

# Crianza de los hijos, depresión y esperanza: Cómo llegar a familias que enfrentan una adversidad



La depresión es una enfermedad con la que es muy doloroso vivir, tanto para quien la sufre como para sus familiares y seres queridos. Las personas con depresión se alejan de las interacciones sociales, de sus niños y sus familias e incluso de la clase de ayuda que podría ahorrarles sufrimiento. Reconocer y aliviar el sufrimiento que causa la depresión son componentes centrales de cualquier esfuerzo por aumentar la conciencia sobre la depresión y de cualquier programa que trate de llegar a personas deprimidas.

Pero hay muchos motivos para tener esperanza. En los últimos 30 años, se ha aprendido mucho sobre las causas, los efectos y el tratamiento de la depresión. La buena noticia es que la depresión es la más tratable de las enfermedades mentales graves y que los padres deprimidos que reciben tratamiento y otros tipos de apoyo son más eficaces como padres. El reto es que la depresión muchas veces no se reconoce, se entiende mal y a menudo no se trata.

Es importante que el personal de Head Start y los padres reconozcan la depresión y entiendan cómo obtener tratamiento cuando es necesario. Sin embargo, un enfoque más integral va más allá del reconocimiento y el tratamiento y se centra en promover una crianza de los hijos eficaz y en ayudar a los padres a desarrollar fortalezas y resiliencia en sus familias. Los programas pueden lograrlo de muchas maneras, pero un primer paso importante es aprender qué es la depresión.

## ¿Con qué frecuencia ocurre la depresión?

- La depresión afecta a 1 de cada 5 estadounidenses durante su vida.
- Investigaciones recientes han estimado que la mitad de las madres de Early Head Start y un alto porcentaje de madres de Head Start tienen síntomas de depresión.

## ¿Qué es la depresión?

Es muchas cosas a la vez:

- una sensación recurrente de no poder liberarse de la tristeza, estar “decaído” y no poder animarse;
- suele deberse a adversidades durante toda la vida, como pobreza, exposición a violencia, aislamiento social o a un viaje de inmigración arriesgado a este país (factores que suelen encontrarse en las familias de Head Start);
- una enfermedad médica caracterizada por un síntoma

importante—sentirse “decaído” y “triste” o incapaz de hacer las cosas—y numerosos síntomas asociados que afectan a cuestiones prácticas como dificultades para comer, dormir y tener energía, y otros problemas psicológicos, como ideas recurrentes de desamparo o desesperanza o de que la vida no vale la pena (al final del artículo hay una descripción más detallada de los síntomas);

- una emergencia médica verdadera si alguien con depresión tiene ideas de suicidio.

## ¿Cómo es la depresión?

- La depresión paraliza la interacción positiva entre padres e hijos. Puede cerrar toda posibilidad de tener una conversación familiar. Amenaza el vínculo positivo entre padres e hijos, que es la base de un desarrollo saludable.





- Hace que los padres se retraigan y fracasen en otras tareas de la vida. Los estudios de madres que viven en la pobreza indican que las que están deprimidas no son capaces de aprovechar los recursos disponibles y suelen perder los vales de comida o la vivienda; tienden a no poder mantener el empleo y a sentirse abrumadas por sus hijos.

## ¿Cómo afecta la depresión el trabajo de Head Start?

La depresión y la promoción de la resiliencia frente a la depresión ocurren a cuatro niveles e involucran cuatro historias: la del individuo, la de la familia, la del proveedor de cuidados o de Head Start y la de la comunidad.

La depresión afecta profundamente a las personas. Hace que los padres duden de sí mismos y que teman haber hecho daño a sus hijos. No les permite disfrutar de sus actividades habituales. Afecta todas sus interacciones familiares; las familias se sienten desconcertadas por los cambios que la depresión causa en el padre o madre. En este sentido, la depresión es una catástrofe familiar. El sistema de provisión de cuidados, que incluye tratamiento de la depresión o los servicios de Head Start, puede ayudar a padres deprimidos. En la comunidad puede haber factores de riesgo, como exposición a violencia, y también recursos, como organizaciones del vecindario, organizaciones religiosas y escuelas, que pueden brindar apoyo.

