

La Tormenta en mi Cerebro



Los Niños y los Trastornos del Estado de Ánimo
(Trastorno Bipolar y Depresión)



“El Lado Bueno”, por Aarón, 7 años de edad

¿Qué es un trastorno del estado de ánimo?

Todos nos sentimos tristes, emocionados o furiosos en ocasiones. Cuando los niños se sienten demasiado bien, demasiado mal o demasiado tristes, probablemente tengan un trastorno del estado de ánimo.

Los trastornos del estado de ánimo son enfermedades del cerebro.

Los sentimientos, pensamientos y formas de conducta resultantes de los trastornos del estado de ánimo pueden generar problemas en la vida del niño.

Ilustración de la portada: “Paraíso Escondido”, por Jackie, 16 años de edad

Un trastorno del estado de ánimo:

- Se siente tan fuerte como un torrente de agua, un tornado, incluso un huracán.
- Puede atrapar al niño en un mismo estado de ánimo durante semanas o meses, o lanzarlo rápidamente de un sentimiento o pensamiento a otro sin motivo aparente.
- Impide que los niños disfruten cosas como ir a la escuela o jugar con otros chicos.
- Hace que los niños cometan actos que saben que están mal, o que los lastiman o lesionan a alguien más.



"El Lado Malo", por Aarón, 7 años de edad

¿Cómo se sienten los niños al enterarse de que tienen un trastorno del estado de ánimo?

- Atemorizados, avergonzados o enojados-
”¿Por qué a mí?”
- Tristes- Porque su cerebro no funciona como el de los demás niños.
- Aterrados- Se preguntan si podrán restablecerse.
- Agradecidos- De saber qué anda mal y que existe ayuda y esperanza.



“Mi Yo Bipolar”, por Kareem, 13 años de edad



“Para Que Uno se Alivie”
por Gabriel, 8 años de edad

¿Puedo sentirme mejor?

Sí. Con la ayuda de tus familiares, amistades y médico, puedes sentirte mejor.

- Quizás tu medico te recete algún medicamento para tratar tu enfermedad cerebral.
- A veces tendrás que tomar más de un medicamento o probar con varios tipos hasta encontrar lo que mejor te funciona.
- Quizás sea necesario que hables con doctores especiales para que te ayuden a sentirte mejor.
- Otros niños con trastornos del estado de ánimo y sus familias (grupo de apoyo) pueden ayudarles a ti y tu familia.

¿Esto significa que soy una mala persona?

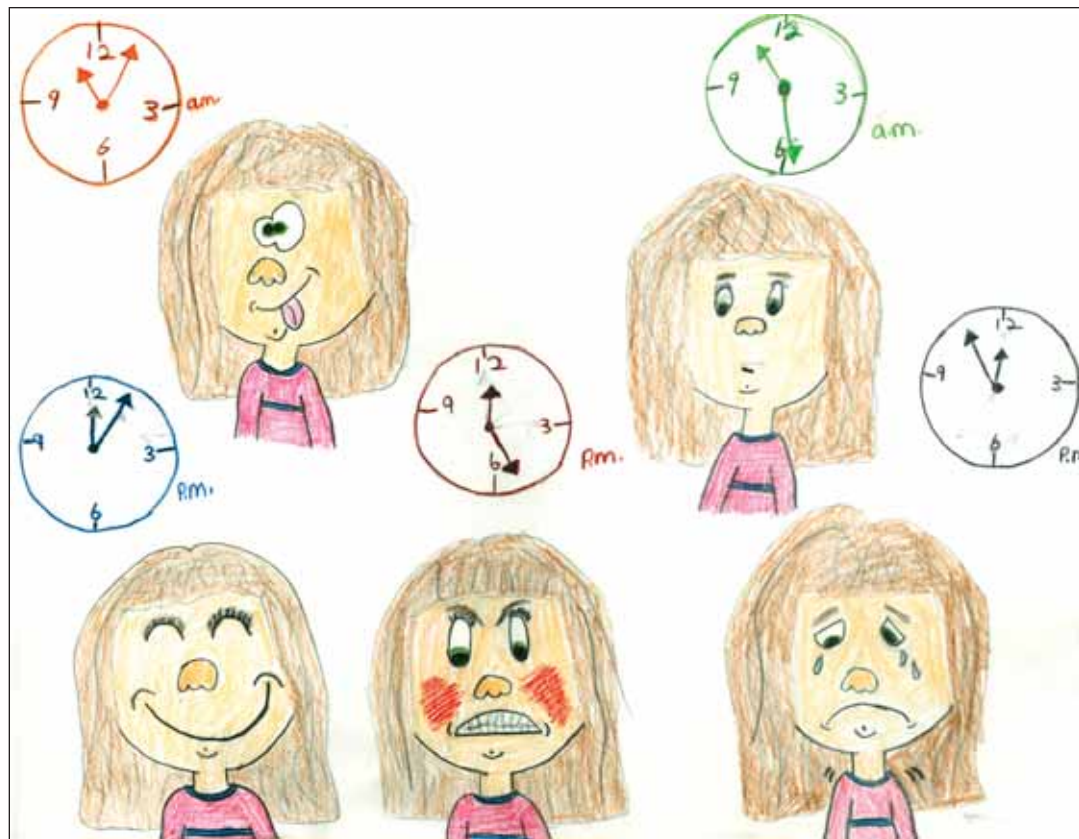
No, no eres una mala persona. Tú no eres la causa de esta enfermedad.

