

TU HIJO/HIJA QUIZÁ TENGA DEPRESIÓN



Y NO LO SEPAS

soqueta & andas

Según datos de la Organización Mundial de Salud, en México el 7% de la población sufre de depresión. El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) señala que 29.9 por ciento de los habitantes mayores de 12 años sufren algún nivel de depresión ocasional, mientras que 12.4 por ciento los experimenta de manera frecuente. Además, se cree que en 2020 será la principal causa de discapacidad en México.

La depresión infantil es un trastorno poco frecuente, sin embargo, aproximadamente el 2.5% de los niños y un 8% de los adolescentes sufren depresión. Hasta los 12 años afecta por igual a niños y a niñas. Después de esa edad llega a ser más frecuente en niñas.

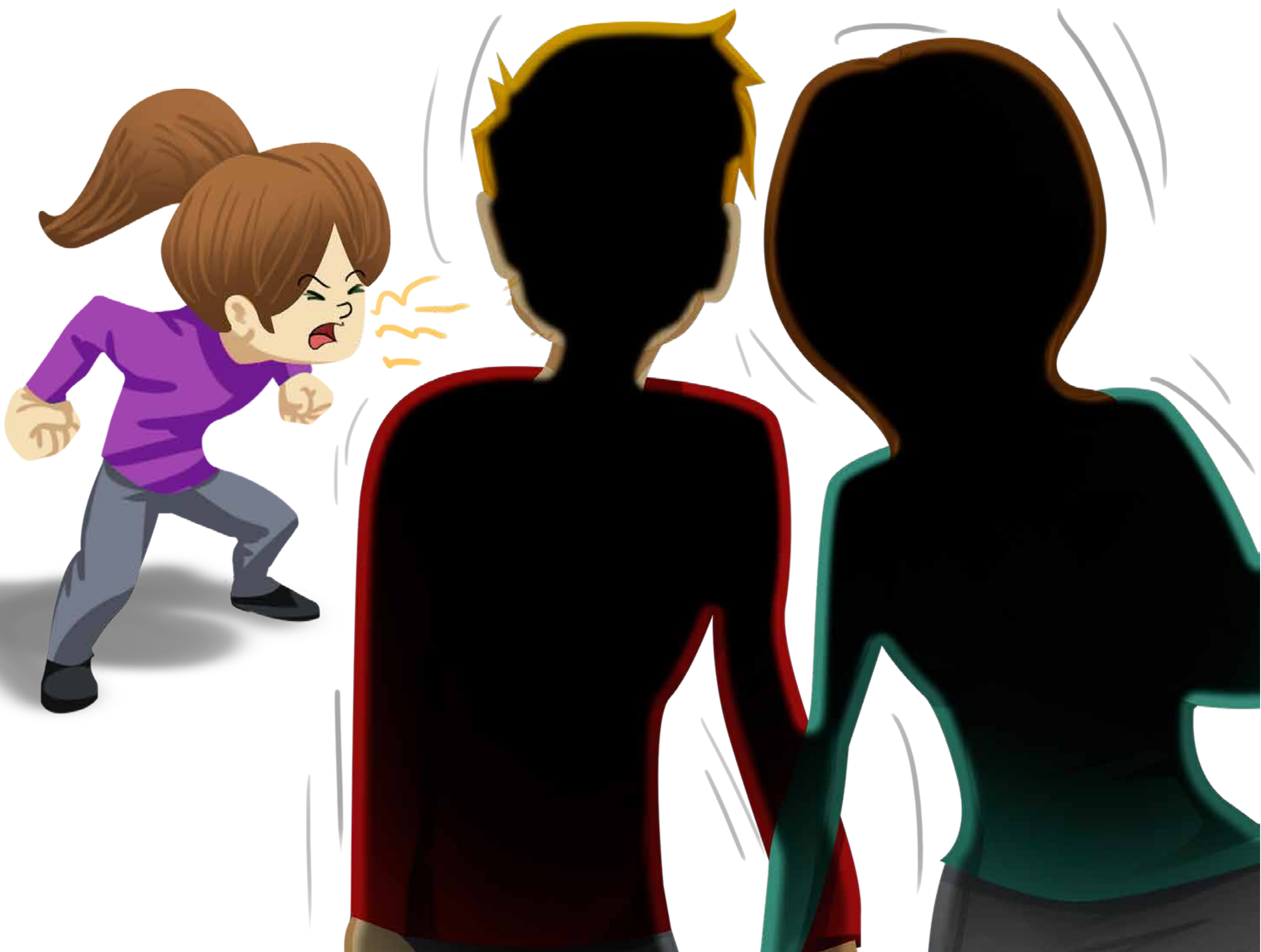
A pesar de ser una enfermedad bastante seria, en México el estigma de tener un trastorno mental es muy grande, los prejuicios y la falta de conocimiento pueden ser muy agresivos, lo que genera vergüenza en las personas orillándolas a guardarse “su secreto” y no buscar ayuda profesional.



