

LA DEPRESIÓN¹

PRIMERA PARTE

La enfermedad más común de nuestra época

“Hoy en día, la Depresión es la enfermedad más común, con la cual las personas sienten hundirse, se sienten tristes y sin esperanza; a menudo hay un sentimiento en ellos de que nunca serán felices de nuevo, sin embargo... hay esperanza para las víctimas de esta cruel enfermedad.”

Dr. Sergio H. Canavati A.

¿Qué es la depresión?

En esta ocasión trataremos un tema de vital importancia para los días que estamos viviendo: **La Depresión.**

Ésta es una enfermedad que afecta a muchísimas personas en todo el mundo, es la enfermedad más común.

Se calcula que casi el 15% de las visitas por primera vez a los consultorios médicos, tienen que ver con un problema de depresión. Asimismo, podemos decir que es un problema grande de salud pública pues cada vez más y más gente se ve afectada por ella.

Se calcula que aproximadamente 2 a 3% de los hombres son afectados alguna vez en su vida por la depresión y 4 a 9% de las mujeres tuvieron depresión en algún momento de su vida.

¹ Esperanza para la Familia A.C. Si desea recibir mayor información y consultoría familiar por teléfono, marque al 01 800 690 62 35 o envíe un correo electrónico a consejero@esperanzaparalafamilia.com

De acuerdo al Instituto de Salud Mental, se calcula que en los Estados Unidos de Norteamérica hay más de 10 millones de personas que sufren de depresión cada año. Qué podemos decir de México, las estadísticas son alarmantes también.

La depresión es un problema tan serio que aproximadamente el 15% de los pacientes con depresiones fuertes terminan suicidándose. Afecta considerablemente a las personas en la forma en que piensan, comen, duermen, y aun en la actitud hacia ellos mismos.

La depresión es un estado de ánimo en el cual la persona siente profunda tristeza; siente que se hunde, que no puede enfrentar los problemas diarios, se ve con grandes desánimos, a veces se deja caer totalmente, sin esperanza, en un estado de desánimo y de melancolía, de tal manera que esto lo lleva a reducir la actividad diaria en su vida.

A veces escuchamos comentarios como estos: “*Estas noticias deprimieron a tal persona*”, “*el mal estado de la salud de su hijo desmoralizó a tal padre*”.

Cuántas veces escuchamos esos comentarios, y la persona, definitivamente se siente abatida, deprimida, consternada y tiende a desmoralizarse; esto nos muestra que la depresión es una enfermedad grave.

Causas de la Depresión

La depresión puede ser causada por diversos factores:

Primeramente, un *desbalance químico* del cerebro; la química cerebral se ve afectada.

Segundo, *las experiencias dolorosas* que se sufren en esta vida; esto puede dar inicio a una depresión que puede durar mucho tiempo o inclusive, puede acabar con la vida de quien la padece.

También otra de las causas de la depresión, es lo que llamamos eventos traumáticos en la vida, que pueden causar daño y depresión.

A veces una experiencia particular en la vida puede deprimir en una forma permanente a las personas. Por ejemplo, una madre que pierde a su hijo; puede causar en la mujer una depresión profunda o el ver a un hijo cuando lo traen desmayado, enfermo por un problema grave, puede ocasionarte un trauma que a la vez da inicio a la depresión.

Quiero platicarte un caso particular del que recientemente me enteré en la consejería, el cual me alarmó:

Una mujer, que hoy ya es una mujer madura, a la edad de 10 años comenzó a ser violada sexualmente por un tío político. Este hombre amenazaba a esa niña de 10 años de edad diciéndole que su mamá estaba muy enferma y que si ella decía algo o se quejaba, su mamá podía morir.

Con esta amenaza mantuvo a la niña como rehén del terror y durante cinco años estuvo abusando sexualmente de ella.

Esta es una experiencia traumática en la vida de una persona.

Esta niña no tenía armas para defenderse, ni a nadie que viera por ella, solamente el terror que la acompañaba de estar siendo abusada frecuentemente por un tío político que la amenazaba.

La mujer fue creciendo con este trauma dentro de ella, lo cual le originó una depresión frecuente que la llevó a perder su autoestima, menospreciarse a sí misma, a aborrecer a los hombres, a sentirse una mujer sola con profundas tristezas y sin saberse relacionar con las demás personas, teniendo dentro de ella un terror a enfrentarse a la vida.

Este es un caso claro de un evento particular en la vida de una persona que puede generar depresión.

De igual modo, como ya mencioné, hay distintos eventos que pueden generar depresión:

Una esposa que frecuentemente está enfrentando a un esposo, o viceversa, donde el esposo o la esposa generan un estado de tensión nerviosa por la actitud en la que se conducen, por el mal carácter, por el alcohol, por los golpes, a veces los desprecios mismos en el matrimonio cuando el hombre deja de amar a su esposa.

Todo esto va generando un estrés, o sea, una sobrecarga mental que se acompaña de ansiedad y nerviosismo dentro de la mujer o del hombre, lo cual termina generando una depresión; esto provoca que la persona tenga una serie de síntomas que se manifiestan en su vida, los cuales vamos a mencionar más adelante.

La Depresión puede provocar grandes pérdidas

A veces las personas dicen sentirse deprimidas porque perdieron su trabajo o porque se van a divorciar. Estos son dos eventos muy comunes en la vida cotidiana, pero realmente el perder el trabajo o el llegar a un divorcio fue generado por una depresión en muchos de los casos.

En otras palabras, la depresión comenzó primero y generó la pérdida de trabajo, o produjo el divorcio.

Por ejemplo, cuando la esposa entra en una etapa depresiva, ella va a experimentar lo siguiente:

Primeramente, la falta de capacidad para disfrutar la vida; esto se manifiesta en la disminución de la actividad sexual dentro del matrimonio.

Cuando disminuye ésta, comienza a haber una separación entre marido y mujer: se manifiesta un enfriamiento en las relaciones, la esposa o el esposo pueden experimentar irritabilidad y además una fatiga constante inexplicable.

Estos son síntomas de depresión; finalmente la depresión ocasiona problemas familiares serios que pueden llevar a un matrimonio al divorcio.

Entonces, no es que la gente se siente deprimida porque perdió su trabajo o porque se va a divorciar, sino fue la depresión la que la llevó al divorcio o a perder su trabajo.

Es por esto que debemos considerar a la depresión como una enfermedad seria que puede llevar a un matrimonio al divorcio.

Puede también generar situaciones muy desagradables en la misma familia, que afectarán de manera importante a los hijos, generando en ellos grandes problemas, angustias, ansiedades e incluso convirtiéndolos en víctimas de la misma depresión, todo por no saber cómo manejar las situaciones que se presentan en el hogar.

¿Cómo ayudar a las víctimas de la Depresión?

La depresión es una seria enfermedad que debe tratarse médicamente para que la persona pueda salir de ese estado de desánimo constante.

Para el tratamiento de la depresión los médicos recomiendan medicamentos antidepressivos que no crean adicción, muchos de ellos han probado ser altamente efectivos para combatir el cuadro.

También recomiendan el ejercicio aeróbico, caminar, correr, hacer ejercicios al aire libre, y la consejería familiar, matrimonial y personal, que pueda ayudar a la persona a salir adelante.

1. Identifiquemos los síntomas

La Depresión es en realidad una enfermedad, y debe ser tratada como tal; no podemos verla de manera ligera sino ayudar a combatirla con los medios debidos, si la estamos padeciendo.

Para lograr tal fin, en primer término es indispensable que seamos capaces de identificar si estamos tratando verdaderamente con un caso de depresión y para ello debemos conocer los síntomas que caracterizan esta enfermedad y que a continuación se detallan:

Primeramente, la persona muestra una *actitud depresiva* la mayor parte del día, o sea, durante el día se siente desanimada, inexplicablemente se siente entristecida, aminora o

reduce sus actividades normales del día, se siente desmoralizada, abatida, sin deseo de hacer las cosas.