No es tu culpa.



A veces la enfermedad puede orillarte a hacer cosas que sabes que están mal.

Te ayudará pedir disculpas y prometer que no volverás a hacerlas.

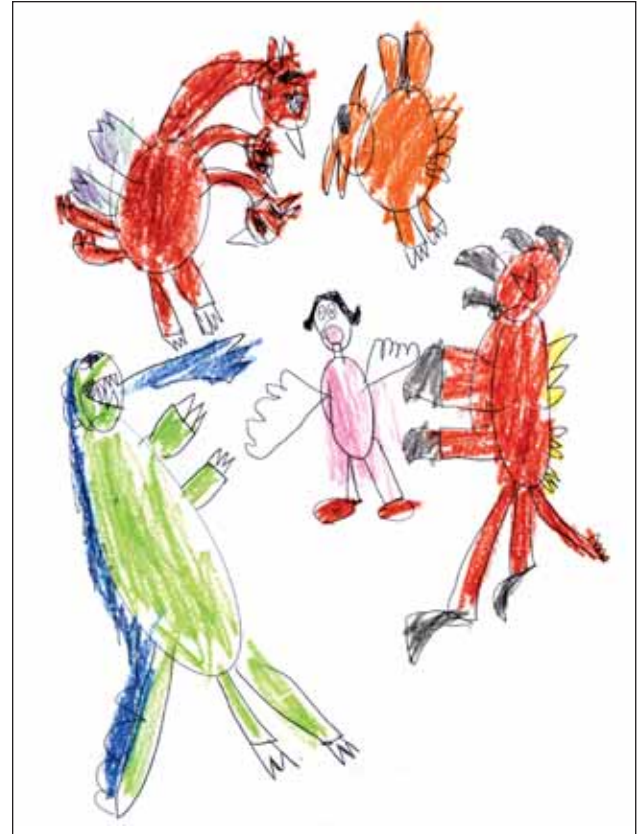


“Boba... Seria... Feliz... Enojada... Triste”, por Samantha, 13 años de edad

¿Qué es la manía y cómo se siente?

La manía es un estado de excitación o enojo acompañado por mucha energía. Es parte del trastorno afectivo bipolar, también conocido como manía depresiva.

En el trastorno bipolar, el estado de ánimo oscila entre la manía (excitación o ira) y la depresión (tristeza o mal humor). O ambos pueden presentarse a la vez. Eso se llama estado mixto.



“Como Monstruos”, por Jordan, 6 años de edad



Durante la manía, quizás:

- Te sientas feliz o te enojas por cosas que no hacen que la mayoría de la gente se sienta feliz o enojada. No puedas dejar de reírte de algo que a nadie más le parece gracioso, o te enfurezcas por algo que a nadie más molesta.
- Sientas que tienes poderes especiales- por ejemplo, que podrías volar desde un techo o dirigir tu escuela.
- Tengas demasiados pensamientos en tu cabeza o los pensamientos te lleguen demasiado aprisa.