¿Qué es la depresión infantil?

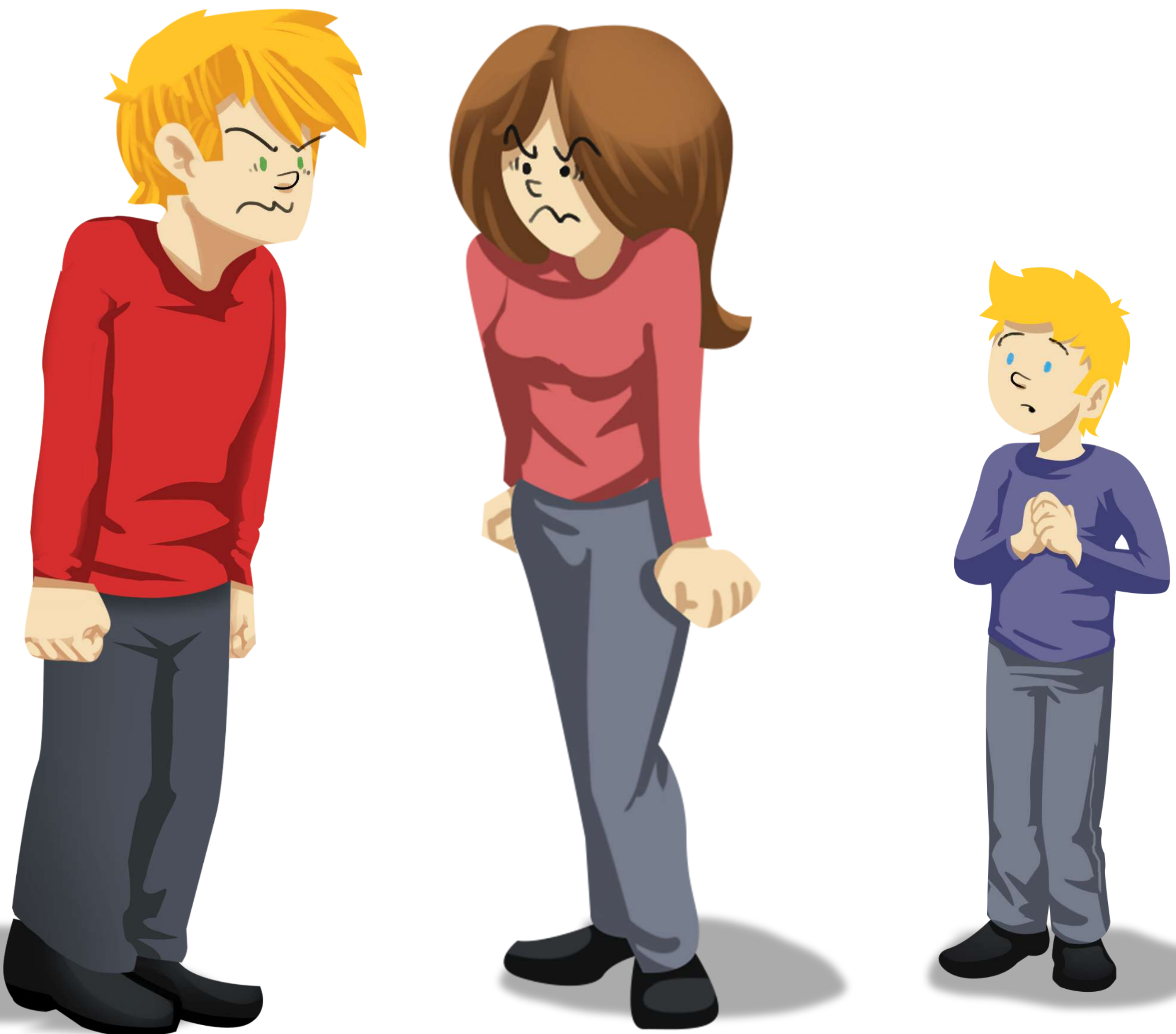
La depresión en los niños llega a ser muy similar a la de los adultos en el concepto básico del estado de ánimo reprimido. Aunque la forma de manifestarse puede ser muy distinta. Las principales características son:

