

Los niños con síntomas de depresión muestran comportamientos que les generan angustia, problemas en las relaciones sociales y dificultades en la escuela. Los síntomas pueden incluir tristeza intensa, irritabilidad o mal humor, pérdida de interés en las actividades diarias que solían disfrutar, pérdida de interés en los amigos, quejas por sentirse mal (sobre todo dolores de estómago y de cabeza) y mal desempeño en la escuela. Los adolescentes a veces están tristes, pero cuando la tristeza dura dos semanas e interfiere con sus actividades, padres y madres deben preocuparse.

## Cómo afecta a mi hijo

**En comparación con sus compañeros de la misma edad, los niños que presentan síntomas de depresión:**

- Tienen niveles más bajos de desempeño académico
- Tienen más probabilidades de intentar suicidarse
- Tienen más probabilidades de tener relaciones sexuales sin protección
- Son más propensos al consumo excesivo de sustancias

**Si uno o más de estos signos de depresión persisten, padres y madres deben buscar ayuda:**

- Tristeza frecuente, lagrimeo y llanto
- Disminución del interés en actividades o incapacidad para disfrutar actividades que solían ser las favoritas
- Desesperanza
- Aburrimiento persistente; poca energía
- Aislamiento social, mala comunicación • Baja autoestima y culpa
- Extrema sensibilidad al rechazo o al fracaso
- Mayor irritabilidad, enojo u hostilidad • Dificultad con las relaciones
- Ausencias frecuentes de la escuela o bajo desempeño escolar
- Mala concentración
- Cambio importante en los patrones de alimentación o sueño
- Hablar acerca de huir de casa o intentar huir
- Pensamientos o expresiones de suicidio o comportamiento autodestructivo

## ¿Qué podemos hacer al respecto?

Observe el comportamiento de su hijo en casa de forma activa. Considere cómo y dónde pasan el tiempo sus hijos: en la habitación solos, afuera con niños de su edad, frente al televisor.

Piense en los factores del hogar que pueden contribuir a los síntomas de depresión del niño. Escríbalos en una hoja y llévelos a la cita con un profesional de salud mental, el personal escolar o con su pediatra.

Aprenda a identificar los llamados de atención de los niños y adolescentes con depresión. Sepa cuándo su hijo necesita atención inmediata de parte de usted o de un especialista.

Pregunte a los profesionales de salud mental de la escuela o la comunidad sobre los recursos locales. Intente inscribir a su hijo en una organización recreativa o en un grupo juvenil donde pueda emplear sus intereses, fortalezas y talentos.

Busque la opinión de un especialista sobre los tratamientos psiquiátricos para la depresión o intente obtener más información sobre los diferentes tipos de medicamentos recetados para esta afección. Muchas veces se trata la depresión de manera eficaz con una combinación de terapia y antidepresivos.

## Enlaces a recursos

### **Children's Mental Health Matters!**

Información para las familias: los primeros pasos para buscar ayuda  
[www.ChildrensMentalHealthMatters.org](http://www.ChildrensMentalHealthMatters.org)

### **American Academy of Child & Adolescent Psychiatry**

Este sitio contiene recursos para que las familias promuevan la comprensión de las enfermedades mentales.  
[www.aacap.org](http://www.aacap.org)

#### *Depresión en los niños*

(utilizado como referencia para esta hoja informativa)  
[https://www.aacap.org/AACAP/Families\\_and\\_Youth/Facts\\_for\\_Families/FFF-Guide/The-Depressed-Child-004.aspx](https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/The-Depressed-Child-004.aspx)

#### *El duelo en los niños*

[https://www.aacap.org/aacap/families\\_and\\_youth/facts\\_for\\_families/FFF-Guide/Children-And-Grief-008.aspx](https://www.aacap.org/aacap/families_and_youth/facts_for_families/FFF-Guide/Children-And-Grief-008.aspx)

### **Instituto Nacional de la Salud Mental**

El NIMH trabaja para transformar la comprensión y el tratamiento de las enfermedades mentales a través de la investigación clínica básica, allanando el camino para la prevención, la recuperación y la cura. Ingrese en el sitio del NIMH para obtener datos sobre ensayos clínicos e información, estadísticas y recursos relacionados con la salud mental.  
<http://www.nimh.nih.gov>

#### *Depresión en niños y adolescentes*

<http://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/depression-in-children-and-adolescents.shtml>



Coordinado  
por



La campaña de Children's Mental Health Matters! es una colaboración de la Asociación de Salud Mental de Maryland (MHAMD) y la Coalición de Familias de Maryland (MCF) con el respaldo del Departamento de Salud de Maryland (MDH): Administración de Salud Mental (BHA). El objetivo de la campaña, con defensores escolares y comunitarios en todo el estado, es despertar la conciencia pública sobre la importancia de la salud mental de los niños. Para obtener más información, ingrese en [www.ChildrensMentalHealthMatters.org](http://www.ChildrensMentalHealthMatters.org).