

¿Cómo se trata la depresión?

El mejor tratamiento para la depresión es una combinación de terapia y medicación.

Los medicamentos más comunes y eficaces que se utilizan para tratar la depresión son una forma de antidepresivos llamados ISRS (inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina). Aumentan la cantidad de una sustancia química del cerebro llamada serotonina, que afecta al estado de ánimo. La medicación puede tardar varias semanas en tener efecto. Y si un antidepresivo no ayuda a su hijo, puede que otro diferente sí lo haga.

Los tipos de terapia utilizados más comúnmente para tratar a los niños con depresión son la terapia cognitivo-conductual (TCC), la terapia interpersonal (TIP) y la terapia dialéctico-conductual (TDC).

- La **TCC** enseña a los niños cómo sus pensamientos dan forma a sus sentimientos y comportamientos. El terapeuta también los anima a retomar las actividades que disfrutaban en el pasado.
- En la **TIP**, su hijo hablará con un terapeuta sobre sus relaciones con amigos y familiares. Aprenden cómo estas relaciones pueden afectar su estado de ánimo.
- La **TDC** combina la TCC con habilidades de atención plena. Puede ayudar a los adolescentes con depresión a aprender a tolerar y manejar las emociones abrumadoras.

No existe un tratamiento único para la depresión que se ajuste a las necesidades de todas las personas, y encontrar el enfoque adecuado puede tardar algún tiempo. Pero con apoyo y paciencia, los niños con depresión pueden sentirse mucho mejor y volver a disfrutar de la vida.

Si le preocupa que un niño pueda tener tendencias suicidas, no espere. Busque ayuda ahora.

Si usted cree que su hijo puede estar teniendo pensamientos suicidas, es muy importante que hable con él sobre cómo se siente. Hablar de esto de manera directa disminuye las probabilidades de un intento de suicidio.

Si usted o alguien que usted conoce está en crisis, sepa que hay ayuda disponible. Llame o envíe un mensaje de texto al **988** o chatee en **988lifeline.org** para ponerse en contacto con **la Lifeline de crisis**.



Para obtener más recursos sobre la depresión en inglés y español, visite el Centro de recursos para las familias del Child Mind Institute en childmind.org/español

El Child Mind Institute se dedica a transformar las vidas de los niños y de las familias que luchan contra trastornos de salud mental y del aprendizaje, al brindarles la ayuda que necesitan para salir adelante. Estamos aquí para proporcionar información clara y precisa que lo ayude a sentirse seguro, cómodo y preparado para tomar decisiones sobre la salud mental de su hijo.



Depresión en niños: Datos rápidos

Síntomas de depresión y consejos para apoyar a niños y adolescentes con depresión



Child Mind
Institute

¿Qué es la depresión?

La depresión es una condición de salud mental que puede hacer que niños y adolescentes se sientan muy tristes y desesperados. Los niños con depresión pueden sentirse desanimados todo el tiempo, tener problemas para disfrutar las cosas que antes les gustaban y tener poca energía. En algunos niños, la depresión se parece más a la ira que a la tristeza. Podrían estar muy irritables y enojarse con facilidad.

Es normal que los niños se sientan tristes o enfadados cuando ocurren cosas malas, pero un niño con depresión no se siente mejor si las cosas mejoran. Los niños con depresión podrían pensar en el suicidio o intentarlo.



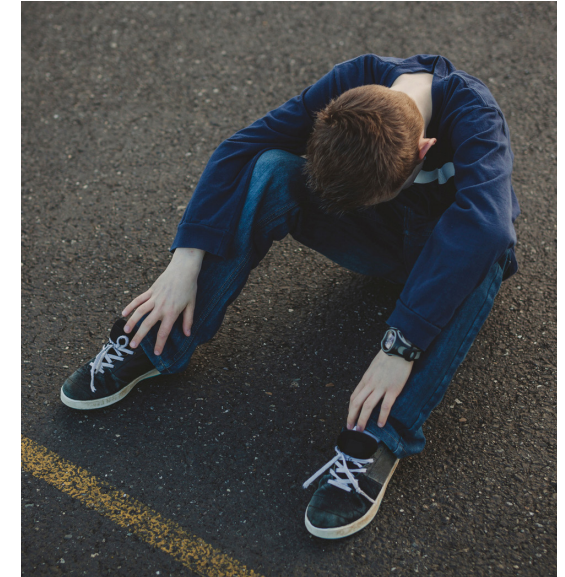
¿Cuáles son los síntomas de la depresión?

El mayor signo de que un niño podría estar deprimido es un cambio en su estado de ánimo. Por ejemplo, un niño normalmente feliz que de repente parece triste o enojado, o un adolescente que suele ser un torbellino de actividad pero que ahora parece no entusiasmarse con nada.

Los signos de que un niño podría estar deprimido incluyen:

- Enojarse o irritarse con facilidad.
- Desesperanza (“¿qué sentido tiene siquiera intentarlo?”).
- Falta de energía o parecer perezoso.
- Dificultad para concentrarse.
- Dificultad para tomar decisiones.
- Problemas en la escuela.
- Baja autoestima o decir cosas negativas sobre sí mismo (“soy pésimo para todo”).
- Evitar a sus amistades.
- Comer muy poco o demasiado.
- Aumentar o bajar mucho de peso.
- Agotamiento.
- Dormir muy poco o demasiado.
- Pensar en el suicidio o intentarlo.

Algunos niños tienen síntomas graves que duran entre dos semanas y varios meses (eso se llama trastorno depresivo mayor). Otros tienen síntomas menos graves que duran un año o más (esto se llama trastorno depresivo persistente o distimia).



¿Quién puede tener depresión?

La depresión suele empezar en la adolescencia, pero los niños más pequeños también pueden tener depresión. Las niñas son diagnosticadas con el doble de frecuencia que los niños.

¿Cómo se diagnostica la depresión?

La depresión es diagnosticada por un médico o un profesional de la salud mental, como un pediatra, un psicólogo o un psiquiatra. Para hacer el diagnóstico, el médico hablará con usted y con su hijo. Puede que se le pida a su hijo realizar una prueba llamada inventario (o cuestionario) para ayudar al médico a entender mejor lo que ha estado experimentando. El médico también intentará determinar si los síntomas de su hijo pueden tener otra causa, como el consumo de sustancias, otro trastorno psiquiátrico o una causa médica.