

# Depresión en Adolescentes



Teaneck Public Schools

April 5, 2022

7:30 PM



# Objetivos del taller:

- Examinar y discutir las causas de la depresión en los adolescentes.
- Identificar los signos de depresión en los adolescentes.
- Comprender cómo responder proactivamente a los signos de depresión.
- Identificar y examinar los recursos disponibles para responder a la depresión en los adolescentes.



## Su responsabilidad como padre:

- ¡Esté presente para su hijo!
- Muestra y comunica tu amor incondicional.
- Mantenga abiertos los canales de comunicación.
- Identificar sentimientos y emociones sin vergüenza.





## Depresión adolescente

Presión de amigos

Expectativas académicas

Cambios en el cuerpo

No es temporal



# Causas de la depresión adolescente

Comienza en la adolescencia.

Química cerebral

Hormonas

Rasgos heredados

Trauma de la primera infancia

Patrones aprendidos de pensamiento negativo



## Síntomas de la depresión adolescente

- Un cambio de actitud
- Problemas sociales y/o en la escuela.
- Cambio en el comportamiento que resulta en problemas en el hogar o la escuela





# Cambios Emocionales

Tristeza con accesos de llanto sin motivo aparente

Mayor frustración o sentimientos de ira, desencadenados fácilmente

Sentimientos de desesperanza, inutilidad o vacío.

Irritabilidad, se enoja fácilmente

Pérdida de interés en las actividades habituales.

Baja autoestima

Sentimientos de culpa





## Cambios emocionales (continuación)

- Fijación en fracasos o eventos pasados.
- Autoinculpación y/o crítica.
- Dificultad con la concentración
- Sentir que el futuro es sombrío o sombrío
- Pensamientos frecuentes de muerte, muerte o suicidio.





## Cambios en el comportamiento

- Cansancio, pérdida de energía.
- Insomnio o sueño excesivo
- Cambios en el apetito, disminuido o aumentado
- Uso de alcohol o drogas
- Agitación o inquietud
- Pensamiento lento, habla, movimiento
- Quejas de dolores corporales y de cabeza.





## Cambios de comportamiento (continuación)

- Aislamiento social
- Bajo rendimiento escolar o ausencias frecuentes de la escuela
- Menos atención a la higiene personal.
- Arrebatos de ira, mal comportamiento
- Autolesiones
- Hacer un plan de suicidio o un intento de suicidio





## Factores de riesgo:

- Problemas que impactan negativamente en la autoestima: obesidad, problemas sociales, acoso escolar, bajo rendimiento académico
- Víctima de violencia, incluso presenciar violencia
- Ansiedad, trastorno bipolar
- Problemas de aprendizaje o TDAH
- Dolor crónico u otra enfermedad física
- Baja autoestima
- Un entorno de falta de apoyo relacionado con el género
- Abuso de alcohol, nicotina u otras drogas



## Factores de riesgo (continuación)

- Antecedentes familiares de depresión, trastorno bipolar.
- Antecedentes familiares de abuso de alcohol o drogas
- Miembro de la familia que murió por suicidio
- Familia disfuncional y/o conflicto familiar
- Un evento estresante reciente de la vida, como un divorcio, una mudanza reciente o la muerte.





# Depresión y abuso de sustancias:



- Alcohol
- drogas
- vaporizadores
- cigarros electronicos





## Cómo saber si su hijo está involucrado en un comportamiento peligroso:

- Cambios rápidos en el comportamiento.
- No seguir rutinas
- Disminución del interés en las actividades.
- Disminución del rendimiento académico
- ojos inyectados en sangre
- Alcohol en el aliento
- dificultad para hablar
- Incapacidad para equilibrar
- Comportamiento errático y/o agresivo.
- comportamiento letárgico
- dormir a menudo
- Falta de interés en las actividades y/o trabajos escolares.
- Robar (dinero o artículos) para pagar sustancias





Hable con su hijo si sospecha que  
está deprimido y abusando de  
sustancias.



[Teen drug abuse: Help your teen avoid drugs - Mayo Clinic](#)



Señales de suicidio y autoagresión a las que hay que prestar atención...

