

Depresión infantil

Información para cuidadores

La **depresión** es una enfermedad mental que afecta a personas de todas las edades. A pesar de que comparte los mismos síntomas que en los adultos, la depresión en los niños suele pasar desapercibida y no se trata. Los niños con depresión pueden ser malinterpretados como tímidos, difíciles o mal portados.

⚠️ Indicios de depresión en los niños

- ✓ **Tristeza o irritabilidad la mayor parte del tiempo.**
Demasiado apegado, agresivo, llora a menudo, difícil de consolar
- ✓ **Pérdida de interés por los amigos y las actividades.**
Falta de interés por socializar, jugar y realizar otras actividades
- ✓ **Dificultades en la escuela.**
Mala concentración, problemas de comportamiento, aislamiento social, bajas calificaciones
- ✓ **Problemas del sueño y la alimentación.**
Dificultad para conciliar el sueño, ganas de dormir todo el tiempo, fatiga, cambios en el apetito
- ✓ **Pensamientos negativos.**
Baja autoestima, culpabilidad excesiva, preocupación, pensamientos de estar cansado de la vida o de no querer vivir

📖 Tratamiento

Terapia	Apoyo del cuidador	Medicamentos
Es posible utilizar la terapia de juego, la terapia cognitivo-conductual y la terapia familiar para ayudar a los niños a controlar la depresión. Los niños aprenden habilidades de afrontamiento y comunicación, así como a manejar las emociones.	Los cuidadores apoyan el tratamiento de los niños llevándolos a terapia, colaborando con el terapeuta e implementando las recomendaciones del tratamiento en casa. Mientras más temprano comience el tratamiento, mejores serán los resultados.	En algunos casos de depresión grave, se prescriben medicamentos junto con la terapia. Los medicamentos pueden ser recetados por un médico, un psiquiatra u otro proveedor.

📘 Información adicional

- La depresión en los niños suele presentarse junto con ansiedad, TDAH y trastornos del comportamiento. A veces estos problemas pasan a un primer plano e impiden identificar y tratar la depresión.
- Los niños con antecedentes familiares de depresión tienen más probabilidades de desarrollar depresión ellos mismos.
- Los eventos estresantes o traumáticos – como el bullying, los conflictos con los padres, el divorcio, una mudanza, una muerte en la familia o el nacimiento de un hermano – pueden desencadenar la depresión. Sin embargo, también puede aparecer sin un evento de este tipo.