“No Encajo en este Universo”
por Rachel, 16 años de edad

- No puedas mantener tu mente concentrada en lo que estás haciendo.
- No logres sentarte y permanecer quieto.
- No quieras dormir o te apetezca quedarte despierto toda la noche haciendo cosas.
- Hables más rápido o fuerte que los demás y te molestes cuando alguien te lo impida.
- Hagas cosas peligrosas.
- No puedas dejar de pensar en cuerpos o tocarte los genitales.
- Escuches voces que te dicen que hagas algo, o veas personas o cosas que no están ahí.



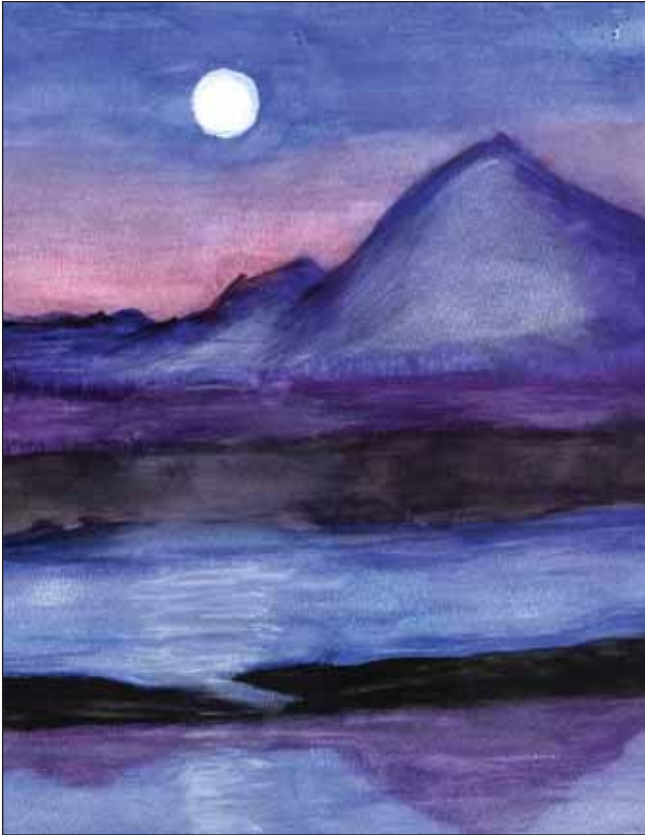
¿Qué es la depresión y cómo se siente?

En la depresión te sientes muy triste o te malhumoras por mucho tiempo. Durante la depresión, quizás:

- No disfrutes nada-ni siquiera las cosas que antes de divertían.
- Te sientas muy triste o llores mucho.
- Sientas mucha ira.
- Pienses o digas que te gustaría estar muerto.
- Te sientas solo, como si a nadie la importaras.
- Te enfurezcas fácilmente.



"Autorretrato", por Lauren, 9 años de edad



“Sin Título”, por Samantha, 13 años de edad

- No puedas dormir o duermas demasiado.
- No quieras comer o tengas hambre todo el tiempo.
- Te cueste mucho trabajo concentrarte.
- Sientas tu cuerpo tan pesado, que apenas puedes moverte o hablar.
- No te den ganas de ver a tus amigos o hablar con ellos por teléfono.
- Tengas dolor de cabeza o dolor de estómago.

¿Qué hago si me dan ganas de herirme o matarme?



“¿Qué Soy?”, por Mary, 15 años de edad

Estos pensamientos o sentimientos son ocasionados por la enfermedad, y desaparecerán en cuanto te sientas mejor. Cuando tengas esta clase de sentimientos, díselo a tus padres o al médico.

- Díselo de inmediato a un adulto. Si no quieres hablar con tu mamá o papá, díselo a una tía, tío, amigo de la familia o profesor. Si no hay nadie con quien puedas hablar, marca este teléfono: 1-800-442-HOPE (800-442-4673).
- Evita el consumo de alcohol, drogas o medicamentos que no te hayan recetado.
- No te quedes a solas-encuentra alguien con quien puedas conversar o sentarte en silencio.

¿Qué puedo hacer para mantenerme bien?

