



## *Reconocer la depresión en los jóvenes*

La depresión afecta a jóvenes y adolescentes en mayor medida de lo que creemos. Los niños con depresión no sólo tienen mal carácter y mala conducta. La depresión impacta negativamente en su habilidad para desempeñarse en su mejor nivel. Al reconocer la depresión y conseguir el tratamiento para los niños que la padecen, los padres mejoran las chances de que logren una vida de mejor calidad, más saludable. Abajo hay algunos signos y síntomas que ayudarán a los padres a identificar una posible depresión en sus hijos. Los padres deben tomar en cuenta una posible depresión cuando los cambios en el comportamiento de sus hijos duran más de dos semanas y afectan su vida diaria.

### *Signos y síntomas de depresión en los jóvenes:*

- Enojo incontrolable con comportamientos agresivos y/o destructivos, como golpearse a sí mismos o a otros, patear, morderse, golpearse la cabeza.
- Dañar a animales
- Desobediencia permanente
- Frustración fácil, llanto frecuente, baja autoestima, extremadamente sensible
- Imposibilidad de prestar atención, recordar o tomar decisiones
- Fácilmente distraído, mente en blanco
- Energía fluctuante entre letargo y actividad frenética, con períodos de normalidad
- Problemas para comer y/o dormir
- Mojar la cama, constipación, diarrea
- Impulsividad, tendencia a tener accidentes
- Preocupación y/o miedo permanentes, apego excesivo, ataques de pánico frecuentes
- Timidez excesiva
- Habla y/o movimientos corporales lentificados
- Habla desorganizada – difícil de seguir al contar una historia, etc.

- Otras causas médicas o síntomas físicos como mareos, dolor de cabeza, dolor de estómago, dolores en el cuerpo, morderse las uñas y/o tirarse del cabello
- Charlas o intentos de suicidio
- Preocupación por la disminución en las calificaciones escolares
- Abuso de alcohol o sustancias prohibidas
- Meterse en problemas o mostrar comportamientos riesgosos
- Manifestaciones sobre querer morir

### *Qué pueden hacer los padres:*

- Estar atentos a comportamientos problemáticos y advertir cuánto tiempo llevan estos comportamientos, con qué frecuencia se repiten y cuán severos son
- Consultar con un profesional de la salud mental o el médico de los jóvenes sobre una evaluación y diagnóstico
- Conseguir información acertada en bibliotecas, líneas de ayuda y otras fuentes
- Investigar tratamientos y servicios
- Hablar con otras familias de la comunidad con problemas similares
- Buscar un grupo de ayuda a las familias

La depresión en los jóvenes puede disfrazarse de otras formas como evitar o mostrar fobia a la escuela, evitar o mostrar fobia a situaciones sociales, excesiva ansiedad por separación, escapar corriendo, obsesiones, compulsiones y/o miedo a que algo malo ocurra. La depresión es una verdadera enfermedad que requiere atención profesional. El diagnóstico temprano es fundamental en el tratamiento en los niños con depresión. Un tratamiento comprensivo frecuentemente incluye tanto terapia psicológica individual como familiar. Para conseguir ayuda, los padres deben hablar con la trabajadora social o la consejera de la escuela para conseguir apoyo y/o derivación a un profesional de la salud mental. Puede conseguir los servicios necesarios mediante su aseguradora de salud o la junta de servicios comunitarios.