


Enseñar a los estudiantes y padres sobre: Depresión y suicidio en adolescentes

Tome excelentes
carteles
descargables y un
folleto
informativo de 8
páginas para
compartir con los
estudiantes y los
padres.

WELL-BEING SAFETY ASSESSMENTS
573.451.2151



INFANTIL / ADOLESCENTE

en el

se triste, ansioso y solo.

o si la situación no

energía de lo normal.

de la mayor parte del

los amigos / quiero estar

ha

le

con

ica

n. La

des, como deportes o

an cambiado/comiendo

cambiado /dormir más o

se, recordar información

LO QUE NECESITAMOS SABER
ACERCA DE LA DEPRESION/SUICIDIO EN ADOLESCENTES

2021

mañar, escribir o hablar sobre el suicidio o la muerte.

MEJORAR EL TRATAMIENTO ES A MENUDO LA MEJOR SOLUCIÓN PARA ESTA ENFERMEDAD Y PUEDE INCLUIR CONSEJERÍA Y / O MEDICAMENTOS

www.well-beingsafetyassessments.com

Debido a la pandemia,
la depresión infantil y
el suicidio aumentan
cada día. Conozca
cómo el COVID-19 está
afectando la
depresión
adolescente y qué
puede ayudar.

se la
ión?

consejería, medicación de
os dos.

miento en el que te reunirás
plará contigo sobre tus
y comportamientos. La
a uno solo con usted y su
puede involucrar a uno o
su familia en el
su terapeuta puede incluso
n de asesoramiento en
on un grupo de personas
problemas similares. Sea
acerca de cómo se siente
s tipos de consejería para
as decisiones correctas

VID-19 a la
il?

san en estos pensamientos
ientan. No toma mucho tiempo
nzan a tener dificultades para
re su vida actual que desean.
sentimientos, los niños se
ilidad de que sus padres y seres
y el virus y se enferman a causa
preocuparse por la presión
esta pandemia ha dejado a sus
emocional que los niños están
momento es enorme y debido a
frontamiento mínimos los están
tiéndose increíblemente
sin embargo, hay algunas cosas
eden hacer para ayudar a su
tempo.

os. Déjeles saber que aunque
mpo asustadizo que juntos su
pasar.

hijos. Los niños y adolescentes
ari para sacar sus miedos y
Incluso si no hay una solución
nto, hablar de la situación es
nería dentro.

estructura diaria con sus hijos.
estirse. Comer. Lecciones
era.

entre una manera de interactuar
con otras personas fuera de su hogar. Ya sea en
una reunión de Zoom, teléfono, chat, Facetime,
Portal o a una distancia de 6 pies. Encuentre
una manera de hacer que sus hijos hablen y
socialicen con los demás. Cuando nos
enfocamos en lo positivo, no tenemos tiempo
para lo negativo.

- Limite la cantidad de noticias que sus hijos
escuchen. Puede que no actúen como si
estuvieran escuchando, pero es posible que te
sorprenda lo que están recibiendo.

www.well-beingsafetyassessments.com

¿NEEDIR AYUDA?



Suicide Prevention
Life Line:
1-800-273-8255

WELL-BEING SAFETY ASSESSMENTS
573.451.2151



LO QUE NECESITAMOS SABER

ACERCA DE LA DEPRESION/SUICIDIO EN ADOLESCENTES

2021

¿Que es la Depresión?

Ser un adolescente puede ser difícil, especialmente en el mundo de hoy. Como persona, estas cambiando. Tu cuerpo está creciendo y estás empezando a tener tus propios pensamientos y creencias que pueden diferir de otros. Es probable que esté experimentando muchos tipos diferentes de emociones. Puedes sentirte genial un momento y triste el siguiente momento. Estos altibajos son normales como usted transición en hacerse un adulto.

A veces, los adolescentes pueden experimentar mucha tristeza y sentirse deprimidos. Este sentimiento puede durar mucho tiempo e incluso comenzar a interferir con su vida diaria. La depresión es una enfermedad médica que puede afectar su sueño, alimentación y educación. La depresión es común y puede ocurrir en niños, adolescentes y adultos. Este folleto discutirá cómo reconocer la depresión y qué hacer si usted la tiene o conoce a alguien que lo hace.

















