



When Your Infant or Toddler Is Sad

Depression is a real illness that affects children of all ages.

Every child is different. Sometimes it is difficult for caregivers to know what a symptom of an illness is and what normal behavior is.

The key is that the symptoms occur over several weeks. Write down signs and symptoms that you notice and take to your doctor.

Symptoms: Your Infant or Toddler...

- * does not respond when talked to or touched.
- * does not smile or cry.
- * cries all the time and is difficult to calm.
- * does not gain weight.
- * does not want to play.
- * has problems eating or sleeping.
- * has constipation or diarrhea frequently.
- * is restless.
- * is oversensitive to touch or noise.

Symptoms: Your Toddler...

- * is frustrated easily.
- * lacks interest in exploring the world.
- * does not interact with peers
- * wets the bed after six months of consistently being dry.
- * worries or is scared a lot.
- * child has slow speech or body movements.

Some of these symptoms can be due to other illnesses so it is important to speak with your doctor.

Causes of Depression

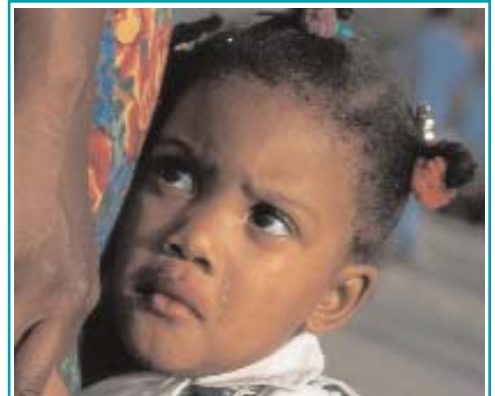
- * Difficulty bonding.
- * Your child does not have a primary caregiver.
- * Depressed caregiver.
- * Caregiver is inconsistent with rewards and punishments. (This often occurs with children of alcoholics. The alcoholic caregiver yells at the child for playing too loudly, and later calls the child to come and play again.)
- * Your child's basic needs are not met promptly.
- * Caregiver(s) have a lot of stress trying to meet the basic needs of the child.
- * The child's immediate family is under stress, is undergoing significant change, or is frequently in crisis.
- * Your child has witnessed violence. Even children in a crib can be affected by violence.
- * The child is pushed to learn new skills when he or she is not ready.
- * Harsh and frequent physical punishment.
- * Your child has a family history of depression.
- * Your child is suffering some type of abuse.

Treatment

Mental health professionals are just beginning to recognize and treat early childhood depression. Parent education is usually a part of the child's therapy so that the caregiver can be a part of the child's recovery.

It is important that all caregivers participate in the child's recovery. All therapists are not the same. When taking your child to a counselor or

therapist, be sure that person is experienced in early childhood mental health. Most important is your child's relationship with the therapist. Make sure the relationship is good, and if not, find a new therapist. If a suitable counselor or therapist is not available, request one from your physician, health plan, or caseworker.



RESOURCES

Your Child's Physician

National Mental Health Association
1-800-969-6642
www.nmha.org

National Institute of Mental Health
1-301-443-4513
www.nimh.nih.gov

Zero to Three Foundation
<http://www.zerotothree.org>

United Way Help Lines

Austin: (512) 324-1899
Dallas: (214) 379-4357
Ft. Worth: (817) 258-8100
Houston: (713) 957-4357
San Antonio: (210) 227-4357

Mental Health Association in Texas

8401 Shoal Creek Boulevard
Austin, Texas 78757
512-454-3706 * 512-454-3725
www.mhatexas.org

This publication can be downloaded at www.ParentingInformation.org.
Permission to duplicate this publication for information and education purposes is granted.



Cuando su Bebé o Pugeño está Triste

La depresión es una enfermedad real que puede afectar a niños de todas las edades.

Cada niño es diferente. A veces es difícil para los adultos saber cuándo se trata de un síntoma de enfermedad o de un comportamiento normal.

La clave está en que los síntomas se repiten por varias semanas. Escriba los síntomas e indicadores que ve y lleve estas notas a su doctor.

