

**La depresión en niños
Depression in Children**

Diagnosis/Disease/Illness
If you would like a copy of this in English,
please ask your nurse or doctor.

#594/272s

Nombre del niño: _____ Fecha: _____

La depresión en niños

¿Qué es la depresión?

La depresión es un problema del humor o ánimo. Aunque la depresión tiene que ver con los sentimientos, también puede afectar los pensamientos, intereses, actividades y comportamientos del niño cuando está con otras personas. La depresión también se llama enfermedad depresiva.

A veces un niño nace con riesgo de depresión. A veces un niño se deprime como reacción a ciertas experiencias. Algunas veces las dos situaciones ocurren.

¿Cómo sabré si mi niño tiene depresión?

Hay varias señales cuando un niño está deprimido. Si un niño tiene algunos de estos síntomas la mayoría del día, podría estar deprimido.

- siente enojo
- se siente triste o vacío
- tiene poca energía
- siente cansancio
- tiene dificultad para dormirse
- tiene dificultad para quedarse dormido
- tiene dificultad para concentrarse
- tiene dificultad para poner atención
- presenta episodios de violencia



Aunque la depresión tiene que ver con los sentimientos, también puede afectar los pensamientos, intereses, actividades y comportamientos del niño cuando está con otras personas.

- no tiene interés para hacer cosas divertidas
- está lloroso
- piensa mucho sobre la muerte
- quiere estar solo más que lo usual
- pierde o sube mucho de peso en poco tiempo
- piensa en suicidarse (puede o no tener un plan)
- no se siente bien la mayor parte del tiempo, pero no está enfermo
- siente culpa
- siente que no vale nada
- tiene baja auto-estima
- presenta cambios de humor
- tiene berrinches
- tiene dificultad para divertirse
- tiene dificultad para tomar decisiones
- tiene irritabilidad
- tiene agresión
- es inquieto
- hace daño a sí mismo
- hay cambios en las calificaciones de la escuela

¿Cómo se diagnostica?

Un doctor o una enfermera profesional con entrenamiento en salud mental o un psicólogo le puede decir si su niño tiene depresión. Le harán preguntas a usted y a su niño acerca de los sentimientos y comportamientos de su niño.

¿Cuál es el tratamiento?

La depresión se puede tratar con terapia, medicamentos, o ambos.

¿Cómo puedo ayudar a mi niño?

- Si usted cree que su niño está deprimido, dígaselo al doctor del niño.
- Ayude a su niño a sentirse seguro, especialmente en la casa y la escuela.
- Escuche a su niño cuando le dice cómo se siente. Aún cuando los sentimientos sean de tristeza o enojo.
- Ayude a su niño a usar palabras para expresar sus sentimientos, en lugar de acciones. Practique diferentes situaciones con su niño.

- Ayude a su niño a expresar el enojo de una manera segura. Permita que el niño le diga lo que le hace enojar. Ayúdele a escribir o dibujarlo o a golpear una almohada. No permita que su niño se haga daño a si mismo ni que le haga daño a otros.
- Dígale a su niño que lo ama.
- Dígale a su niño lo que a usted le gusta de él o ella.
- Ayude a su niño a hacer ejercicios, tales como correr, saltar o jugar algún deporte.
- Ayude a su niño a hacer cosas que sean divertidas. Ayúdele a jugar.
- Cuando usted ve que su niño hace algo bien, dígaselo. Elogie a su niño por lo que hizo.
- Elogie a su niño por intentar.
- Elogie a su niño cuando termine una tarea.
- Dígale a su niño que usted sabe que algunas tareas pueden ser muy difíciles.
- Pida a su niño que haga cosas que usted sabe que él es capaz de hacer. Escoja las cosas que él puede hacer rápido y bien. El éxito se siente bien.
- Ayúdele a solucionar problemas:
 1. Ayude a su niño a decir cuál es el problema.
 2. Ayude a su niño a hablar sobre algunas maneras de solucionar el problema.
 3. Ayude a su niño a decidir qué hacer.
 4. Ayude a su niño a hacerlo.
 5. Ayude a su niño a entender cómo funcionó.
- Si usted cree que se encuentra deprimido, llame a su doctor. Esto le ayudará a usted y a su niño.
- Otras ideas:



Escuche a su niño cuando le dice cómo se siente. Aún cuando los sentimientos sean de tristeza o enojo.

Ahora que ha leído esto:

- Dígale a su enfermera, doctor o terapeuta cómo va a ayudar a su niño. (Marque cuando lo haya hecho.)



Si tiene alguna pregunta o inquietud,

- Llame al doctor de su niño o
- Llame al _____

Si usted desea saber más acerca de la salud o enfermedad de su niño, visite nuestra biblioteca en The Emily Center en el Phoenix Children's Hospital

1919 East Thomas Road

Phoenix, AZ 85016-7710

602-546-1400

866-933-6459

www.phoenixchildrens.com

Negación

La información provista en este sitio tiene la intención de ser información general, y se proporciona solamente para los propósitos educativos. No tiene la intención de tomar el lugar del examen, tratamiento, o consulta con un médico. Phoenix Children's Hospital le pide que se comunique con su médico si tiene alguna pregunta sobre una condición médica.

Tuesday, July 8, 2008 • Versión en BORRADOR en revisión familiar
Número 594/272s • Escrito por Ann Guthery, Psy.N.P., RN and Fran London, MS, RN
• Ilustrado por Dennis Swain



The Emily Center

La depresión en niños Depression in Children

Diagnosis/Disease/Illness
If you would like a copy of this in English,
please ask your nurse or doctor.

Name of Health Care Provider: _____ Number: 594/272s

For office use: Date returned: _____ db nb

Evaluación del folleto por parte de la familia

Proveedores de cuidado de salud: Por favor, usen este folleto para enseñarles a las familias.
A la familia: Por favor, díganos su opinión sobre este folleto.

¿Le parece que este folleto es difícil de leer? Sí No

¿O que es fácil de leer? Sí No

Por favor, marque con un círculo las partes
del folleto que le resultaron difíciles de entender.

¿Le parece que este folleto es interesante?
¿Por qué? o ¿por qué no? Sí No

Después de haber leído este folleto,
¿hay algo que usted haría de manera diferente? Sí No

Si respondió que sí, ¿qué es lo que haría de manera diferente?

Después de haber leído este folleto,
¿tiene alguna pregunta sobre el tema?

Sí No

Si respondió que sí, ¿qué pregunta(s) tiene?

Después de haber leído este folleto,
¿tiene alguna pregunta sobre el tema?

Sí No

Si respondió que sí, ¿qué pregunta(s) tiene?

¿Hay algo que no le guste de las ilustraciones?

Sí No

Si respondió que sí, ¿qué es lo que no le gusta?

¿Cómo cambiaría este folleto para mejorarlo o para que sea más fácil de entender?

Por favor, devuelva su evaluación de este folleto a su enfermero o médico o envíela a la siguiente dirección.

¡Gracias por ayudarnos!

Nurse: Please send your response to:

Fran London, MS, RN
Health Education Specialist
The Emily Center
Phoenix Children's Hospital
1919 East Thomas Road
Phoenix, AZ 85016

602-546-1395

flondon@phoenixchildrens.com