



Gateway to Success

Boletín Para Los Padres

Depresión en Adolescentes: Más que sentimientos de Tristeza



Sentirse triste es un sentimiento "normal" que muchas personas experimentan. Sin embargo, la depresión es más que sentirse triste de vez en cuando. La depresión es cuando una persona se siente predominantemente triste. 1 de 10 niños y adolescentes experimenta depresión y usualmente los adolescentes no saben lo que está pasando o cómo expresarlo. Es por esto que es importante para los padres comprender los signos y síntomas de la depresión en adolescentes.

Signos y Síntomas

- Sentimientos continuos de tristeza, falta de esperanza, auto desprecio, y/o culpa
- Irritabilidad o enojo. Depresión en niños y adolescentes puede presentarse como enojo
- Retraimiento social y pérdida de interés en las actividades que le gustaban
- Cambios en el apetito y sueño ya sea incremento o disminución
- Fatiga y energía baja
- Dificultad para concentrarse, atención y/o calificaciones bajas
- Quejas físicas (dolores de estómago, cabeza) que no se quitan
- Pensamientos de muerte o suicidio. Si este es el caso busque ayuda inmediatamente

Qué Puede Hacer

Escuche y observe estos signos y síntomas en su adolescente. Cuando note que su adolescente no es el mismo o misma de "siempre", busque la ayuda de profesionales. Tal vez quiera visitar al doctor de su adolescente para descartar cualquier cuestión medica primero. Si se descartan todas las cuestiones médicas, considere llevar a su adolescente a un terapeuta que les ayude a usted y a su adolescente a comprender la depresión y cómo aliviarla. También, hay servicios de consejo en la escuela disponibles para su adolescente. Hable con el maestro de su adolescente o administrador de la escuela si está interesado en referir a su adolescente a los servicios de consejo.

Gateway to Success

For more information contact the Director of Pupil Services (626) 943-3410

July 2010