

¿Cómo se trata la depresión?

El mejor tratamiento para la depresión es una combinación de terapia y medicación.

Los medicamentos más comunes y eficaces para tratar la depresión son una forma de antidepressivos llamados ISRS (inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina). Aumentan la cantidad de una sustancia química del cerebro llamada serotonina, que afecta al estado de ánimo. La medicación puede tardar varias semanas en surtir efecto. Y si un antidepressivo no ayuda a tu hijo, puede que otro diferente sí lo haga.

Los tipos más comunes de terapia utilizados para tratar a los niños con depresión son la terapia cognitivo-conductual (TCC), la terapia interpersonal (TIP) y la terapia dialéctico-conductual (TDC).

- La **TCC** enseña a los niños de qué manera sus pensamientos influyen en sus sentimientos y comportamientos. El terapeuta también los anima a retomar las actividades que disfrutaban en el pasado.
- En la **IPT**, tu hijo hablará con un terapeuta sobre sus relaciones con amigos y familiares. En esta terapia aprenden cómo estas relaciones pueden afectar su estado de ánimo.
- La **TDC** combina la TCC con habilidades de atención plena, y puede ayudar a los adolescentes con depresión a aprender a tolerar y manejar las emociones abrumadoras.

No existe un tratamiento único para la depresión que se ajuste a las necesidades de todas las personas, y encontrar el enfoque adecuado puede requerir tiempo. Pero con apoyo y paciencia, los niños con depresión pueden sentirse mucho mejor y volver a disfrutar la vida.

Si te preocupa que un niño pueda tener tendencias suicidas, no esperes. Busca ayuda ahora.

Si crees que tu hijo puede estar teniendo pensamientos suicidas, es muy importante que hables con él o ella sobre cómo se siente. Hablar de esto de manera directa disminuye las probabilidades de un intento de suicidio.

Si tú o alguien que conoces está en crisis, recuerda que hay ayuda disponible. Llama o envía un mensaje de texto al **988** o chatea en **988lifeline.org** para ponerte en contacto con **la Lifeline de crisis**.



Para obtener más recursos sobre la depresión en inglés y español, visita el Centro de recursos para las familias del Child Mind Institute en childmind.org/español

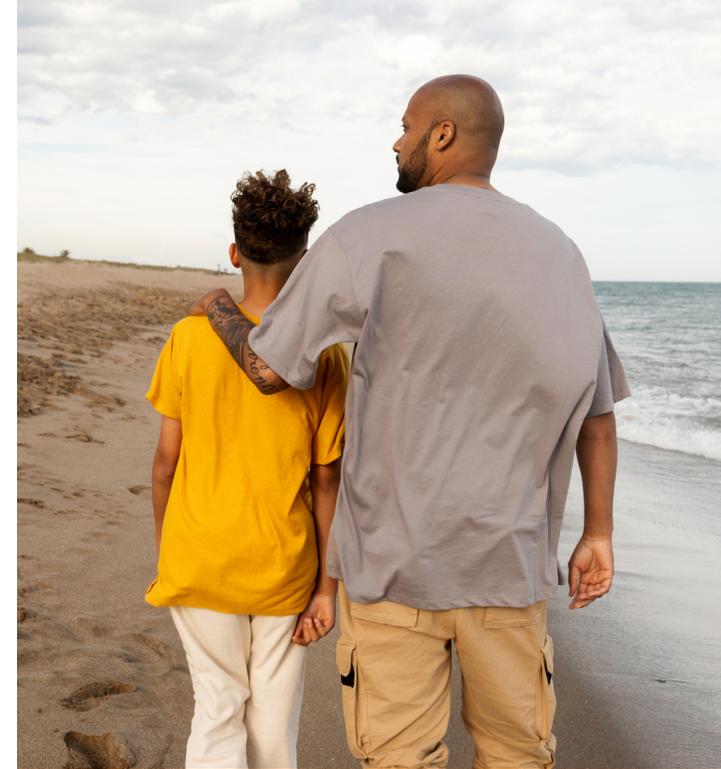
El Child Mind Institute se dedica a transformar la vida de los niños y las familias que luchan contra trastornos de salud mental y del aprendizaje, al brindarles la ayuda que necesitan para salir adelante. Nos hemos convertido en la principal organización independiente sin fines de lucro en el ámbito de la salud mental infantil, al proporcionar atención de primer nivel basada en evidencia, ofrecer recursos educativos a millones de familias cada año, capacitar a educadores en comunidades desatendidas y desarrollar tratamientos innovadores para el futuro.