- Aislamiento de familiares y amigos.
- Problemas para comer o dormir
- Cambios de humor
- Comportamiento temerario
- Disminución del rendimiento académico
- regalar pertenencias
- Sentimientos de desesperanza; sintiendo una carga
- Habla sobre el suicidio y/o la muerte.
- Dibujar o escribir sobre el suicidio.



## Comportamiento adolescente normal frente a bandera roja

- Los altibajos de ser adolescente
- Hable con su adolescente: mantenga abiertas las líneas de comunicación
- Identificar sentimientos
- Determine si su hijo es capaz de manejar los desafíos de la vida, sus propias emociones o si parece abrumador
- Determine si su hijo está abrumado





# Depresión no tratada

---

Problemas emocionales, de conducta y de salud

---

Uso indebido/abuso de alcohol y drogas

---

Problemas académicos

---

Conflictos familiares

---

Conflictos sociales

---

Participación en el sistema de justicia juvenil

---

Intentos de suicidio o suicidio



## Prevención

- Controlar o limitar el estrés
- Enseñar resiliencia y aumentar la autoestima.
- Llegar a amigos
- Encuentra apoyo social
- Comunicación





# Comunicación

- Hablar de sentimientos; ser una persona segura para hablar con ellos y entenderlos
- Tranquilízate cuánto los amas.
- Préstales atención y responde: “Eso suena muy difícil... Yo también me he sentido así...”.
- hacer cosas divertidas juntos
- Mira sus redes sociales
- Busque terapia si es necesario





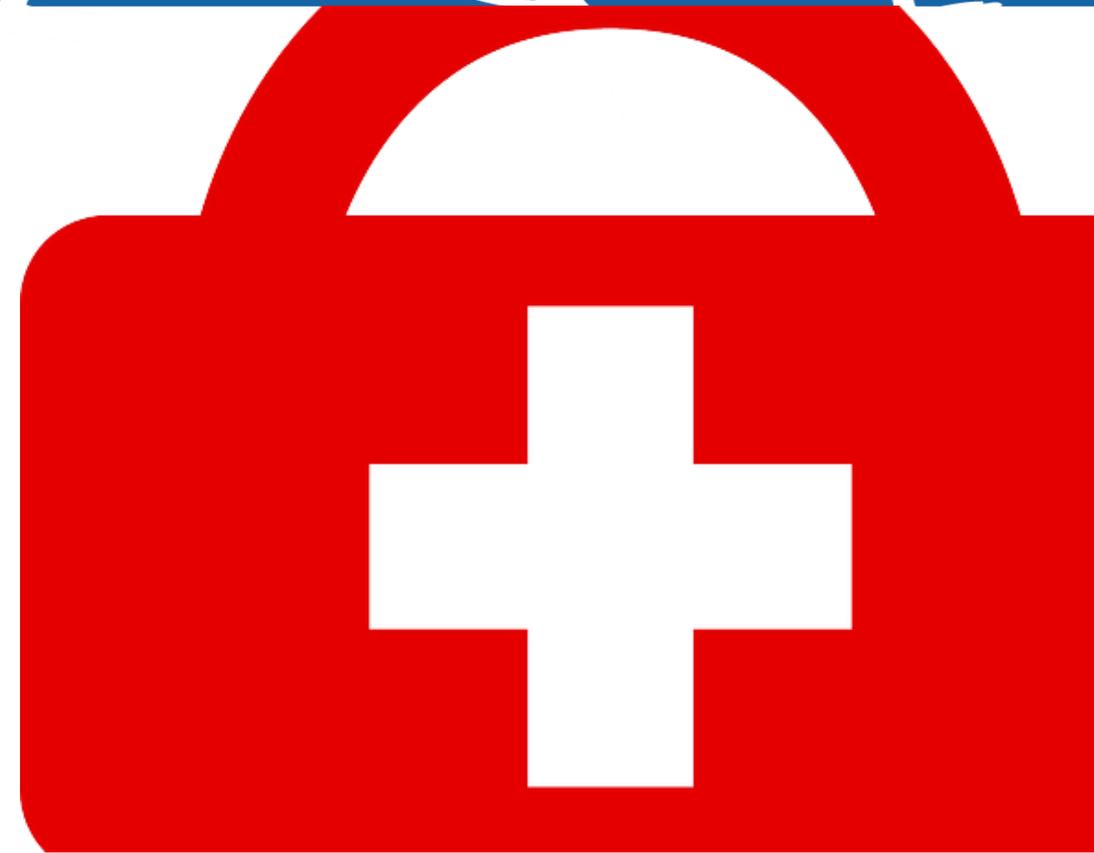
## Quando ver a un doctor ...