- Estado negativo constante.
- Exageración ante una situación evidente.
- Cambios de estado que afectan su relación con la familia, amigos, en la escuela, en su cuidado personal, etc.



Causas de una depresión infantil

Pueden ser muchas, pero las más comunes llegan a ser una pérdida de un ser querido, el divorcio de sus padres, un ambiente de mucho estrés y problemas, no sentirse valorado por los padres, favoritismo por otro hijo, dificultades en el aprendizaje, bullying, entre otros.





¿Cómo la identifico?

Al ser una enfermedad silenciosa y que quienes la padecen desean ocultarla lo más que puedan, se vuelve complicado notar que está ahí. Sin embargo, existen algunas señales que pueden ayudarnos a notarla:

- 1- Proyección negativa. Eligen finales tristes para sus cuentos y representaciones.
- 2- Baja autoestima. Los niños con depresión pueden sentirse incapaces de hacer nada, creen que todo les sale mal al punto de creer verdaderamente que son torpes.
- 3- Pesimistas. Sólo ven lo negativo de las situaciones, incluso cuando hay ventajas, les quitan el valor o peso reales.

4- Baja tolerancia a la frustración. No encuentran formas de resolver algún contratiempo, lo que les genera desesperación.

5- Poca energía. Dejan de hacer actividades, o las realizan con lentitud y presentan un cansancio constante.

6- Agresividad. Se irritan fácilmente y pueden ser agresivos verbal y/o físicamente.

7- Ideas sobre la muerte. Llega a ser la menos común, pero en algunos casos, los niños comienzan a tener este tipo de pensamientos. Hay que tener mucho cuidado ya que más adelante esto puede generar pensamientos de suicidio.

8- Regresiones. Pueden comenzar a hablar como bebé u orinarse en la cama.



