

Dónde conseguir ayuda

Padres y expertos concuerdan en que nuestro sistema de servicios de salud mental infantil es inadecuado; con frecuencia, además, el acceso a tales servicios no es fácil. Pero existen algunos pasos que usted puede tomar.

- **Los pediatras** pueden ayudar a identificar temas vinculados al desarrollo y posibles problemas de salud, y derivar a los padres a un terapeuta para niños, si es necesario.
- **Los planes de seguro** de salud tal vez provean servicios de salud mental y puedan derivarlo a un terapeuta.
- **Las clínicas de salud mental** pueden proveer diagnósticos y servicios de tratamiento. Las clínicas del condado atienden principalmente a niños con cobertura de Medi-Cal o Healthy Families. Las clínicas sin fines de lucro suelen contar con una tarifa baja para personas de bajos ingresos.
- **Los terapeutas infantiles o familiares** generalmente se reúnen con el niño y la familia. Los terapeutas pueden usar "terapia de juego", ayudando a los más pequeños a expresar sus sentimientos jugando con muñecas y otros juguetes. En las sesiones de terapia familiar de Warder, por ejemplo, se trataba qué era lo que estaba yendo bien para su hijo, y cómo mejorar aquello que no estaba funcionando. Warder recomienda que los padres se entrevisten con los terapeutas hasta que encuentren uno con el que se sientan cómodos. El terapeuta puede recomendar una evaluación psiquiátrica o medicinas antidepressivas.

RECURSOS

Academia Americana de Psiquiatría de Niños y Adolescentes, (800) 333-7636, ofrece:

- *Su hijo: Lo que todo padre necesita saber*, una guía en inglés sobre el desarrollo emocional y social desde la infancia hasta la pre-adolescencia. \$18, Harper Collins. Existe un resumen online en el sitio web www.parentshandbooks.org/yourchild.htm
- "The Depressed Child" (en inglés), disponible gratis, o también en el web www.aacap.org/publications/factsfam/depressd.htm
- "El niño deprimido" (versión en español) disponible gratis, o también en el web www.aacap.org/publications/apntsFam/depressd.htm.

Líneas de información del condado sobre el acceso a servicios de salud mental proveen información, recursos, y servicio de referencia para acceder a clínicas de salud mental y organizaciones comunitarias. Para averiguar el número de la línea informativa de su condado, llame al (800) 896-4042.

"Wings of Madness" (Alas de la locura) provee información en inglés y discusión online sobre depresión y temas relacionados con la depresión, www.wingsofmadness.com.

Más que un mal día

Los niños pueden sufrir depresión, pero los adultos pueden ayudar de muchas maneras

Rosa Warder se preocupó cuando su hijo de 13 años "dejó de hacer prácticamente todo". Recuerda que "pasó de ser un alumno con máximas calificaciones, de jugar varios deportes, con muchas actividades y un montón de amigos...[a] pasar cada vez más tiempo sólo, sintiéndose miserable. No tenía voluntad de salir de la cama para ir a la escuela. También estaba extremadamente irritable y había comenzado a hablar de que la vida no valía la pena". Cuando su madre sugería alguna actividad, "antes siempre había alguna otra cosa que él quería hacer...pero ahora decía 'no sé' a todo", agrega. Warder llevó a su hijo a un terapeuta familiar, quien recomendó antidepressivos y terapia.

"CAMBIOS DRAMÁTICOS"

Padres y proveedores han de preocuparse cuando observan "cambios dramáticos en el comportamiento de un niño en el curso de algunas semanas", dice Nancy Ellinger, trabajadora social en psiquiatría con Department of Mental Health (Departamento de Salud Mental de Berkeley). En particular, cuando el niño "no muestra entusiasmo con las cosas que antes le entusiasaban", agrega Laurence Braslow, psiquiatra jefe en Los Angeles Child Guidance Clinic (Clínica de Orientación Infantil de Los Angeles).

Para algunos niños, como en el caso del hijo de la señora Warder, la depresión puede llegar con la pubertad. Pero también los más pequeños—incluso infantes y niños que apenas empiezan a andar—pueden sufrir de depresión. La depresión infantil puede surgir a causa de "cambios importantes y estrés", dice Cynthia Callahan, gerente de la clínica King's View Lake Street Center en Madera, como resultado de la pérdida de los padres, un divorcio, o problemas familiares, entre otros. La depresión también puede estar relacionada con temas no aparentes tales como discapacidades en el aprendizaje o problemas de salud mental.

