niñas tienen más probabilidades de tomar píldoras. En general, aproximadamente el 80 por ciento de todos los suicidios corresponden a niños.

Ningún estado socioeconómico es inmune y los niños y adolescentes de todo tipo de personalidades y temperamentos pueden ser víctimas. Un niño no tiene que ser de tipo estoico o estar con depresión para pensar en el suicidio. Los niños retardados e incapacitados también son capaces de suicidarse.

Busque ayuda

A medida que se desarrollan, los niños y los adolescentes pasan por muchos períodos difíciles. Las emociones como la tristeza, soledad, desprecio a sí mismo y desilusión son, hasta cierto punto, naturales en ciertas etapas de los estados del desarrollo. Debido a que el suicidio es final, nuestro consejo es que es mejor pecar de precavido si teme que haya un problema.

Hay esperanza

La depresión seria puede ser curada. Aunque es una de las enfermedades más debilitantes, es también una de las más tratables. Busque ayuda si sospecha de un problema. Recuerde que las dos mejores maneras de reducir el riesgo de suicidio son fomentar una saludable relación familiar y tener una comunicación abierta.

Si le preocupa o inquieta de que el suicidio es una posibilidad, llame a un profesional de la salud mental para un examen. El Hospital Bradley está especialmente bien calificado con expertos en la salud mental y emocional de la niñez. **Llame a cualquier hora al: (401) 432-1000.**

www.bradleyhospital.org

Nonprofit Org.
U.S. Postage
PAID
Permit No. 36
Providence, RI

Bradley Hospital
A Lifespan Partner

1011 Veterans Memorial Parkway
East Providence, Rhode Island 02915
(401) 432-1000

La depresión y el suicidio

Bradley Hospital
A Lifespan Partner

"Sanando los corazones y las mentes de los niños y sus familias."

¿De qué puede estar deprimido un niño o un adolescente?

Puede ser difícil para los adultos entender que un niño o un adolescente podría sufrir una depresión seria. Los problemas de los niños parecen ser controlables comparados con los desafíos que enfrentan los adultos.

Así como los adultos, los niños experimentan tristeza, profunda pena, decepción y soledad. Debido a su inmadurez e inexperiencia, los niños no pueden ver como se resuelven las cosas. No pueden ver ninguna opción y la desesperación se asienta.

Los profesionales de la salud mental disienten sobre la causa exacta de la depresión. Puede ser causada por una experiencia como ser la pérdida de un familiar o amigo o por un conflicto familiar intenso o un desequilibrio químico. Sin embargo, la mayoría de los expertos creen, que si en la familia hay una historia de depresión, eso hace a algunas personas más vulnerables que otras.

Señales de depresión en la niñez

Algunas veces las señales de depresión son obvias—un niño puede hablar sobre sus sentimientos y mostrar su depresión abiertamente. En otros momentos, las señales son imperceptibles. Un niño puede estar muy solo y triste, pero puede compensarlo al ser especialmente sociable y cooperador con los demás. La ira excesiva y la irritabilidad también pueden ser señales de depresión.

Nuestro mejor consejo es que en todo momento observe a sus hijos y ponga especial atención a los cambios que persistan o parezcan poco naturales. Las señales comunes de la depresión incluyen:

Cambios en la conducta

- Vida recluida
- Pérdida del interés en los amigos
- Pérdida del interés en actividades que su hijo disfrutaba
- Puntos de vista negativos
- Frecuentes ideas de muerte
- Expresiones de desesperanza
- Intenciones suicidas
- Uso de alcohol o drogas
- Ira e irritabilidad

Cambios psicológicos

- Problemas en los patrones para dormir
- Pérdida seria o aumento en el apetito
- Fatiga constante
- Inhabilidad para concentrarse

También esas señales pueden ser síntomas de drogadicción o alcoholismo; a menudo la depresión está acompañada por el uso de alcohol o drogas.

Esos síntomas pueden parecer gradualmente o sólo en pocos días. Pueden ser causados por cosas como por el rompimiento con un novio, la muerte de una mascota o una experiencia embarazosa en la escuela.

Cómo pueden ayudar los padres

Los padres, algunas veces, involuntariamente, añaden a la depresión de sus hijos. Sin embargo, el echarse la culpa no es productivo. Aún los padres que ponen atención muy de cerca a las conductas de sus hijos pueden dejar pasar las señales de vulnerabilidad y los profesionales tienen dificultades algunas veces.

Seguir estos pasos en forma continua puede ayudar:

- Hable con sus hijos y trate de entender sus sentimientos.
- Escuche lo que tienen que decir y tómelos en serio.
- Demuéstreles abiertamente amor y preocupación para que exista poca oportunidad de que confundan su sentimiento.
- Confíe en su instinto. Si presiente que algo está errado pregúntele directamente a su hijo sobre su sospecha.
- Fomente el amor propio de su hijo con palabras y elogios como refuerzos positivos.
- No desestime la conducta negativa como una que pude atención. Analice la causa subyacente.
- No descarte los sentimientos negativos de su hijo. Diciendo "no debes sentirte de esa manera", eso raramente ayuda.
- No deje que el miedo lo silencie. Háblele a su hijo.

La depresión puede llevar a conductas suicidas

Anualmente, aproximadamente de 5.000 a 6.000 adolescentes, en los Estados Unidos, cometen suicidio. Esta cantidad de suicidios se ha triplicado desde la década de 1950. La cantidad de intentos puede ser tan alta como 500.000 por año.

Sabemos que esas cifras no sólo son el mero resultado de mejores informes. Hay mucha más tensión en nuestra sociedad. El abuso de las drogas y el alcohol exacerban el problema y ahora las formas para cometer suicidio pueden obtenerse más rápidamente.

Como ya habrá escuchado, las personas con más probabilidad de cometer suicidio son las que en el pasado han amenazado o intentado hacerlo y tienen serias alteraciones mentales. Es pasmoso que el 60 por ciento de los adolescentes piensan en el suicidio y que casi el 8 al 10 por ciento de hecho lo intenta.

Comunes conceptos erróneos sobre la gente que intenta suicidarse

Contrario a la percepción común, cada día los niños de edad tan temprana como de la escuela elemental intentan más y más el suicidio. Sin embargo, la probabilidad de que lo lleven a cabo se incrementa con la edad.

Usualmente, los niños jóvenes, no saben como lesionarse mortalmente. Algunas veces llevan a cabo actos que escuchan de los adultos decir que son mortales. Por ejemplo, pueden meterse en el tránsito debido a que saben que "te puedes morir al cruzar al frente de los autos en movimiento."

Las niñas y los niños son vulnerables al suicidio. Sin embargo, los niños tienen más probabilidad de usar un método violento, como el dispararse, mientras las