Síntomas: Su Bebé/Pegueño/a...

- * no responde cuándo se le habla o se le toca.
- * no sonríe o llora.
- * llora con frecuencia y es difícil de calmar.
- * no gana peso.
- * no quiere jugar.
- * tiene problemas para comer o dormir.
- * tiene constipación o diarrea frecuente.
- * está agitada/o con frecuencia.
- * es demasiado sensitivo al ruido o al tacto.

Síntomas: Su Niño/a Pegueño/a...

- * se frustra con facilidad.
- * no tiene interés en explorar su ambiente.
- * no se relaciona con niños de la misma edad.
- * se moja en la cama después de seis meses de permanecer seco/a.
- * se preocupa o se asusta mucho.
- * se mueve o habla muy despacio.

Algunos de estos síntomas pueden ser debidos a otras enfermedades, por eso es importante que hable al respecto con su médico.

Causas de Depresión

- * Dificultad de apegarse a las personas.

- * El niño no tiene quien lo cuide.
- * Su pequeño ha sido testigo de actos de violencia. Incluso los bebés en la cuna pueden ser afectados por la violencia a su alrededor.
- * La persona que lo cuida no es consistente con las recompensas y castigos. (Esto ocurre con frecuencia con los niños de alcohólicos. La persona que los cuida grita a los niños por hacer ruido, y luego de pocos minutos los vuelve a llamar para que sigan jugando.)
- * Las necesidades básicas del niño no son atendidas a tiempo.
- * Las personas a cargo de los niños tienen mucho estrés para cubrir las necesidades básicas de los niños.
- * La familia de el niño está pasando por una situación de mucha tensión, o por un cambio grande, o está frecuentemente en crisis.
- * La persona que lo cuida está deprimida.
- * Su niña/o ha sido obligado a aprender destrezas que no son para su edad.
- * Castigo físico muy fuerte y frecuente.
- * Su hijo tiene una historia familiar de depresión.
- * Su hijo está sufriendo algún tipo de abuso.

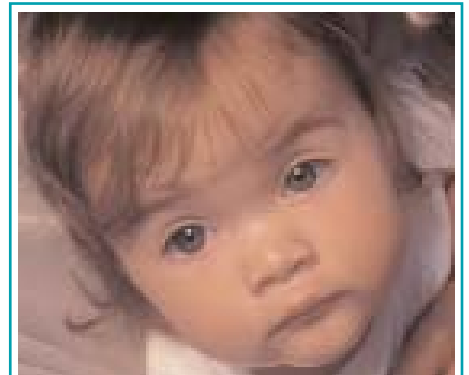
Tratamiento

Los profesionales de salud mental están empezando a reconocer y tratar la depresión en la infancia. La educación para padres es generalmente una parte de la terapia del niño para que los padres puedan ser parte activa en la recuperación de su hijo.

Es muy importante que todos los que cuidan al pequeño participen en su recuperación. Todos los terapeutas son diferentes. Cuando lleve su hijo a un consejero, asegúrese que esta persona

tenga entrenamiento en desarrollo infantil y salud mental en la infancia. La relación de su hijo con el terapeuta es crucial.

Asegúrese que la relación es buena, y si no, busque inmediatamente otro profesional. Si no lo encuentra, pida los nombres de otros consejeros o terapeutas a su médico, seguro médico o trabajador social.



RECURSOS:

Su Medico

Asociacion Nacional de Salud Mental
1-800-969-6642
www.nmha.org

Instituto Nacional de Salud Mental
1-301-443-4513
www.nimh.nih.gov

Fundación (Cero a Tres) Zero to Three
<http://www.zerotothree.org>

Línea de Ayuda United Way
Austin: (512) 324-1899
Dallas: (214) 379-4357
Ft. Worth: (817) 258-8100
Houston: (713) 957-4357
San Antonio: (210) 227-4357

Asociacion de Salud Mental en Tejas
8401 Shoal Creek Boulevard
Austin, Texas 78757
512-454-3706 * 512-454-3725
www.mhatexas.org
www.InformacionParaPadres.org