Otro síntoma importante es la notable disminución *del interés en las actividades diarias*. ¿Cuál es tu actividad diaria? ¿Arreglar la casa, ir al trabajo, atender a los hijos, asistir a la escuela? La persona con depresión siente un notable desinterés en sus responsabilidades.

También hay una notable pérdida de *peso corporal*, o en otros casos aumenta.

Otro de los síntomas de la depresión es el *insomnio* o la falta de sueño. Es frecuente en las personas con depresión el no lograr concentrarse para dormir; duermen mal, o se levantan y aunque hayan dormido es como si no lo hubieran hecho; o por lo contrario, puede haber un *sueño excesivo*: la persona siente deseos de dormir en la mañana, al mediodía y en la noche.

Precisamente, la *fatiga* es otro de los síntomas y probablemente éste es el síntoma más común de la depresión.

También hay síntomas en la depresión como *sentimientos* de inferioridad; asimismo se siente culpable de cosas que a veces ni siquiera tiene la culpa, pierde su autoestima, se hunde.

La persona con depresión *se abandona a sí mismo*, pierde el deseo de arreglarse, algunas veces de asearse, el deseo de lucir bien ante los demás y aun de relacionarse con otras personas.

En la depresión la *mente* también sufre cambios, por ejemplo, la persona con depresión puede tener dificultad para concentrarse en la lectura, batalla mucho para leer, o cuando está escuchando a otras personas, y aun para pensar.

Curiosamente las personas con depresión a veces pueden experimentar pensamientos frecuentes de muerte.

Dentro del matrimonio también puede haber una *actividad sexual disminuida* en la esposa o en el esposo, ya sea, la esposa no siente deseos sexuales hacia su esposo o viceversa.

Y finalmente otro de los síntomas importantes de la depresión es una *incapacidad para disfrutar*.

La persona no tiene la capacidad para disfrutar un paseo, una visita a la mamá, una salida a un restaurante o a un lugar sano de diversiones; no siente deseos y aun se siente incapaz de poder divertirse normalmente.

2. La ciencia médica nos ayuda con antidepresivos.

La Depresión, al ser una enfermedad, debe atenderse médicamente.

El tratamiento será primeramente mediante medicamentos antidepresivos, que cualquier médico especialista en esta materia como los neurólogos y los psiquiatras los pueden recetar y han demostrado ser sumamente efectivos.

No son medicamentos adictivos, ni son drogas, son medicamentos inocuos que han mostrado tener muy buenos resultados.

Además, los médicos especialistas en la materia recomiendan ejercicio aeróbico, ejercicio al aire libre, correr, saltar, brincar, todo tipo de caminata, etc., que pueden producir muchos beneficios a la persona; asimismo, la consejería matrimonial, personal o médica.

Desde luego la consejería espiritual también es una herramienta muy útil en esta enfermedad ya que sobre todas las cosas, la depresión es llamada la “enfermedad del alma”. Hablando con un psiquiatra amigo mío, integrante de la Asociación Mexicana de Psiquiatría me comentó lo siguiente:

“De mis pacientes, puedo decir que quienes han ejercido fe y han buscado ayuda espiritual durante su enfermedad, han logrado salir más pronto y recuperarse sin tantos altibajos”.

SEGUNDA PARTE

La Depresión en Niños y Adolescentes

La Depresión no ha respetado edades

En la actualidad no sólo los adultos son los que se deprimen, los niños y adolescentes pueden sufrir también de depresión.

Tanto en los Estados Unidos como en México y en muchos países más, la depresión es causa principal de suicidio en los niños y adolescentes.

Más del 13% de los jóvenes americanos en los Estados Unidos de Norteamérica, entre las edades de 14 y 17 años, consideraron suicidarse en el año 2000. Esto es alarmante, es una cifra bastante alta.

Es importante que cualquier joven que detecte depresión en su vida, busque ayuda inmediata de un profesional en un sector de salud, de un padre de familia o del mismo maestro de la escuela si es necesario.

Es importante también que si tú como joven tienes algún amigo o compañero que quiere quitarse la vida, que está muy triste, que te ha comentado sus deseos de suicidarse, inmediatamente busques ayuda para él, ya que en cualquier momento puede hacerlo.

Necesitamos animar a los jóvenes a que busquen ayuda; necesitamos cuidar a nuestros niños y niñas. Es increíble, pero en las últimas noticias se reporta que las niñas están tendiendo cada día más al suicidio.

La depresión, como hemos dicho, es una enfermedad que genera un cuadro depresivo persistente y que también interfiere en la capacidad funcional del niño o del adolescente.

Son muchos los niños que padecen depresión

Aproximadamente el 5% de los niños y adolescentes de la población general padecen depresión.

Los niños que viven con mucha tensión, que han experimentado una pérdida, ya sea de un padre, de un abuelo, de un ser querido, de algo material inclusive, o que tienen desórdenes de atención, de aprendizaje o de conducta, corren mayor riesgo de sufrir depresión.

La depresión tiende a manifestarse en ciertas familias, es decir, a veces tiene tintes *hereditarios* que en ocasiones llega a afectar familias enteras.

El comportamiento de los adolescentes y niños deprimidos, es diferente al de los adultos que sufren depresión. No es igual el cuadro de un niño o adolescente deprimido que el de un adulto; hay que aprender a detectar la depresión en nuestros niños para darle el tratamiento necesario.

Es increíble, pero en muchos de nuestros hogares existen niños y adolescentes con depresión, y muchas veces nosotros los padres no sabemos cómo identificarla.

Creemos que el niño está necio, que no quiere estudiar, que es un niño desobediente, distraído, o una niña con mal carácter, y pasamos por alto el verdadero problema que el niño tiene. La condición es bastante delicada, por eso es importante identificarla a tiempo, para poderla tratar.

Quién mejor que los padres, que están cerca de los niños, así como los maestros de la escuela. Son ellos quienes juegan un papel importantísimo para diagnosticar la depresión en los niños.

Los psiquiatras de niños y adolescentes te recomiendan como padre de familia, que estés atento a los síntomas de depresión que puedan presentar tus hijos.

¿Cómo saber si mi hijo tiene depresión?

Los padres deben buscar ayuda cuando encuentren en su hijo uno o más de los siguientes síntomas de depresión persistente:

- ◆ Tristeza que va acompañada de llanto profundo
- ◆ Desesperanza
- ◆ Pérdida de interés en sus actividades favoritas
- ◆ Incapacidad para disfrutar las actividades favoritas (el fútbol en la escuela, los deportes, el salir con sus amigos)
- ◆ Aburrimiento persistente
- ◆ Falta de energía
- ◆ Aislamiento social
- ◆ Baja autoestima
- ◆ Culpabilidad manifiesta

Estos síntomas deben de ser *persistentes* para alarmar a los padres; si es pasajero, un día, dos o una semana, no deben alarmarlos, puesto que uno de los comportamientos normales de los niños cuando no logran un objetivo en su vida, es deprimirse

transitoriamente; pero si el cuadro persiste, entonces el padre debe identificarlo y buscar ayuda inmediatamente de los especialistas que tratan la depresión.

Pueden manifestarse otras señales peligrosas como son:

- ◆ Una sensibilidad extrema hacia el rechazo y el fracaso, de tal manera que aumenta en ellos la dificultad de relacionarse.
- ◆ Quejas frecuentes de enfermedades físicas, tales como dolor de cabeza o de estómago.
- ◆ Pobre concentración, o sea, que el niño o el joven tiene dificultad para concentrarse en la escuela, al estudiar, al leer un libro o cualquier material asignado.
- ◆ Cambios notables en los patrones de comer y de dormir.
- ◆ Que hagan comentarios de que quieren escaparse de la casa.
- ◆ Pensamientos o expresiones suicidas.
- ◆ A veces hay un comportamiento autodestructivo, ya sea a lastimar sus propios cuerpos, a descuidarse físicamente y finalmente el suicidio.