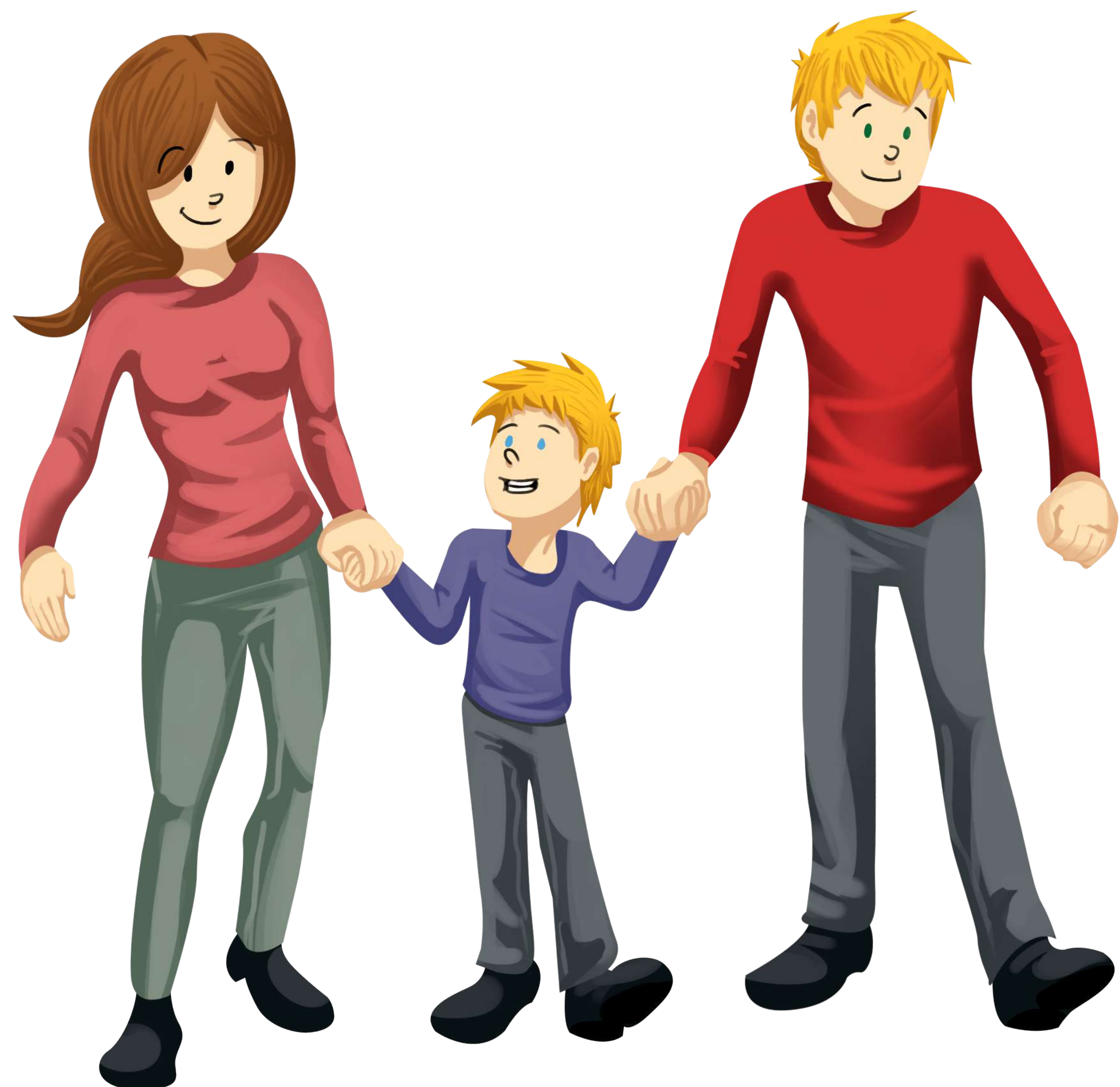
¿Qué hacer en esta situación?

