

INFORMACION PARA PADRES

La Depresión en los niños

¿Qué debemos saber como padres?

Hay diferentes formas de determinar la severidad de los problemas emocionales de nuestros hijos:

1. ¿Presentan nuestros hijos señales de que no sólo están tristes sino deprimidos?

La depresión es algo más que sentirse triste o infeliz. La depresión también produce ira, descorazonamiento, resentimiento, culpa y bajos niveles de auto estima. Al crecer, particularmente en la etapa de la adolescencia, puede presentarse una época de confusión y de cambios en el estado anímico y extrema sensibilidad. Frecuentemente es vista como una etapa de rebelión. Como padres, es nuestra responsabilidad notar cuando los sentimientos de tristeza, ira, resentimiento, culpa o baja autoestima en nuestros hijos, son señales de que se están sintiendo muy tristes. Cuando los adolescentes beben alcohol o consumen drogas para sentirse mejor, esto puede ser una señal de que ellos se están sintiendo deprimidos.

2. ¿Nuestros hijos muestran sus sentimientos de depresión en otras áreas de sus vidas?

Nuestros hijos que podrían haberse relacionado con otros niños, jugado con amigos y disfrutado de sus compañías, pueden ahora haber perdido amigos, pasar la mayor parte del tiempo solos, aislados en sus casas y en sus cuartos. Las actividades e intereses que una vez disfrutaron pueden haber dejado de atraerlos. Les podría estar yendo bien en la escuela, pero su buen nivel de rendimiento puede haber disminuido debido a la pérdida de concentración. Nuestros hijos, habitualmente llenos de energía, pueden ahora no tenerla. Pueden haberse sentido bien con ellos mismos antes, pero ahora les disgusta su persona a tal extremo, que regularmente empiezan a correr riesgos. Estos cambios pueden ser graduales de unas pocas semanas a meses. Esto indica que la depresión se está desarrollando.

3. ¿Pueden nuestros hijos explicar como se sienten?

Algunas veces, los niños y adolescentes que tienen problemas en casa o en la escuela pueden estar deprimidos sin saberlo. Debido a que nuestros hijos pueden no siempre mostrar que están tristes, nosotros como padres tenemos que saber y comprender de que la conducta mala puede ser una señal de depresión. Cuando se les pregunta directamente, nuestros hijos pueden algunas veces decir que son infelices o están tristes. Pero los niños y adolescentes con depresión pueden tener dificultades para expresar o describir sus emociones y estados de ánimo.

Frecuentemente nuestros hijos no sabrán que están deprimidos, entonces no piden ni obtienen la ayuda apropiada. Como padres, depende de nosotros notar los cambios en la vida de nuestros hijos y la forma cómo ellos están enfrentándose con sus diferentes emociones.

Cuando los jovencitos no comparten con nosotros como van sus cosas, es una señal de que algo está mal.

4. ¿Tienen nuestros hijos pensamientos de suicidio y muerte?

Los padres están frecuentemente preocupados cuando los niños y adolescentes que están deprimidos, expresan sentimientos y pensamientos de que “la vida ya no vale la pena vivirla”, o que “la vida es demasiado mala para seguir luchando”. Como padres, escuchar a nuestros hijos hablar de suicidio o decir que ellos desean estar muertos, frecuentemente es agobiante. Las cosas dichas en un momento emotivo pueden no significar demasiado, pero puede ser causa de gran temor para el hijo y los padres. Si estos pensamientos o sentimientos son más que temporales, necesitan ser tomados seriamente en cuenta.

Si nuestros hijos están deprimidos, pueden estar pensando en el suicidio. El no hablar acerca de ello no resolverá nada. Suavemente, con comprensión, apoyo y de una manera abierta, pregúnteles si ellos sienten como que desearían dormir y no despertar más. Si les preguntamos a nuestros hijos acerca de sus temores, sin asustarnos y sin críticas, esto frecuentemente ofrece la oportunidad de disminuir sus sentimientos de aislamiento. Ello no pone “esa idea” en sus mentes. Si nuestro hijo está diciendo que él o ella desea morir, no podemos ignorar esto. Quizás pensemos que nuestros hijos realmente no quieren decir eso cuando hablan sobre suicidio, pero es importante como padres permitirles a nuestros hijos hablar acerca de sus pensamientos de dañarse a si mismos y responderles tomando su dolor seriamente sin mostrar demasiada preocupación.

5. ¿Qué podemos hacer?

Si nuestros hijos tienen idea de dañarse o intentar lastimarse a si mismos, nosotros como padres necesitamos asegurarnos de que ellos no estén solos. Necesitaran ser cuidados hasta que puedan ver a un doctor, pediatra o profesional de la salud mental. Si nuestros hijos dicen que sienten como que quieren hacerse daño, nosotros sabemos que ellos necesitarán ayuda regularmente. Si como padre se siente incapaz de mantener a su hijo fuera de peligro, usted debe llevarlo a su doctor de familia o al hospital.

6. ¿Cuánto tiempo eso dura ?

Generalmente los sentimientos normales de tristeza y decaimiento no duran mucho. Si los sentimientos de tristeza y depresión de nuestros hijos continúan por más de dos semanas, debemos empezar a ocuparnos seriamente de ello. Si continúan por tres meses es importante solicitar ayuda de inmediato.

7. ¿Cómo saber cuándo obtener ayuda?

Las señales más importantes de depresión en niños son la infelicidad persistente e incapacidad de hacer las cosas normales; ser capaces de tener control sobre sus sentimientos, mantener el nivel de los resultados usuales en la escuela y mantener sus amistades.