Podríamos decir que esto es un cuadro completo de la depresión en niños y en adolescentes.

Los niños y adolescentes deprimidos, a veces dicen que quisieran estar muertos, o pueden hablar inclusive del suicidio.

Cuidado cuando escuchemos estas conversaciones y creamos que sólo están hablando ligeramente; tomemos muy en serio estas advertencias, porque cuando un niño quiere quitarse la vida, suele anunciarlo previamente.

Aprendamos a detectar cualquier conducta depresiva en los adolescentes

Los adolescentes deprimidos pueden abusar del alcohol o de otras drogas, buscando la puerta falsa, para tratar de sentirse mejor del cuadro depresivo que presentan.

Los niños y adolescentes que se portan mal en la casa o en la escuela, pueden estar sufriendo de depresión sin que nadie se dé cuenta de ello.

La mala conducta puede ser un síntoma de depresión, porque estos niños no siempre van a dar la impresión de estar tristes; sin embargo, si se les pregunta directamente, los niños admiten que están tristes y que son infelices.

En la escuela, los maestros pueden ser un vínculo muy importante para estar al tanto de los síntomas de depresión en los niños. Yo insto a los maestros a que se preparen leyendo acerca de cuáles son los síntomas de depresión en niños y adolescentes con los cuales ellos tienen mucho contacto en las escuelas.

Definitivamente esto no es responsabilidad total de los maestros, pero pueden detectarla fácilmente; por ejemplo, cuando observan el mal comportamiento en la clase, la mala conducta, la falta de concentración, cuando el niño presenta problemas serios de aprendizaje, de conducta, etc.

Es bueno preguntarle directamente al niño si es feliz o no lo es; cuando el niño responde que no, tenemos una señal muy importante que nos lleva a identificar qué está pasando en la vida del niño.

El diagnóstico y tratamiento temprano de la depresión en niños y adolescentes es importantísimo; desgraciadamente, en nuestro país hay poco conocimiento de esta enfermedad.

Cuando hablamos de la depresión, pensamos que solamente afecta a los adultos y no a los niños y adolescentes; muchos padres no estamos capacitados para detectarla.

También insto a los padres de familia a que se preparen, compren un buen libro sobre la depresión y estudien cuáles son los síntomas y las señales de esta enfermedad en niños y adolescentes, puesto que los padres conviven mucho más tiempo con ellos que cualquier otra persona.

Los padres son la mejor ayuda para sacar a sus hijos de la depresión

Papá, mamá, ¡prepárate! Las cosas han cambiado, ya no estamos viviendo hace 30 o 40 años, cuando el mundo era muy diferente al de hoy en día.

Nuestro mundo ha cambiado, nuestros niños enfrentan retos que son difíciles de sobrellevar; enfrentan tensiones en el hogar, desintegración familiar, retos académicos en la escuela que a veces son bastante fuertes, enfrentan la adaptación e integración social en sus vidas.

Nosotros como padres necesitamos estar muy pendientes de nuestros hijos para poder entender y detectar los síntomas de la depresión en ellos.

Esta es una enfermedad real y requiere la ayuda de un profesional, un tratamiento completo que va a incluir terapias, ya sea individual o de toda la familia, puede también incluir el uso de medicamentos antidepresivos.

Hemos mencionado que el uso de medicamentos antidepresivos son extremadamente eficaces, éstos a la vez pueden acabar con los síntomas, pero algo muy importante es que la

causa de la depresión, muchas veces no logran controlarla, o bien, quitarla de raíz los medicamentos antidepresivos.

¿Qué tal si la causa de la depresión del niño es un padre o una madre que no le prodiga afecto? Los medicamentos quitan los síntomas que ya mencioné, sin embargo la causa son los padres.

Entonces es importante el *tratamiento integral*, no solamente el tomar los medicamentos, lo cual es muy importante, sino que estamos hablando además de terapia individual y familiar, para ayudar a los niños y adolescentes a salir de este cuadro.

Los padres deben pedirle a su médico familiar que los refiera a un psiquiatra de niños y adolescentes que pueda diagnosticar y tratar la depresión.

El suicidio en niños y adolescentes

El suicidio en nuestros días es algo que está ocurriendo en los niños y adolescentes. Es increíble pero, encontramos día tras día en ambiente en México, que el suicidio se va incrementando.

Quiero decirte que nunca ha habido una generación de adolescentes mejor alimentada, vestida, educada y con mayor libertad que la actual, en contraste con las generaciones pasadas.

No quiero decir que el problema de la pobreza ha sido resuelto; sin embargo, los peligros a los que están expuestos nuestros hijos han aumentado notablemente, a nivel sexual (desviaciones, embarazos no deseados, SIDA, homosexualidad), alcoholismo, drogadicción y autodestrucción entre otras cosas.

También ha aumentado considerablemente el índice de suicidios en las mujeres, así como las muertes violentas en riñas y accidentes en los varones, que en realidad es una forma oculta de suicidio, o sea, un suicidio disfrazado: los jovencitos adolescentes que ya no quieren vivir, provocan una contienda, un pleito entre pandillas y mueren de una forma violenta.

Notemos que el Instituto Nacional de Estadística Geográfica e Informática (INEGI), nos dice que el número de menores que se suicidaron en 1995, fue 8 veces mayor que en 1975; en otras palabras, en 20 años la cifra pasó de 43 a 360.

Esto es alarmante, el número de menores que se suicidan cada vez es mayor en nuestro país. Hasta 1975 según el INEGI, prácticamente no se registraban suicidios en menores de 15 años, sin embargo, en 1981 hubo 16 y para 1995, la cifra subió a 69, aumentando un 330% en 14 años.

Por cada suicidio efectivo, hay ocho intentos de suicidio frustrados. En otras palabras, cuando tú lees en los periódicos que un niño o un adolescente se quitó la vida, quiere decir que hubo ocho intentos en otras personas que fueron frustrados.

¿Por qué se suicida un joven?

En un estudio con 816 estudiantes entre los 13 y 18 años de edad radicados en el Distrito Federal, se encontró que 19 de cada 100, habían intentado quitarse la vida.

Estamos hablando de la quinta parte; a casi 20 de cada 100 estudiantes les ha cruzado por la cabeza quitarse la vida, y lo que es peor, no solamente les ha cruzado, sino que han intentado quitarse la vida.

Comentarios como estos a veces se escuchan en los jóvenes que se van a suicidar: *La vida no es como yo pensaba... me voy, esto no tiene sentido*. Éste es uno de los casos en el Estado de Sonora, donde un joven de 14 años antes de morir escribió estas palabras. Aquí vemos un cuadro fuertemente depresivo, un joven que no encontró significado en la vida.

Otro es el caso de Andrés, quien le comentó a una de sus hermanas que Ana su novia estaba embarazada. Poco después Ana le anunció a sus compañeras: *Andrés y yo hemos decidido hacer un viaje muy largo*. Ambos se ahorcaron el día siguiente, ella de 15 y él de 18 años. Esto fue en el sur de México.

