

# THE PARENT LETTER



About Our Kids:  
A Letter for Parents by the  
NYU Child Study Center

VOLUMEN 4, NÚMERO 7

MARZO DE 2006

## **RECONOCIMIENTO DE LA DEPRESIÓN EN LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES**

### **¿Qué es la depresión?**

Cuando los niños están malhumorados, fastidiosos o irritables, los padres pueden preguntarse si son signos normales del crecimiento o algo más serio, como la depresión. Si bien es cierto que todos, tanto los niños como los adultos, sentimos tristeza y tenemos cambios de humor de vez en cuando, la depresión clínica constituye un trastorno grave que exige ayuda profesional.

La diferencia principal entre la depresión clínica y la tristeza ordinaria radica en que los síntomas de la depresión interfieren en la vida diaria del niño y conllevan una angustia significativa o un deterioro de su funcionamiento en la escuela, el hogar o con los amigos. De hecho, la depresión es un motivo importante de dificultades académicas, que puede dar lugar a problemas como las bajas calificaciones e incluso el abandono escolar en niños por lo general brillantes y de buen desempeño. Lo bueno es que existen tratamientos eficaces que ayudan tanto a los niños como a los adolescentes a recuperarse de la depresión y volver a tener una vida sana y feliz.

### **¿Cómo sé si mi hijo tiene un problema?**

Por lo general, la depresión se divide en dos tipos principales. El primer tipo es la depresión grave, en la que los síntomas se observan todos los días por lo menos durante dos semanas, y el segundo tipo es la distimia, que es más leve, pero dura un año o más y se considera más bien un problema crónico. Cualquiera sea el caso, los síntomas son similares y, si aparecen, pueden indicar que es necesario que un psiquiatra o psicólogo infantil realice una evaluación. Los estudios demuestran que el 10% al 15% del total de los niños y adolescentes manifiesta algún signo de depresión en un momento dado.

Los signos de depresión en los niños incluyen: sentimiento de tristeza o irritabilidad la mayor parte del día, casi todos los días; menor interés en las actividades que solían ser placenteras; cambio significativo del apetito o del peso (o falta de aumento de peso según la progresión esperada); problemas para dormir; falta de energía; agitación o enlentecimiento de los movimientos; y falta de concentración. Los niños deprimidos también suelen tener sentimientos de inutilidad, desesperanza o culpa sobre cosas que están fuera de su alcance. Por último, algunos niños con depresión tienen pensamientos de muerte o ideación suicida recurrentes. La sola mención de un pensamiento suicida debe informarse siempre a un profesional de salud mental.

### **¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hijo?**

- Aliente a su hijo a hablar sobre lo que piensa y siente. Es posible que deba dar el primer paso e iniciar el diálogo preguntando cómo van las cosas en la escuela, en su casa o con sus amigos. Trate de no decirle “no te sientas mal”, ya que puede llevarlo a sentirse incomprendido. A muchos niños les resulta útil llevar un diario o dibujar como vía para expresar sus emociones.
- Preste atención a cualquier cambio de ánimo y del nivel de actividad de su hijo. Al notar un cambio, observe si dura un día (por ejemplo: “Hoy, no tengo ganas de ir al entrenamiento de fútbol”) o varios días (por ejemplo: “El fútbol ya no me gusta, así que voy a dejar el equipo”). Cuando la irritabilidad, la tristeza o la falta de interés en sus actividades dura varios días, es importante que hable con su hijo sobre lo que está pasando.
- Si no está seguro de cómo se siente su hijo, pregunte. Los niños aprenden mirando a los adultos que hablan abiertamente sobre sus propios sentimientos e ideas. Es importante que este tipo de conversaciones tenga lugar en un medio sin distracciones externas (es decir, lejos del teléfono celular o la televisión), en el que el niño se sienta cómodo para expresar emociones complejas.

