



La Depresión Infantil

La depresión infantil es una realidad médica y social de la cual se han hecho escritos y estudios científicos; está sucediendo en nuestro tiempo, en medio de nuestras familias.

Hace algunos años no se admitía la existencia de la depresión infantil, sin embargo se ha comprobado lo contrario: la depresión infantil existe y tiene síntomas comunes a la depresión de los adultos, aunque posee otras peculiaridades, que la hacen diferente en su manifestación.

¿Cuál es la razón por la que un niño se deprime? Se han realizado bastantes estudios, y se han observado diversas situaciones, por ejemplo una de las más comunes es *la separación de la mamá con el hijo*.

¿POR QUÉ SE DEPRIMEN LOS NIÑOS?

Cuando la madre, por alguna actividad que realiza ya no le puede dedicar tanto tiempo a su hijo, y esto en el niño puede provocar la llamada “*angustia de separación*”.

Esta es la angustia que se da cuando el niño se separa de la madre, pero por sí misma, la angustia de separación no justifica la aparición de las depresiones en los niños, es decir, hay una etapa de la vida en donde la mamá es muy cercana al niño y se dedica de tiempo completo a estar con él, a atenderlo, pero de repente cambian las circunstancias: la mamá necesita separarse al menos durante algunas horas del niño por el resto de su etapa de infante, y eso produce en el niño la angustia que se conoce como *de separación*.

LA ANGUSTIA DE LA SEPARACIÓN

En la separación materno-infantil (cuando la madre se separa del niño), hay algunos procesos que se desarrollan en el niño; son tres fases particularmente:

Fase Asténica y Reactiva.- Esta primera fase se caracteriza por ansiedad, gritos, dificultades para dormir, terrores nocturnos, el niño tiene pesadillas, hay reacciones de oposición, hay regresiones en el comportamiento alimentario, es decir, el niño quiere empezar a comer lo que comía cuando era bebé; son circunstancias que se dan en esta fase.

Fase Depresiva.- La segunda fase se caracteriza por la disminución de la movilidad y la plasticidad, indiferencia ante los estímulos que se le presentan, o aun la pérdida de iniciativa, es un niño apático y aun en su motricidad se refleja la fase depresiva. Quizás antes el niño era un niño muy activo, con mucha movilidad y ahora pierde la iniciativa, la movilidad y aun la plasticidad del propio niño.

Fase Autodestructiva.- Se caracteriza porque su vida de relación se reduce a sólo sus necesidades primarias. El niño empieza a aislarse totalmente, empieza a tener una vida ajena al medio que le rodea y sólo se relaciona en base a sus necesidades básicas. Es un niño apático, indiferente y tiene numerosas manifestaciones depresivas.

En esta fase, la restitución de la madre no logra hacer reversible el estado en el que el niño se encuentra después del primer año de vida. Es una fase que lamentablemente llega a presentarse en algunos niños y que hay que tener mucho cuidado porque cuando esto se llega a presentar, se necesita de un tratamiento especializado para ayudar a los niños a salir de esto.

Pero es necesario tener en cuenta que esa angustia que se presenta en la separación materno-infantil y que es tan común en muchos niños, no justifica por sí misma la aparición de la depresión en infantes.



Cuando encontramos a un niño en la fase autodestructiva, en esa fase de completa separación, hay que analizar otros posibles factores desencadenantes que estén llevando al niño a ese estado de depresión.

FACTORES QUE DESENCADENAN LA DEPRESIÓN INFANTIL

La depresión infantil es una realidad que no debemos ignorar, debemos aprender a reconocerla y debemos entender cuáles son los factores que pueden llevar a un niño a la depresión.

Algunos de los factores desencadenantes son:

Acontecimiento o evento estresante. Esto puede favorecer la existencia de pensamientos depresores, sobre todo en esas edades en que el niño es mucho más vulnerable, por ejemplo, la reiteración del fracaso, estarlo culpando de ciertos fracasos y la ansiedad que suele acompañar a esos acontecimientos, puede hundir al niño en un estado de indefensión haciendo que se inhiba y que esté en completa depresión.