Un estudio realizado con 35 adolescentes que ingresaron al Hospital Psiquiátrico Infantil Dr. Juan Navarro, en México, D. F., por haber intentado suicidarse, dijeron que quisieron quitarse la vida por alguno de los siguientes motivos:

- ◆ Conflictos con la familia
- ◆ Problemas amorosos
- ◆ Agresiones físicas o verbales
- ◆ Abuso sexual
- ◆ Mal desempeño escolar
- ◆ Depresión
- ◆ Desesperanza e infelicidad
- ◆ Decepción de la vida y la sociedad
- ◆ Falta de amor
- ◆ Falta de cuidado
- ◆ Falta de valores

Es muy importante que pongamos atención para detectar cuáles son los motivos que pueden llevar a un joven a quitarse la vida.

El papel de la familia en la crisis depresiva de los jóvenes

Una tercera parte de los adolescentes suicidas entre los 14 y 18 años de edad provienen de familias desintegradas.

La familia es importantísima para prevenir la depresión y el suicidio en los niños y adolescentes, proveyendo una atmósfera de amor, de afecto, de cuidado y así fomentar los valores morales, éticos y familiares en nuestros hijos, a fin de que aprendan a enfrentar los riesgos de esta vida sin desmoronarse, y así poder salir adelante.

Los adolescentes viven en una constante búsqueda de sí mismos y es sumamente importante el que podamos entender esta etapa tan crítica como lo es la adolescencia.

Estamos hablando de esa etapa entre los 13 y 14 años de edad, donde hay un conflicto serio en la vida del adolescente, donde él trata de encontrarse a sí mismo y así saber quién es y a dónde va.

Esa incertidumbre, se puede sumar a otros factores existentes en la casa que puede llevarlos a buscar la muerte; por eso quiero enfatizar de una manera especial el papel de la familia.

La familia desintegrada juega un papel primordial para destruir al niño y al adolescente. La constante incertidumbre de su propia persona, sumada a otros factores puede llevarlos a buscar la muerte.

Papá, hoy te hago un llamado urgente para que te preocupes por tus hijos, que entiendas que tus hijos no sólo necesitan que les proveas la comida, el estudio, sino que necesitan un padre.

Un padre: la gran necesidad de los jóvenes deprimidos

La palabra *padre* es sagrada, es de suma importancia entenderla; se refiere al “hombre que origina”, el hombre que da inicio a algo.

Por eso la sociedad le llama padre, la conciencia le llama padre a aquél que no solamente cría hijos, dándoles escuela, dinero o ropa, sino que además les da un ejemplo, les enseña a enfrentar la vida y sus retos, a aquel que se identifica con sus hijos.

Uno de los papeles importantísimos del padre para evitar el suicidio y la depresión en niños y adolescentes es que se encuentre presente.

Cuando menciono presente, me refiero a un padre que cumpla con su papel, que no solamente esté contento con llevar dinero a la casa, sino además de eso, estar presente en la vida del muchacho, con quien se va a identificar y en quien va a crear ideales.

Por ejemplo, el padre puede enseñar a los hijos a sufrir y a soportar, pero si el padre es un hombre que no está dispuesto a sufrir y a soportar, que no está dispuesto a enfrentar los retos, sino que hay cobardía en su vida y no sabe respetar a su esposa, o le es infiel, es golpeador, borracho, es una persona egoísta que solamente piensa en sus cosas y se olvida de la responsabilidad y del privilegio que tiene de educar a sus hijos, este niño entonces, cuando crezca, no podrá enfrentar los retos porque no ha sido preparado.

Seamos padres consagrados a la gran labor de criar hijos

¡Qué bonito ejemplo nos dan las águilas! Las águilas son esas aves majestuosas, esas aves de rapiña que vuelan a distancias muy altas; sin embargo, ellas crían a sus polluelos para enfrentar el reto de volar, para que puedan enfrentar el reto de subsistir y proveerse a sí mismos su alimento.

Para esto van a pasar semanas dedicadas al entrenamiento de ese polluelo, hasta que se convierta, después de 10 o 12 semanas, en una águila joven y fuerte que va a poder volar, y aún cuando comienza a hacerlo y tiene sus dificultades, ahí está abajo el padre o la madre para sostener ese pájaro joven con su lomo para que no se caiga, para que aprenda a volar, a enfrentar retos.

Si esto lo hacen los animales en el mundo natural, ¡cuánto más los padres en el mundo de los conflictos que enfrentan hoy los muchachos, deben estar preparando y entrenando a sus hijos!

Debemos estar con ellos en los momentos de fragilidad y debilidad, en la formación de sus emociones, sentimientos en la adolescencia, en la etapa de desarrollo mental, hasta que los formemos como hombres o como jovencitas que puedan hacerles frente a los retos de la vida.

Que además aprendan a tener valores arraigados en ellos, como son la confianza, el afecto, el perdón, el cariño y el amor desinteresado hacia los demás.

Papá, es importante que te identifiques con tus hijos, porque no saben quiénes son ni a dónde van, y necesitan identificarse con alguien; ¿para qué quieres que tu hijo se identifique con un drogadicto, o con un vendedor de cocaína, o con un hombre o una mujer que van a abusar de ellos? ¡Que se identifiquen contigo, que aprendan de ti papá!

¡Cuidado con caer en la sobreprotección!

Es sumamente importante que el padre y la madre se levanten en sus hogares como paredes y muros para defender a sus hijos contra los ataques que hoy en día encuentran.

En las últimas cuatro décadas, ha predominado en los padres y en los educadores la tendencia a sobreproteger a los niños y niñas haciéndoles la vida más fácil, más cómoda, con el fin de “evitarles” el sufrimiento, pero esto trae consecuencias.

Es cierto que no hay que crear sufrimiento en los niños, claro no hay que golpearlos abusivamente, no hay que abusar de ellos verbal, emocional o sexualmente, los niños son un tesoro, hay que formarlos; sin embargo, ¡cuidado con la sobreprotección!

Cuando tú evitas que tu hijo sufra y quieres que viva sin traumas, que viva en una cajita de cristal donde él no haga nada y le provees de una vida cómoda, cuando crezca, no va a saber enfrentar los retos de la vida. En otras palabras, enseña a tus hijos a sufrir y a soportar.

Para esto es necesario el entrenamiento del padre y de la madre, que los hijos sepan cómo ganarse unos pesos, cómo mantener limpio su cuarto, cómo hacerse responsables de colocar los tenis en su lugar, de colocar su ropa en el closet, de llevar la ropa a la lavandería, a asear el cuarto, arreglar sus cosas, asear el jardín, hacerse responsables: *¿Quieres dinero mi hijo? Claro que sí, yo te voy a apoyar, pero quiero que hagas estas cosas primeramente y te daré un premio.*

Muchos de los que hoy son grandes empresarios, no podrán negarlo, fueron criados por sus padres, de tal manera que los enseñaron a ganarse su dinero, trabajaban en los supermercados empacando las bolsas de los clientes, y de esta manera se ganaban su propinita y pagaban su escuela.

Hombres millonarios, hoy en día son grandes empresarios porque aprendieron a valorar el dinero, aprendieron a trabajar, esforzarse, costearse sus estudios, apreciar las cosas materiales y no despilfarrarlas.

Entonces, es importante entrenar al niño, porque cuando llega a la adolescencia, o cuando llega el joven a la edad adulta, no sabe cómo responder a la vida, y si responde con la ley del mínimo esfuerzo, eso lo va a llevar a la mediocridad, y cuando un hombre es mediocre tiende a deprimirse.

Formemos valores y carácter en nuestros hijos

En la consejería matrimonial y familiar donde yo he tenido el privilegio de servir durante más de 20 años, he encontrado que muchos hombres se sienten deprimidos porque son mediocres.

Pero, ¿por qué son mediocres? ¿Por qué no triunfaron en la vida? ¿Por qué no triunfaron como padres, o en su negocio, ni aun en sus carreras? Porque no les enseñaron sus padres a sufrir.

Cuando digo sufrir, no es que nuestros hijos van a aprender a caminar sobre clavos, o a caminar sobre brasas calientes, o que los vamos a azotar o a lastimar. De ninguna manera.