Es importante recordar que la depresión puede afectar a padres que atraviesan situaciones estresantes —luto, exposición a violencia, pérdida del empleo y pobreza— pero también a padres que sufren en silencio. La depresión puede dificultar la conexión con ciertos padres, hacer que éstos se alejen de Head Start, y puede causar dificultades para sus niños.

**Llegar a estos padres representa una gran oportunidad porque la depresión puede superarse.** Uno de los ambientes más naturales para llegar a ellos son los programas de Head Start. La base para superar la depresión es ayudarlos a volver a comprometerse a ser padres eficaces. Esto significa alentar interacciones positivas entre padres e hijos y hacer que los padres comprendan mejor las dificultades que enfrentan y los recursos disponibles. El personal de Head Start está bien calificado para este tipo de ayuda a los padres, pero también debe comprometerse a aprender sobre esta enfermedad y aumentar su propia habilidad profesional.

## ¿Qué requiere este trabajo de los programas de Head Start?

- **Conocimiento:** información básica sobre los signos y síntomas de depresión, factores de resiliencia y el rango de respuestas a la depresión.
- **Habilidad:** estrategias para comprometer a las familias, en especial aquéllas a las que es difícil llegar, y comprender cómo crear un sistema de recursos y referencia dentro de Head Start.

- **Comprensión:** oportunidades para que el personal entienda la contribución de sus funciones para llegar eficazmente a los padres y trabajar juntos como un equipo al establecer un contacto significativo con quienes lo necesitan. Esto requiere tiempo para compartir información, reflexionar, planificar y una supervisión constante.
- **Compromiso:** crear un ambiente que apoye la salud mental en todos los niños y adultos, incluyendo al personal, destacando el cuidado propio, la comunicación efectiva entre el personal y la promoción del crecimiento social y emocional.
- **Tratamiento:** lo más importante es reconocer la depresión y ayudar a que quienes la padecen reciban tratamiento. La comunidad médica ofrece opciones de tratamiento excelentes, como terapia, medicación y educación sobre los efectos positivos del ejercicio y de una dieta saludable. Otros pueden buscar apoyo en sus comunidades espirituales, en la literatura o en su propia red de amigos y vecinos. Encontrar el tratamiento correcto ayuda a aliviar los síntomas y el sufrimiento y permite que la persona con depresión vuelva a funcionar normalmente. Al mismo tiempo, muchas personas se resisten a buscar tratamiento —por temor al estigma, falta de acceso o ideas erróneas— por eso suele ser necesario ayudarlas a conseguir tratamiento. En última instancia, aceptar el tratamiento es una elección individual.

Ante todo, es importante considerar la prevención y la promoción de la salud en familias de alto riesgo. El avance espectacular en los tratamientos para la depresión se ha asociado con avances enormes en su prevención y en la promoción de la salud. Estos son los principios básicos de Head Start y de Family Connections.

## ¿Está tratando de determinar si un padre está deprimido?

**Algunos signos para buscar:**

- **Estados de ánimo:** tristeza observable, irritabilidad, ira y/o llanto frecuente. Lo que normalmente serían molestias menores causan un gran malestar, como cuando un niño derrama comida o dificultad para prepararse para volver a casa al final del día.
- **Sentimientos:** agotado, olvidadizo, desorganizado, triste, enfurecido irritable, desesperanzado, “vacío” o “indiferente”. El estrés puede hacer que un padre se sienta ansioso, inquieto, a punto de perder el control, a veces “desbordado” por la emoción o “abrumado”.

**Conductas:**

- **Olvidar** citas o compromisos. La depresión afecta la capacidad para concentrarse y recordar, y puede causar sentimientos de desesperanza que afectan la motivación y la capacidad para actuar cabalmente.
- **Dormir más o menos de lo usual**, dificultad para salir de la cama y para dormirse, despertarse temprano por la mañana y no poder volver a dormir.
- **Comer más o menos que lo usual** con aumento o pérdida de peso de más de 10 libras.





