

Depresión en niños y adolescentes

Guía para los participantes: Padres y tutores

OBJETIVOS

Al final de esta capacitación, usted sabrá lo siguiente:

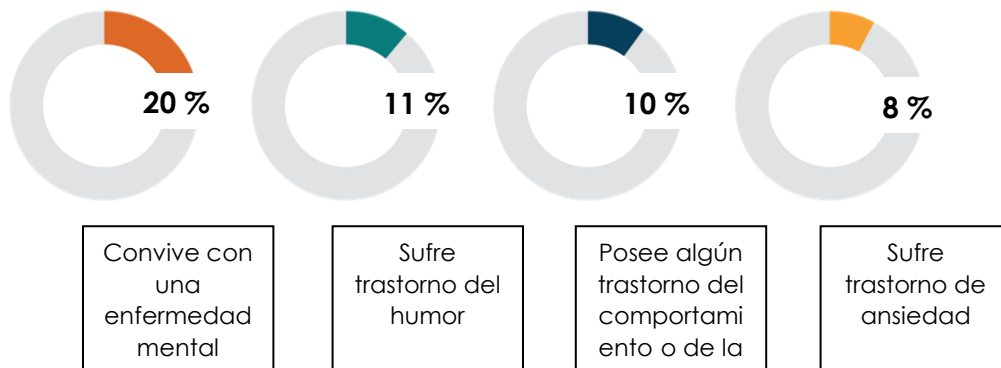
1. **Qué es la depresión** y qué tan frecuente es.
2. **Factores de riesgo y síntomas** de depresión.
3. Riesgos más graves y síntomas de **pensamientos suicidas**.
4. Cómo **ayudar a apuntalar** a su hijo.



Intercambio de ideas en grupo: ¿Por qué es importante hablar sobre depresión en las escuelas?



1 de cada 5 jóvenes sufren algún tipo de enfermedad mental





Texto breve: ¿Qué aspecto tiene la depresión? ¿Qué signos me indican que quizá un niño está deprimido?



Signos y síntomas:

Comportamiento	Estado del ánimo y pensamientos
<ul style="list-style-type: none">• Mal humor• Desasosiego• Fingir enfermedades• Quejas vagas respecto de la salud• Cancelar actividades habituales• Problemas de sueño• Evitar ir a la escuela• Apego• Fatiga, poca energía• Problemas para concentrarse o tomar decisiones• Problemas de apetito	<ul style="list-style-type: none">• Irritabilidad• Preocupación excesiva• Tristeza o ansiedad constantes, sensación de "sentimientos vacíos"• Sensación de falta de esperanza o pesimismo• Pensamientos suicidas• Pérdida de interés en ciertas actividades o en amigos



Signos alarmantes de riesgo de suicidio

HABLA	COMPORTAMIENTO
<ul style="list-style-type: none">• Hablar sobre suicidio o sobre no tener una razón para vivir• Hablar sobre ser una carga para los demás• Despedirse	<ul style="list-style-type: none">• Cancelar repentinamente actividades• Aislarse de amigos de un día para otro• Investigar sobre suicidio o métodos para llevarlo a cabo• Regalar posesiones valiosas



¿Cómo puede ayudar?

Forme un vínculo con el niño

- Pregunte:
 - *¿Estás bien?*
 - *¿Estás pensando en el suicidio?*
 - *¿Cómo puedo ayudarte?*
- No prometa que mantendrá el secreto, prometa ayudar.
- Siempre tome en serio lo que le dicen sus estudiantes.

Cómo derivar a un niño

- Sea específico.
- Brinde detalles del comportamiento del niño o signos que lo llevaron a derivarlo.
- Describa el comportamiento anterior del niño.
- Brinde información sobre absentismo, cambios en el comportamiento o el rendimiento, preocupaciones de los docentes.



Recursos:

- Asociación de Ansiedad y Depresión de los Estados Unidos (ADAA): <https://adaa.org/living-with-anxiety/children/childhood-anxiety-disorders>

- *Age, Period, and Cohort Trends in Mood Disorder Indicators and Suicide-Related Outcomes in a Nationally Representative Dataset (Tendencias respecto de la edad, el período y la cohorte en indicadores de trastorno del humor y resultados asociados con el suicidio en un conjunto de datos representativos a nivel nacional)*, 2005-2017, *Journal of Abnormal Psychology*, 2019, Vol. 128, No.3, 185-199
- Child Mind Institute: <https://childmind.org/>
- Crisis Text Line: Consejeros de crisis disponibles por mensaje de texto las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Envíe CONNECT (CONECTAR) al 741741
- Families for Depression Awareness: <http://www.familyaware.org/>
- NIMH: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/children-and-mental-health/index.shtml>
- Suicide Prevention Lifeline – Red nacional de centros locales de crisis con respaldo las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
www.SuicidePreventionLifeline.org