¡Qué triste es que haya niños deprimidos por esta causa! Invito a los padres de familia a reflexionar en la forma en cómo se relacionan con sus propios hijos.

Hay momentos en donde se le debe de señalar al niño que hizo las cosas de forma incorrecta, pero cuando el padre de familia se relaciona básicamente en ese sentido con su hijo que nunca tiene palabras de amor y aliento, que no es su amigo y solamente se relaciona para estarle señalando sus errores y fracasos, ese es un factor que estresa, que angustia al niño y que finalmente lo puede llevar a ese estado de depresión.

La propia familia. Este es otro posible factor desencadenante para la depresión en los niños. La familia constituye un ambiente especialmente importante y es trascendental que se entienda esto tanto por la influencia que tiene en el comportamiento infantil, como por el conjunto de relaciones que en ella se dan.

El niño habitualmente en la familia debe de sentirse seguro, debe de sentir que es un lugar agradable, de protección, en donde hay amor, amistad, en donde hay relaciones afectivas, y eso lo debe estar viviendo el niño, pues para eso existe la familia, es como una pequeña isla en relación con el mundo en el que vivimos, en donde debe generarse cierto ambiente y forma de ser, en donde el niño se sienta amado, protegido y que pueda solventar sus necesidades básicas de amor, afecto y en todos los sentidos, por lo tanto, cualquier conflicto que se dé en la familia, puede afectar directamente al niño.

Las disputas familiares por ejemplo, o la inestabilidad en la convivencia familiar son factores que se pueden presentar como desencadenantes para la depresión en la infancia: cuando los padres pelean o siempre están discutiendo, cuando no hay un ambiente adecuado de tolerancia, de

amor, compromiso, amistad, de compañerismo, sino que los padres están molestos, gritando, etc.

A través de nuestro correo electrónico nos han llegado muchas inquietudes de padres de familia que ven que sus hijos son tristes, que ven que sus hijos están deprimidos; posteriormente en esa correspondencia que tenemos, nos damos cuenta que los padres de familia tienen problemas en su matrimonio, se andan peleando, inclusive hay amenazas de divorcio y todo esto contribuye a que el niño esté deprimido, triste y no se sienta emocionalmente estable sino afectado por todo esto.

El niño no es un robot o un ser suprahumano, no es un ser hecho de fierro, por sus venas no circula aceite, sino sangre; siente, es afectado por las circunstancias que le rodean y cuando los padres tienen problemas, pleitos y lo hacen delante de los niños, necesariamente esto va a repercutir en la estabilidad emocional del niño y los puede llevar como factor desencadenante a un estado de depresión.

La libertad o restricción de los padres hacia los hijos. Otro factor desencadenante puede ser el papel que los padres juegan acerca de la libertad o restricción de sus propios hijos.

Este es un factor muy importante que quizás afecte particularmente a niños de mayor edad como de 7 a 10 años. Hay papás que mantienen su relación únicamente en base a prohibiciones: “no toques”, “no hagas”, “no comas”, “no hagas nada”.

Cuando esto pasa, el niño en muchas ocasiones no puede ni moverse con libertad porque puede ser regañado por el padre y esto ocasiona un estado de estrés y angustia en el pequeño muchacho quien como cualquier niño de su edad, quiere experimentar, tocar, saber, jugar, brincar, gritar, etc., ¡quiere hacer muchas cosas!

Pero si los padres de familia son represivos y les prohíben bastantes cosas que a esa edad al niño le corresponden hacer, esta es entonces una forma de llevar al niño a un estado depresivo.

Hay etapas diferentes en el desarrollo de cualquier ser humano. Una persona anciana tiene ciertas cosas que le gustan hacer y ciertas cosas que no le gustan hacer; una persona madura de 40 años tiene ciertas prioridades en su vida; un joven de 20 años también.

