

# Cuando su Bebé o Pequeño/a está Triste



La depresión es una enfermedad real que puede afectar a niños de todas las edades. Algunos de estos síntomas pueden ser debidos a otras enfermedades, por eso es importante que hable al respecto con su médico.

## Síntomas: Su Bebé/Pequeño/a...

- ☆ no responde cuándo se le habla o se le toca.
- ☆ no sonríe o llora.
- ☆ llora con frecuencia y es difícil de calmar.
- ☆ no gana peso.
- ☆ no quiere jugar.
- ☆ tiene problemas para comer o dormir.
- ☆ tiene constipación o diarrea frecuente.
- ☆ está agitada/o con frecuencia.
- ☆ es demasiado sensitivo al ruido o al tacto.

## Síntomas: Su Niño/a Pequeño/a...

- ☆ se frustra con facilidad.
- ☆ no tiene interés en explorar su ambiente.
- ☆ no se relaciona con niños de la misma edad.
- ☆ se moja en la cama después de seis meses de permanecer seco/a.
- ☆ se preocupa o se asusta mucho.
- ☆ se mueve o habla muy despacio.

Cada niño/a es diferente. A veces es difícil para los adultos saber cuándo se trata de un síntoma de

enfermedad o de un comportamiento normal.

La clave está en que los síntomas se repiten por varias semanas. Escriba los síntomas e indicadores que ve y lleve estas notas a su doctor.

## Causas de Depresión

- ☆ Dificultad de apegarse a las personas.
- ☆ La niña/o no tiene quien la/lo cuide.
- ☆ Su pequeño ha sido testigo de actos de violencia. Incluso los bebés en la cuna pueden ser afectados por la violencia a su alrededor.
- ☆ La persona que lo/la cuida no es consistente con las recompensas y castigos. (Esto ocurre con frecuencia con los niños de alcohólicos. La persona que los cuida grita a los niños por hacer ruido, y luego de pocos minutos los vuelve a llamar para que sigan jugando.)
- ☆ Las necesidades básicas del niño/a no son atendidas a tiempo.
- ☆ Las personas a cargo de los niños tienen mucho estrés para cubrir las necesidades básicas de los niños.
- ☆ La familia de la niña/o está pasando por una situación de mucha tensión, o por un cambio grande, o está frecuentemente en crisis.

- ☆ La persona que lo/la cuida está deprimida.
- ☆ Su niña/o ha sido obligado a aprender destrezas que no son para su edad.
- ☆ Castigo físico muy fuerte y frecuente.
- ☆ Su hijo/a tiene una historia familiar de depresión.
- ☆ Su hijo está sufriendo algún tipo de abuso.

## Tratamiento

Los profesionales de salud mental están empezando a reconocer y tratar la depresión en la infancia. La educación para padres es generalmente una parte de la terapia del niño/a para que los padres puedan ser parte activa en la recuperación de su hijo/a.

Es muy importante que todos los que cuidan al pequeño participen en su recuperación.

Todos los terapeutas son diferentes. Cuando lleve su hijo/a a un/a consejero/a, asegúrese que esta persona tenga entrenamiento en desarrollo infantil y salud mental en la infancia. La relación de su hijo/a con el/la terapeuta es crucial. Asegúrese que la relación es buena, y si no, busque inmediatamente otro profesional. Si no lo encuentra, pida los nombres de otros consejeros/as o terapeutas a su médico, seguro médico o trabajador social.

## Recursos Su médico

Fundación (Cero a Tres)Zero to Three  
<http://www.zerotothree.org>

Asociación Nacional de Salud Mental  
(800) 969-6642

Línea de Ayuda United Way  
Austin: (512) 324-1899  
Dallas: (214) 379-4357  
Ft. Worth: (817) 258-8100  
Houston: (713) 957-4357  
San Antonio: (210) 227-4357

La Asociación de Salud Mental de Tejas  
<http://www.InformacionParaPadres.org>