- Sigue las indicaciones de tu doctor para tomar tus medicamentos.
- Recuerda, quizás pase tiempo antes de que empieces a sentirte mejor.
- Averigua lo que la enfermedad te orilla a hacer, decir o pensar. Informa a tus padres y al médico si esas cosas vuelven a presentarse, de modo que puedan ayudarte de inmediato.
- Dibuja o escribe cómo te sientes.
- Habla con otros chicos que tengan la misma enfermedad.
- Platica con tus padres o profesores si te preocupan las cosas que suceden en la escuela o con tus amigos.
- Salte a caminar, da un paseo en bicicleta o vete a nadar.
- Consume alimentos sanos, haz ejercicio y duerme lo necesario.
- Si te sientes deprimido, díselo a alguien.
- Sal a disfrutar del sol o ve películas graciosas.

- Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días.
- Si tu enfermedad empeora, recuerda que puedes sentirte mejor.
- Jamás pierdas las esperanzas.



“Más Días Buenos”, por Zac, 7 años de edad

Consejos para los padres

Cosas que puede hacer por su hijo

- Infórmese sobre los trastornos del estado de ánimo y los tratamientos para la depresión, el trastorno afectivo bipolar y otras enfermedades que su hijo pudiera tener.
- Lleve un diario del estado de ánimo, nivel de energía, comportamiento, expresiones de preocupación, respuestas al tratamiento y sueño de su hijo. Comparta esta información con el doctor.
- Haga que un psiquiatra infantil con experiencia en trastornos tempranos del estado de ánimo evalúe a su hijo.
- Haga que un neuropsicólogo o psicólogo de la educación evalúe a su hijo para ver si éste tiene dificultades de aprendizaje que pudieran estarle causando estrés en la escuela.
- Priorice los síntomas y atiéndalos por orden de gravedad.
- Ayude a su hijo a mantener un horario para dormir, comer y hacer otras actividades.
- Anticipe o evite situaciones de tensión, limite las películas y programas de horror en la TV y, de ser necesario, esté dispuesto a salirse de los eventos antes de que concluyan.
- Evite exponerlo a luces intensas, ruidos, grandes tiendas y multitudes, pues éstas pueden ser sobrestimulantes.

- Jamás proporcione a su hijo otros medicamentos (con o sin receta, “naturales” o herbolarios) sin consultar primero al médico del niño.
- Utilice música suave, audiocintas de relajamiento, luces tenues, baños tibios y masaje para ayudarle a dormir.
- Infórmese sobre el valor terapéutico de las mascotas.

Cosas que debe hacer por usted

- Recuerde que usted no es la causa del trastorno del estado de ánimo de su hijo.
- Ignore los comentarios críticos de amigos, parientes y personas extrañas bien intencionadas.
- Cuide de usted – ejércitese, coma bien, duerma lo suficiente.
- Pida ayuda si no puede comer o dormir, o si siente angustia o tiene síntomas de alteración del estado de ánimo (les sucede a muchos padres).
- Confíe en su instinto-pida una segunda o tercera opinión si las recomendaciones de un profesional no le parecen lógicas.
- No pierda las esperanzas-encuentre paz espiritual y desahogos creativos.
- Incorpórese a un grupo de apoyo y conozca a otros padres de niños con trastornos del estado de ánimo (hay más información en la página 19 y la contratapa).

Consejos para los profesores

Los trastornos del estado de ánimo y los medicamentos que se usan para tratarlos pueden afectar en el niño:

- La asistencia a la escuela
- El estado de alerta y la concentración
- La sensibilidad a la luz, el ruido y el estrés
- La motivación y energía necesarias para aprender

El rendimiento del chico puede variar enormemente en diferentes momentos del día, la temporada y/o el ciclo escolar. Es muy importante que usted sea flexible.

Algunas estrategias útiles:

- Infórmese-Aprenda sobre los trastornos del estado de ánimo y los efectos secundarios de los tratamientos que le(s) prescriben a su(s) alumno(s).
- Identifique y reduzca elementos de estrés: sobrecargas sensoriales, aburrimiento, apremio, tareas extraescolares, competencias.
- Sugiera pruebas psicoeducativas.
- Identifique en la escuela una persona y lugar a donde el chico pueda ir si sus síntomas se agravan.