Estoy hablando de lo que quiere decir soportar, enfrentar los problemas de la vida sin desbaratarse, enseñar a nuestros hijos a ser fuertes desde temprana edad para que sepan ellos enfrentar los retos de la vida.

Esto incluye desde luego el inculcarles valores importantísimos como son: el afecto, el cariño, la aceptación, la confianza, el que aprendan a perdonar, a sobreponerse ante los problemas y las situaciones difíciles.

Antes jugábamos al bebeleche, a la matatena, a las canicas, a las escondidas, vivíamos felices en nuestros barrios, jugábamos, hacíamos la casita del árbol, nos ganábamos el peso del domingo después de hacer nuestras tareas o de hacer alguna labor en la casa, disfrutábamos de nuestro refresco, de nuestro pastelito favorito, íbamos a días de campo con papá y con mamá; pero hoy ¿qué encontramos?

Nuestros hijos enfrentan desconcertantes presiones y fuerzas sociales; por esta razón es más probable que ellos actualmente, tengan dificultad de aprendizaje, que lleguen a la drogadicción.

Los narcotraficantes no se tocan el corazón, y están ofreciendo la droga en las discotecas, en los famosos rodeos, en las escuelas, en las secundarias, a la salida de la escuela.

Guarda a tus hijos papá, guarda a tus hijos mamá, porque las fuerzas que enfrentan hoy en día los pueden llevar a padecer enfermedades como la esquizofrenia, el autismo, la adicción sexual, el alcoholismo, la enuresis, y a practicar toda clase de comportamiento antisocial y criminal.

Los hijos varones necesitan el ejemplo y el apoyo de su padre

Dice el *Dr. James Dobson* que en los varones adolescentes y jóvenes es 12 veces más probable que maten a alguien, y su índice de mortalidad en los accidentes automovilísticos es 50% mayor.

¿Sabías tú papá, que la causa principal de muertes en nuestros jóvenes en México, son los accidentes de automóvil bajo la influencia del alcohol?

¿Dónde está papá vigilando a sus hijos? ¿Dónde está papá jugando fútbol con ellos en el parque de la colonia? ¿Dónde está papá haciendo una parrillada con ellos? ¿Dónde está papá inculcándoles a sus hijos la moral que necesitan para enfrentar los retos de la vida?

¿Eres tú papá, el mejor amigo de tu hijo? ¿Eres tú el héroe de tu hijo? ¿Tu hijo ha aprendido a través de tu ejemplo valores y sabiduría? ¿Qué importante es el papel del padre para evitar que nuestros hijos lleguen a la depresión y finalmente al suicidio!

El Dr. James Dobson nos agrega:

“Es dos veces más probable que los varones menores de 15 años de edad sean admitidos en hospitales psiquiátricos, y es cinco veces más probable que sean varones los que se suiciden”.

Quiero presentarte algunas preguntas del Dr. James Dobson, psicólogo y especialista de la familia, para saber si tu hijo tiene depresión:

- ◆ ¿Está teniendo problemas tu hijo con una amiga, o está teniendo problemas para llevarse bien con otros amigos o con los padres?
- ◆ ¿Ha cambiado totalmente la personalidad de tu hijo?
- ◆ ¿Tu hijo se ha alejado de personas a las que antes se sentía cercano?
- ◆ ¿Está disminuyendo la calidad de sus tareas escolares?
- ◆ ¿No ha llegado a cumplir con sus propias normas o con las de los demás, en cuanto a sus calificaciones escolares?
- ◆ ¿Está actuando tu hijo como un rebelde de manera inexplicablemente grave?
- ◆ ¿Está teniendo problemas para afrontar un cambio grande en su vida, por ejemplo mudarse de casa o la separación de uno de sus padres?
- ◆ ¿Se ha escapado de casa tu hijo?
- ◆ ¿Está tu hijo adolescente abusando de drogas o del alcohol?
- ◆ ¿Se queja de dolores de cabeza, dolor de estómago y otros síntomas que tal vez no son reales?
- ◆ ¿Ha cambiado sus hábitos alimenticios o de sueño?
- ◆ ¿Ha empeorado su aspecto?
- ◆ ¿Está regalando sus posesiones más valiosas, está escribiendo notas o poemas acerca de la muerte? ¿Habla incluso bromeando acerca del suicidio?

- ◆ ¿Ha dicho cosas tales como: *esta es la gota que colmó el vaso, no puedo aguantar más, no le importo a nadie?*
- ◆ ¿Ha tratado de suicidarse antes?

Si usted ve un patrón de estas características en su hijo, le insto a que busque ayuda profesional para él. Tienes que ser prudente papá y permanecer alerta a las señales y a los síntomas, porque de otra manera te van a pasar inadvertidos tus hijos.

Deben de estar cerca de ti, conócelos, conoce sus luchas, sus emociones, sus fracasos, conoce lo que piensan, ya que tienes que estar preparado contra toda posibilidad de suicidio y de comportamientos antisociales de tus hijos.

Los niños y adolescentes requieren una familia unida

La familia de aquellos hijos que están sufriendo depresión debe ser una familia sumamente integrada.

Cuando una mujer respeta a su marido delante de sus hijos, infunde un gran valor a éstos. Cuando el marido sabe respetar a su esposa, serle fiel, amarla, cuidarla, darle cariño y no ser áspero ni grosero con ella, los hijos van a aprender a respetar a las mujeres, principalmente a su madre.

Es así como los varoncitos crecen aprendiendo a respetar a las muchachas de la escuela, no van a practicar el sexo promiscuo antes del matrimonio (que es una de las causas de suicidio frecuentemente en adolescentes embarazadas), van a respetar a sus padres en todo, porque va a ser muy agradable vivir en una familia donde hay cariño, felicidad y calor de hogar.

Papá, anima a tu hijo para que no se desaliente

En una familia donde hay respeto, a los hijos les gusta estar en casa, convivir con los padres, jugar fútbol con ellos, les gusta la parrillada los fines de semana o las vacaciones con papá, aprenden de papá el ejemplo de cómo comportarse.

Los papás no deben desesperar a los hijos, ni hacerlos que pierdan la paciencia, para que no se desalienten. Los padres debemos estar fortaleciendo el ánimo de nuestros hijos, debemos saber corregirlos con sabiduría, para que no se depriman ni estén deseando irse de casa a los 18 años.

Muchos hijos están esperando cumplir la mayoría de edad para tener su libertad e irse de la casa. ¿Por qué? Porque los padres no saben criar a sus hijos, no saben fomentar esa

atmósfera hermosa, pacífica, de unidad, de armonía, de respeto, de calor, de cariño en el hogar. Papá, no desalientes a tus hijos.

Si el padre no está cerca de sus hijos, no podrá identificar de ninguna manera los síntomas o las señales de la depresión que mencionamos en los niños y adolescentes; si el padre no conoce los motivos que son causa del suicidio, no podrá evitarlo; si el padre no está dispuesto a fomentar ese hogar integrado donde papá y mamá están funcionando cada uno en sus papeles, el hijo no podrá tener esperanza.

Es responsabilidad de los padres el estar cerca de sus hijos para poder identificar cualquier síntoma de depresión en los niños o adolescentes.

TERCERA PARTE:

Detección de los síntomas y prevención del suicidio en niños y adolescentes.

La oración de un niño

Esta ocasión quiero iniciar mostrándote una carta. Llegó a mis manos a través de una persona que tuvo a bien compartírmela y cuando la leí me llamó la atención. Se titula esta carta “Oración de un niño”:

“Señor, no quiero pedirte nada en especial, nada inalcanzable como ocurre con otros niños que se dirigen a ti cada noche.