LA DEPRESIÓN NO ES UN SIGNO DE DEBILIDAD. LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS QUE ESTÁN CLÍNICAMENTE DEPRIMIDAS NO PUEDEN SIMPLEMENTE SALIR Y MEJORAR. EL TRATAMIENTO ES A MENUDO LA MEJOR SOLUCIÓN PARA ESTA ENFERMEDAD Y PUEDE INCLUIR CONSEJERÍA Y / O MEDICAMENTOS



SIGNOS Y SINTOMAS

LISTA

PARA LA DEPRESIÓN INFANTIL / ADOLESCENTE

-  Constantemente sintiéndose triste, ansioso y solo. 
-  Sentirse desesperado, como si la situación no mejorara. 
-  No tener energía o menos energía de lo normal. 
-  Sentirse enojado o irritable la mayor parte del tiempo. 
-  No me interesa la familia o los amigos / quiero estar solo. 
-  Los grados están bajando.
-  Ya no participe en actividades, como deportes o clubes.
-  Los hábitos alimenticios han cambiado/comiendo más o menos de lo normal.
-  Los hábitos de sueño han cambiado /dormir más o menos de lo normal.
-  Dificultad para concentrarse, recordar información o tomar decisiones.
-  Hablar, escribir o dibujar sobre el suicidio o la muerte.



Obtener ayuda no tiene que ser difícil

Pedir ayuda no es un signo de debilidad, muchas personas tienen que recibir tratamiento antes de que puedan sentirse mejor.

01

Los niños y adolescentes deben tratar de hablar con un adulto de confianza sobre cómo se sienten. Hable con un padre solo o con un maestro favorito o consejero escolar acerca de sus emociones. Siga hablando hasta que reciba la ayuda que necesita.

Si no conoce a un adulto de confianza, busque ayuda comunicándose con National Suicide Lifeline al: 800.273.8255 or go to: www.suicidepreventionlifeline.org

02

Los niños y los adolescentes también pueden enviar mensajes de texto para pedir ayuda: 4HELP or (44357). Un profesional responderá su texto en segundos.

03

Una lista de healthlines nacional puede ser encontrada por ir a: The National Institute of Mental Health. Este sitio proporciona una gran información sobre los diagnósticos de salud mental / los signos y síntomas / factores de riesgo y soluciones de tratamiento. <https://www.nimh.nih.gov/index.shtml>

04

Los niños y adolescentes también pueden acudir a su pediatra o médico de cabecera y pedir un examen físico. El médico hará muchas preguntas, incluyendo preguntas sobre salud mental y puede dirigirte a recursos en tu área. Es importante ser veraz y no minimizar cómo te sientes.



¿Cómo se trata la depresión?

La depresión se trata con consejería, medicación de los una combinación de los dos.

La consejería es un tratamiento en el que te reunirás con un terapeuta que hablará contigo sobre tus sentimientos, emociones y comportamientos. La consejería puede ser uno a uno solo con usted y su reunión de consejeros o puede involucrar a uno o más de los miembros de su familia en el asesoramiento familiar. Su terapeuta puede incluso sugerir asistir a una sesión de asesoramiento en grupo donde se reunirá con un grupo de personas que están luchando con problemas similares. Sea honesto con su consejero acerca de cómo se siente acerca de estos diferentes tipos de consejería para que él/ella pueda tomar las decisiones correctas sobre su tratamiento.

Un consejero o terapeuta puede ser un psicólogo, un psiquiatra o un consejero con licencia. Dependiendo de sus antecedentes y educación, pueden recetar medicamentos o recomendar a alguien que pueda recetarte medicamentos para ayudarte a manejar los sentimientos que estás experimentando. Es importante seguir las instrucciones del medicamento que está tomando y hacerle saber al consejero cómo se siente. Algunos medicamentos funcionarán de manera diferente en diferentes individuos. No deje de tomar el medicamento sin el permiso de un médico.

PARA LA DEPRESIÓN INFANTIL / ADOLESCENTE

PRESTE ATENCIÓN

Cuando escuche a un niño hablar sobre la muerte o morir, tómelo en serio. No es raro que los niños hablen de lastimarse antes de intentar suicidarse.



PONTE ACTIVO

Adopte un enfoque holístico para ayudar a su hijo con la depresión comiendo sano y haciendo ejercicio regularmente con él.

NO LOS DEJES SOLOS

Si un adolescente / niño le dice que está considerando hacerse daño, no los dejes solo.

PEDIR AYUDA

Los padres no tienen que tener todas las respuestas. Cuando su hijo muestre signos y síntomas de depresión, comuníquese con el médico de atención primaria del niño, un consejero o un funcionario de la escuela y pida consejo.

SEA CONSCIENTE

. Si un niño está considerando suicidarse, está pensando en un plan para hacerlo realidad. Asegúrese de que su casa sea un entorno seguro guardando medicamentos, alcohol, armas y otros artículos peligrosos.

BUENA COMUNICACIÓN

Hablar con su hijo sobre el suicidio no los hará suicidarse. Pero abrir líneas de comunicación puede mejorar cómo se siente su hijo y hacerle saber cuánto le importa.

ELIGE EL MEJOR CONSEJERO

Hay muchos tipos diferentes de counselors y muchas ideas diferentes sobre cómo ayudar con la depresión. Si el consejero que eligió inicialmente no está trabajando, no tenga miedo de encontrar un nuevo terapeuta que vaya a trabajar.