Del mismo modo, un niño de 7-10 años tiene ciertas necesidades naturales para la etapa de vida que está llevando en ese momento y cuando el padre de familia en aras de buscar un ambiente tranquilo, en aras de que no haya ruido

en casa, que todo esté estrictamente ordenado, se convierte en un padre demasiado represor que prohíbe todas las cosas a sus hijos, que les prohíbe hacer ruido, jugar, que les prohíbe gritar porque metieron un gol, entonces los niños empiezan a crecer en ese ambiente estrictamente represivo y este es un factor que puede desencadenar un estado depresivo en el niño.

Yo no digo que a esa edad no se les debe disciplinar a los niños o no se les pongan límites, claro que se les debe enseñar todo eso, pero por otra parte no olvidemos que *son niños* y como tales tienen que experimentar, tienen que jugar y tener muchas expresiones de acuerdo a su propia edad.

Rendimiento y relaciones escolares. Otro punto que puede provocar la depresión en los niños es el rendimiento escolar o las relaciones que se dan en la escuela, cuando no son los adecuados ya que pueden propiciar la aparición de pensamientos depresivos.

Cuando un niño fracasa en el ámbito escolar, o sea, sus calificaciones no son buenas, no aprueba el ciclo escolar, reprueba materias... todo esto afecta emocionalmente al niño y lo pueden llevar a deprimirse.

La solución no está en que el maestro lo pase de grado o en sus exámenes; evidentemente *la solución está en casa* y es precisamente que los padres de familia puedan enseñar a sus hijos a estudiar, para que los niños puedan sentirse capaces de triunfar en lo académico.

La solución no es ir a reclamarle al maestro de por qué reprobó al niño en matemáticas cuando el niño sacó 4 en esa materia porque no estudió y no sabe de matemáticas.

La solución es enseñar a los hijos a pensar, a estudiar, a leer, estar con ellos para enseñarles y no dejarlos solos; se trata de ayudarles a que tengan las herramientas para poder sacar adelante su curso y las materias escolares.

Cuando el niño no tiene las herramientas necesarias, va a estar frecuentemente estresado y triste porque no sale con éxito de la escuela. Muchas veces los padres de familia dicen *“es tu responsabilidad el estudio y sabrás tu cómo lo haces”*.

Entendamos que el niño todavía no está capacitado para eso y se va a enfrentar con un estrés grandísimo porque no aprueba las materias, porque papá o mamá lo va a regañar de forma muy severa, y porque él mismo se siente que no puede sacar adelante la cuestión escolar.

Todo eso son factores para la depresión en los niños.

Entonces hay dos motivos por los cuales hay que enseñar a los niños a estudiar:

1. Porque *es necesario que apruebe el ciclo escolar* y las materias para que pueda seguir estudiando.
2. Para *fomentar en ellos un carácter más seguro* y más estable, y que no estén frecuentemente frustrados con una tentación a la depresión porque no saben sacar adelante sus materias escolares.

Las estadísticas señalan que el 5% de la población general de niños padece depresión.

Al respecto es necesario hacer una aclaración: cualquier niño puede tener un periodo de tristeza, de llanto, de angustia; es natural que un niño pueda llorar o sentirse triste.

No estamos hablando de que el niño nunca deba sentirse triste, naturalmente cuando al niño no le sale bien algo, cuando hizo alguna travesura, cuando el papá lo regañó, cualquier niño puede tener tristeza en algún momento de su vida, eso no lo cataloga como un niño deprimido y no nos estamos refiriendo a eso.

La depresión es algo mucho más fuerte que llorar en un día, es mucho más fuerte que el niño se haya sentido triste en algún momento dado.

Los niños que viven con mucha tensión, que han experimentado una pérdida de algún ser querido o que tienen desórdenes de la atención o de la conducta, o discapacidades en el aprendizaje o aun también problemas de salud mental, corren aun mayor riesgo de sufrir depresión.

Si usted tiene un hijo con éstas características, tenga cuidado, son niños que pueden sufrir una mayor propensión a un estado depresivo.

¿CÓMO PUEDO SABER SI MI HIJO TIENE DEPRESIÓN?

