

# ¡La salud mental de los niños importa!

Una campaña de concientización pública de Maryland

## Información para las familias

# Depresión

Los niños con síntomas de depresión presentan comportamientos que les causan angustia, problemas en las relaciones sociales y dificultades en la escuela. Los síntomas pueden incluir tristeza intensa, estar irritable o malhumorado, perder interés en las actividades diarias que solían disfrutar, perder interés en amigos, quejas sobre sentirse enfermo (especialmente dolores de estómago y de cabeza) y rendimiento bajo en la escuela. Los adolescentes están tristes a veces, pero cuando esto dura dos semanas e interfiere en su funcionamiento, los padres deberían preocuparse.

### **Cómo afecta a mi hijo**

Cuando se comparan con compañeros de su misma edad, los niños que presentan síntomas de depresión

- Tienen niveles más bajos de rendimiento académico
- Tienen más probabilidades de intentar suicidarse
- Son más propensos a tener sexo sin protección
- Son más propensos a abusar de sustancias

### **Si uno o más de estos signos de depresión persisten, los padres deberían buscar ayuda**

- Tristeza frecuente, lágrimas, llanto
- Pérdida de interés en actividades o incapacidad de disfrutar de sus actividades favoritas
- Desesperanza
- Aburrimiento constante, baja energía
- Aislamiento social, poca comunicación
- Autoestima baja y culpa
- Sensibilidad extrema al rechazo o al fracaso
- Aumento en la irritabilidad, enojo u hostilidad
- Dificultad para relacionarse
- Ausencia frecuente en la escuela o bajo rendimiento escolar
- Poca concentración
- Cambios importantes en los patrones de comer o dormir
- Hablar de o intentar irse de la casa
- Pensamientos o expresiones sobre suicidio o comportamiento autodestructivo

### **¿Qué podemos hacer al respecto?**

#### **Observar activamente el comportamiento de su hijo alrededor de la casa.**

Considerar cómo y dónde pasa tiempo su hijo: solo en su habitación, afuera con sus compañeros, en frente al televisor.

**Piense acerca de factores en el hogar que puedan contribuir a los síntomas de depresión de su hijo.** Escríbalos en una hoja de papel y llévelos cuando se reúna con un profesional de la salud mental, personal de la escuela o un pediatra.

#### **Aprenda a identificar “pedidos de ayuda” de niños y adolescentes con depresión.**

Sepa cuando su hijo necesite atención inmediata de usted o de un especialista.

**Consulte con profesionales de la salud mental de la escuela o la comunidad acerca de recursos locales.** Intente inscribir a su hijo en una liga recreacional o en una organización de jóvenes que aproveche sus intereses, fortalezas y talentos.

**Busque la opinión de un especialista sobre los tratamientos psiquiátricos para la depresión o para saber más sobre los diferentes tipos de medicamentos recetados para la depresión.** La depresión suele tratarse efectivamente con una combinación de terapia y antidepresivos.

**Children's  
Mental  
Health  
Matters**   
A MARYLAND PUBLIC  
AWARENESS CAMPAIGN

coordinado por

**mhamd**   
MENTAL HEALTH ASSOCIATION OF MARYLAND

**MCF**  
maryland coalition of families

[www.ChildrensMentalHealthMatters.org](http://www.ChildrensMentalHealthMatters.org)

## Recursos/enlaces

### **¡La salud mental de los niños importa!**

*Información para las familias -- Los primeros pasos para buscar ayuda*

[www.ChildrensMentalHealthMatters.org](http://www.ChildrensMentalHealthMatters.org)

### **The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry.**

Este sitio contiene recursos para las familias para promover y entender las enfermedades mentales.

[www.aacap.org](http://www.aacap.org)

*The Depressed Child* (que fue una referencia para esta hoja informativa)

[http://www.aacap.org/cs/roots/facts\\_for\\_families/the\\_depressed\\_child](http://www.aacap.org/cs/roots/facts_for_families/the_depressed_child)

*Los niños y el dolor*

<http://www.aacap.org/publications/factsfam/grief.htm>

### **National Association of School Psychologists**

*Depresión en niños y adolescentes: Información para familias y educadores*

<http://www.nasponline.org/resources/handouts/social%20template.pdf>

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

El Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés) se esfuerza por transformar la comprensión y el tratamiento de las enfermedades mentales a través de la investigación clínica básica, preparando el camino para la prevención, recuperación y cura. Visite el NIMH para información sobre ensayo clínico e información, estadísticas y recursos sobre 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>

“When it hurts to be a teenager”

**Principal Leadership Magazine**, Cash, R. (2004). 4(2).

[http://www.nasponline.org/resources/principals/nassp\\_depression.aspx](http://www.nasponline.org/resources/principals/nassp_depression.aspx)

MHAMD ~ 443-901-1550 ~ [www.mhamd.org](http://www.mhamd.org)

MCF ~ 410-730-8267 ~ [www.mdcoalition.org](http://www.mdcoalition.org)

¡La salud mental de los niños importa! La campaña es una colaboración de la Asociación de Salud Mental de Maryland (MHAMD, por sus siglas en inglés) y de la Coalición de Familias de Maryland (MCF, por sus siglas en inglés) con apoyo de la Administración de Salud Mental de Maryland y MD CARES. El objetivo de la campaña, con socios en todo el estado, es aumentar la concientización pública de la importancia de la salud mental de los niños. Para más información, visite [www.ChildrensMentalHealthMatters.org](http://www.ChildrensMentalHealthMatters.org)