Atención clínica en el Child Mind Institute: presencial y vía telemedicina

Para conocer más sobre nuestros servicios y solicitar una cita, llama al (877) 203-3452 o envía un email a appointments@childmind.org.

Nueva York
215 East 50th Street
New York, NY 10022

Área de la Bahía de San Francisco
2000 Alameda de las Pulgas #242
San Mateo, CA 94403



En pocas palabras: Depresión en niños

Síntomas de depresión y
consejos para apoyar a niños
y adolescentes.



**Child Mind
Institute**

¿Qué es la depresión?

La depresión es una condición de salud mental que puede hacer que niños y adolescentes se sientan muy tristes y desesperados. Los niños con depresión pueden estar desanimados todo el tiempo, tener problemas para disfrutar las cosas que antes les gustaban y poca energía. En algunos niños, la depresión se parece más a la ira que a la tristeza. Podrían estar muy irritables y enojarse con facilidad.

Es normal que los niños se sientan tristes o enojados cuando ocurren cosas malas, pero un niño con depresión no se siente mejor aunque las cosas mejoren. Los niños con depresión podrían pensar en el suicidio o intentarlo.



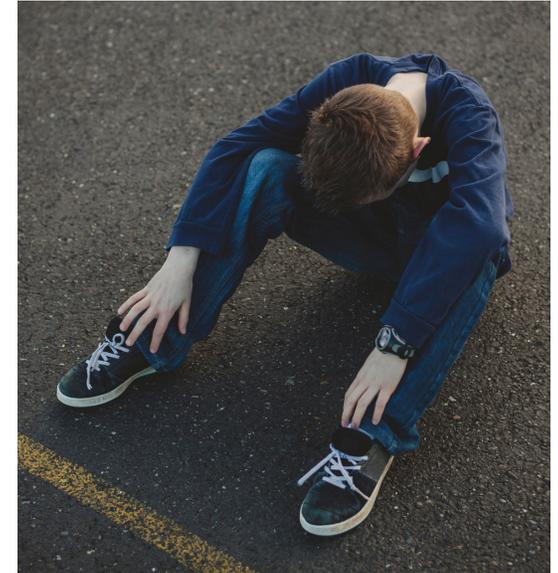
¿Cuáles son los síntomas de la depresión?

El mayor signo de que un niño podría estar deprimido es un cambio en su estado de ánimo. Por ejemplo, un niño que por lo general está feliz, de repente parece triste o enojado, o un adolescente que suele ser un torbellino de actividad pero que ahora parece no entusiasmarse con nada.

Los signos de que un niño podría estar deprimido incluyen:

- Enojarse o irritarse con facilidad.
- Sentir desesperanza (“¿qué sentido tiene siquiera intentarlo?”).
- Tener falta de energía o parecer perezoso.
- Tener dificultad para concentrarse.
- Tener dificultad para tomar decisiones.
- Tener problemas en la escuela.
- Tener baja autoestima o decir cosas negativas sobre sí mismo (“soy pésimo para todo”).
- Evitar a sus amistades.
- Comer muy poco o demasiado.
- Aumentar o bajar mucho de peso.
- Sentir agotamiento.
- Dormir muy poco o demasiado.
- Pensar en el suicidio o intentarlo.

Algunos niños tienen síntomas graves que duran entre dos semanas y varios meses (eso se llama trastorno depresivo mayor). Otros tienen síntomas menos graves que duran un año o más (esto se llama trastorno depresivo persistente o distimia).



¿Quién puede tener depresión?

La depresión por lo general empieza en la adolescencia, pero los niños más pequeños también pueden tener depresión. Las niñas son diagnosticadas con una frecuencia del doble en comparación con los niños.

¿Cómo se diagnostica la depresión?

La depresión es diagnosticada por un médico o un profesional de la salud mental, como un pediatra, un psicólogo o un psiquiatra. Para hacer el diagnóstico, el médico hablará contigo y con tu hijo. Puede que se le pida a tu hijo hacer una prueba llamada inventario (o cuestionario) la cual ayudará al médico a entender mejor lo que tu hijo ha estado experimentando. El médico también intentará determinar si sus síntomas pueden deberse a otra cosa, como el consumo de sustancias, otro trastorno psiquiátrico o una causa médica.