EL MEDICAMENTO CORRECTO

Diferentes medicamentos funcionan de manera diferente en adolescentes y niños. No tenga miedo de decirle al consejero cómo funciona realmente el medicamento.

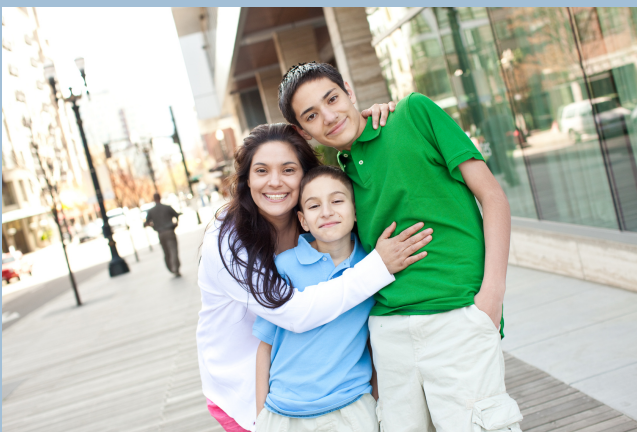
¿Cómo afecta el virus COVID-19 a la depresión infantil?

Debido a la pandemia, muchos estudiantes tienen que aprender de casa. En lugar de socializar con otros niños de su edad, están confiando en la seguridad de su casa. Aunque pueda ser necesario asistir a la escuela virtual en este tiempo, es importante para entender cómo esto puede afectar a un niño y su bienestar emocional.

La escuela es más que un ambiente donde se nos enseñan lecciones. La experiencia educativa también les da a los estudiantes la habilidad de interactuar con otros. Hablan, ríen y aprenden juntos. La escuela también obliga a los niños a levantarse a una hora designada, vestirse, comer breakfast, y comenzar su día. Esta estructura, así como la interacción social proporcionada en la escuela, es una defensa contra la depresión infantil. Los niños y adolescentes están ocupados con su día y no tienen tiempo para concentrarse en las cosas de su vida que no les gustan. Debido a la pandemia, los niños ahora tienen más tiempo en sus manos. En lugar de pasar este tiempo con amigos e interactuar con otros, están solos o rodeados por los mismos miembros de la familia. Debido a la situación, los estudiantes están pensando lo que no les gusta de su vida, en lugar de las actividades que solían disfrutar.

Cuanto más piensan en estos pensamientos negativos, peor se sienten. No toma mucho tiempo y los niños comienzan a tener dificultades para encontrar algo sobre su vida actual que desean. Además de estos sentimientos, los niños se enfrentan a la posibilidad de que sus padres y seres queridos contraigan el virus y se enfermen a causa de él, además de preocuparse por la presión financiera en la que esta pandemia ha dejado a sus padres. Este peso emocional que los niños están sintiendo en este momento es enorme y debido a sus habilidades de afrontamiento mínimas los están dejando sintiéndose increíblemente desesperanzados. Sin embargo, hay algunas cosas que los padres pueden hacer para ayudar a sus hijos durante este tiempo.

- Diríjase a sus niños. Déjeles saber que aunque esto sea un tiempo asustadizo que juntos su familia lo puede pasar.
- Escucha a tus hijos. Los niños y adolescentes necesitan hablar para sacar sus miedos y preocupaciones. Incluso si no hay una solución en este momento, hablar de la situación es mejor que mantenerla dentro.
- Fomente una estructura diaria con sus hijos. Levántate.. vestirse.. Comer.. Lecciones escolares.. etcetera.
- Socializar. Encuentre una manera de interactuar con otras personas fuera de su hogar. Ya sea en una reunión de Zoom, teléfono, chat, Facetime, Portal o a una distancia de 6 pies. Encuentre una manera de hacer que sus hijos hablen y socialicen con los demás. Cuando nos enfocamos en lo positivo; no tenemos tiempo para lo negativo.
- Limite la cantidad de noticias que sus hijos escuchen. Puede que no actúen como si estuvieran escuchando, pero es posible que te sorprenda lo que están recibiendo.



Well-being Safety Assessments

Dedicado a prevenir la violencia en las escuelas de los Estados Unidos

Para obtener recursos adicionales sobre la seguridad de los estudiantes, comuníquese con WSA al:

www.well-beingsafetyassessments.com

573.451.2151

www.facebook.com/wellbeingsafetyassessments

www.twitter.com/wellbeingsafetyassessments

www.pinterest.com/wellbeingsafetyassessments



¿ES HORA DE PEDIR AYUDA?



**Suicide Prevention
Life Line:
1-800-273-8255**



**LA DEPRESIÓN NO ES UN SIGNO DE
DEBILIDAD**

**SUICIDE PREVENTION LIFE LINE:
1-800-273-8255**