



[Esta página imprime en 4 hojas]

La Depresión

Observe a su hijo a ver si le ve signos de depresión. Busque ayuda si cree que él está deprimido.

Mucha gente solía pensar que solamente los adultos se deprimían. Pero en realidad la depresión también se manifiesta en los niños y en los jóvenes.

¿Qué cosas causan depresión?

- Los cambios grandes que ocurren en la vida (como la muerte de un ser querido, un divorcio o la terminación de un noviazgo)
- El estrés
- El estar enfermo por mucho tiempo

Los niños tienen una mayor posibilidad de ponerse deprimidos si:

- Alguien en la familia tiene depresión
- Su papá o su mamá está deprimido o deprimida.

Los signos de la depresión

Los niños presentan muchos de los mismos signos de depresión que tienen los adultos .

Sentimientos y pensamientos

- Tienen una tristeza que no se va
- Tienen poca esperanza en el futuro
- Tienen baja autoestima
- Se sienten como un fracaso
- Se enojan fácilmente, se irritan o se enfurecen
- Sienten que nadie los comprende
- (En el caso de niños más pequeños) Se preocupan mucho por sus familias. También es posible que se preocupen de que sus padres se vayan a morir.

Cambios en cómo actúan o en cómo se comportan

- Los cambios en los hábitos alimenticios, tales como la tendencia a comer más o a comer menos. Ambos de estos cambios se pueden manifestar en los niños que están deprimidos.
- Los cambios en su rutina de dormir
 - Se va a dormir más tarde que antes
 - Duerme por más tiempo que antes
 - Se despierta más temprano que de costumbre
 - Se despierta por la noche
 - Duerme mucho durante el día
- No se cuida o no mantiene una buena higiene personal (como por ejemplo no se cepilla los dientes o no se baña)
- Se mete en problemas en la escuela
- Se queda en casa más a menudo en vez de ir a la escuela
 - Es posible que los niños más pequeños pretendan que están enfermos para no tener que ir a la escuela.
- Parecen tener poco interés en hacer amigos en la escuela o en el vecindario.

Problemas con sus cuerpos

- No tienen suficiente energía
- Se quejan de dolores de cabeza, de dolores de estómago o de otros problemas físicos.

¿Es similar o parecida la depresión de los niños sordos con la depresión de los niños oyentes?

Hay muchas cosas que son iguales tanto en el caso de un niño sordo deprimido como en el caso de un niño de audición normal que también está deprimido.

Sin embargo, es posible que los niños sordos no saben qué es la "depresión":

- Ellos no saben que señas usar o como hablar acerca de sus sentimientos con su familia y amigos. " Es posible que no sepan que palabras usar para describir sus sentimientos. " Por lo general no han escuchado nada sobre la depresión ni por medio de la familia ni la comunidad.

Es posible que tengan sentimientos malos y extremos, como por ejemplo se sienten decepcionados consigo mismos y con sus vidas, se sienten mal, o sienten que son un fracaso. Pero ellos no saben que estos malos sentimientos vienen en grupo y que tienen un nombre.

Esto quiere decir que a menudo ellos demuestran la manera en que se siente por medio de la forma en que actúan:

- Se ponen disgustados o enfadados
- Se ponen agresivos
- Se ponen malhumorados
- Se apartan o están resentidos

Sentirse mal de esta forma, sin saber porque o que es lo que esta pasando, es como si uno viviera con un dolor de cabeza que no se va. Algunas veces uno tiene ese dolor de

cabeza por tanto tiempo que uno no se da ni cuenta que ese dolor es lo que hace que uno se sienta mal.

Los adolescentes oyentes conocen más y hablan más acerca de la depresión

Los jóvenes oyentes tienen muchas oportunidades para hablar del como se sienten:

- Ellos pueden hablar fácilmente con sus amigos.
- Ellos pueden desahogarse al escribir sus sentimientos en un diario.
- Ellos pueden escuchar grabaciones y el radio.
- Ellos pueden leer libros con historias acerca de la depresión juvenil.

Es posible que los adolescentes sordos no consigan toda esa misma información.

Los adolescentes que tienen una pérdida auditiva que es progresiva o fluctuante también se deprimen.

La pérdida auditiva de algunos chicos cambia o varía. A este tipo de pérdida auditiva se le llama pérdida auditiva fluctuante. Otros chicos tienen una pérdida auditiva que se pone peor o se empeora con el pasar del tiempo. A este tipo se le llama pérdida auditiva progresiva. Estos chicos también se pueden deprimir.

- Para los chicos con una pérdida auditiva fluctuante, su pérdida auditiva puede cambiar frecuentemente. Un día ellos se despiertan y pueden escuchar a sus maestros. Pero al día siguiente, no pueden comprender lo que los maestros están diciendo.
 - Debido a esto muchos chicos sordos sienten que hay algo malo con ellos. Ellos no saben que su pérdida auditiva ha cambiado.

¿Pueden los cambios hormonales parecerse a la depresión?

Sí. A medida que los adolescentes van creciendo, sus cuerpos producen una gran cantidad de unos químicos que se llaman hormonas. Estas hormonas ayudan a sus cuerpos a cambiar y a crecer. Los adolescentes pueden tener muchos cambios en la cantidad y los tipos de hormonas que sus cuerpos producen. Esto los puede poner malhumorados.

Las jovencitas tienen muchos cambios hormonales justo antes o durante sus periodos menstruales. Por eso la semana antes de que les venga el periodo puede ser bien difícil (para usted y para ellas).

Pero si su hija está muy malhumorada o irritable cuando ya casi le viene el periodo, hable con su doctor sobre esto. Si su irritabilidad se pone en medio del resto de su vida, es posible que el doctor le dé medicinas que tal vez la puedan ayudar.

¿Qué es lo que piensan los jóvenes sordos acerca de la depresión?

A continuación le presentamos lo que unos jóvenes sordos dijeron acerca de lo que es la depresión:

Para algunos, el no poder comunicarse es lo mismo que depresión:

- "Depresión quiere decir que estás o te sientes muy deprimido. Como cuando tu familia está hablando y tú no sabes que es lo que está pasando."
- "Se refiere a cuando tú no entiendes a tus padres cuando tratan de usar el idioma de señas para decirte algo."
- "Depresión es cuando te sientes triste por dentro y cuando te sientes solo."
- "Depresión es el sentirse frustrado, enojado y malhumorado."
- "Cuando vas a la tienda y tratas de escribir en un papel lo que quieres decir, pero nadie entiende lo que escribiste. Eso es depresión."
- "Depresión es difícil. Me siento atrapado y no puedo expresar mis sentimientos."

Última actualización: Marzo 22, 2005

You can find this page online at:

<http://www.raisingdeafkids.org/spanish/special/depress/index.jsp>