

Additional Resources

San Bernardino County 211

Dial 2-1-1 or visit www.211.org
for information and referrals
to health and social services.

Available 24 hours a day,
7 days a week.

National Alliance on Mental Health

www.nami.org

National Institute of Mental Health

www.nimh.nih.gov

Mental Health America

www.nmha.org

Substance Abuse and

Mental Health Services

Administration

www.samhsa.gov



Depression in Children



For access and referrals to behavioral
health services call
DBH's Access Unit,
a 24 hour 7 days a week helpline.
(888) 743-1478.
(Dial 7-1-1 for TTY users.)

In an emergency, call 9-1-1.

SBCounty.gov/DBH



Behavioral Health

What is childhood depression?

Childhood depression is a serious illness that affects the behavior, thoughts, and feelings of children.

All children experience ups and downs while growing up, but for some, the downs aren't normal - they are symptoms of depression. Children at higher risk for depression include those who have attention deficit/hyperactivity disorder, learning or anxiety disorders and oppositional defiance disorder. A child who has experienced considerable stress or trauma, faced a significant loss or has a family history of mood disorders is at increased risk for depression.

While depression affects all ages and both sexes, girls are more likely to develop depression during adolescence.



Source: U. S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Institute of Mental Health



Signs and symptoms of depression in children include:

- Feelings of sadness, emptiness, guilt, hopelessness, and/or lack of courage.
- Not enjoying daily pleasures.
- Having difficulty concentrating and making decisions.
- Not wanting to go to school, cutting class or missing school, difficulty completing school work and maintaining grades.
- Complaints of headaches, stomach aches, back pains.
- A lack of energy.
- Problems sleeping.
- Changes in weight or appetite (increase or loss.)
- Restlessness.
- Irritability, anger.
- Wanting to be alone most of the time.
- Having difficulty getting along with others
- Lost of interest in sports, hobbies and activities
- Thoughts of death, and/or suicide.

What can parents and caregivers do about childhood depression and other mental health illnesses?

- **In an emergency, call 9-1-1.** Never ignore comments about suicide.
- Understand that depression is treatable.
- Learn to recognize the signs and symptoms of depression and other mental health disorders in children.
- Obtain help from persons or agencies specializing in behavioral health. Contact your primary health care provider for a referral to behavioral health services. If you do not have an existing health care provider, call the San Bernardino County behavioral health access unit at (888) 743-1478.
- Offer support, understanding, patience, and encouragement.
- Search for support groups in your area.



Recursos Adicionales

Condado de San Bernardino 211
Marque 211 para obtener información y referencias para servicios de salud y servicios sociales, 24 horas al día / 7 días a la semana.

Alianza Nacional de Enfermedades Mentales
www.nami.org

Instituto Nacional de Salud Mental
www.nimh.nih.gov

El Centro de Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias para Servicios de Salud Mental
www.samhsa.gov



Depresión en los niños



Para obtener acceso y referidos a servicios de salud mental, llame **Unidad de acceso DBH**, una línea de ayuda de 24 horas, 7 días a la semana. (888) 743-1478.
(Marque 7-1-1 para usuarios de TTY).
En una emergencia, llame al 9-1-1.

SBCounty.gov/DBH



Behavioral Health

¿Qué es la depresión en los niños?

La depresión infantil es una enfermedad grave que afecta los actos, pensamientos y sentimientos de los niños.

Todos los niños experimentan altas y bajas durante su crecimiento, pero para algunos, las bajadas no son normales - que son los síntomas de la depresión. Los niños con mayor riesgo de depresión incluyen aquellos que tienen el trastorno por déficit de atención, hiperactividad de aprendizaje, trastornos de ansiedad y el trastorno de oposición desafiante. Un niño que ha experimentado un estrés considerable o trauma, enfrentado una pérdida significativa o tiene antecedentes familiares de trastornos del estado de ánimo está en mayor riesgo de depresión

Mientras que la depresión afecta a todas las edades y de ambos sexos, las niñas tienen más probabilidades de desarrollar depresión durante la adolescencia.



Fuente: U.S. Departamento de Salud y Servicios Humanos EE.UU., Institutos Nacionales de Salud, Instituto Nacional de Salud Mental



Los signos y síntomas de la depresión en los niños incluyen:

- Los sentimientos de tristeza, vacío, culpa, desesperanza, y/o falta de valor
- No disfrutar de los placeres diarios
- Tener dificultad para concentrarse y tomar decisiones
- No querer ir a la escuela, corte de clases o faltar a la escuela, dificultad para completar el trabajo escolar y el mantenimiento de los grados
- Tener quejas de dolores de cabeza, dolores de estómago, dolores de espalda
- Falta de energía
- Problemas para dormir
- Cambios de peso o apetito (aumento o pérdida)
- Inquietud
- Irritabilidad, enojo
- Querer estar solo la mayor parte del tiempo
- Teniendo dificultad para llevarse bien con los demás
- Renunciará de deportes, pasatiempos y actividades
- Pensamientos de muerte, suicidio y otros te mórbidos

¿Qué pueden hacer los padres y cuidadores sobre la depresión en los niños y otros trastornos de salud mental?

- **En una emergencia, llame al 9-1-1.** Nunca ignore los comentarios sobre el suicidio.
- Comprende que la depresión es tratable.
- Aprenda a reconocer los signos y síntomas de la depresión y otros trastornos de la salud mental en los niños.
- Obtenga ayuda de personas o agencias especializadas en salud del comportamiento. Póngase en contacto con su proveedor de atención médica primaria para una referencia a servicios de salud mental Si no tiene un proveedor de atención de la salud existente, llame a la unidad de acceso a la salud mental del Condado de San Bernardino al (888) 743-1478.
- Ofrezca apoyo, comprensión, paciencia y aliento.
- Busque grupos de apoyo en su área.