Quiero sentir sobre mí la preocupación que experimentan mis padres cuando el televisor comienza a fallar y rápidamente llaman al técnico. Quiero hablar como ciertos animadores que cuando lo hacen, toda mi familia calla para escucharlos con atención sin interrumpirlos.

Deseo ver a mi madre suspirar frente a mí como lo hace cuando ve los trajes de la última liquidación o ver reír a mi padre como lo logra el humorista o comediante de moda, o simplemente que me crean cuando les cuento mis historias de fantasías diciendo: es cierto, lo vi en la tele”.

Cuántos niños hoy tienen una gran necesidad de afecto. Cuántos adolescentes llegaron a esa edad de conflictos sin el afecto de sus padres, lo cual es causa principal de suicidio y depresión en jóvenes y niños.

A continuación trataremos un tema frío, duro, pero muy real. La depresión y el suicidio es algo que no podemos ocultar.

Tenemos que enfrentarlo como padres de familia, como sociedad; debemos de estar trabajando unidos para prevenirlo pues este es un gran mal, una plaga que hiere a muchos hogares el día de hoy.

Síntomas de jóvenes bajo riesgo de suicidio

Más del 90% de los suicidas tienen algún trastorno mental diagnosticable; los más comunes son el trastorno depresivo o el abuso de drogas, señales que debemos tomar muy en serio como avisos de problemas en las emociones.

Muchas de estas señales que avisan sentimientos suicidas son síntomas de depresión. La observación de los siguientes comportamientos ayuda a identificar a las personas que pueden encontrarse bajo riesgo de intento de suicidio:

- ◆ Cambios en los hábitos alimenticios y del sueño.
- ◆ Pérdida de interés por las actividades habituales.
- ◆ Retraimiento respecto de los amigos y miembros de la familia.
- ◆ Manifestaciones de emociones contenidas
- ◆ Alejamiento o huida.
- ◆ Uso de alcohol y de drogas.
- ◆ Descuido del aspecto personal.
- ◆ Situaciones de riesgo innecesarias.
- ◆ Preocupación acerca de la muerte.
- ◆ Aumento de molestias físicas, frecuentemente asociado a conflictos emocionales como dolores de estómago, de cabeza y fatiga.
- ◆ Pérdida de interés en el trabajo, la escuela y la comunidad.
- ◆ Sensación de aburrimiento.
- ◆ Dificultad para concentrarse.
- ◆ Deseos de morir.
- ◆ Falta de respuesta a los elogios.
- ◆ Aviso de planes o intentos de suicidarse.

Incluimos las señales verbales: quienes han padecido dicen: *“Quiero matarme”* o *“voy a suicidarme”*, *“ya no seré un problema por mucho tiempo más”*, *“si me pasa algo quiero que sepan que...”* etc.

La persona regala sus objetos favoritos, tira sus pertenencias importantes, se pone alegre repentinamente luego de un período de depresión, puede expresar pensamientos extraños, escribe una o varias notas de suicidio.

Observemos cómo podemos nosotros darnos cuenta de quiénes son las personas que están bajo riesgo de intento de suicidio.

Siempre se deben tener muy en cuenta los anteriores comportamientos de suicidio. Toda persona que exprese este tipo de ideas, debe ser sometida a una evaluación inmediatamente.

Insistimos en que es muy importante que si tú observas uno o varios de estos síntomas persistentemente en tus hijos, debes buscar ayuda médica inmediata, no dejes pasar el tiempo.

¿Sabes construir un hogar?

Recuerdo el caso de un ingeniero muy famoso, que tuvo éxito rotundo en sus negocios, sin embargo, fue un hombre que no supo construir su hogar ya que por sus afanes, trabajo y su deseo de progresar, olvidó lo más importante: *estar con sus hijos*.

Uno de ellos, empezó a desarrollar los síntomas que te acabo de mencionar. El muchacho se aislaba, era una persona que no tenía amigos, ni en la escuela ni en la casa, experimentaba frecuentemente confusiones, tristezas, depresión, angustias, sin embargo, el padre pensaba que con darle un auto último modelo iba a cambiar su carácter o con darle ropa fina iba a producir alegría en su hijo.

¡Qué gran espanto para el padre cuando un día entra a la alcoba de su hijo y lo encuentra colgado! Había muerto. Un joven de 24 años de edad se quitó la vida. ¿Por qué? Por una depresión. El padre no observó con cuidado a su hijo, no cuidó de él.

Recuerdo en otra ocasión un joven brillante en la universidad, que parecía alegre en la escuela, sin embargo era muy triste, muy introvertido, se aislaba en su casa, pasaba largos tiempos a solas. Empezó a experimentar sentimientos de tristeza, culpabilidad, soledad, frustración y finalmente terminó colgándose en su propio baño con su cinto.

Otro que se encerraba a escuchar música de rock pesado largas horas, aislado de sus amigos y de sus padres, intentó matarse con un veneno para ratas; pudo sobrevivir en esa ocasión y cuando conocí el caso, hablé con el padre y le dije: *Usted debe vigilar a su hijo 24 horas al día, debe de buscar ayuda adecuada*.

Sin embargo el padre volvió a sus negocios despreocupadamente, pensó que su hijo jamás se iba a suicidar, pero cuál fue su sorpresa: terminó muerto después de tomar una dosis grande de veneno para ratas.

¿Por qué los jóvenes toman estos caminos? ¿Por qué se incrementa la tasa de suicidio en niños y adolescentes? ¿Por qué de los años 50's a los años 80's ha habido un cambio dramático en la edad de los suicidas? Son preguntas importantísimas que trataremos en esta ocasión.

Cómo prevenir un suicidio

¿Qué acción inmediata debe tomarse para prevenir un suicidio? Según la Asociación Nacional de la Depresión y del Síndrome Maníaco-Depresivo de los Estados Unidos de Norteamérica, si alguien amenaza con suicidarse deben seguirse inmediatamente los siguientes pasos:

1. Tómese la situación de la persona en serio. Muchos padres piensan que sus hijos los tratan de manipular solamente o que están jugando cuando les dicen: “me quiero morir”.

2. Involucra a otras personas en tus esfuerzos. Busca amigos, miembros de la familia exprésales tu preocupación. Es muy importante que busques ayuda, no te quedes con los brazos cruzados.
3. Busca la ayuda de personas que puedan auxiliarte, escucha atentamente lo que puedan enseñarte y decir sobre cómo prevenir el suicidio. Haz preguntas concretas.
4. Reconoce los sentimientos de tu hijo. Muchos padres no conocen el alma de sus hijos, lo digo con dolor y respeto. Aparentemente ves que tu hijo se sonríe en la casa, juega, pateo la pelota o habla por teléfono con sus amigos, parece normal.

Muchos de los jóvenes y niños llevan sentimientos por dentro que no pueden manejar ni soportar y provocan en ellos cuadros de ansiedad crónica que los pueden llevar a la depresión, la cual es difícil de diagnosticar en los niños y adolescentes porque puede confundirse con otros comportamientos de la edad como son la agresividad, la violencia o la hiperactividad.

5. Es importante que busques expresar el problema de tu hijo con un médico, nunca lo dejes solo.

Si has visto que tiene comportamientos suicidas, ponte en contacto con un profesional de la salud, llama al teléfono de emergencias de tu ciudad, esconde los objetos con los cuales la persona pueda dañarse y si el médico lo recomienda, estate preparado para una posible internación al hospital.

Muchas veces ellos tratan de escapar; se van con los amigos a la pandilla, al baile o a la calle.

¿Has notado que tus hijos pasan mucho tiempo en la calle, que no les interesa estar en la casa, no cooperan en hacer la tarea, no son obedientes, tratan de escaparse a veces de las responsabilidades del hogar? Señal de alerta papá, mamá, mucho cuidado.