"Tiene que conocer al niño, saber lo que es normal para ellos. No hay que apresurarse a sacar conclusiones", advierte Marsha Sherman, directora ejecutiva de la organización California Child Care Health Program (Programa de Salud en Guarderías).

Padres y proveedores han de prestar



HEIDI THOMPSON

La depresión infantil puede surgir a causa de "cambios importantes y estrés."

—CYNTHIA CALLAHAN, Clinic Manager, King's View Lake Street Center, Madera

atención cuando el niño presente alguna de las siguientes características:

- continuamente triste, llorando con más facilidad
- perdiendo interés en el juego o la escuela
- aislándose de sus amigos y de la familia
- cansado, con menos energía o concentración
- irritable; por ejemplo, ponerse "demasiado sensibles frente a pequeñas frustraciones, montando rabiets con más facilidad", dice Braslow.
- expresando baja autoestima, haciendo comentarios despectivos sobre ellos mismos
- representando "finales tristes" cuando juegan haciendo dramatizaciones. "Antes, [el niño solía] representar que mamá y papá iban de pic-nic, y que todo el mundo la pasaba muy bien", dice Braslow. "Ahora van de pic-nic, y puede ser que el papá se vaya y que el niño se quede solo. Jugar puede resultar abrumador, y el niño hasta puede llegar a tirar los juguetes o a comportarse de modo agresivo".
- teniendo dolores de estómago o de

cabeza más frecuentes

- durmiendo más o teniendo problemas para dormir
- comiendo más de la cuenta, o comiendo poco
- cuando parece que está sufriendo una regresión, como por ejemplo no pudiendo hablar con oraciones completas, u orinándose en la cama
- hablando de suicidio, lo cual ha de ser "tomado con seriedad y atacado atacarse de inmediato", dice Callahan.

Con infantes y niños de hasta tres años, las señales para preocuparse incluyen esos niños que "parecen tristes o decaídos aun cuando se les esté consolando", dice Betsy Wolfe, coordinadora clínica del programa Infante/Padre de UCSF. "Puede que se peguen desesperadamente a quien se ocupa de ellos o que dejen de comunicarse". Wolfe agrega que la depresión en infantes y niños de edad tan temprana está casi siempre conectada con el cambio o pérdida de la persona responsable de su cuidado, o cuando quien les cuida no es capaz de responder a sus necesidades. ■

Qué puede hacer USTED

- **"Déle al niño atención extra;** no ignore [los signos de depresión]. Jugar juegos con los niños hace que hablar sea más fácil para ellos", dice Sherman. "Lea libros infantiles [vinculados a temas que esté experimentando el niño], dibuje, juegue con macilla para moldear", recomienda Callahan.
- **Haga preguntas** "y preste atención a las pistas", sugiere Ellinger. "Un niño en edad de asistir a la escuela primaria puede llegar a decir 'Soy tonto'. No se trata simplemente de apoyarlos diciéndoles que no lo son; pregúnteles también '¿Qué te hace pensar eso? ¿Pasó algo?' Si un niño dice que 'Todo es una porquería', pregúntele '¿Qué es lo que te parece peor de todo?' O pregúntele sobre algo específico que usted haya notado".
- **"Establezca rutinas"**, dice Sherman, "tales como leer antes de ir a la cama para crear un entorno cálido y lleno de afecto. Asegúrele al niño que los problemas no son culpa de ellos".
- **Identifique causas posibles de estrés.** "¿Puede ser que el niño esté respondiendo a cambios entre los padres?", se pregunta Stein. Además, "Reevalúe el calendario diario de actividades del niño: ¿Tiene demasiadas cosas?"
- **Tranquile a niños y bebés** cargándolos y acunándolos, recomienda Wolfe. Los proveedores debieran "averiguar sobre las rutinas (del niño). ¿Están siendo destetados de repente? ¿Qué tipo de comida les gusta? ¿Duerme toda la noche? Trabaje con el niño para desarrollar nuevas rutinas".
- **Busque tratamiento**, particularmente si nota que el niño está "comenzando a aislarse, comportarse mal, o a hacer comentarios negativos sobre ellos mismos", dice Ellinger. "Confíe en su instinto", agrega Warder, "si usted piensa que puede haber algo que no está bien con su niño...sea perseverante".