si está preocupado por su hijo o nota que tiene alguno de los comportamientos mencionados arriba, hable con él. Puede decirle: "Pareces más desanimado últimamente. ¿Está todo bien?". A pesar de lo que algunas personas creen, este tipo de preguntas no provoca comportamientos dañinos, sino que *ayudan* a su hijo a saber que se preocupa por él. Podría notar que su hijo comienza a verse mejor después de compartir algo que le preocupaba. Incluso podría comenzar a verse mejor simplemente después de que usted le pregunte cómo está.

Si aún tiene preguntas, *llame al pediatra de su hijo*. Para iniciar la conversación, puede usar una frase simple, como: "Noté algunos cambios en el comportamiento de mi hijo que no parecen ser típicos de él". El pediatra puede ayudarlo a descubrir si hay un motivo de preocupación. Si lo hay, existen muchos tipos de tratamientos que funcionan bien, como terapia conversacional, medicamentos y asesoramiento escolar. El tipo de enfoque que usted y su hijo adoptarán es una decisión grupal.

Recuerde que usted conoce a su hijo mejor que cualquier otra persona. Si nota algo diferente en su comportamiento, es completamente normal que tenga preocupaciones. Considere esto como una oportunidad para obtener más información al hablar con el pediatra o con otro proveedor de atención médica que sea confiable.

*Si cree que su hijo tiene pensamientos suicidas, tómeselo con seriedad, acompañelo y llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline) al 1-800-273-TALK (8255), o bien comuníquese con Crisis Text Line enviando un mensaje de texto con la palabra "GOT5" al 741741.*

Para obtener más información sobre las preocupaciones de salud mental de los niños por grupo etario, visite la página para familias y padres de Project TEACH: [bit.ly/PTEACH-Family](https://bit.ly/PTEACH-Family).

Para obtener más información sobre la depresión, visite el sitio web de la Oficina de Salud Mental de Nueva York (NY Office of Mental Health): [bit.ly/OMH-TeenDepression](https://bit.ly/OMH-TeenDepression)