

**Escrito por Mto. Pablo Guerrero Ibarquengoytia Psicoanalista de la Sociedad
Psicoanalítica de México Tel.
55-53-35-99 / pgibar@gmail.com**

La depresión es un desorden del estado de ánimo caracterizado por una tristeza profunda, una sensación de vacío y una disminución de la actividad diaria que se expresa en el ámbito social, laboral o familiar. Esta enfermedad suele relacionarse más con adultos o adolescentes, sin embargo, últimamente ha destacado por el efecto y la incidencia que ha tenido en los niños. La depresión infantil se puede definir como una situación afectiva de tristeza mayor que ocurre en un niño y que le afecta en su desarrollo emocional, social, familiar y académico. Pero ¿cómo saber si tu hijo está deprimido? ¿Cuáles son los síntomas más comunes?

Los síntomas que suelen indicar que un niño está deprimido son los siguientes: un estado de ánimo general de tristeza, una pérdida de interés y de placer en actividades que usualmente disfrutaba, pérdida o aumento significativo de peso, dificultad para conciliar el sueño, fatiga o pérdida de energía, disminución para la capacidad de pensar o concentrarse y en algunos casos sentimientos de culpa. Estos síntomas pueden presentarse juntos o bien por separados e ir incrementando poco a poco. Es importante estar pendiente de los niños, ya que si comienza a presentar alguna de estas dificultades, nos está indicando de que algo está mal.

Las causas más comunes de una depresión infantil suelen ser por algún cambio importante en la vida del niño. Estos cambios pueden ser desde una separación familiar como un divorcio, una pérdida o inclusive en algunos casos, un cambio de colegio. Es importante tener mucha comunicación con nuestros hijos y preguntarles cómo se sienten en su vida, ya que esto nos podrá dar un buen indicativo. El área académica y social, son cruciales en la vida de un niño y son un gran indicativo para señalarnos el estado emocional del pequeño. Estar pendientes del desempeño académico y del desarrollo social de nuestros hijos es una de las mayores responsabilidades de los padres. Acércate a tu hijo e involúcrate en su vida.

No existe un parámetro exacto de edades que nos puedan indicar a partir de qué momento puede un niño sufrir de una depresión, sin embargo, desde una muy temprana edad pueden llegar a manifestar este tipo de síntomas, sobre todo en edades en las que se viven cambios fuertes. Recuerda que a lo largo de nuestras vidas vivimos momentos difíciles que forman parte de nuestro desarrollo; cómo la separación entre niño y madre, dejar la niñez, o bien entrar a secundaria. Es importante que en estos momentos permanezcas cerca de tu hijo y que intentes pasar tiempo y realizar actividades con él. Esto te puede dar un indicativo sobre su estado anímico.

Las estadísticas de nuestro país dictan que la depresión infantil y adolescente ha aumentado significativamente. Esto se puede deber a diversas causas como las mencionadas anteriormente. El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) indica que actualmente existen 2 millones de niños y adolescentes que padecen de una depresión en nuestro país. Este alto número de casos también indica que ha aumentado el número de suicidios de estas mismas edades.

En casos extremos, un niño que padece de depresión puede llegar a cometer suicidio. Es por esto que es de suma importancia que estés muy pendiente y que permanezcas cerca de tu hijo. Recuerda que una buena comunicación promueve una relación basada en la confianza y eso te conducirá a que tu hijo te platique si tiene algún problema. Es importante también, tener una buena comunicación con los maestros y los psicólogos del colegio al que pertenece tu hijo, ya que si ellos notan algo, te pueden informar y monitorear el caso.

La mejor manera de tratar con un caso de depresión infantil es recurriendo a un experto y a un tratamiento. El mejor tratamiento en estos casos es una terapia emocional de en la cual tu hijo pueda tener un espacio para profundizar y hablar sobre cómo se siente. Muchas veces, el puro hecho de tener a alguien que los escuche y los contenga, tranquiliza la situación. En algunos casos puede ser que incluso se requiera de una opinión psiquiátrica y de algún medicamento para tratar la depresión, sin embargo, es la mejor opción. De lo contrario, un caso de depresión infantil que no es tratado, puede llegar a tener consecuencias serias y a largo plazo. Recuerda que la mejor manera de prevenir esta situación es tratando el problema y manteniendo una relación de cercanía que te permita un vínculo de confianza con tu hijo.