

EMPEZANDO:

Una Guía Para Padres de Niños con
Trastornos del Estado de Ánimo



Depression and Bipolar
Support Alliance

Hemos estado allí.
Podemos ayudar.

Niños con Trastornos del Estado de Ánimo



Enterarse de que su hijo tiene un trastorno del estado de ánimo puede ser atemorizante y desconcertante.

De repente se verá sumergido en un nuevo mundo de términos médicos confusos, opciones de tratamiento y opciones clínicas, mientras enfrenta decisiones sobre la educación apropiada para su hijo y cómo manejar mejor las necesidades de su familia. Puede sentirse solo e inseguro de qué debe hacer. Respire profundamente y recuerde, usted no está solo. DBSA está aquí para ayudarlo.

El bienestar para su hijo es posible. Este folleto fue creado para ayudarlo a dar sus primeros pasos en el camino hacia el bienestar de su familia. Hay información acerca de

- Conseguir apoyo para usted
- Ampliar sus conocimientos sobre depresión o trastorno bipolar
- Construir un adecuado equipo de tratamiento para su hijo
- Comprender los aspectos potenciales de un plan de tratamiento
- Hablar con su hijo sobre los trastornos del estado de ánimo
- Reconocer que las familias también se ven afectadas por trastornos del estado de ánimo
- Crear un plan de seguridad y crisis

Apoyo Entre Pares

Tener un sistema de apoyo establecido es un paso importante para asegurar que usted puede llegar lejos en el camino de apoyo y defensa de su hijo. La conexión con otros padres que han tenido experiencias similares y que pueden ofrecer consuelo y aliento le dará fuerza y esperanza. El apoyo entre pares es un recurso increíble cuando nadie más parece entender, cuando la culpa parece estar llegando de todas partes, o cuando usted necesita información o ideas de otros padres.

La comunidad de apoyo en línea de DBSA, la Red de Padres de la Mente Balanceada (BMPN), fue creada para personas como usted. Es una comunidad en línea, centrada en la familia para los padres de niños con trastornos del estado de ánimo; con acceso a la información y apoyo las 24 horas los 7 días de la semana. Puede dirigirse a BMPN para obtener información sobre el comportamiento y las necesidades de su hijo, así como información confiable sobre trastornos del estado de ánimo, tratamientos, adaptación escolar, investigación científica y más. Regístrese ahora en Community.DBSAlliance.org

“No creo que pude haber sobrevivido los últimos años sin el apoyo moral y emocional de mis amigos en línea. He conocido a personas que han padecido lo que estoy experimentando, y no sólo me apoyan, sino que puedo mantenerme fuera de mis propios problemas al tratar de ayudarlos.”

-Participante de BMPN

Si prefiere el apoyo cara-a-cara, muchas de las secciones locales de DBSA ofrecen grupos de apoyo en persona para familias y amigos. Puede buscar un grupo de apoyo DBSA en su área a través de DBSAlliance.org/FindSupport. Los grupos se reúnen de una vez por semana a una vez por mes a la hora y lugar programados.

Depresión Pediátrica

Los niños y los adolescentes pueden desarrollar depresión, de la misma forma que los adultos. La depresión infantil es un estado de ánimo de tristeza o de irritabilidad que dura por lo menos varios días y causa problemas en las actividades normales del niño o adolescente, como en la escuela, en las actividades sociales y en las relaciones con la familia y los compañeros.

Los síntomas de la depresión en niños y adolescentes incluyen:

- Frecuente tristeza, o llanto, o irritabilidad constante
- Pérdida de interés en actividades que solían ser agradables
- Falta de energía, dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- Sentimientos de desesperación, insignificancia o culpa
- Apartarse de amigos y familiares
- Un cambio marcado en el aumento o pérdida de peso o del apetito
- Quejas de dolores de estómago y / o dolores de cabeza cuando no se puede encontrar ninguna causa física
- Frecuentes inasistencias a la escuela o una caída en el desempeño escolar
- Dormir muy poco por la noche o demasiado durante el día
- Pensamientos de muerte o suicidio y / o comportamiento autodestructivo

Si le preocupa que su hijo/a esté inexplicablemente triste, hable con su hijo/a sobre sentimientos y cosas que pueden molestarlo en la escuela, en la casa o con sus compañeros. Pregunte sobre el acoso escolar. Tome medidas para reducir el estrés. Pregúntele a su hijo/a si él o ella está pensando en lastimarse o suicidarse. Póngase en contacto con el maestro de su hijo/a para preguntarle si su hijo/a ha manifestado alguna conducta inusual o alarmante en la escuela.

