

Additional Resources

For more information on mental health and substance use disorder services in San Bernardino County, call (888) 743-1478, 24 hours a day, 7 days a week. **In an emergency, call 9-1-1.**

National Alliance on Mental Health
www.nami.org

National Institute of Mental Health
www.nimh.nih.gov

Substance Abuse and Mental Health Services Administration
www.samhsa.gov

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.



DEPRESSION IN CHILDREN

Language assistance services are available free of charge by dialing (888) 743-1478. TTY users dial 711 for all phone numbers listed.

DBH complies with applicable federal, civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, gender identity, age, disability, or LEP.



BEHAVIORAL HEALTH
303 E. Vanderbilt Way
San Bernardino

www.SBCounty.gov/DBH



Rev 4/20

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

- Feelings of sadness, emptiness, guilt, hopelessness, and/or lack of courage.
- Having difficulty concentrating or 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, or back pains.
- A lack of energy.
- Changes in eating or sleeping patterns.
- Restlessness, irritability, or anger.
- Wanting to be alone most of the time.
- Difficulty getting along with others.
- Loss of interest in sports, hobbies, or activities.
- Thoughts of death and/or suicide.

How to help?

- Be willing to listen, allow the individual to share their feelings.
- Recognize early symptoms.
- Be respectful and non-judgmental.
- Search for support groups in your area.
- Continue to educate yourself about depression.
- Contact your primary health care provider for a referral to behavioral health services. If you do not have an existing health care provider, call San Bernardino County Behavioral Health Access Unit at (888) 743-1478.



Recursos adicionales

Para obtener más información sobre los servicios de salud mental y trastorno por abuso de sustancias en el Condado de San Bernardino, llame al (888) 743-1478, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

En una emergencia, llame al 9-1-1.

La Alianza Nacional Sobre Enfermedades Mentales

www.nami.org

Instituto Nacional de Salud Mental

www.nimh.nih.gov

Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias

www.samhsa.gov

Condado de San Bernardino 211

Marque 2-1-1 o visite www.211.org para obtener información y referencias a servicios sociales y de salud. Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



Los servicios de asistencia de idiomas están disponibles de forma gratuita llamando al (888) 743- 1478. Usuarios de TTY marque 7-1-1.

DBH cumple con las leyes federales, de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, edad, discapacidad o LEP (por sus siglas en inglés).



BEHAVIORAL HEALTH

303 E. Vanderbilt Way
San Bernardino

www.SBCounty.gov/DBH



Rev 4/20



DEPRESIÓN EN NIÑOS



SALUD MENTAL

¿Qué es la depresión en los niños?

La depresión en los niños es una enfermedad grave que afecta el comportamiento, los pensamientos y los sentimientos de los niños.

Todos los niños experimentan altibajos mientras crecen, pero para algunos, los descensos no son normales, son síntomas de depresión. Los niños con mayor riesgo de depresión incluyen aquellos que tienen trastorno de déficit de atención/hiperactividad, trastornos de aprendizaje o ansiedad y trastorno de desafío de oposición. Un niño que ha experimentado un estrés o trauma considerable, se enfrenta a una pérdida significativa o tiene antecedentes familiares de trastornos del estado de ánimo tiene un mayor riesgo de depresión.

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

Fuentes: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., Institutos Nacionales de Salud y la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales.



Signos y síntomas

- Sentimientos de tristeza, vacío, culpa, desesperanza y/o falta de coraje.
- Tener dificultad para concentrarse o tomar decisiones.
- No querer ir a la escuela, interrumpir la clase o faltar a la escuela, dificultad para completar el trabajo escolar y mantener las calificaciones.
- Quejas de dolores de cabeza, dolores de estómago o dolores de espalda.
- Falta de energía.
- Cambios en los patrones de alimentación o sueño.
- Inquietud, irritabilidad o enojo.
- Querer estar solo la mayor parte del tiempo.
- Dificultad para llevarse bien con los demás.
- Pérdida de interés en deportes, pasatiempos o actividades.
- Pensamientos de muerte y / o suicidio.

¿Cómo ayudar?

- Esté dispuesto a escuchar, permita que el individuo comparta sus sentimientos.
- Reconocer los primeros síntomas.
- Sea respetuoso y sin prejuicios.
- Busque grupos de apoyo en su área.
- Continúe educándose sobre la depresión.
- Póngase en contacto con su proveedor de atención médica primaria para obtener una derivación a los servicios de salud del comportamiento. Si no tiene un proveedor de atención médica existente, llame a la Unidad de Acceso a la Salud del Comportamiento del Condado de San Bernardino al (888) 743-1478.