Antes de contestar esta pregunta, hay algo básico que debemos entender y es que cada niño es único en su forma de ser, es decir, no hay niños idénticos, cada uno es diferente y hay que conocer muy bien al niño y saber realmente lo que es normal en su comportamiento y lo que ya no es normal.

Todos los niños son diferentes y yo no puedo evaluar a mi hijo en relación a otro niño. La primera tarea que un padre de familia debe de tener es conocer a su hijo para saber cuándo su conducta es normal y cuándo no; en otras palabras, no hay que apresurarse a sacar conclusiones.

Padres y profesores deben de estar atentos cuando algún niño presente algunas de las siguientes características:

- Continuamente está triste o llora con facilidad.
- Pierde el interés por los juegos preferidos y por la escuela.
- Se aleja de los amigos y de la familia.
- Su comunicación es pobre, no le gusta hablar con nadie (hermanos, padres, etc.)
- Se aburre y se cansa con facilidad.
- Muestra poca energía o poca concentración; se le ve distraído o con pocas energías para realizar las actividades que normalmente debe desarrollar.
- Se muestra irritado o muy sensible frente a pequeñas frustraciones y hace berrinches con mucha facilidad.
- Muy sensible al rechazo o al fracaso.
- Muestra o expresa baja autoestima depreciándose él mismo; con sus propias palabras habla mal de sí mismo, es un dato obviamente de alarma.
- Cuando el niño elige finales tristes para sus cuentos o presentaciones también puede ser un dato importante, aunque no necesariamente, pero hay que entender por qué está pasando esto en los finales que el niño prefiere.
- Su comportamiento es agresivo.
- Si se queja constantemente de dolores tales como el de cabeza o de estómago y ya se revisó y no hay una aparente causa, este puede ser un dato bastante importante para descubrir un estado depresivo en ese niño.
- Cuando el niño duerme demasiado o duerme muy poco, al igual que en la comida, cuando come mucho o come muy poco puede ser el reflejo de una inestabilidad emocional.
- Regresiones ya se en el habla (como un bebé), o se orina en la cama cuando ya no lo hacía.
- Obviamente, cuando el niño habla de suicidio este ya es un dato gravísimo donde debe buscarse de inmediato ayuda especializada.
- Cuando el niño manifiesta su deseo de escaparse de casa.

Todo lo que acaba de leer es particularmente cierto en niños mayores de tres años, pero en niños menores, puede detectarse la depresión al observárseles decaídos o al

permanecer tristes aun cuando se les esté consolando.

Los datos anteriores no forman por sí mismos un diagnóstico contundente de depresión; existen ciertas circunstancias que pueden provocar los datos que acabo de mencionar sin tratarse de una depresión, sino de otra enfermedad, por ejemplo la *diabetes mellitus infantil*, que puede presentarse con muchos de los síntomas que acabo de mencionar.

Por lo tanto, si los niños tienen estos síntomas no necesariamente están deprimidos, hay que pensar que probablemente tengan un problema de salud como la diabetes o como el *hipotiroidismo*, que es un problema de la glándula tiroides que está ubicada en el cuello y al no estar funcionando adecuadamente, puede provocar estos síntomas.

Puede también tratarse de *un problema neurológico*, como por ejemplo un niño que tiene crisis convulsivas, epilepsia; un niño que se golpeó en la cabeza, puede manifestar estos síntomas también y no estamos hablando entonces de un problema de depresión emocional.

En ocasiones se trata de alguna *infección severa* como el virus del SIDA, que puede provocar síntomas como los que ya mencioné.

También algunos *medicamentos* pueden provocarlos: los niños que se convulsionan y están recibiendo cierto tipo de medicamentos pueden tener este tipo de comportamiento y no se trata de un problema de depresión emocional.

O simplemente *una mala alimentación* que condicione un estado de anemia, en donde el niño no tiene la suficiente hemoglobina, o glóbulos rojos puede provocar un estado como el que ya mencioné.

Entonces, no se apresure usted como padre de familia a decir “*mi hijo está deprimido porque tiene este o aquel síntoma*”.

Lo que quiero decir con todo esto es que el padre de familia no es la persona más adecuada para hacer un diagnóstico de depresión en sus propios hijos.

