

La Depresión en los Niños

Enero del 2009

Parenting *Rules!*

Los niños no están inmunes a la depresión...



Cinco por ciento de los niños en los Estados Unidos sufren de depresión. Los niños varones menores de 10 años están en mayor riesgo de tener síntomas de depresión. Sin embargo, a la edad de 16 años son más las niñas que sufren de episodios de depresión que los varones.

Que causa la depresión en los niños?

- Una interrupción familiar tal como el divorcio, el moverse de casa o serias dificultades financieras.
- La muerte de un ser querido o de un familiar.
- El experimentar o ser testigo de la violencia doméstica.
- Una enfermedad crónica tal como la diabetes o el cáncer.
- El tener una historia de depresión en la familia.
- Transtornos Bioquímicos

La Depresión en los Niños

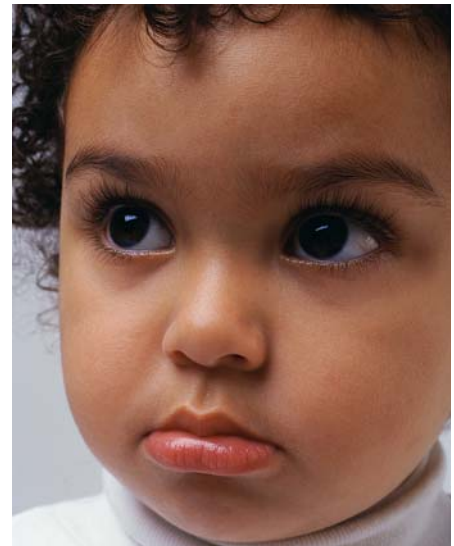
Enero del 2009

Parenting Rules!

Como puede saber si su niño tiene depresión?

La depresión infantil no es siempre fácil de identificar. De acuerdo a, Vivian Weisman, Directora Ejecutiva de la Asociación Mental de la Salud de Rhode Island, la depresión es una enfermedad que puede variar en gravedad desde, interrumpir con funciones normales familiares, escolares y amistades, hasta hacerse daño a si mismo, incluyendo el "cortarse" o cometer suicidio.

Si su niño empieza a exhibir cualquiera de estos síntomas por **más de dos semanas**, puede que el o ella este experimentando la depresión infantil:



- ✓ Tristeza persistente
- ✓ Perder el interes en sus actividades favoritas
- ✓ El comer mucho o el no comer
- ✓ Irritabilidad / Enojos
- ✓ El estar muy sensible al criticismo
- ✓ Sentimientos de no valer nada, desesperación o perder toda esperanza
- ✓ Llorar frecuentement o el reducir las expresiones emocionales
- ✓ El quejarse mucho de: Dolores de cabeza, dolor de estomago, o fatiga
- ✓ Pensamientos de suicidio o el hablar acerca de la muerte
- ✓ Cambios en los patrones para dormir
- ✓ Ansiedad exagerada a la separación o a los temores
- ✓ Bajar repentinamente en el rendimiento escolar

La Depresión en los Niños

Enero del 2009

Parenting Rules!

Consejos para padres...



Si usted sospecha que su niño/a esta sufriendo de depresión, contacte a su pediatra o doctor de la familia inmediatamente para hacerle una evaluación. Su doctor puede determinar si su niño/a necesita una evaluación psicológica y lo puede referir a un profesional de salud mental.

¡Si su niño esta deprimido, el/ella necesita su apoyo!

“Las buenas noticias y la esperanza es que la depresión es tratable en todas las etapas, de esta manera se puede prevenir formas más serias de la enfermedad.”– Vivian Weisman

Aqui hay unas sugerencias de lo que puede hacer para asegurarse que su niño/a tenga un desarrollo saludable:

- **Siga las recomendaciones de su doctor** y valla a todos las citas que su niño/a tenga con especialistas
- Dele a su niño **mucho amor**
- **Pase tiempo escuchando** a su niño/a en una manera comprensiva y sin juzgarlo
- Animelo/a a mantener un **patron de sueño saludable**
- Proveale regularmente a su niño **comidas saludables**
- **Sea paciente** y comprenda que su niño esta pasando por una etapa dificil y necesita su ayuda
- Ayudele a su niño a **conectarse con sus compañeros**
- Participe con su niño/a en sus **actividades favoritas**

La Depresión en los Niños

Enero del 2009

Parenting Rules!

Recursos para Padres...

Los siguientes son lugares en donde puede obtener información y ayuda para entender la depresión en sus niños:

Mental Health Association of RI

500 Prospect Street Pawtucket, RI 02860
401.726.2285 www.mhari.org

The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry

3615 Wisconsin Avenue, N.W. Washington, D.C. 20016-3007
202.966.7300 www.aacap.org

The Samaritans of Rhode Island

1.800.365.4044

Parent Support Network of Rhode Island

1395 Atwood Avenue, Suite 114, Johnston, Rhode Island 02919
401.467.6855, toll free: 800.483.8844 www.psnri.org

Bradley Hospital

1011 Veterans Memorial Pkwy. East Providence, RI 02915
401.432.1000 www.lifespan.org/bradley

Rhode Island Council of Community Health Organizations

40 Sharpe Drive, Suite 3, Cranston, RI 02920
(401) 228-7990 www.riccmho.org

ABOUT PARENTING RULES! E-NEWS...



Administered by the RI Department of Children, Youth & Families

Parenting Rules! e-news is produced by Prevent Child Abuse Rhode Island and is partially supported by an annual grant from the Rhode Island Family & Children's Trust Fund

Prevent Child Abuse Rhode Island
500 Prospect Street Pawtucket, RI 02860
ph: 401.728.7920 fax: 410.724.5850
www.preventchildabuse-ri.org

Please share this information with the families in your programs. Thank you!