El suicidio: la puerta falsa para los jóvenes deprimidos

Padre, conoce el alma de tu hijo, acércate a él, conoce el alma de tu hija, mamá. Entiendan, sus pensamientos son complejos, atraviesan edades de mucho conflicto y si las atraviesan solos no van a saber cómo enfrentar el problema.

Hablando en términos generales, los niños tratan de escapar de los problemas que se están dando en casa, buscan su propia célula de amigos, su sociedad, en la esquina, en la escuela o en la cancha de fútbol, pero también hay niños que dicen: *esta será mi última escapada, ¿y sabes en qué están pensando? En quitarse la vida.*

En todo el mundo, la actual crisis social, familiar, económica y moral está incidiendo desfavorablemente en el comportamiento de los adolescentes, y al no encontrar ellos valores y sentido a su vida, buscan en el suicidio la solución.

Aunque no es fácil predecir con certeza la conducta futura de un niño, los especialistas aconsejan no subestimar sus amenazas o advertencias. No tomes en poco la amenaza de un niño o de un adolescente cuando dice “quiero morirme”.

El que tengan ideas o intentos de suicidio como búsqueda voluntaria de la pérdida de la vida, generalmente se debe a un estado depresivo. Por eso es importantísimo papá y mamá, que entiendan que el problema de la depresión no es exclusivo de los adultos.

La depresión es una enfermedad que afecta mucho a los niños y adolescentes. Cuando ésta no es manejada y tratada correctamente, el siguiente paso puede ser el suicidio.

Hay niños que pueden estar buscando quitarse la vida y tú no te das cuenta. Por ejemplo, el que tengan accidentes frecuentes (actúan con una intención suicida inconsciente), cruzan las calles sin mirar si vienen autos, no miden riesgos en determinadas situaciones, se exponen a la violencia.

Cuántos jóvenes mueren, en accidentes de auto por ir a alta velocidad o al cruzar una calle. ¿Has pensado tú alguna vez que dentro de ellos había un pensamiento quizás inconsciente de quererse quitar la vida y finalmente lo hicieron?

¿Por qué está aumentando el índice de suicidios juveniles?

Según datos de la Academia Americana de Psiquiatría del Niño y del Adolescente, el suicidio entre los adolescentes en Estado Unidos ha tenido un aumento dramático en los años recientes.

En Estados Unidos la conducta autodestructiva y suicida en los adolescentes es uno de los mayores problemas de salud pública. Se triplicó entre 1950 y 1980. Lo mismo sucede en México, o sea, ya no son los adultos los que se quitan la vida, los niños y los adolescentes también lo hacen.

Cada año miles de adolescentes se suicidan en ese país. El suicidio es la tercera causa de muerte más frecuente para los jóvenes de entre 15 y 24 años de edad y la sexta causa de muerte para los que tienen entre 5 y 14 años. Esto es impactante.

Investigaciones del Hospital Baca Ortiz en España, indican que el nivel mundial de la edad del suicida es cada vez más baja.

Existen múltiples factores que pueden poner en riesgo la salud de los adolescentes, originando en ellos enfermedades psiquiátricas, o ideas e intentos de suicidio:

- ◆ El entorno social
- ◆ Desórdenes afectivos
- ◆ Desórdenes psicopáticos
- ◆ Drogas

- ◆ Alcohol
- ◆ Trastornos de conducta
- ◆ Estrés prolongado
- ◆ Pérdidas
- ◆ Abuso físico o sexual
- ◆ El proceso escolar
- ◆ Familias donde no hay integración ni paz
- ◆ Familias caóticas, alcohólicas y conflictivas
- ◆ La depresión.

No tomes como cosa ligera el que tu hijo está entrando en las drogas, o se está volviendo cada vez más aislado o irritable. Él requiere de toda tu atención y apoyo para sobrellevar los problemas que a su edad está atravesando.

¿Conoces los problemas de tus hijos?

Hace poco llegó una madre muy acongojada a la consejería familiar.

Ella me narraba que su hijo fue violado a los 9 años de edad, a partir de ellos su hijo desarrolló un conflicto emocional muy fuerte, un estrés, una ansiedad porque no sabía cómo sobrellevar el problema; no sólo eso, él habló de su problema hasta que tuvo 15 años de edad.

Pasaron 6 años después del abuso sexual, cuando él tuvo la confianza de comentárselo a su madre; ¡imagínate qué infierno vivió ese preadolescente de los 9 a los 15 años de edad, hasta que él declaró lo que le había sucedido!

Cuántos trastornos emocionales se sucedieron en él, en su mente, en su corazón, cuánta pérdida de autoestima, cuánta culpabilidad, cuánta indignidad sentía hacia su propia persona.

Esto es para que te des cuenta que es importantísimo que los padres conozcan a sus hijos.

Papá ¿qué problemas tendrán tus hijos el día de hoy que puedan llevarlos a una depresión o a un suicidio que tú no conoces? Pregúntate por unos momentos. Mamá, ¿qué problemas tienen tus hijas, por los cuales están sufriendo situaciones que desconoces?

Este caso que te presento es muy descriptivo. ¿Cuáles fueron los cambios que se sucedieron en este joven? Al no encontrar cómo llenar su vacío tomó la puerta falsa de las drogas.

Hoy es un adicto a la cocaína, tiene aproximadamente 19 años de edad, ha tenido intentos de suicidio, ha provocado situaciones donde pone en riesgo su vida para perderla.

Lo que te estoy hablando es importantísimo, te estoy presentando un caso clínico. Cuántos jóvenes como él habrán sufrido algún abuso sexual en su infancia, algún evento en su vida que no supieron sobrellevar porque sus padres no estuvieron cerca de ellos para poderle aconsejar, consolar o siquiera tratarlo médicamente.

Miles de niños van directo a la depresión a causa de la soledad

Cuántos niños hoy transitan por nuestras calles con traumas, con situaciones de trastornos en los sentimientos.

Muchos niños son golpeados, son abusados física y sexualmente y esto ocasiona un trauma interno que no saben sobrellevar en edades tempranas y que se empeora por la falta de apoyo paternal.

El maltrato físico y el abuso sexual precipitan el intento suicida y quiero decirte que el maltrato físico en México así como en los Estados Unidos y en América Latina se está incrementando a pasos agigantados.

Para el profesor de psicopatología de la Universidad Complutense de Madrid, *Javier de las Ceras*, los principales factores que explican las conductas autodestructivas son las siguientes:

- ◆ Incremento de familias desintegradas.
- ◆ Descenso en la comunicación familiar.
- ◆ Aumento de conflictos en el ambiente de la vida del niño.
- ◆ Exceso de competitividad reflejado en el fracaso escolar.

Por favor papá y mamá, abran bien sus oídos, piensen por unos momentos: la familia es vital para la estabilidad, tranquilidad y el proceso y desarrollo normal de la mente y las emociones del niño.

Es en la familia donde podrá ser preparado para conducirse a la adolescencia, para poderlo apoyar en esa etapa difícil, para formar en él un carácter estable, de un hombre que pueda hacerle frente a los problemas de la vida sin desmoronarse, sin querer escapar mediante el suicidio.

La falta de comunicación familiar

Es increíble que en las familias no haya comunicación entre padre, madre e hijos.

El padre llega a la casa y se está horas frente al televisor, viene cansado, a veces llega ansioso, de mal humor, no quiere saber de la casa y no hay comunicación con los hijos.

A veces la madre está muy ocupada en los quehaceres del hogar: lavar, planchar y a veces ayudar en las tareas; termina exhausta, cansada, con ganas de irse a la cama porque sus piernas le duelen y no hay comunicación con los hijos.