Por supuesto que el padre de familia debe de saber estos datos que mencioné para en su momento poder reconocer un posible estado de depresión, mas no es el padre de familia el adecuado para hacer el diagnóstico, sino que se debe de recurrir al médico especialista para hacer el diagnóstico de depresión infantil descartando por supuesto otras posibilidades.

¿QUÉ DEBO HACER AL DETECTAR DEPRESIÓN EN UN NIÑO?

Primero.- *Nunca se deben de ignorar los síntomas de depresión.* El suicidio en niños de 5 a 14 años de edad existe, y de hecho es la sexta causa de muerte en algunos países, hay otras causas de mortalidad como las infecciones respiratorias, el cáncer, las infecciones gastrointestinales, el niño puede morir por una diarrea intensa; hay otras causas de muerte en los niños que son mucho más importantes que el suicidio pero éste, en niños de 5 a 14 años de edad sí existe y es la sexta causa de muerte, por lo tanto no deben de ignorarse los síntomas que posiblemente estén reflejando un estado depresivo.

Segundo.- Se debe *buscar cuál es el motivo de esos síntomas* que posiblemente sugieran la depresión.

Cuando hay esos síntomas de depresión, el padre de familia debe darle tiempo a su hijo para conocerlo, jugar con él para saber qué está pasando, leerle libros infantiles con temas relacionados y adecuado para él, ayudarlo a pintar, a hacer actividades propias de la infancia buscando sacar al niño de ese posible estado depresivo.

Debe dedicarle momentos especiales al niño y así crear un ambiente más cercano y de más confianza.

Tercero.- Es necesario hacerle preguntas y estar atento a las pistas que el niño pueda dejar, para *saber qué está pasando en su contexto emocional*, sentimental y saber realmente si está o no deprimido.

Un niño de primaria puede por ejemplo llegar a decir: *“soy tonto, papá, soy un niño tonto”*. Bueno, no se trata simplemente de apoyarlo y decirle que no es un tonto, sino más bien hay que preguntarle por qué él piensa que es un tonto y por qué piensa que esa es su realidad: si le pasa algo en la escuela, cuál es su situación escolar, como se siente con relación a sus compañeros.

No es normal que un niño de repente diga que todo es una porquería. Hay niños que de repente dicen *“no, mamá todo es una porquería, nada sirve”*. Se debe preguntar al niño por qué está diciendo eso, no solamente decirle que eso no es cierto, sino preguntar por qué razón lo piensa, o qué es lo que le parece tan malo.

Es muy posible que un niño que dice eso, es porque está teniendo conflictos en la escuela con algún compañero, o con varios compañeros, o en su realidad académica; hay que averiguar qué es lo que está pasando detrás de esto. El niño necesita de atención y del interés de sus propios padres.

Cuarto.- Para fomentar un carácter más seguro en el niño, es necesario *establecer y mantener rutinas o disciplinas en la vida del niño*, él necesita sentirse arropado por una disciplina, cuando un niño forma parte de un hogar en donde él es necesario para que el hogar funcione adecuadamente, como contribuir con horarios en la comida, en el sueño, en el arreglar una habitación, en todo esto ellos se sienten colaboradores y partícipes y les hace sentirse útiles en algo.

Y esto no solamente será útil para formar hábitos en la vida del niño, sino para formarle un carácter más seguro y más estable.

Quinto.- Es necesario *estar atentos por si el niño tiene estrés*. Hay niño de 5, 6, 7 años que viven muy estresados y muy tensos, es necesario reevaluar el calendario diario de actividades del niño, es necesario que el padre se pregunte a sí mismo si su hijo no está haciendo demasiadas cosas, demasiado saturado de actividades, clases.

Hay padres que quieren que sus hijos sepan de todo y los meten a todo tipo de actividades y el niño se sobesatura y esto lo cansa y lo estresa, y lo puede llevar a un estado depresivo.

