



Healthy Children (/Spanish) > Problemas de salud (<https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues>) > Afecciones médicas (<https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions>) > Problemas emocionales (<https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/emotional-problems>) > La depresión infantil: ¿Qué pueden hacer los padres para ayudar?

PROBLEMAS DE SALUD

La depresión infantil: ¿Qué pueden hacer los padres para ayudar?

¿Qué es la depresión infantil?

La depresión puede estar presente cuando el niño:



- Está de ánimo (/spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/paginas/mood-disorders.aspx) triste o irritable la mayor parte del día. Su hijo puede decir que se siente triste o enojado o parece al borde de las lágrimas o de mal humor.
- No disfruta de las cosas que solían hacerlo feliz.
- Un cambio notable de peso o en la forma de comer, ya sea mucho o poco.
- Duerme (/spanish/healthy-living/emotional-wellness/paginas/sleep-and-mental-health.aspx) muy poco durante la noche o demasiado durante el día.
- Ya no quiere estar con la familia o con los amigos.
- Falta de energía o se siente incapaz de hacer tareas simples.
- Sentimientos de que no vale nada o de culpa. Baja autoestima. (/spanish/ages-stages/gradeschool/paginas/signs-of-low-self-esteem.aspx)
- Problemas para enfocarse o tomar decisiones. Las calificaciones de la escuela pueden bajar. (/spanish/ages-stages/teen/school/paginas/poor-school-performance-how-parents-can-help.aspx)
- No se preocupa por lo que pueda pasar en el futuro.
- Achaques y dolores cuando todo está bien.
- Pensamientos frecuentes sobre la muerte o sobre el suicidio (/spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/paginas/help-stop-teen-suicide.aspx).

Cualquiera de estos síntomas puede presentarse en niños que no están deprimidos, pero cuando se presentan todos juntos casi todos los días, son señales de alerta de la depresión. El pediatra podría hacer pruebas para detectar la depresión en los niños entre los 11 a los 21 debido a que el suicidio es una de las causas principales de muerte entre los adolescentes.

¿Qué debo hacer si creo que mi hijo está deprimido?

- Hable con su hijo (/spanish/family-life/family-dynamics/communication-discipline/paginas/how-to-communicate-with-a-teenager.aspx) sobre sus sentimientos y sobre las cosas que suceden en el hogar y en la escuela que le puede estar molestando.
- Comuníquese al médico de su hijo. Algunos problemas médicos pueden causar la depresión. Su doctor puede recomendar psicoterapia (/spanish/healthy-living/emotional-wellness/paginas/mental-health-care-who%27s-who.aspx) (*asesoramiento para ayudar a la personas con sus emociones y comportamiento*) o medicamento para la depresión. (/spanish/health-issues/conditions/treatments/paginas/common-medications-for-psychiatric-disorders.aspx)
- Considere cualquier pensamiento de suicidio como una emergencia.

¿Qué puedo hacer para ayudar?

Promueva la buena salud

- Los conceptos básicos para una buena salud mental incluyen una dieta saludable, dormir lo suficiente, ejercicio y relaciones positivas con otras personas en el hogar y en la escuela.
- Limite el tiempo que pasan frente una pantalla (televisor, computador) (</spanish/family-life/media/paginas/where-we-stand-tv-viewing-time.aspx>) y fomente la actividad física (</spanish/healthy-living/fitness/paginas/energy-out-daily-physical-activity-recommendations.aspx>) para ayudar a que establezca relaciones positivas con los demás.
- Pasar tiempo a solas con cada uno de los padres, ser elogiado por su buen comportamiento y que le estresen sus puntos fuertes ayuda a estrechar el lazo entre los padres y los hijos.

Brinde seguridad y protección

- Hable con su hijo sobre el tema del hostigamiento (</spanish/safety-prevention/at-play/paginas/bullying-its-not-ok.aspx>) o abuso escolar. Ser la víctima de intimidación u hostigamiento es una de las causas de los problemas de salud mental en los niños.
- Esté atento a los asuntos relacionados con la aflicción, el duelo o la pérdida (</spanish/healthy-living/emotional-wellness/paginas/helping-children-cope-with-death.aspx>). Busque ayuda si se trata de problemas de duelo que no se mejoran. Si usted como padre de familia está sufriendo una pérdida, pida ayuda y busque apoyo adicional para su hijo.
- Reduzca el estrés (</spanish/healthy-living/emotional-wellness/paginas/helping-children-handle-stress.aspx>). Puede ser necesario hacer cambios a corto plazo en la cantidad de tareas escolares, labores o actividades.
- Ponga bajo llave (</spanish/safety-prevention/at-home/paginas/is-your-home-safe-for-your-teen.aspx>) las armas de fuego el alcohol y los medicamentos (*incluyendo las que compra sin receta médica*).

Eduque a otros

- Su niño no se está inventando los síntomas.
- Lo que parece ser pereza o irritabilidad puede ser síntoma de depresión.
- Hable sobre cualquier historial médico de la familia (</spanish/family-life/health-management/paginas/your-family-health-history-and-genetics.aspx>) de depresión para aumentar el entendimiento

Ayude a que su niño fomente técnicas de entendimiento y adaptación.

- Ayude a que su hijo se relaje con actividades físicas y creativas. Enfóquese en las cosas positivas del niño.
- Hable y escuche al niño con amor y comprensión. Ayude a que su hijo aprenda a describir sus sentimientos.
- Ayude a su hijo a examinar los problemas de una manera diferente y más positiva.
- Solucione los problemas o tareas en pequeños pasos para que su hijo puede tener éxito.

Elabore un plan de seguridad

- Siga el plan de tratamiento de su hijo. Asegúrese de que su niño asista a la terapia y que tome su medicamento según las indicaciones.
- El tratamiento funciona, pero puede tomar algunas semanas. El niño deprimido puede no darse cuenta de los cambios de ánimo de inmediato.
- Elabore una lista de las personas a las que puede llamar cuando los sentimientos negativos empeoran.
- Esté atento a los factores de riesgo del suicidio. Estos incluyen hablar de suicidio en persona o por el internet, regalar pertenencias, pensar mucho en la muerte y el abuso de sustancias.
- Busque los números de teléfono del pediatra y terapeuta y el equipo que responde a las crisis de la salud mental en su localidad.
- La Línea de Ayuda para Prevenir Suicidios (*National Suicide Prevention Lifeline*) es 1-800-273-8255 o en línea www.suicidepreventionlifeline.org (<http://www.suicidepreventionlifeline.org/>) (en inglés).

Información adicional:

- La salud mental y los adolescentes: Esté atento a las señales de alerta (</spanish/ages-stages/teen/paginas/mental-health-and-teens-watch-for-danger-signs.aspx>)
- Signos de baja autoestima (</spanish/ages-stages/gradeschool/paginas/signs-of-low-self-esteem.aspx>)
- Ayude a combatir el suicidio de los adolescentes (</spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/paginas/help-stop-teen-suicide.aspx>)
- El sueño y la salud mental (</spanish/healthy-living/emotional-wellness/paginas/sleep-and-mental-health.aspx>)

Última actualización 12/29/2015

Fuente Adapted from Addressing Mental Health Concerns in Primary Care: A Clinician's Toolkit (Copyright © 2010 American Academy of Pediatrics)

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.