Podemos decir que vivimos en la época más avanzada de las comunicaciones modernas. Los satélites comunican todos los lugares de la tierra, los enlazan en un segundo. Tú puedes conectarte a internet y ver las noticias que están aconteciendo en África desde México; pero podemos decir que hemos llegado también a la época de la peor comunicación en la familia.

Avanzó la comunicación electrónica maravillosamente, pero hay un descenso en la comunicación familiar. Es tan importante saber platicar con los hijos para conocerlos, para escucharlos, para saber qué les está afectando, qué problemas están aconteciendo adentro de ellos que o pueden sobrellevar. Cuántos conflictos familiares recaen en el niño.

Hoy en día vivimos en una crisis familiar, un derrumbe moral de la familia, donde el padre no toma su papel seriamente, donde no gobierna ni dirige su casa con sabiduría, los hijos no toman su papel correctamente, las madres no saben cómo conducir a sus hijos.

Hay desintegración familiar, hay conflictos en la vida del niño; éste oye gritos en casa, problemas económicos, amenazas, el niño es abusado física, verbal y emocionalmente.

Tú no sabes cuántas cosas sufren los niños, que no pueden enfrentar en sus propias fuerzas. Requieren padres de 24 horas al día que estén concientes de sus necesidades y fragilidades, requieren tu ayuda urgentemente.

Cómo viven los niños y adolescentes deprimidos

Según el especialista *de las Ceras*, de España, los últimos estudios realizados sobre la población infantil menor de 14 años, demuestran que el 8% de los niños padecen depresión en la actualidad, y el principal riesgo para una persona deprimida, sea niño o sea adulto, es el suicidio.

Para el especialista, una de las conductas que pueden reflejar la depresión en un menor, son aquellas que suponen violencia y agresividad, dado que los niños no manifiestan la tristeza al estar deprimidos, sino que modifican sus conductas.

A veces es muy difícil separar la conducta de un niño, de un cuadro depresivo. A veces el niño es violento y agresivo y no manifiesta tristeza sino hiperactividad, violencia, trastornos en el aprendizaje, etc. Ahí hay una depresión seguramente.

Otro estudio realizado en pacientes tanto en niños como jóvenes que han intentado suicidarse en el Hospital Eugenio Espejo en España, reveló los siguientes rasgos de personalidad en un niño o en un joven que desea quitarse la vida:

- ◆ Ansiedad
- ◆ Timidez
- ◆ Baja autoestima
- ◆ Inmadurez emocional
- ◆ Necesidad de afecto
- ◆ Dependencia
- ◆ Rebeldía
- ◆ Terquedad
- ◆ Impulsividad
- ◆ Depresión
- ◆ Hostilidad
- ◆ Irritabilidad
- ◆ Agresividad
- ◆ Retraimiento

Según el Instituto Mexicano de Psiquiatría, la principal causa de la depresión en niños y adolescentes es la falta de afecto de los padres hacia ellos.

Podemos ver entonces que el problema siempre está en casa. Todo se dirige al hogar, y es éste precisamente el lugar donde se puede prevenir el suicidio.

El dolor que experimenta la víctima de la depresión

La persona que tiene depresión expresa con su conducta el temor, la angustia, la soledad de su alma.

¿Cuántos jóvenes expresan esto hoy? ¿Cuántos jóvenes sienten que habitan en la oscuridad como si estuvieran ya muertos? ¿Cuántos jóvenes y niños se sienten angustiados dentro de ellos?

Su corazón se siente desolado, se sienten solos, les falta afecto y cariño de los padres, les falta comunicación con ellos, les hace falta esa atmósfera en el hogar que pueda promover la paz y la tranquilidad que tanto necesitan en sus vidas.

Cuántos enemigos enfrentan hoy nuestros hijos: la droga, el alcohol, el divorcio, padres que no les dan afecto, la violencia intrafamiliar. Nuestros hijos no pueden enfrentarlo en sus propias fuerzas y buscan refugio en un padre.

Es tan importante papá y mamá que entiendas que la angustia, la ansiedad de tus hijos produce depresión y finalmente los puede inducir al suicidio.

Tu hijo podrá experimentar momentos de tristeza, pero podrá salir de ellos también para no caer en una depresión, porque están cercanos el papá y la mamá a ese joven y a ese niño.

Qué importante es que reflexiones hoy papá y mamá que es en el hogar precisamente donde puede prevenirse la depresión en niños y adolescentes, así como el suicidio que hoy por hoy es la tercera causa de muerte entre los jóvenes, preadolescentes y niños.

No podemos ocultar nuestro rostro de esta realidad, el suicidio existe, tu hijo puede ser la siguiente víctima.

Si no conoces a tu hijo papá, si no estás cerca de ellos, si no platicas con ellos, si no eres tú su mejor amigo, si no pasas tu mejor tiempo con ellos, si no sabes disfrutar con ellos esos momentos hermosos que nos da la vida, tus hijos no van a poder librarse de los enemigos que acechan su alma.

La depresión en casa: Un llamado a los padres

Hoy el terror y el temor a la muerte se han apoderado de muchas personas, inclusive muchos niños y adolescentes sufren terrores y miedos inexplicables, no saben cómo vencer esos momentos oscuros de sus vidas.

Se encierran en sus cuartos, prenden las bocinas de música, se ponen a escucharla, se quieren distraer, se quieren evadir, tienden a aislarse, pierden su capacidad de relacionarse con los seres humanos, se vuelven agresivos, deprimidos o tristes, con mil pensamientos invadiendo su cabeza.

Papá ¿sabías tú que podrías tener hijos con su corazón adolorido dentro de ellos, con terrores de muerte sobre ellos, con temores y temblores? ¿Sabes cuál es la respuesta? Papá, mamá, eres tú.

Antes de terminar quiero recordarte “La oración de un niño”. Esas frases gritan por el afecto de sus padres. El niño se da cuenta que no es apreciado como lo es el televisor en la casa, quisiera transformarse en un televisor para que le pusieran atención.

Cuántos padres se ríen por la televisión, pero no saben reírse con sus hijos, no saben prodigar una sonrisa, un afecto, un abrazo, un cariño.

Acércate papá a tus hijos, abrázalos, exprésales tu amor y tu cariño, tu afecto; que ellos puedan sentirse protegidos, que puedan refugiarse en ti.

Cuántos hijos experimentan esta ansiedad, este vacío dentro de sus vidas, y sienten ese rechazo de sus padres; es más importante para el papá su trabajo o para la mamá los afanes de la casa.

¿Sabes que los hijos no saben expresar sus sentimientos? La mayoría de las veces los ocultan, y lo peor es que tú no te das cuenta de qué es lo que están sintiendo y como en el caso de este niño, muchos van a dirigir sus sentimientos hacia adentro, se sentirán rechazados y eso va a traer en sus vidas resentimientos que se manifiestan hacia los padres.

La depresión y el suicidio en los niños y adolescentes es una gran realidad. Entendamos que hay síntomas y comportamientos que debemos vigilar en nuestros hijos.

Hay conductas que son peligrosas y que pueden ser tendencias al suicidio. No podemos menospreciar cuando un niño nos dice que se quiere quitar la vida, no podemos verlo simplemente como una manipulación o una necesidad del niño.

Entendamos, nuestros hijos necesitan desesperadamente padres y familias estables, hogares llenos de paz, de armonía y amor, donde no haya desorden, ni conflictos severos, prolongados, donde no haya divorcios, ni alcoholismo, ni padres violentos, donde no haya madres distraídas.

Les hago un llamado a todos los padres de familia: vuélvanse a sus hijos, los necesitan desesperadamente.

**Para mayor información o
Consejería familiar gratuita:**

Llámenos sin costo
01 800 690 62 35
24 horas, 365 días del año

Visítenos en:
www.esperanzaparalafamilia.com

