



# ¿ESTÁ SUFRIENDO CON ANSIEDAD Y DEPRESIÓN SU ADOLESCENTE?

La ansiedad y la depresión se encuentra entre unos de los problemas de salud mental más comunes en los jóvenes de hoy. Durante el último año, estas preocupaciones han aumentado para muchos jóvenes. COVID-19 ha causado ansiedad por la salud, ha aumentado la soledad, y ha dificultado la conexión con los demás. Por causa de los cambios de contacto o la comunicación en persona, hay adolescentes que pueden sentirse solos, sin esperanzas y que sienten que no tienen con quién hablar. Cuando esto sucede, muchos jóvenes pueden tratar de ocultar lo que sienten o resolverlo por sí mismos.

Los síntomas de ansiedad y depresión pueden presentarse física, emocional y conductualmente, y es fácil no reconocer algunos signos importantes de ansiedad y depresión. Si bien la ansiedad y la depresión pueden parecer similares, hay muchos signos que resaltan y son únicamente de la ansiedad y la depresión en la adolescencia.

## Signos y Síntomas de Ansiedad y Depresión por Igual:

- Negarse a hacer cosas por miedo al fracaso
- Grados más bajos
- Dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido, o dormir demasiado
- Cambios en los hábitos alimenticios
- No participar en la escuela, extracurriculares, o actividades previamente disfrutadas
- Actuar de manera inapropiada
- Quejarse de dolores y dolores cuando nada está físicamente mal.

## Ansiedad: Posibles Signos y Síntomas Para Niños:

- Preguntar "¿y si?" preguntas frecuentemente
- Evitan probar cosas nuevas
- Tener berrinches o rabietas
- Buscar a aprobación constante de los padres, cuidadores y maestros
- Ansiedad por separación o estar molesto cuando está lejos de sus seres queridos

Para Adolescentes:

- Cambiar hábitos de repente
- Molestarse demasiado cuando es corregido
- Preocuparse por cosas en un futuro lejano
- Tener pesadillas sobre perder de seres queridos
- Obsesionarse con pensamientos o temas que le molesten

### Depresión: Posibles Signos y Síntomas

Para Niños:

- Quejarse de dolores y molestias cuando nada está mal físicamente
- Hablar de sentirse triste o solo, a pesar de tener amigos
- Pasar la mayor parte del tiempo libre viendo televisión o recostado en el sofá o en la cama cuando anteriormente tenían otros intereses
- Renunciar o preocuparse poco por tener éxito en los deportes y la escuela

Para Adolescentes:

- Comer o dormir demasiado o no comer lo suficiente
- Participar en conductas de riesgo
- Mostrar irritabilidad y enojo
- Aislarse y retirarse de las actividades

### Cómo responder

Si mira estos signos o síntomas en su adolescente, es importante que lo tome en serio y responda. Algunas cosas que considerar:

1. ¿Cuánto tiempo han estado ahí las señales?
2. ¿Qué tan fuertes son los síntomas?
3. ¿Cómo afecta su funcionamiento diario del adolescente?

Iniciar una conversación con su adolescente sobre lo que está viendo puede darle la oportunidad de escuchar lo que sienten. Si cree que los signos son importantes y su adolescente necesite ayuda fuera de lo que se pueda hacer en casa, puede ser el momento de considerar los servicios de salud mental.

El programa de Servicios Escolares de Touchstone ofrece servicios de salud mental para adolescentes. Para obtener más información, visite <https://www.touchstonehs.org/school-based-services/> o llame a Servicios para Miembros al (602) 618-9815.

Recursos:

<https://www.understood.org/en/friends-feelings/managing-feelings/stress-anxiety/signs-your-teen-or-tween-is-struggling-with-anxiety>  
<https://www.understood.org/en/friends-feelings/managing-feelings/stress-anxiety/signs-your-young-child-might-be-struggling-with-anxiety>  
[https://www.understood.org/en/friends-feelings/managing-feelings/depression/signs-of-depression-at-different-ages-a-printable-checklist?\\_ul=1\\*dmbcog\\*domain\\_userid\\*YW1wLXBaNUtpLVBvN1ZXeTJ6bzNjcWV6Q0E](https://www.understood.org/en/friends-feelings/managing-feelings/depression/signs-of-depression-at-different-ages-a-printable-checklist?_ul=1*dmbcog*domain_userid*YW1wLXBaNUtpLVBvN1ZXeTJ6bzNjcWV6Q0E)