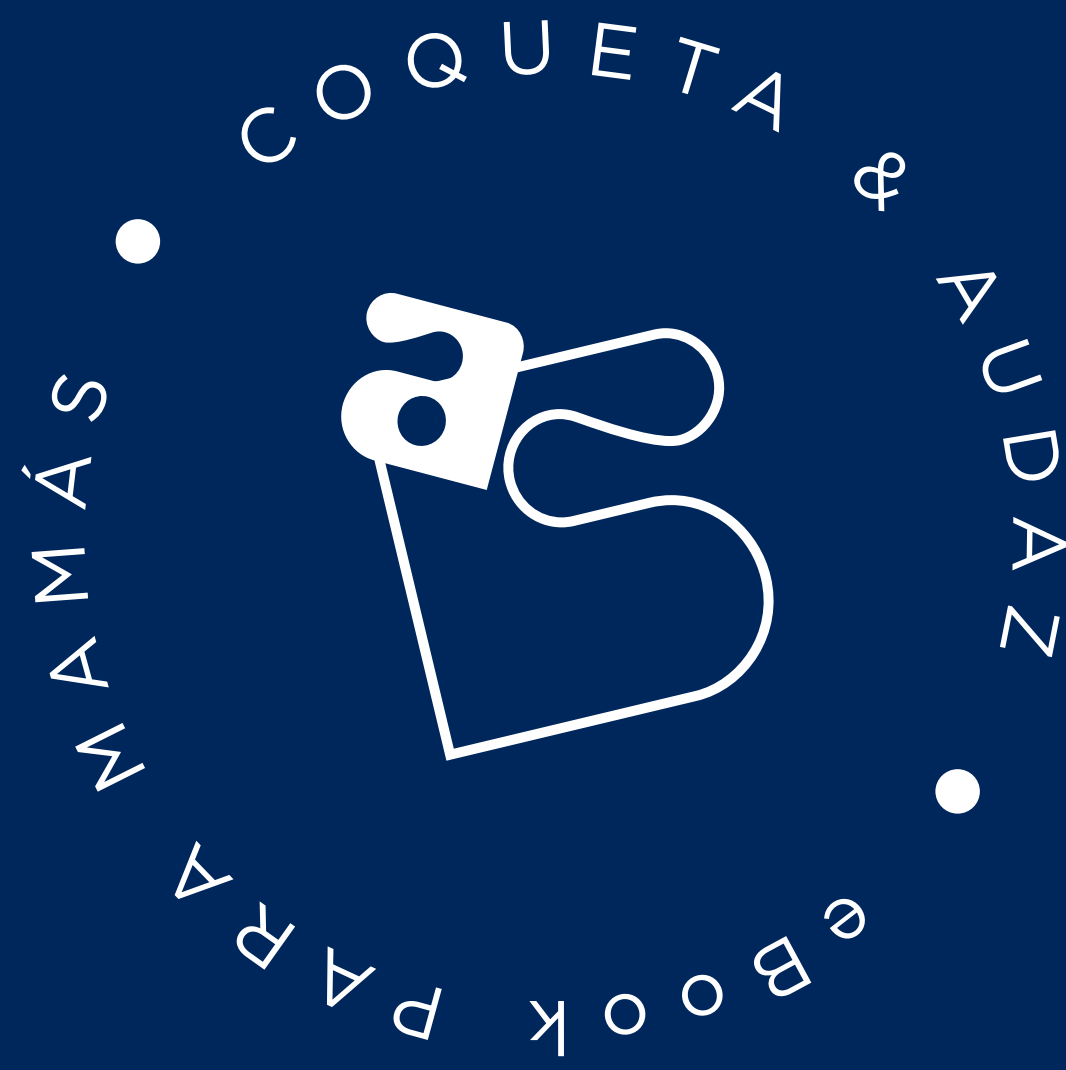
Comenzar a estrechar la comunicación y hablar de los sentimientos y emociones de forma común y regular. Que nuestros hijos sientan el verdadero apoyo de sus papás y toda su familia, que sepan que no están solos.

También se puede acudir a un psicólogo profesional en niños, ellos son los especialistas en tratar trastornos en infantes a través de varias técnicas y métodos. Algunas veces, dependiendo del caso, recomiendan a los padres comenzar a ir a terapia para ayudarlos a sobrellevar la situación de su hijo/a. Sean pacientes, los tratamientos psicológicos requieren de tiempo para notar cambios pero estos serán significativos y reales.



Hay que ser padres valientes y olvidar todos los mitos alrededor de la depresión. Estos sólo dañan y alejan a quienes la sufren. Busca la ayuda necesaria, tus hijos lo valen.





COQUETAYAUDAZ.COM.MX

JUSTO SIERRA 721, ZONA CENTRO
LEÓN, GTO. MÉXICO