

# DEPRESIÓN EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

Todos los niños o adolescentes se ponen tristes de vez en cuando. Es parte del crecimiento. Pero cuando tienen síntomas como tristeza o irritabilidad la mayoría de los días durante, al menos, dos semanas, podrían sufrir depresión.

**La depresión es un problema frecuente del estado de ánimo que se caracteriza por tener tristeza o irritabilidad continua.**



Puede deberse a algo específico o no. A veces, el estrés o un acontecimiento importante de la vida (como la pérdida de un ser querido) pueden causar depresión. Sin embargo, es posible tener depresión sin una causa conocida.

## ¿Cuáles son los signos de depresión en niños y adolescentes?

- Parecer triste o irritable
- Cambios de comportamiento (no disfrutar de las cosas que les gustan, regalar cosas)
- Cambios en el apetito (comer más o menos de lo habitual)
- Dificultades para concentrarse
- Consumo de drogas o alcohol
- Decir que se sienten inútiles o vacíos
- Permanecer en soledad o aislarse más (no tan sociables)
- Dejar de disfrutar de las actividades que antes disfrutaban
- Tener un peor desempeño en la escuela (calificaciones más bajas, dificultades para hacer los exámenes o completar la tarea)
- Cambios en el sueño (dormir mucho más o no poder dormir)
- Pensamientos sobre la muerte, sobre morir o sobre hacerse daño a sí mismos

## ¿Cuáles son los síntomas físicos que pueden tener los niños y adolescentes con depresión?

- Dolores de cabeza o dolor
- Fatiga (sensación de mucho cansancio) o falta de energía
- Moverse más despacio de lo habitual
- Aumento o pérdida de peso repentinos
- Malestar estomacal





## CONSEJOS PARA PADRES

### ¿Cómo apoyo a los niños y adolescentes con depresión?

**Comuníquese con su hijo.** Pregúntele a su hijo cómo se siente. Use palabras cariñosas como: "Noté que pareces deprimido últimamente. ¿Quieres hablar de eso?". Esto le demuestra que usted está listo para escuchar y puede ayudarlo a sentirse apoyado.

**Busque ayuda profesional.** Es posible que la depresión no desaparezca por sí sola, e incluso podría empeorar. Un médico puede determinar si su hijo tiene depresión y puede elaborar el plan de tratamiento adecuado. Esto puede incluir hablar con alguien (terapia) o tomar medicamentos.

**Cíñase al plan.** A veces, se necesita tiempo para que el tratamiento funcione. Asegúrese de que su hijo tome sus medicamentos o vaya a terapia como le indique el médico.

**Séa paciente y amable.** Puede ser difícil manejar la depresión. Su hijo puede sentirse triste por razones que no entiende. Dígale que está bien sentirse así y que está ahí para ayudarlo a que lo supere.

**Fomente hábitos saludables.** Comer bien, moverse y hacer cosas divertidas puede ayudar a su hijo a sentirse mejor. Trate de limitar la cantidad de tiempo que pasa frente a la pantalla o en las redes sociales porque esto puede hacerlo sentir peor.

#### **Fomente el tiempo para actividades sociales.**

Estar demasiado tiempo solo puede empeorar la depresión. Ayude a su hijo a pasar tiempo con amigos o familiares que se preocupen por él.

## ¿Cuáles son las señales de advertencia y los recursos para prevenir el suicidio?

Da miedo pensar que alguien se haga daño, pero es importante conocer las señales. A veces, la depresión puede hacer que las personas piensen en el suicidio.

#### **Señales de advertencia:**

- Hablar de querer morir o de no querer vivir más
- Sentirse desesperado o como si la vida no tuviera sentido
- Pensar que son un problema para su familia
- Decir que ya no pueden manejar el dolor
- Despedirse de las personas o regalar sus cosas

#### **Qué hacer:**

Si algo parece estar mal, confíe en su instinto. No espere a que su hijo pida ayuda.

Si su hijo habla de hacerse daño, elimine las cosas que puedan lastimarlo. Puede tratarse de cosas como medicamentos, objetos punzantes o armas. Busque ayuda de inmediato. Llame al 911 o llévelo a la sala de emergencias del hospital. Es posible que necesite ayuda de médicos y consejeros que sepan cómo ayudar.





## ¿Cuáles son algunos recursos para la prevención del suicidio?

### Línea de Prevención del Suicidio y Crisis

Un consejero capacitado en crisis brindará apoyo y recursos para ayudarlos a usted y a su hijo. Llame o envíe un mensaje de texto al 988. También puede chatear en línea en [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org).

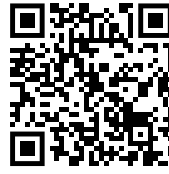
### Línea de Crisis Juvenil de California

Las familias y los jóvenes de 12 a 24 años pueden hablar con personal capacitado y consejeros voluntarios. Llame o envíe un mensaje de texto al (800) 843-5200 (las 24 horas del día, los 7 días de la semana).

### Proyecto Trevor

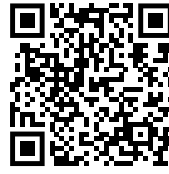
Los jóvenes LGBTQ pueden conectarse con consejeros de crisis (las 24 horas del día, los 7 días de la semana). Todas las comunicaciones son privadas. Llame al (866) 488 7386, envíe un mensaje de texto al 678678 o chatee en línea en [thetrevorproject.org](https://www.thetrevorproject.org).

## ¿Dónde puedo encontrar recursos en línea para obtener más apoyo?



### [Depresión en niños y adolescentes – Inglés](#)

Academia Americana de Pediatría



### [Depresión en niños y adolescentes – Spanish](#)

Academia Americana de Pediatría



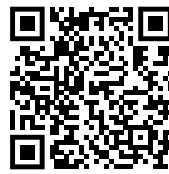
### [Depresión en niños y adolescentes – Inglés](#)

Academia Americana de Psiquiatría Infantil y Adolescente



### [¿Mi hijo está deprimido? – Inglés](#)

Asociación de Ansiedad y Depresión de los Estados Unidos



### [Prevención del suicidio – Inglés](#)

Youth.gov



### [Tratamientos para la depresión destinados a niños y adolescentes – Inglés](#)

Asociación Americana de Psicología