

Depresión



SÍNTOMAS O COMPORTAMIENTOS

- El dormir en clase
- Desafiante o quebrantador
- Negación a participar en las actividades escolares
- Tardanza excesiva
- No entregar tarea, fracaso en los exámenes
- Nervioso o agitado y distrae a otros estudiantes
- Aislado, callado
- Llora frecuentemente
- Ausencias frecuentes
- Bajas calificaciones
- Negación a terminar el trabajo e incumplimiento general de reglas
- Habla de morir o de suicidio

Acerca del trastorno

Todos los niños se sienten tristes a veces, pero los sentimientos de tristeza que persisten por semanas o meses pueden ser síntomas de depresión grave o distimia (depresión crónica). Estos trastornos depresivos son más que “morriña”; afectan los pensamientos, los sentimientos, el comportamiento y el cuerpo de las personas jóvenes y pueden conducir al fracaso escolar, al uso de alcohol o de otras drogas y quizás al suicidio. De todos los trastornos mentales, emocionales y de comportamiento que los niños y los jóvenes sufren, la depresión es uno de los más graves.

Estudios recientes hechos por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. demuestran que casi 1 de cada 33 niños puede sufrir de depresión; la tasa entre los adolescentes puede ser tan alta como 1 de cada 8. Los varones parecen sufrir más depresión en la niñez. La enfermedad es más común en niñas durante la adolescencia.

La depresión que ocurre en la niñez es más difícil de diagnosticar, más difícil de tratar, más grave y más probable que suceda otra vez que la depresión que ocurre más tarde en la vida. La depresión también afecta el desarrollo de un niño. Un niño deprimido puede tener dificultades y ser incapaz de pasar por las etapas normales del desarrollo.

Los síntomas de depresión más comunes en niños y adolescentes son:

- Tristeza que no se va
- Cambios en los hábitos alimenticios o de dormir
- Falta de esperanza
- Pensamientos o expresiones de muerte o suicidio
- Aburrimiento persistente, poca energía o poca concentración
- Afirmaciones de auto-desprecio

Los estudiantes que disfrutaban de jugar con sus amigos ahora pueden pasar la mayoría de su tiempo solos, o pueden comenzar a pasar el tiempo con un grupo totalmente diferente. Las actividades que una vez fueron divertidas no les interesan. Los adolescentes deprimidos pueden usar el alcohol o las drogas como medicación.

Los niños que causan problemas en casa o en la escuela pueden estar realmente deprimidos aunque no se vean tristes. Algunos niños pequeños que sufren de la depresión pueden fingir estar enfermos, ser hiperactivos, apegarse mucho a los padres, tener muchos accidentes o rehusar a ir a la escuela. Niños mayores y adolescentes pueden rehusar a participar en actividades familiares y sociales y dejar de prestar atención a su apariencia personal. También pueden volverse inquietos, de mal genio o agresivos.

Quizás el resultado más espantoso de la depresión es el suicidio, que sucede también entre los niños pequeños. Entre los jóvenes de 15 a 24 años, el suicidio es la tercera causa de muerte en la nación y la sexta entre niños de 5 a 15. En 8 de cada 10 suicidios una señal verbal o de comportamiento fue dada. Cualquier niño o adolescente que habla de suicidio o de morir, que alude a no estar, o que intenta suicidarse debe tomarse muy seriamente y debe recibir ayuda inmediatamente de un profesional de salud mental.

La mayoría de los profesionales de salud mental creen que la depresión tiene un origen biológico. Las investigaciones indican que el riesgo de que la depresión se desarrolle en un niño aumenta si uno o ambos padres sufrió de depresión.

Depresión

IMPLICACIONES EDUCACIONALES

Los estudiantes que sufren de depresión pueden demostrar cambios en su interés en el trabajo y las actividades escolares. Sus calificaciones pueden bajar significativamente como resultado de la falta de interés, pérdida de motivación o ausencias excesivas. Pueden aislarse y rehusarse a socializar con otros estudiantes o participar en proyectos de grupo.

Estrategias educacionales y adaptaciones para el salón de clase

- Reducir la presión de la clase.
- Dividir las tareas en partes más pequeñas.
- Asegurar a los estudiantes que pueden lograr sus metas. Muéstrelas los pasos que necesitan tomar - sea flexible y realista sobre sus expectativas. (Los fracasos de la escuela y las expectativas pueden agravar la depresión.)
- Ayude a los estudiantes a utilizar declaraciones realistas y positivas sobre su desempeño y perspectiva para el futuro.
- Ayude a los estudiantes a reconocer contribuciones y desempeño positivos.
- Los estudiantes deprimidos pueden ver cosas en términos extremos - todo malo o todo bueno. Puede ayudar a guardar una historia de sus logros y a mostrarlos al estudiante de vez en cuando.
- Anime la interacción social gradual (es decir trabajo en grupos pequeños).
- Pregunte a los padres qué sería provechoso en el salón de clase para reducir la tensión o motivar al niño.

Para sugerencias adicionales de estrategias y modificaciones del salón de clase vea A Teacher's Guide to Children's Mental Health (Una guía del profesor a la salud mental de niños) disponible en MACMH.

RECURSOS

Depression & Related Affective Disorders Association—DRADA (Asociación de Depresión y Trastornos Afectivos Relacionados)
2330 W Joppa Road, Suite 100
Lutherville, MD 21093-4605
410-583-2919
www.drada.org

Educational Resources Information Center—ERIC (Incapacidades y Educación Talentoso)
c/o Computer Sciences Corporation
4483-A Forbes Boulevard
Lanham, MA 20706
800-538-3742
www.eric.ed.gov

Red de intercambio de información acerca de las incapacidades y la educación talentoso, servicio de preguntas y respuestas, materiales educativos con una base de datos extensiva, información de investigación, remisiones a otras organizaciones

National Mental Health Information Center (Centro Nacional para Información de Salud Mental)
PO Box 42557
Washington, DC 20015
800-789-2647 • TDD 866-889-2647
www.mentalhealth.org*

SA/VE—Suicide Awareness Voices of Education (Educación sobre el suicidio/Voces de educación)
9001 E Bloomington Freeway, Suite 150
Bloomington, MN 55420
952-946-7998
www.save.org

www.psiquiatria.com/libros/
Para obtener información sobre publicaciones en Español acerca de la salud mental de los niños

www.cdc.gov/spanish/mental.htm

www.healthfinder.gov/espanol/

www.nimh.nih.gov/publicat/spanishpubs.cfm

Para obtener información en Español sobre la salud mental de los niños

*Esta dirección de la Internet tiene información en Español.