- Siempre que un joven hable sobre el suicidio o la muerte, debe tomarlo en serio (no asuma que sólo se trata de un niño que busca atención). Piense en consultar a un profesional de salud mental en cuanto la tristeza empiece a interferir en sus logros escolares o en la relación con sus amigos y la familia.

### **¿Qué tipo de tratamiento es mejor?**

Tanto la psicoterapia como la medicación pueden resultar eficaces para el tratamiento de la depresión. Puede elegirse un tratamiento o ambos de acuerdo con las necesidades del niño. Sin embargo, si el niño tiene ideas suicidas o dificultades en sus funciones cotidianas básicas, debe pensarse en una medicación. En la mayoría de los casos, por lo general, la medicación sola no es suficiente. También es necesario que el entorno provea afecto, comprensión y apoyo.

Hay dos tipos de psicoterapia que han demostrado ser muy útiles para el tratamiento de la depresión. La terapia cognitivo-conductual o TCC (cognitive behavior therapy, CBT) se considera el tratamiento de elección para la depresión en la infancia. En la TCC, se les enseñan a los jóvenes estrategias para identificar estilos de pensamiento negativos, resolver problemas y manejar las emociones. También se considera efectiva la psicoterapia interpersonal o TIP (interpersonal psychotherapy, ITP), especialmente para tratar a adolescentes con depresión. La TIP es una forma de terapia breve que se centra en las habilidades de comunicación y relación del joven.

### **Recursos útiles**

He aquí algunos recursos para las familias interesadas en aprender a identificar mejor la depresión en los niños y los adolescentes.

- [www.depression.org](http://www.depression.org)
- *Help Me, I'm Sad: Recognizing, Treating and Preventing Childhood and Adolescent Depression* (Ayúdame, estoy triste: Reconocimiento, tratamiento y prevención de la depresión en la infancia y la adolescencia) de D. G. Fassler y L. S. Dumas.
- *More than Moody: Recognizing and Treating Adolescent Depression* (Algo más que un cambio de ánimo: Reconocimiento y tratamiento de la depresión en la adolescencia) del Harold S. Koplewicz, M.D.
- *Double-dip Feelings: Stories to Help Children Understand Emotions* (Sentimientos ambivalentes: Cuentos para ayudar a los niños a comprender sus emociones) de Barbara S. Cain.

**Escrito y desarrollado por Michelle Pearlman, Ph.D., Eva Levine, Ph.D. y el personal del NYU Child Study Center.**

### **ACERCA DEL NYU CHILD STUDY CENTER**

El NYU Child Study Center se dedica a la investigación, prevención y tratamiento de problemas de salud mental en niños y adolescentes. Brinda evaluación y tratamiento para niños y adolescentes con problemas de salud mental, como ansiedad, depresión, dificultades del aprendizaje o de atención y síntomas asociados con el estrés y los traumas.

Contamos con una cantidad limitada de estudios clínicos sin costo alguno para determinados trastornos y grupos de edad. Si desea saber si su hijo es apto para alguno de estos estudios, por favor llame al (212) 263-8916.

Si usted o su hijo necesitan ayuda inmediata, cuenta con profesionales de salud mental que lo asesorarán las 24 horas, los 7 días de la semana, llamando a 1-800-LIFENET (1-800-543-3638), un programa de la Asociación de Salud Mental de la Ciudad de Nueva York. Dispone de ayuda en varios idiomas: español, 1-877-298-3373; chino: 1-877-990-8585. Si necesita otros idiomas, solicite un traductor.

Para mayor información, pautas y consejos prácticos sobre salud mental infantil y cuestiones sobre la crianza, por favor visite el sitio en Internet del NYU Child Study Center, [AboutOurKids.org](http://AboutOurKids.org).

**AboutOurKids.org**  
THE NYU CHILD STUDY CENTER ONLINE

**Changing the Face of Child Mental Health**

NYU Child Study Center

577 First Avenue

New York, NY 10016

*The Parent Letter ha recibido el generoso apoyo de Joseph Healey.*