Trastorno Bipolar Pediátrico

El trastorno bipolar pediátrico es una condición de salud mental marcada por períodos de cambios extremos y perjudiciales en el estado de ánimo, la energía, el pensamiento y el comportamiento. Los síntomas pueden aparecer gradualmente o inesperadamente a cualquier edad. El trastorno bipolar no afecta a todos los niños de la misma manera. La frecuencia, intensidad y duración de los síntomas del niño y la respuesta del niño al tratamiento pueden variar dramáticamente. Hay cuatro tipos de trastorno bipolar:

Bipolar I. En esta forma del trastorno, el niño experimenta uno o más episodios maníacos. Por lo general, también suceden episodios depresivos. Los síntomas maníacos incluyen:

- Euforia (estado de ánimo elevado)
- Grandilocuencia (autoestima exagerada)
- Ideas o pensamientos apresurados
- Hablar más de lo necesario o rápidamente
- Irritabilidad u hostilidad
- Distracción excesiva
- Disminución de la necesidad de dormir sin experimentar fatiga
- Participación excesiva en actividades que le dan placer y son de alto riesgo
- Escases de criterio
- Alucinaciones y psicosis

Bipolar II. Aquí, el individuo experimenta períodos recurrentes de depresión con episodios de estado de ánimo normal o hipomaniacos. La hipomanía es un estado de ánimo persistentemente elevado, expansivo o irritable, acompañado de un aumento de la energía física y mental, pero generalmente no es tan grave como la manía en Bipolar I (es la forma leve de la manía).

Desorden Bipolar NOS (no especificado de otra manera). Los médicos pueden hacer este diagnóstico cuando hay desregulaciones severas del estado de ánimo con graves deterioros, pero no está claro qué tipo de trastorno bipolar (si es que hay uno) está surgiendo.

Ciclotimia. Esta forma del trastorno produce períodos recurrentes de cambios de ánimo que son menos severos, pero específicos, que pueden perjudicar gravemente la vida diaria del individuo.



El Equipo de Tratamiento de su Hijo/a

Encontrar un buen psiquiatra o un equipo de psiquiatras y terapeutas es un paso importante en el tratamiento de la depresión en la infancia o el trastorno bipolar. Consulte con el pediatra de su hijo/a o con el médico de su familia, terapeutas locales, clérigos y otros padres para saber qué psiquiatras en su comunidad se adapten mejor a sus necesidades.

Cuando se reúna con un psiquiatra u otro médico, pregunte sobre el diagnóstico y las opciones de tratamiento. Los tratamientos de salud mental deben adaptarse a la persona. Los trastornos del ánimo pueden ser difíciles de diagnosticar, especialmente para niños y adolescentes. No dude en buscar una segunda opinión. Algunos padres entrevistan a los miembros del equipo clínico por teléfono para ver si sus filosofías se alinean.

Recursos adicionales se pueden encontrar en línea en DBSAlliance.org/BMPN

Tratamiento

Aunque no existe una cura para los trastornos del estado de ánimo, hay esperanza. Las personas que viven con un trastorno del estado de ánimo pueden llevar una vida productiva y próspera. En la mayoría de los casos, el tratamiento puede estabilizar el estado de ánimo y permitir el manejo y control de los síntomas. Un buen plan de tratamiento es individualizado para la persona y puede incluir:

- Medicamentos
- Monitoreo cercano de los síntomas
- Educación acerca de la condición de la salud mental
- Consejería o psicoterapia para el individuo
- Consejería o psicoterapia para la familia
- Reducción de estrés
- Buena nutrición
- Dormir y hacer ejercicios regularmente
- Participación en una red de apoyo

Confía en tus instintos. Si cree que su hijo está experimentando un trastorno del estado de ánimo, solicite una cita con el médico de su hijo lo antes posible. El médico puede hacer un examen físico, incluyendo pruebas de laboratorio para determinar el recuento sanguíneo y la función de la tiroides, que puede afectar el estado de ánimo y la energía. Un médico también le preguntará a su niño/a o adolescente acerca de sus pensamientos, sentimientos y comportamiento.

“Esto es una maratón, no una carrera. No espere soluciones rápidas y respuestas fáciles. E incluso si usted encuentra una solución, considere esto como un alivio temporal. Pues, a medida que su niño/a crece y pasa a la pubertad, las posibilidades de que la solución de hoy dejará de funcionar son muy alta y necesitará buscar nuevas soluciones para un niño/a y que está creciendo y madurando r.”

