



Depresión en niños y adolescentes

Signos y Síntomas

Estado de ánimo triste /
Desesperanza

Pérdida de interés en las
actividades

Aislamiento / retirada de
familiares y amigos

Disminución de la energía / fatiga

Pensando en la muerte, el suicidio

Sentir que las cosas son su culpa

Cambios en el sueño y/o el apetito

Dificultad para concentrarse

Lágrimas / llanto frecuente

Agitación / Irritabilidad / Ira

Discapacidad para imaginar
un futuro

Notas en declive

Molestias físicas (dolores de
cabeza, dolores de estómago)

Consumo de alcohol / drogas



Mientras que la gente solía pensar que la depresión sólo ocurría en adultos, ahora sabemos que los niños y adolescentes también pueden experimentar depresión. De hecho, en promedio, aproximadamente el 3% de los niños de 3 a 17 años tienen un diagnóstico de depresión. Esa tasa aumenta en un 6-10% durante la adolescencia^{1,2}. Si bien muchos niños experimentan estados de ánimo decaídos, los síntomas de la depresión no deben ignorarse.

Indicadores para cuidadores

- Pregunte cómo se siente su hijo o qué le molesta
- Escuche las preocupaciones de su hijo y bríndele apoyo.
- Fomente conversaciones abiertas y honestas
- Reconozca sus sentimientos sin juzgar
- Esté con su hijo, ya sea haciendo una actividad o simplemente haciéndole compañía
- Promueva una buena rutina de autocuidado y apoyo
- Reduzca el estrés (especialmente para los adolescentes)
- Esté atento a las señales de suicidio
- Elimine el acceso a medicamentos, armas y sustancias
- Cree un plan de seguridad, de ser necesario



Apoye a un niño en el momento



Cree espacios de conexión



Provea comidas saludables

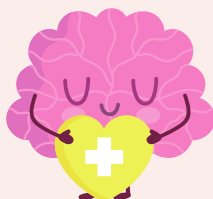


Fomente una gran cantidad de sueño



Manténgalos en movimiento

Ayuda a largo plazo



- Los signos y síntomas de depresión continúan durante 2 semanas o más
- El comportamiento es diferente de su "yo habitual"
- La depresión interfiere con las actividades diarias.
- El niño habla, bromea, escribe sobre el suicidio.
- El niño hace declaraciones como: "No puedo seguir", "No hay salida".

¹Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2021). Data and Statistics on Children's Mental Health. www.cdc.gov/childrensmentalhealth/data.html#ref

²Mental Health America (MHA). (2021). Prevalence of Mental Illness 2021. mhanational.org/issues/2021/mental-health-america-prevalence-data