- Cuando los signos y síntomas interfieren con la vida, las relaciones familiares y/o las interacciones sociales de su adolescente
- Cuando le preocupa la seguridad de su hijo adolescente
- Los síntomas empeoran
  
- Comuníquese con el médico/pediatra, la enfermera escolar o el consejero vocacional del adolescente.



# Medicación

- Evaluación exhaustiva antes de iniciar el tratamiento médico por un profesional
- Revisión detallada de los factores de riesgo potencial
- Valoración de otra enfermedad mental
- Evaluación de antecedentes familiares de enfermedad mental o suicidio
- Discutir todas las opciones de tratamiento





## Tratamiento e Intervención...

- Terapias conductuales:
  - Cognitivo
  - Interpersonales





# Mindfulness y el tratamiento de la depresión

Estudio sobre los efectos de las intervenciones de atención plena en la depresión entre los adolescentes

Depresión reducida

Clínicos capacitados fomentan la meditación de atención plena.

Prevención y tratamiento



# Mindfulness Recursos:

- <https://www.mindful.org/mindfulness-for-kids/>
- Mindfulness Meditation for Kids - 5 Minutes Guided Meditation for Children  
[https://www.youtube.com/watch?v=VZ\\_wdeog5Ek](https://www.youtube.com/watch?v=VZ_wdeog5Ek)
- Mindfulness Meditation for Kids: Breathing Exercises  
[https://www.youtube.com/watch?v=Bk\\_qU7I-fcU](https://www.youtube.com/watch?v=Bk_qU7I-fcU)
- Article about teaching mindfulness on Headspace:  
<https://www.headspace.com/meditation/kids>





# Factores de protección

- Enseñar a resolver problemas de manera no violenta.
- Fuertes conexiones familiares y de amigos.
- Mantener fuertes conexiones con la comunidad
- Acceso restringido a medios letales de suicidio
- Creencias culturales y religiosas que apoyan la autoconservación
- Acceso a la intervención clínica adecuada: psicoterapia, terapia familiar, medicación
- Acceso a una buena atención médica y de salud mental.



## Responder proactivamente a los signos de depresión o pensamientos suicidas

- ¡Tome los comentarios en serio y hable de ello inmediatamente!
- Tome medidas inmediatas si es necesario.
- No deje a su hijo solo si sospecha que está en peligro de autolesionarse.





## Busque ayuda inmediata...

National Suicide Prevention Hotline-

800-273-8255

Hope for Suicide Prevention in New Jersey-

855-654-6735

webchat on [suicidepreventionlifeline.org/chat](https://suicidepreventionlifeline.org/chat)

Hotlines are available at

24 hours a day, 7 days a week



## Consejos prácticos para un adolescente emocionalmente sano:

Esté emocionalmente presente para su hijo

- Deje mensajes amorosos en su correo de voz.
- Envíales mensajes de texto amables y de apoyo.
- Deje notas y cartas para ellos.
- Guarda tu teléfono

Limite su tecnología Y la suya

- Enséñele a su hijo otras formas de mantenerse ocupado
- Mantenga los teléfonos fuera del dormitorio por la noche.
- Establece una regla para cargar teléfonos en la cocina

Proporcione a su hijo un estilo de vida equilibrado

- Fomentar hábitos alimenticios saludables.
- Asegúrese de que su hijo duerma lo suficiente
- Disfruta del aire libre



“Provide opportunities for boredom -  
because boredom is the moment when  
creativity awakens”

Dr. Luis Rojas Marcos, Psychiatrist



## ***Consejero escolar***

### ***District Wide***

Keshia Golding Cooper, Director of Director of Guidance, Career Services and Vocational Education,  
[kcooper@teaneckschools.org](mailto:kcooper@teaneckschools.org)

Adrienne Williams, Student Assistance Coordinator, [awilliams@teaneckschools.org](mailto:awilliams@teaneckschools.org)

### ***Benjamin Franklin Middle School***

Eve Klein, [eklein@teaneckschools.org](mailto:eklein@teaneckschools.org)