- Excuse los retardos y las ausencias debidas a fatiga, angustia, depresión y otros síntomas.
- Solicite capacitación interna sobre estrategias para ayudar a los alumnos con trastornos del estado de ánimo.
- Recuerde que la voz baja y una actitud serena son más eficaces que la confrontación.
- Facilite la comunicación frecuente entre la casa y la escuela mediante un cuaderno de ida y vuelta, llamadas telefónicas o correos electrónicos.
- Conceda acceso ilimitado a los bebederos y sanitarios.
- Fomente la expresión y el aprendizaje por medio del arte, la música y la redacción creativa.
- Sea más flexible con las asignaciones, tareas para casa y técnicas de evaluación.
- Para que las transiciones sean más fáciles, anticipelas lo más que pueda y notifique previamente cada cambio de personal o rutina.
- Facilite el movimiento físico y los descansos frecuentes, según las necesidades del alumno.
- Esté pendiente de los cambios que denotan una recaída-pregunte a los padres y médicos qué debe observar y cómo puede ayudar.
- Hable sobre trastornos del estado de ánimo con todos sus alumnos. No permita bromas, señalamientos o motes.

Acerca de Child & Adolescent Bipolar Foundation

Child & Adolescent Bipolar Foundation es una organización de membresía sin fines de lucro, dirigida por padres de familia y basada en la Internet, que agrupa a familias que tienen hijos con diagnóstico o riesgo de trastorno afectivo bipolar temprano.

En su Consejo de Asesores Profesionales figuran muchos de los principales investigadores de los trastornos del estado de ánimo en la infancia.

Misión

Child & Adolescent Bipolar Foundation orienta a familias, profesionales y el público en general en cuanto a trastornos bipolares tempranos; apoya a las familias para optimizar el bienestar del niño y mantener al mínimo los impactos adversos que los trastornos bipolares tienen en la familia; y propone que haya más servicios para las familias y se investigue más sobre la naturaleza, las causas y el tratamiento de los trastornos bipolares en los jóvenes.

Visite www.bpkids.org, donde encontrará una librería en línea, tableros de mensajes para padres, historias familiares, artículos científicos, salas virtuales de conversación interactivas y mucho más.

Sobre las ilustraciones de este folleto

Todas las ilustraciones del presente folleto fueron realizadas por niños y jóvenes que viven con depresión o trastorno afectivo bipolar. Estas obras fueron seleccionadas entre las más de 100 que participaron en un concurso nacional patrocinado por DBSA y CABF. Todos los artistas que entraron al concurso recibieron un premio.

Acerca de Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA)

Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA) es la principal organización nacional, dirigida por pacientes, orientada hacia las enfermedades mentales más frecuentes. Esta organización promueve un ambiente de comprensión en cuanto al impacto y control de estas enfermedades que ponen en riesgo la vida, mediante instrumentos e información no solamente actuales, sino científicamente probados, y escritos en un lenguaje que el público en general pueda entender. DBSA apoya investigaciones orientadas hacia un diagnóstico más oportuno, el desarrollo de tratamientos más eficaces y tolerables, y el descubrimiento de alguna curación. La organización trabaja para asegurar que quienes viven con trastornos del estado de ánimo sean tratados de modo igualitario.

Con el apoyo de un Consejo de Asesores Científicos integrado por los principales investigadores y expertos clínicos en el campo de los trastornos del estado de ánimo, DBSA cuenta con más de 1,000 grupos de apoyo dirigidos por pares, en el país. Casi dos millones de personas solicitan y reciben anualmente información y ayuda.

Misión

La misión de Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA) es mejorar las vidas de quienes viven con trastornos del estado de ánimo.

Visite www.DBSAAlliance.org, donde encontrará información sobre trastornos del estado de ánimo, noticias sobre salud mental, enlaces a las delegaciones locales, asistencia en materia de defensa de los derechos humanos y mucho más.

CAFB y DBSA no respaldan ni recomiendan el uso de ningún tratamiento o medicamento específico contra los trastornos del estado de ánimo. Si quiere que le orienten en cuanto a algún tratamiento o medicamento específico, consulte a su médico y/o profesional de la salud mental.



Child & Adolescent Bipolar Foundation

1187 Wilmette Avenue

P.M.B. #331

Wilmette, IL 60091

Teléfono: (877) 927-5437 o bien (847) 256-8525

www.bpkids.org



Hemos estado ahí.
Podemos ayudarle.

Alianza de Apoyo para
la Depresión y el Trastorno Bipolar

Alianza de Apoyo para la Depresión y el Trastorno Bipolar

730 N. Franklin Street, Suite 501

Chicago, IL 60610-7224

Teléfono: (800) 826-3632 o bien (312) 642-0049

Fax: (312) 642-7243

www.DBSAAlliance.org