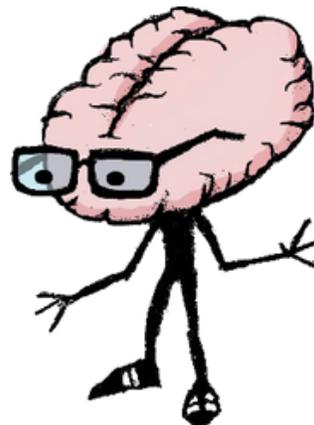




Erika's Lighthouse®

**Un manual sobre la
depresión**



Un manual sobre la depresión

La depresión es más que un estado de ánimo triste o deprimido, que la mayoría de nosotros sentimos de vez en cuando. La depresión es una condición médica diagnosticable que se define por síntomas específicos dentro de un marco de tiempo fijo.

Cinco o más de estos síntomas deben estar presentes la mayoría del día durante al menos dos semanas:

- Estado de ánimo triste, deprimido o irritable
- Pérdida/disminución de interés o placer en casi todas las actividades favoritas
- Cambios en el apetito: pérdida o aumento de peso no relacionado con la dieta
- Cambio en los patrones de sueño
- Inquietud o agitación
- Fatiga o pérdida de energía
- Sentimientos de inutilidad o culpa excesivos
- Problemas para concentrarse o tomar decisiones
- Pensamientos recurrentes de muerte o ideación suicida



Los niños y adolescentes que tienen depresión con frecuencia también tienen síntomas físicos como dolores de cabeza y de estómago.

Para leer más, visite erikaslighthouse.org

Los niños pueden decir que se sienten estúpidos, utilizar otras formas de idioma autocrítico y pueden rehusarse a ir a la escuela. Los adolescentes pueden hablar y referirse al futuro con pesimismo. El escaparse, cortarse o hacer otras autolesiones, demostrar agresividad extrema, tener falta de atención a su apariencia, utilizar sustancias, y tomar riesgos de comportamiento excesivos, también son síntomas comunes a esta edad.

Los maestros y los padres a menudo ven una caída inexplicable en el rendimiento escolar, incapacidad o negativa para completar tareas escolares, cambio de amigos, aislamiento social, baja tolerancia o frustración, falta de motivación, apatía y falta de respeto.

Hay ciertas condiciones médicas, como la enfermedad de la tiroides, enfermedad de la glándula suprarrenal (adrenal) y la diabetes que pueden causar muchos de los mismos síntomas. Los síntomas depresivos también pueden ser el resultado de un duelo, uso de alcohol, drogas o los efectos secundarios de medicamentos recetados.

Sabemos que existen factores de riesgo para la depresión. Estos incluyen antecedentes familiares de depresión o suicidio, disfunción familiar, estrés crónico, trauma infantil y episodios previos de depresión.

La ansiedad es un precursor frecuente de la depresión en niños y adolescentes.



Alrededor de dos tercios de los que experimentan depresión también experimentan otro trastorno de salud mental. Los trastornos concurrentes más frecuentes son:

- Trastorno de ansiedad
- Trastorno de conducta
- Trastornos relacionados con sustancias
- TDAH (Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad)
- Trastornos de aprendizaje.

Antes de los 15 años, la depresión ocurre con frecuencia similar en niños como en niñas. Después de los 15 años, la ocurrencia se duplica en las niñas. Las niñas son más propensas que los niños a intentar suicidarse, pero los intentos de los jóvenes (hombres) resultan en muerte con mayor frecuencia.

La mayoría de los episodios depresivos duran entre siete y nueve meses. Sin embargo, la mayoría las personas que experimentan depresión experimentarán una recaída. Las recaídas son a menudo más graves que los episodios anteriores. Hay evidencia de que la gravedad de una recaída puede mitigarse mediante el tratamiento de los episodios anteriores.

El tratamiento recomendado para niños y adolescentes es la terapia de conversación con monitoreo frecuente. Si la terapia de conversación por sí sola no es efectiva, puede ser que se necesite medicamento controlado junto con la terapia. Si un niño/a es una amenaza inmediata para sí mismo, la hospitalización puede ser necesaria.



Cada vez hay más evidencia de que hacer ejercicio y meditar regularmente, al igual que tener una dieta saludable pueden ser útiles para reducir los síntomas de la depresión. Los patrones regulares de sueño también juegan un gran papel.

Los maestros son a menudo los primeros en notar cuando un niño está experimentando depresión. Ellos están en contacto con cientos de estudiantes a lo largo de los años, lo cual les da una buena idea de cuál es la norma para un grupo de una edad en particular.

Los maestros pueden ayudar a los estudiantes llevando un registro escrito de los comportamientos que están observando y hablando con el personal de salud mental o enfermero/a de la escuela sobre las inquietudes para que la escuela y los padres puedan tomar las medidas apropiadas.

Los maestros también pueden ayudar siendo pacientes y comprensivos dentro del aula. Un estudiante que está deprimido a menudo tiene problemas concentrándose en las tareas. Una voz comprensiva de un adulto de confianza puede ser un gran consuelo para un niño que está experimentando depresión. Puede decirle al niño que nota las dificultades que está teniendo en la escuela y preguntar si hay algo que puede hacer para ayudarlo. También puede preguntarle al niño/a si le gustaría hablar con la enfermera o el personal de salud mental.

También puede ayudar dando algunos consejos y soluciones dentro del aula que faciliten el día escolar. Por ejemplo, si el estudiante tiene dificultad para prestar atención en clase, sentarse al frente del salón puede ser de gran ayuda. Permitir tiempo extra para completar proyectos y/o exámenes podría ser buena ayuda. Pregúntele al estudiante qué adaptaciones cree que podrían ser útiles y cómo puede abordar la situación en general.



También es importante respetar las sensibilidades del estudiante; es posible que no deseen ser señalados/as, y probablemente se sientan muy vulnerables. Por lo que el tono y palabras de las conversaciones privadas son extremadamente importantes.

El anotar lo que observa, consultar con el personal de salud mental escolar y el tratar al estudiante con respeto y sensibilidad puede hacer una gran diferencia y ser de gran ayuda.

Es muy importante tener en cuenta que usted
no es el responsable de
diagnosticar o dar tratamiento a un niño con
depresión. Sólo un profesional de la salud mental
capacitado puede hacer eso.

Reconocimiento

*Nivel II:
Conciencia sobre la Depresión*

Queremos agradecer a los siguientes
por su contribución a este programa:

Versión estándar nacional de educación para la salud (2020)

Jessica Lawrence, Cairn Guidance, Escritora/Contribuyente de
currículo

Kristina Kins, MSW, Editora

Peggy Kubert, LCSW, Editora

Ilana Sherman, MPH, Editora

Programa Original de escuela intermedia (2014)

Heather Freed, LCSW, Autora/Editora

Robin Bluestone-Miller, Co-autora

Sarah Griebler, Co-autora

Peggy Kubert, LCSW, Co-autora

Cheryl Moran, Editora Contribuyente

Michael Johnston, Narrador

Karen Miller, Diseñadora gráfica

Greg Pope, Diseñador gráfico de video/Editor

Tremble Productions, Produccion de video



Erika's Lighthouse

Erika's Lighthouse
897½ Green Bay Road
Winnetka, IL 60093
(847) 386-6481
erikaslighthouse.org