

# Datos que las familias deberían saber sobre los niños y la depresión



**T**odos los niños pueden estar en riesgo de desarrollar problemas de depresión. Las familias enfrentan mucho estrés. Tanto los niños pequeños como los mayores pueden tener dificultad para afrontarlo, y deprimirse. Esta depresión puede incluso conducir al suicidio, que es una de las principales causas de muerte entre los adolescentes.

¿Cómo puede reconocer las señales de la depresión? ¿Qué puede hacer para ayudar a su niño? ¿Cómo debe reaccionar si cree que su niño está considerando el suicidio? Es importante que conozca los datos y sepa cómo ayudar a su niño.

**QuickTip**

THE  
**PARENT**  
INSTITUTE®

## ¿Qué se puede hacer contra la depresión?

- **Tómese en serio su preocupación.** Si cree que su niño puede estar sufriendo depresión, confíe en sus sentimientos. Si cree que a su niño le pasa algo, *probablemente tenga razón.*
- **Es importante buscar ayuda** si cree que su niño sufre depresión. La depresión no es “solo una fase” por la que pasan los niños. Los niños con depresión necesitan ayuda. Hable con el consejero escolar o con su médico hoy mismo. Ellos podrían sugerirle lugares a los que puede acudir en busca de ayuda. Usted puede considerar:
  - **Terapia para su niño.** Hablar sobre los problemas, acontecimientos pasados y sentimientos puede ser de gran ayuda.
  - **Terapia familiar.** La depresión puede afectar a todos en casa. La terapia familiar puede ayudar a todos a afrontarla.
  - **Terapia en grupo con otros niños.** Algunos consejeros escolares dirigen grupos durante el almuerzo o después de clase.



## ¿Qué puede hacer para prevenir el suicidio?

**S**egún los Centros para el Control de Enfermedades, el número de suicidios juveniles es muy alto. Enumeran varias causas, como los cambios familiares, el abuso de sustancias, el acoso y el estrés escolar.

Si le preocupa que su niño pueda estar en riesgo, usted puede:

- **Hablar del tema con su niño.** Dígale que a usted le importa y que quiere ayudarlo. Quizá el mensaje más importante que puede darle es: “Eres importante para mí”. Su niño necesita oír esto con frecuencia.
- **Tomar en serio cualquier amenaza de suicidio.** Si su niño habla de suicidio, asegúrese de que acuda inmediatamente a un médico o consejero.
- **Restringir el acceso a las armas de fuego,** que ahora se utilizan en un número creciente de suicidios juveniles.
- **Ayudar a su niño a participar** en actividades que lo ayuden a construir una imagen positiva de sí mismo.
- **Denunciar los incidentes de acoso** a la escuela o a las autoridades locales.

## ¿Qué es la depresión?

La depresión se caracteriza por la tristeza. Conduce a la inactividad. Es difícil pensar con claridad y concentrarse. Cierta depresión es normal. Se llama tristeza o aflicción. Pero una tristeza persistente que interfiere en el funcionamiento diario no es normal. Cuando se convierte en desesperanza, puede ser depresión seria.

## Síntomas de la depresión

Conozca los síntomas de la depresión en los niños. Estos incluyen:

- **Dificultades escolares**, malas calificaciones y no llevarse bien con los maestros o compañeros.
- **Inquietud**, mal humor, enfurruñamiento, agresividad.
- **Esconderse** en la habitación.
- **Abandono** de las actividades que solían disfrutar.
- **Insomnio** o dormir más de lo normal.
- **Aumento o pérdida de peso.**
- **Reticencia** a participar en actividades familiares.
- **Cambios de humor** extremos o repentinos.
- **Abuso de drogas o alcohol.**

## Señales del suicidio

El suicidio puede prevenirse. Pero las familias deben saber qué buscar. Si su niño exhibe alguna de estas señales, busque ayuda profesional inmediatamente. Algunas señales de advertencia son:

- **Tristeza profunda**, falta de energía, pérdida de interés o placer en las actividades habituales, dificultad para concentrarse.
- **Fracaso en la escuela**, a menudo acompañado de desinterés o sentimientos de impotencia.
- **Aislamiento social** y falta de amigos íntimos, aunque pueda haber cierto contacto con un grupo de compañeros.
- **Ansiedad por discordias** o problemas en la familia, como un divorcio, separación, alcoholismo y abusos físicos o sexuales.
- **Tristeza extrema** tras una muerte reciente o intento de suicidio de un ser querido o familiar.
- **Patrones de sueño** y alimentación inusuales.
- **Hablar de sentirse un fracaso.** Hablar de suicidio. Comentarios como "La única salida es morirme", o "No volverán a verme por aquí".
- **Tener pastillas**, cuchillas de afeitar, cuchillos, cuerdas o armas de fuego.
- **Regalar objetos personales.**
- **Escribir una nota de suicidio.**
- **Intento previo de suicidio.**

## Su ayuda es esencial

Algunas señales de depresión pueden ser visibles para los maestros de la escuela. Pero es probable que los primeros síntomas los vea usted en casa.

Conozca las señales de la depresión. Esté atento a las señales de riesgo de suicidio. Busque ayuda ante los primeros síntomas. Recuerde que, si cree que su niño puede estar sufriendo depresión, probablemente usted tenga razón. Busque ayuda de inmediato.

Si necesita ayuda, hable con el maestro, el director o el consejero escolar. Hable con su médico de familia o con un consejero religioso. Averigüe cómo ponerse en contacto con el organismo de salud mental local.

## ¿Necesita ayuda ahora?

Si usted o alguien que conoce tiene problemas o está en crisis, hay ayuda disponible.

**Llame o envíe un mensaje de texto al 988.**



Una serie de QuickTips® de The Parent Institute®  
1-800-756-5525 • [www.parent-institute.com](http://www.parent-institute.com)

Stock No. 1126 (English) • Stock No. 2126 (Spanish)  
Copyright © 2024 The Parent Institute®