Sexto.- También es importante *tranquilizar al niño cuando se ve cansado*, cuando el niño honestamente se ve estresado o deprimido, es momento de animarlo, darle palabras de consuelo, cariñosas, abrazarlo y al mismo tiempo averiguar cómo está su vida, su rutina, por qué se siente así.

Séptimo.- Por supuesto, cuando hay síntomas de depresión en el niño es importante *buscar tratamiento médico*. Si usted ve que el niño ha sobrepasado el límite de la normalidad, es momento de buscar ayuda y apoyo médico, es muy importante. El diagnóstico y tratamiento temprano de la depresión son esenciales para los niños deprimidos, es necesario comentar el caso con un *pediatra*.

CUIDEMOS A LOS NIÑOS ¡ELLOS SON UN GRAN TESORO EN NUESTRO MUNDO!

Quiero terminar citando algunos textos de las Sagradas Escrituras, para mostrar lo importante que son para Dios nuestros niños y cómo debemos amarlos y cuidarlos nosotros los adultos.

Hay un texto en el Nuevo Testamento que nos muestra de manera impresionante la importancia que Jesucristo les dio a los niños, Él dice:

“Dejad a los niños venir a mí, porque de ellos es el reino de los cielos”

También nos enseña que aquella persona adulta que le pusiera tropiezos a la vida de un niño, iba a tener grandes problemas con Dios, eso es lo que decía Jesús:

“¡Ay de aquellos que pongan tropiezo a uno de estos pequeñitos!”

Para Dios los niños son muy importantes. ¡Para nosotros deben serlo también! Debemos darles tiempo, amarlos, cuidarlos. Siempre hay que valorar la vida de un niño.

La vida de un adulto es muy importante, pero normalmente el adulto sabe valerse por sí mismo; el niño no. Él necesita de cuidados particulares según la etapa y la edad en que esté, según su sexo, según su realidad social y emocional, el niño normalmente y por definición es *alguien que necesita del apoyo de los adultos*.

En el Antiguo Testamento, en el Salmo 127:3 dice lo siguiente:

“He aquí, herencia de Dios son los hijos, cosa de estima el fruto del vientre”.

Es Dios quien nos permite tener hijos, es Dios quien permite unirse un hombre y una mujer, y a través de esta unión tener hijos. Dios ha bendecido nuestras familias a través de nuestros hijos.

¡Cuánta felicidad nos dan nuestros hijos, cuántos momentos de alegría!

Simplemente verlos reír, verlos cómo nos quieren, se acercan, nos dan un beso, nos buscan, nos abrazan, nos muestran su amor por nosotros, cuánta alegría un niño puede dar a la vida de un hogar. Ese niño es la herencia de Dios para nosotros.

Él nos ha bendecido a los adultos con el hecho de poder tener hijos en nuestro propio hogar, pero al mismo tiempo que es una bendición y un privilegio tenerlos, es también una gran responsabilidad.

Por eso Jesús dijo que aquél adulto que ponga tropiezos a la vida de un niño va a tener grandes problemas con Dios. Qué importante es entonces atender a nuestros hijos, cuidarlos, amarlos, darles al educación correcta, adecuada, darles desde temprana edad bases correctas para la vida, para que cuando crezcan sean personas de bien, personas justas, correctas.

El papel de padres es muy importante. Los invito pues a reflexionar sobre esta tarea que como padres tenemos.

Cualquier niño puede ponerse triste, eso es natural en la

infancia, pero hay un abismo de diferencia entre que un niño se ponga triste en un momento dado, a que un niño se encuentre deprimido, abatido emocionalmente.

Es responsabilidad de nosotros como padres conocer a nuestros hijos, para que, si es así el caso, estemos cerca de ellos para ayudarlos a salir de ese estado depresivo y es aún mucho mejor evitar que llegue a ese estado de depresión.

Herencia de Dios son nuestros hijos, hay que amarlos y hay que cuidarlos. Que Dios te bendiga y te ayude a ser un buen padre y una buena madre.

Dr. Salvador Cárdenas

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Apartado Postal #41 C.P. 64581 Monterrey., N.L.

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.com>

Correo Electrónico: info@esperanzaparalafamilia.com