

Comprender y ayudar a los niños que sufren de  
depresión.

Presentado por: Julia Romero, MSW Intern

# Understanding and Helping Children Who Experience Depression

Presentation By: Julia Romero, MSW Intern



# What is Depression?

¿Qué es la depresión?

- Mood Disorder
  - Main Sign: Kids who are sad for weeks, months, or even longer
  - Another Sign: Negative thinking by focusing on problems and faults
  - Depression can make kids feel worthless, rejected, and/or unlovable
  - Can lead to self harm or suicide
- 
- Trastorno del Estado de Animo.
  - Signo principal: Niños que están tristes durante semanas, meses o incluso más tiempo.
  - Otro signo: Pensamientos negativos al enfocarse en problemas y fallas.
  - La depresión puede hacer que los niños se sientan inútiles, rechazados y/o despreciados.
  - Puede provocar autolesiones o suicidio.



# Recognizing Depression in Youth

## Reconociendo la depresión en la juventud

- ▶ Irritability, sadness, or hopelessness most of the day, nearly every day
- ▶ Decreased interest in activities that the child usually enjoys
- ▶ Trouble falling asleep, staying asleep or sleeping more than normal
- ▶ Feeling very tired or having little energy
- ▶ Feeling worthless or very guilty
- ▶ Having trouble concentrating
- ▶ Thinking about dying or suicide
- ▶ Changes in appetite
- ▶ Observable patterns of abnormally slow or fast movement
- ▶ Irritable, triste, o se desespera la mayor parte del día, casi todos los días.
- ▶ Disminución del interés en las actividades que el niño suele disfrutar.
- ▶ Problemas para dormirse, permanecer dormido o dormir más de lo normal.
- ▶ Sentirse muy cansado o tener poca energía
- ▶ Sentirse inútil o culpable
- ▶ Tener problemas para concentrarse
- ▶ Pensando en morir o suicidarse
- ▶ Cambios en el apetito
- ▶ Patrones observables de movimiento inusualmente lento o rápido.

# Types of Depression

## Tipos de depresión

- **Major Depression** – Intense episode that has lasted for at least two weeks
- **Chronic Depression** – Milder depression that has lasted for two years or longer
- **Adjustment Disorder with Depressed Mood** – Developed after an upsetting event
- **Seasonal Affective Disorder** – Kind of depression that is related to light exposure. It develops when hours of daylight are shorter
- **Bipolar Disorder** – Condition that includes episodes of major depression and, at other times, episodes of mania (emotional highs)
- **Disruptive Mood Dysregulation Disorder** – Pattern of intense, frequent temper tantrums; outbursts of aggression and anger; and a usual mood irritability that has lasted for at least a year in a child older than six
- **Depresión grave** - Episodio intenso que ha durado al menos dos semanas.
- **Depresión crónica** – Depresión más leve que ha durado dos años o más
- **Trastorno de adaptación con estado de ánimo deprimido** - desarrollado después de un evento perturbador
- **Trastorno afectivo estacional** - tipo de depresión relacionada con la exposición a la luz. Se desarrolla cuando las horas de luz son más cortas.
- **Trastorno bipolar** - Condición que incluye episodios de depresión mayor y, en otras ocasiones, episodios de manía (subidas emocionales)
- **Trastorno de desregulación del humor** - Patrón de berrinches intensos y frecuentes; estallido de agresión e ira; y una irritabilidad del estado de ánimo habitual que ha durado al menos un año en un niño mayor de seis años.



# Treatment Options for the Parent

## Opciones de tratamiento para los padres

- ▶ Talk with your child about depression and moods
  - ▶ Listen, offer support, show love
- ▶ Schedule a visit to your child's pediatrician
  - ▶ Complete physical exam, check for health conditions that could cause depression-like symptoms
- ▶ Contact a mental health specialist
  - ▶ MH specialist can evaluate the child and recommend appropriate treatment
- ▶ Hable con su hijo sobre la depresión y los estados de ánimo
  - ▶ Escuche, ofrezca apoyo, demuestre amor
- ▶ Programe una cita con el pediatra de su hijo
  - ▶ Examen físico completo, verifique las condiciones de salud que podrían causar síntomas similares a los de la depresión
- ▶ Póngase en contacto con un(a) especialista en salud mental
  - ▶ El especialista en salud mental puede evaluar al niño(a) y recomendar el tratamiento adecuado.



