

Sintomatología depresiva en niños y niñas

La depresión afecta también a los niños. Su falta de madurez los hace más vulnerables, y no siempre saben describir lo que sienten.

Conoce los síntomas de la depresión infantil:

- Irritabilidad elevada, ira u hostilidad extrema.
- Tristeza frecuente o episodios de llanto.
- Sentimientos de desesperanza.
- Disminución de su interés en actividades, o dificultad para divertirse en actividades que previamente eran sus favoritas.
- Aburrimiento persistente.
- Falta de energía o cansancio.
- Aislamiento social o falta de comunicación.
- Autoestima baja o sensación de culpa o responsabilidad por cosas malas que puedan pasar.
- Sensibilidad extrema al rechazo o poca resistencia ante los fallos o errores.
- Quejas frecuentes sobre problemas físicos (como dolores de cabeza, o de estómago, mareos, náuseas, etc.) en los que no se encuentra causa médica.
- Ausencias frecuentes de colegio, o disminución del rendimiento escolar.
- Problemas de concentración.
- Cambio importante en los hábitos alimentarios o del sueño.
- Conversaciones sobre intención de escaparse de casa.
- Pensamientos o expresiones sobre la muerte o intención de suicidarse activa o pasivamente.

Tener en cuenta: Cada síntoma, por sí solo, NO es diagnóstico de depresión, pero estas son algunas de las cosas a las que se debe poner atención, en caso de sospecha siempre se debe recurrir a un especialista en el área para poder hacer un diagnóstico apropiado y poder seguir una línea de tratamiento adecuada a cada niño y niña.

¿Cómo podemos ayudar a un niño o niña con esta sintomatología? Algunas de las formas para llevar esto a cabo son:

1. Elogiarlo: de forma frecuente y sincera. Es importante decir al niño lo que hace bien, en ese momento, e intentar conocerlo a fondo para darnos cuenta de lo que piensa de sí mismo, las virtudes y defectos que cree poseer, y ayudarle a reestructurar los pensamientos considerados negativos.
2. Culpabilidad: intentar que su lenguaje sea en un tono positivo, ayudarle a distinguir, dando las razones adecuadas, entre los acontecimientos que él puede controlar y los que están fuera de su alcance, y no culpabilizarse por éstos últimos.
3. Estabilidad familiar: anticipar cualquier cambio que se vaya a producir, explicando la razón de ellos, (en un lenguaje adecuado a cada edad), para reducir sus preocupaciones, así como establecer una rutina diaria.

4. Desesperación e impotencia: la expresión emocional es esencial. Debemos dotar al niño de herramientas para identificar y hablar de sus emociones. Podemos pedirle que escriba en una libreta sus pensamientos positivos de 3 a 4 veces al día. De esta forma, éstos irán aumentando, y se la expresión de emociones se verá favorecida.
5. Pérdida de interés y tristeza: podemos pactar con el niño una actividad interesante al día para aumentar su motivación e interés por las cosas, planificar acontecimientos especiales en los que se divierta, hablar sobre temas que le gusten, etc.
6. Apetito y problemas de peso: cuando este punto está relacionado con la depresión, es recomendable relacionar el periodo de la comida con algo agradable. De esta forma, la hora de la comida será más un momento más placentero.
7. Dificultades para dormir: realizar pautas de higiene del sueño: mantener un horario fijo para dormir, en el cual las horas de sueño sean las recomendadas, realizar con él actividades relajantes y que le gusten (como pueden ser leer o escuchar música suave). Es recomendable terminar el día con un comentario positivo.
8. Agitación e inquietud: cambiar las actividades que le causan agitación, enseñar al niño técnicas de relajación, dar un masaje antes de dormir.
9. Temores excesivos: identificar las situaciones que le causan ansiedad e incertidumbre, para después cambiarlas.
10. Comportamiento agresivo e ira: Todos estos comportamientos debemos rechazarlos de una manera amable pero firme, es decir. Es importante dar validez a sus emociones y estimular al niño a expresar sus sentimientos de ira apropiadamente.
11. Dificultad para pensar y para concentrarse: animar al niño a participar en juegos, actividades, charlas familiares.
12. Pensamientos suicidas: estar alerta a las señales de suicidio y buscar ayuda profesional inmediatamente en caso de que se den.
13. Si la depresión persiste: buscar ayuda profesional.

Destacar que la detección temprana de la depresión infantil es transcendental. Cada niño tiene una manera de ser, y acepta los cambios de manera diferente. Por ello, debemos poner especial interés en conocer muy bien a nuestros niños para saber qué es lo que ha cambiado de su comportamiento y estar pendiente de las modificaciones en su estado de ánimo y en las posibles causas.