- **Conductas de riesgo**, como uso de drogas o alcohol, a veces para intentar alejar la pena o el dolor.
- **Aislamiento**: alejarse de amigos y familiares, querer estar solo. Puede sentirse aislado de los otros o suponer que los otros tienen sentimientos negativos hacia ellos. Puede tener más dificultad para usar los apoyos disponibles, como Head Start.
- **Gritar o llorar** fácilmente y después sentirse culpable o muy avergonzado por haberse “desahogado” con otros o haberse “derrumbado”.
- **No ser capaz de completar tareas**, como comprar, limpiar, servir las comidas o preparar a los niños para el día. No tener energía para ducharse, usar ropa agradable, peinarse o maquillarse.
- **No disfrutar de lo que lo hacía sentir bien**, como un pasatiempo, estar con los niños, reuniones familiares o intimidad sexual con la pareja.

**Sensaciones diferentes/Alteraciones perceptivas:** algunas personas pueden sentir “pesadez” o dolor en el cuerpo o el

corazón. Las personas con depresión grave pueden oír voces o ver sombras inexistentes.

**Pensamientos:** pesimismo, olvidar cualidades positivas, baja autoestima. Algunas personas relatan que su pensamiento es más lento o que “están trabados”. Otros síntomas son autocrítica cruel, sentimientos de inutilidad o pensamientos como “Nadie me quiere”, “Están hablando de mí, me critican o se ríen de mí”, “Piensan que soy una mala persona/un mal padre/una mala madre”; “Siempre ha sido así y siempre será así de malo”. **Algunas personas con depresión severa pueden pensar en poner fin a su vida. Si usted o algún conocido tiene estos pensamientos, llame al 911 o vaya a una sala de emergencia inmediatamente.**

Emergencias de salud mental: En otro documento de esta serie y en nuestras secciones sobre capacitación, tratamos más a fondo las maneras en que los padres manifiestan depresión y cómo enfrentar las emergencias de salud mental.

**Para recibir más apoyo con este tema, por favor, lea los siguientes materiales de Family Connections:**

**Artículos cortos:**

*La depresión en el marco de diferentes culturas*

*Retos y beneficios de establecer vínculos con los padres*

*Promoción de la resiliencia en familias que enfrentan la depresión: Maneras prácticas en que el personal de Head Start puede ayudar a las familias a desarrollar su capacidad para afrontar la adversidad*

*Mejor comunicación con los padres: ¿Qué digo cuando un padre me cuenta algo difícil?*

**Sesiones de capacitación:**

Módulo I: (todos los talleres)

Módulo II: *¿Qué es la depresión? 2*

**Recursos adicionales:**

Beardslee, William. *When a Parent is Depressed: How to Protect Your Children from the Effects of Depression in the Family*. Boston: Little, Brown, and Company, 2003. Publicado originalmente en tapa dura con el título *When a Parent is Depressed: Protecting the Children and Strengthening the Family*. Boston: Little, Brown, and Company, 2002.

Children’s Hospital Boston “Depression for Children and Families.”

<http://www.childrenshospital.org/patientsfamilies/Site1393/mainpageS1393P201sublevel154Flevel162.html>.

Depression and Bipolar Support Alliance (Alianza de apoyo para la depresión y el trastorno bipolar) “Improving the Lives of People Living with Mood Disorders.” <http://www.dbsalliance.org/site/PageServer?pagename=home>.

Families for Depression Awareness. “Bringing Depression into the Light.” <http://www.familyaware.org/>.

Knitzer, Jane, Suzanne Theberge y Kay Johnson. “Reducing Maternal Depression and Its Impact on Young Children: Toward a Responsive Early Childhood Policy Framework”. [http://www.nccp.org/publications/pub\\_791.html](http://www.nccp.org/publications/pub_791.html) (ingresado el 1 de enero de 2008).

*Crianza de los hijos, depresión y esperanza: Cómo llegar a familias que enfrentan una adversidad* fue desarrollado por el programa Family Connections de Children’s Hospital Boston, con un subsidio del Proyecto de Innovación y Mejora (Innovation and Improvement Project) de la Oficina de Head Start, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services. Los autores de *Crianza de los hijos, depresión y esperanza: Cómo llegar a familias que enfrentan una adversidad* son: Mary Watson Avery, William R. Beardslee, Catherine C. Ayoub y Caroline L. Watts. Copyright Children’s Hospital Boston, enero de 2008.

