
Cómo reconocer la depresión en niños y adolescentes

La depresión es una enfermedad grave pero tratable. En niños y adolescentes, a veces puede ser difícil de reconocer.



¿Qué es la depresión?

La depresión es un trastorno del estado de ánimo. Afecta la manera de pensar y sentir. Es una enfermedad grave, al igual que la diabetes y las enfermedades del corazón. Y, al igual que esas enfermedades graves, la persona no puede simplemente salir de la depresión a fuerza de voluntad. El síntoma más frecuente es un sentimiento persistente de profunda tristeza. Las personas que están deprimidas también pueden sentirse desesperanzadas o que no vale la pena vivir. En ocasiones, la depresión puede llevar a pensamientos sobre el suicidio o la muerte.

La depresión en los niños

Ya a partir de los 6 años los niños pueden sentir tristeza profunda. Pero no siempre pueden expresar cómo se sienten. En lugar de ello, su hijo podría hacer lo siguiente:

- Comer más o menos de lo normal
- Dormir más o menos de lo normal
- Ser incapaz de divertirse

-
- Pensar o hablar del suicidio o la muerte
 - Tener miedo o ansiedad
 - Actuar con agresividad
 - Consumir alcohol, drogas ilegales o medicamentos que no le han recetado
 - Quejarse de dolores de estómago u otros malestares inexplicables

La depresión en los adolescentes

Puede ser difícil detectar la depresión en los adolescentes. Es normal que tengan grandes fluctuaciones en su estado de ánimo. Este es el resultado de los cambios hormonales. También es parte del proceso de crecimiento. Pero si su hijo adolescente siempre está deprimido, hace bien en preocuparse. Los signos de la depresión incluyen:

- Consumo de drogas o alcohol
- Problemas en el colegio o la casa
- Intentos frecuentes de huidas de la casa
- Ideas o conversaciones sobre la muerte o el suicidio
- Retraimiento de sus familiares y amigos
- Problemas para comer o dormir
- Baja autoestima
- Comportamiento hostil o cólera
- Pérdida de placer en la vida
- Dejan de importarle las actividades que antes disfrutaba

Lo que usted puede hacer

El tratamiento puede ayudar a los niños y adolescentes deprimidos. Consulte con el proveedor de atención médica de su hijo o con un consejero o psicólogo escolar. O consulte a un centro local de salud mental, organización de servicios sociales u hospital. Asegure a su hijo que su dolor puede aliviarse. Preste mucha atención a las publicaciones en las redes sociales de su hijo. Esté atento a las señales de alerta, como comentarios sobre autolesiones, daño a otros, armas o uso de alcohol o drogas. Esté atento a los cambios de comportamiento que le preocupan. Ofrezcale su amor y su contención. Si su niño o hijo adolescente habla sobre la muerte o el suicidio, obtenga ayuda ahora.

Cuándo llamar al 988

Si su hijo está en riesgo inmediato de hacerse daño a sí mismo o a otras personas, llame o envíe un mensaje de texto al 988. No deje a su hijo solo. Cuando llame o envíe un mensaje de texto al 988, se lo pondrá en contacto con un consejero de crisis capacitado de la Línea de Crisis y Prevención del Suicidio. Además, hay una opción de chat en línea disponible en [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org). La línea es gratuita y funciona las 24 horas, los 7 días de la semana.

Más información

- [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org) o al 800-273-TALK (800-273-8255)
- [Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales \(National Alliance on Mental Illness\), en www.nami.org](https://www.nami.org) o al 800-950-6264
- [Instituto Nacional de la Salud Mental \(National Institute of Mental Health\), en www.nimh.nih.gov](https://www.nimh.nih.gov) o al 866-615-6464
- [Mental Health America, en www.mentalhealthamerica.net](https://www.mentalhealthamerica.net) o al 800-969-6642