Michael Smith, [msmith@teaneckschools.org](mailto:msmith@teaneckschools.org)

### ***Thomas Jefferson Middle School***

Robert Davis, [rodavis@teaneckschools.org](mailto:rodavis@teaneckschools.org)

Meredith Martino, [mmartino@teaneckschools.org](mailto:mmartino@teaneckschools.org)



<https://www.nj.gov/education/safety/wellness/mh/index.shtml>

## Mental Health

According to a [2021 report](#) from the Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), of individuals ages 13-17, 14% experience mood disorders, 32% experience anxiety disorders, and 19% experience behavior disorders. Common diagnoses for children aged 3-17 years include attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD), behavioral/conduct problems, anxiety, and depression.

Schools are in a distinct position to recognize the early signs of mental, behavioral, and developmental disorders, provide social-emotional support services, and foster skills necessary to address challenges during the adolescent years. In doing so, schools can contribute to the overall emotional, social and academic success of each student.

[NJDOE Mental Health-Related Resources](#)

[New Jersey Comprehensive School-Based Mental Health Webinar Series](#)

[For Parents](#)

[For Students](#)

[For School Leaders / Educators](#)

[Professional Organizations for School Health Personnel](#)

[Other Related Organizations](#)

[Research and Publications](#)

[State and Federal Government Agencies](#)

### What's New

[- New Jersey Comprehensive School-Based Mental Health Resource Guide](#)

[- Overview of the New Jersey Comprehensive School-Based Mental Health Resource Guide](#)

[- New Jersey Comprehensive School-Based Mental Health Webinar Series](#)

- [◦ Webinar 1: Developing a MTSS Framework](#)
- [◦ Webinar 2: Needs Assessment and Resource Mapping](#)
- [◦ Webinar 3: Establishing Universal Prevention](#)
- [◦ Webinar 4: Establishing Tiered Supports \(Tiers 2 & 3\)](#)

[- Protecting Youth Mental Health - The U.S. Surgeon General Advisory](#)



<https://www.nj.gov/education/safety/wellness/loss/>

## Keeping Our Students Safe, Healthy & In School



[Home](#) / [Keeping Our Students Safe, Healthy & In School](#) / [Student Wellness](#) / [Suicide Prevention and Other Traumatic Loss](#)

### Suicide Prevention and Other Traumatic Loss

Suicide is a serious public health problem that causes pain, suffering, and can have a profound effect on the entire community. According to 2019 data from the Centers for Disease Control and Prevention, suicide is the 14th leading cause of death in New Jersey and the third leading cause of death for youth ages 10 to 24. In comparison to the national average New Jersey continues to have a lower rate of suicide; regardless, suicide remains a priority area to combat within the state. Provided below are resources and information on school requirements for addressing these events and supportive resources for prevention and intervention.

#### Related Statutes & Regulations

All references below can be found at [New Jersey Legislature's Website](#) and at [Rutgers School of Law](#)



# Recursos adicionales:

<https://www.performcarenj.org/>

Coronavirus update: The best way to apply for eligibility for intellectual and developmental disability (I/DD) services through CSOC is through our online [Family Portal](#). Get more information about the [I/DD application](#). Additional COVID-19 resources are [also available](#).

**NJ Children's System of Care** 1-877-652-7624  
Contracted System Administrator — PerformCare® 24 hours a day, 7 days a week

[Home](#) [Language](#) [Careers](#) [About](#) [Contact](#)

Search website

[Parents and Caregivers](#) [Youth](#) [Providers](#) [Educators](#) [CYBER](#) [Find a Provider](#) [En español](#)



**Helping Families Across New Jersey**  
**1-877-652-7624**

• [Behavioral Health](#)



Parents and Caregivers homepage

Emergency services and screening

Behavioral Health

Intellectual and Developmental  
Disability Services

Substance Use Treatment Services

Eligibility

Family portal

Forms

Frequently asked questions (FAQ)

Glossary

Family Support Organizations

Guides and brochures

Quick links

Resources

Enlaces rápidos



## Preguntas...





[www.learningalliances.com](http://www.learningalliances.com)



Para más información comunícate con Learning Alliances:  
Tel: 787-730-6161 / Fax: 787-797-1510 / [contacto@learningalliances.com](mailto:contacto@learningalliances.com)