Otras señales, pueden incluir el preocuparse más de lo habitual, sentirse mal físicamente, llorar, estar irritable, sentirse sin esperanza, desamparado y muy culpable por cosas acerca de las que no debería sentirse mal.

Hay señales que nos muestran que estamos tratando con un niño enfermo:

1. **Dificultades para dormir:** esto puede incluir el despertarse muy temprano en la mañana, dificultades para retomar el sueño o despertarse repetidamente. Ver televisión toda la noche debido a la incapacidad de dormir puede resultar en problemas para levantarse para ir a la escuela en la mañana o quedarse dormido durante el día.
2. **Cambios en el apetito y el peso:** pueden haber cambios en el peso de nuestros hijos. La pérdida o ganancia de peso mayor de 3 kilos en un mes, asociado con la pérdida del apetito e interés en la comida, o comer en exceso para sentirse mejor.
3. **Pérdida de niveles normales de energía y de la capacidad para disfrutar de la vida:** Este es un claro signo de depresión, en su caso extremo, esto puede significar lentitud en la forma de actuar y pensar.
4. **Problemas de concentración y de memoria:** esto frecuentemente se acompaña de estar más distraído, o ensimismado y preocupado.
5. **Malos momentos durante el día:** cuando nuestros hijos nos dicen que ellos se sienten peor en un momento particular del día, por ejemplo, solos en la noche, sin relación con un estrés específico que ocurre a esa hora, entonces la depresión puede ser el problema.
6. **Cuando los pensamientos negativos persisten:** cuando pensamientos de muerte y de lastimarse a si mismos se mantienen persistentemente en sus mentes de niños.

¿Qué debemos saber como padres?

Como padres, puede ser difícil vivir con hijos que se sienten solos, infelices, depresivos y con ira. Durante este tiempo, nosotros podemos experimentar muchos sentimientos incluyendo el sentir temor por nuestros hijos, sentimientos de desamparo, falta de esperanza y un miedo abrumador cuando nuestros hijos están dañándose a si mismos.

Debido a estos sentimientos será importante como padres encontrar formas para manejar nuestra propia rabia, tristeza, frustración y reacciones hacia nuestros hijos.

¿Qué podemos hacer?

1. **Estar disponibles para escuchar y ofrecer ayuda:** cuando nuestros hijos se están sintiendo tristes y decaídos, es importante hacerles saber que los escucharemos, pasaremos tiempo con ellos y los ayudaremos para que encuentren ayuda profesional.
2. **Averiguar lo que no sabemos:** debemos saber cómo la mayoría de los niños crecen y maduran. Podemos solicitar información de profesionales de la salud y de las escuelas, preguntarnos a nosotros mismos. Por ejemplo, "¿Qué esta pasando con mi hijo para que se comporte así?". Tal vez no logremos las respuestas pero al menos podemos empezar a pensar acerca de lo que necesitamos saber.
3. **Solicitar ayuda de otros pero confiar en que nosotros mismos haremos lo mejor por nuestros hijos:** intentar solucionar un problema dentro de

nuestras familias puede dar a nuestros hijos el mensaje de que estamos cuidando de ellos y demuestra nuestro amor y apoyo para ellos. Compartir ideas, sentimientos y solucionar problemas como familia, facilitará el que nuestros hijos nos hablen cuando se estén sintiendo tristes. Puede también ayudar el demostrarles aprobación y aprecio en lugar de críticas.

4. Estimulemos a que nuestros hijos:

- Hablen y expresen sus sentimientos;
- Pasen momentos con amigos que los apoyan;
- Compartan sentimientos con otras personas en quienes confían;
- Participen de actividades que les gusten;
- Hagan ejercicio que no sea competitivo;
- Aprendan nuevas formas de relajarse, como por ejemplo ver una película o dar un paseo.

Formas en que podemos manejar los momentos difíciles:

1. **Podemos empezar con solucionar problemas prácticos:** podemos ofrecernos para hacer una cita para ver a un profesional que apoye a nuestros hijos y también para ser la persona que puede empezar a ayudar a solucionar las cosas.
2. **Podemos hacer cosas especiales que hagan sentir bien a nuestros hijos y a nosotros mismos:** un ejemplo sería el planificar juntos y activamente algún evento futuro.
3. **Podemos esforzarnos en sentirnos bien:** ellos necesitan saber que cuidamos de ellos y que tenemos confianza de que las cosas mejorarán.
4. **Podemos eficazmente prepararnos para recaídas y malestar:** podemos aceptar de que para que las cosas mejoren tomará tiempo, mucho esfuerzo y energía.

La depresión es generalmente una condición temporal en los niños, si se le reconoce y se recibe ayuda a tiempo. Aun cuando se trate de un problema mayor, casi siempre responderá a un tratamiento profesional. La parte más importante al reconocer la depresión, es comprender que ésta puede ocurrirle a nuestros hijos y que debemos mantenernos en comunicación con ellos.

¿Qué podemos hacer cuando nuestros hijos necesitan ayuda y no tenemos las respuestas?

- Llamar al Centro Transcultural de Salud Mental (Transcultural Mental Health Centre) por consejo en su idioma;
- Llamar al Hospital de Niños (Children's Hospital) en Westmead por consejo e información;
- Hablar con los consejeros en las escuelas de sus hijos;
- Llamar al Centro de Salud Comunitario en su área local (Local Community Health Centre);
- Consultar con un doctor general por orientación sobre profesionales locales, como por ejemplo psicólogos para niños o pediatras.

Transcultural Mental Health Centre

Tel: (02) 9840 3899 (during business hours)

Freecall for rural and remote areas of NSW 1800 64 8911

Kids Help Line Free Call

Tel: 24hr 1800 55 1800