# Extra Help

## Ayuda adicional

- ▶ Eating nutritious foods, getting enough sleep, and partakes in physical activity daily
- ▶ Spending time together
  - ▶ Walking, playing a game, making crafts, watching movies
- ▶ Be patient and kind
  
- ▶ Comer alimentos nutritivos, dormir lo suficiente y participar en actividades físicas diariamente.
- ▶ Pasar tiempo juntos
  - ▶ Caminar, jugar, hacer manualidades, ver películas.
- ▶ Sea paciente y amable



# Treatments for Depression

## Tratamientos para la depresión

- Therapy
  - Cognitive behavioral therapy (CBT)
  - Dialectical behavior therapy (DBT)
  - Interpersonal psychotherapy (IPT)
  - Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT)
- Medication Treatment
- Family Involvement
- Terapia
  - Terapia cognitivo-conductual, sus siglas en ingles CBT.
  - Terapia de comportamiento dialéctico, sus siglas en ingles DBT.
  - Psicoterapia interpersonal, sus siglas en ingles IPT.
  - Terapia cognitiva basada en la atención plena, sus siglas en ingles MBCT.
- Tratamiento con medicamentos
- Participación familiar



# Therapy Terapia

- ▶ Cognitive Behavioral Therapy (CBT)
  - ▶ Central to the treatment is to teach people that their thoughts, feelings and behaviors are all interconnected
- ▶ Dialectical Behavior Therapy (DBT)
  - ▶ This is a form of CBT that was adapted for those who are having trouble managing very painful emotions
  - ▶ Practice mindfulness, develop problem solving skills, how to handle difficult situations in a healthy way
- ▶ Interpersonal Psychotherapy (IPT)
  - ▶ Addresses a child's relationships to make them healthier and supportive
  - ▶ Teaches children skills for better communicating their feelings and expectations
  - ▶ Learn to observe when relationships might be impacting their mood
- ▶ Terapia cognitivo-conductual, sus siglas en ingles CBT.
  - ▶ Es fundamental para el tratamiento enseñar a las personas que sus pensamientos, sentimientos y comportamientos están interconectados.
- ▶ Terapia de comportamiento dialéctico, sus siglas en ingles DBT.
  - ▶ Esta es una forma de CBT que se adaptó para aquellos que tienen problemas para manejar emociones muy dolorosas.
  - ▶ Practicar la atención plena, desarrollar habilidades de resolución de problemas, cómo manejar situaciones difíciles de una manera saludable
- ▶ Psicoterapia interpersonal, sus siglas en ingles IPT.
  - ▶ Hablar de las relaciones de un niño(a) para que sea más saludable y comprensivo.
  - ▶ Enseña a los niños habilidades para comunicar mejor sus sentimientos y expectativas.
  - ▶ Aprenda a observar cuándo las relaciones pueden afectar su estado de ánimo.





# Therapy Continued

## Terapia Continua

- ▶ Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)
  - ▶ Combines CBT methods with mindfulness
  - ▶ Teaches individuals to be fully present in the moment and observe their thoughts and feelings without judgement
  - ▶ Helps in assisting being self-critical or fixating on negative thoughts in ways that are not constructive
- ▶ Terapia cognitiva basada en la atención plena, sus siglas en ingles MBCT.
  - ▶ Combina los métodos de CBT con la atención plena.
  - ▶ Enseña a las personas a estar plenamente presentes en el momento y a observar sus pensamientos y sentimientos sin juzgar.
  - ▶ Ayuda a ser autocrítico o consolidar los pensamientos negativos de maneras que no son constructivas



# Medication Treatment

## Tratamiento con medicamentos

- ▶ Children and Adolescents often benefit from medication
  - ▶ May take time to find the right dosage amount
  - ▶ Side effects may occur before the right dosage is met
  - ▶ Medication effectiveness varies per adolescent
  - ▶ Important considerations: managing for suicidal thinking, going off medication tips and strategies
- 
- ▶ Los niños y adolescentes a menudo se benefician de los medicamentos.
  - ▶ Puede llevar tiempo encontrar la dosis correcta.
  - ▶ Los efectos secundarios pueden ocurrir antes de que se alcance la dosis correcta.
  - ▶ La efectividad de los medicamentos varía según el adolescente.
  - ▶ Consideraciones importantes: manejo de pensamientos suicidas, consejos y estrategias para dejar de tomar medicamentos.



# Family Involvement

## Participación familiar

- Important for parents and the child to work together
  - Parents must understand the concepts of depression and treatments
  - Parents must assist in coaching their child day-to-day
  - Moreover, family must know when to lean in and when to back off and give the child space
- 
- Es importante que los padres y el niño trabajen juntos
  - Los padres deben comprender los conceptos de depresión y tratamientos.
  - Los padres deben ayudar a entrenar a sus hijos en el día a día
  - Además, la familia debe saber cuándo inclinarse y cuándo retroceder y darle espacio al niño

Thank You!  
Gracias!





# References/ Referencias

- ▶ Depression. (2020). Retrieved September 21, 2020, from [https://www.choc.org/programs-services/mental-health/depression/?utm\\_medium=cpc](https://www.choc.org/programs-services/mental-health/depression/?utm_medium=cpc)
- ▶ Ehmke, R. (2019, June 02). Treatment for Depression. Retrieved September 21, 2020, from <https://childmind.org/article/treatment-for-depression/>
- ▶ Lyness, D. (Ed.). (2016, August). Depression (for Parents) - Nemours KidsHealth. Retrieved September 21, 2020, from <https://kidshealth.org/en/parents/understanding-depression.html>