“Confía en tus instintos. Conocemos a nuestros niños mejor que nadie en este planeta, y nadie puede duplicar ese conocimiento y experiencia.”

– Participante de BMPN

Hablar con su Hijo

Es importante hablar con su niño/a acerca de su trastorno del estado de ánimo. Su hijo/a puede sentirse asustado, confundido, enojado o avergonzado. Es importante recordar que los trastornos del estado de ánimo no son vergonzosos o malos. Su hijo/a puede haber encontrado estigma, o recibida información falsa de sus compañeros o en línea. Infórmese acerca de la depresión o el trastorno bipolar para que pueda ofrecer información precisa, tranquilizadora y orientativa para su hijo. Esto también puede alentar a su hijo a plantear sus preocupaciones en el futuro.

La mejor manera de hablar de depresión o trastorno bipolar depende de la edad y el nivel de desarrollo de su hijo. No de más información de la que su hijo/a quiera oír o manejar. Los niños más pequeños necesitan menos información porque tienen una capacidad más limitada de entendimiento. Los niños en edad escolar pueden querer más detalles. Los adolescentes están preparados para recibir más información. Maneje las preguntas directa y honestamente, y ofrezca apoyo y orientación. Establezca una conversación abierta y continua, para que su hijo/a se sienta capaz de hacer las preguntas difíciles con las que está luchando.

Los padres también pueden explicar que es normal que a veces se sienta triste, enojado, ansioso o irritable; pero cuando estos sentimientos son muy intensos, duran mucho tiempo o interfieren con la escuela, las amistades y las relaciones familiares, podría ser una señal de que está necesitando ayuda. Sea cual sea la edad del niño y el nivel de madurez, asegúrese de que la conversación tenga lugar cuando el niño o adolescente se sienta seguro y cómodo.

Cómo los Trastornos del Estado de ánimo Afectan a la Familia

Cuidar a un niño con un trastorno del estado de ánimo puede tener un gran impacto en la familia, incluyendo efectos negativos sobre los hermanos, su pareja o matrimonio. Es importante reconocer esto y tomarse el tiempo para trabajar a través de los problemas de la relación familiar.

Padres o parejas pueden sentirse culpables, enojados o agotados. Pueden faltar al trabajo debido a las crisis en el hogar. Los hermanos pueden experimentar trauma, y toda la familia puede vivir en un ambiente de crisis extendida. A menudo, la familia se aísla. En un ambiente agotador y emocionalmente abrumador, es fácil perder de vista lo que significa “normal”.

Consejos para nutrir a los hermanos:

- Identificar a personas para cuidar a sus hermanos en un momento de crisis
- Deje que los hermanos sepan que está bien sentirse enojados, celosos o tristes
- Estar disponible para hablar con los hermanos y para responder a las preguntas de manera honesta y apropiada para el desarrollo de ellos
- Alentar la terapia como una forma de obtener habilidades para afrontar y expresar sentimientos
- Haga un tiempo para que cada hermano pueda disfrutar y compartir una actividad individualmente con usted
- Buscar otros apoyos, incluyendo grupos de apoyo de hermanos

Consejos para sostener matrimonios o parejas:

- Tomar una decisión y esfuerzo consciente para nutrir su matrimonio o pareja; Apoyarse mutuamente y expresar su aprecio y respeto
- Participar en “pensar en soluciones”. En lugar de enfocarse en lo que está mal, trabaje hacia lo que quiere que suceda
- Busque el equilibrio en su vida, para que los problemas de su hijo no dominen todo el tiempo
- Si uno de los padres o pareja está agotado, el otro puede intervenir para ofrecer un descanso

Planificación de Crisis

Planificación de Crisis: Los niños y adolescentes con trastornos del estado de ánimo pueden sentirse muy enojados, tristes o incluso suicidas. Una situación de crisis existe cuando su hijo es un peligro para sí mismo o para los demás o cuando hay una necesidad de acción o intervención inmediata. Es vital tener un plan de emergencia antes de que ocurra una crisis. Asegúrese de que una lista de números de teléfono de emergencia sea fácilmente accesible en caso de una crisis.

Hospitalización Psiquiátrica: Cuando se considera la hospitalización psiquiátrica, la seguridad es la principal preocupación. Si su hijo corre el riesgo de dañarse a sí mismo o a otros, la hospitalización es a menudo la ruta más segura. Fuera de las emergencias, la hospitalización puede ser útil si los síntomas del estado de ánimo empeoran a pesar del tratamiento ambulatorio apropiado.

Intervención policial: La seguridad es crítica. Llame al 911 si una situación está fuera de control y teme que su hijo, usted o alguien más pueda resultar herido. Si llama al 911, dígame al operador de la policía que su hijo tiene trastorno bipolar o depresión, o si teme que su hijo pueda suicidarse. Pida al operador que envíe, si es posible, un trabajador social o un oficial de policía con el entrenamiento en intervención de la crisis (CIT)

“Criar a un niño que vive con una condición de salud mental puede ser un desafío, pero ver que el niño crece para convertirse en un adulto sano y autosuficiente trae una colección única de recompensas. La necesidad de una comunicación abierta y honesta establecida durante la infancia establece las bases para una intimidad de padres e hijos que puede durar hasta la edad adulta.”

- DBSA Facilitador del Grupo de Apoyo para Familias y Amigos

Aunque los trastornos del ánimo infantil pueden ser muy difíciles para todos en la familia, es importante recordar que hay tratamientos y apoyo disponibles. DBSA lo alienta a visitar los muchos recursos que tenemos disponibles que pueden ser de ayuda para su familia.



Recursos

DBSA tiene una amplia gama de recursos que pueden ser útiles para usted y su familia.

- **La Red de Padres de la Mente Balanceada:** Este sitio web tiene muchos recursos orientados a la familia, incluyendo información educativa, una biblioteca, lista de recursos, librería y una versión ampliada de la Guía de introducción.

DBSAAlliance.org/BMPN

- **Las comunidades en línea de la Red de Padres de la Mente Madre Balanceada:** acceso 24/7 a información y apoyo para padres de niños que viven con trastornos del estado de ánimo.

Community.DBSAlliance.org

- **Grupos de apoyo de DBSA:** Apoyo cara-acara con personas que tienen una misma experiencia compartida.

DBSAAlliance.org/FindSupport

- **DBSA Wellness Tracker (Rastreo de Bienestar):** Una herramienta en línea gratuita, innovadora y fácil de usar que le permite realizar un seguimiento de la salud emocional, mental y física suya o de su hijo.

DBSAAlliance.org/WellnessTracker

DBSA no aprueba ni recomienda el uso de ningún tratamiento, medicamento o recurso específico mencionado en este folleto. Para consejos sobre tratamientos o medicamentos específicos, las personas deben consultar a sus médicos y / o profesionales de la salud mental.

Este folleto no pretende reemplazar una visita a un proveedor de atención médica calificado.



Hemos estado allí.
Podemos ayudar.

Depression and Bipolar
Support Alliance

La Alianza de Apoyo para Depresión y trastorno Bipolar (DBSA) es la principal organización nacional dirigida por pares que se enfoca en las dos condiciones de salud mental más prevalentes, la depresión y el trastorno bipolar, que afectan a más de 21 millones de estadounidenses, representan el 90% de los suicidios de la nación cada año, y con un costo de \$ 23 billones en días perdidos de trabajo y otras pérdidas en el lugar de trabájelos servicios y recursos de DBSA basados en los pares, orientados al bienestar y empoderar están disponibles cuando las personas los necesitan, donde los necesitan y cómo necesitan recibirlos, en línea 24/7, en grupos de apoyo locales, en proyecciones de audio y video, o en materiales impresos distribuidos por DBSA, nuestras secciones locales y centros de salud mental en todo los Estados Unidos.

A través de nuestros extensos recursos en línea e impresos y nuestros más de 700 grupos de apoyo y casi 300 secciones locales, DBSA llega a millones de personas cada año con apoyo en persona y en línea; Información actual y fácilmente comprensible sobre la depresión y el trastorno bipolar; y herramientas de empoderamiento centradas en un enfoque integrado del bienestar.

Esperamos que la información contenida en este folleto sea útil. Si desea apoyar la misión de DBSA, considere hacer una donación llamando al (800) 826-3632 o visitando **DBSAAlliance.org/Donate**.

Depression and Bipolar Support Alliance

55 E. Jackson Blvd., Suite 490

Chicago, IL 60604

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

Fax: (312) 642-7243

DBSAAlliance.org

DBSA agradece a Forest, un Afiliado de Allergan, por su apoyo a la producción, no al desarrollo de contenidos, de este recurso educativo.