

**Childhood Depression:
Understanding, Supporting,
and Empowering Your
Child**

**Depresión Infantil:
Cómo Entender, Apoyar y
Fortalecer a su Hijo/a**

Maria Anguiano, LMFT #138539
05/09/2026





Primero que Nada... Before Anything...

- Este tema puede sentirse pesado—y está bien
 - Hablar de depresión infantil puede traer miedo, preocupación o culpa
 - Los niños pueden mejorar con apoyo
 - Estar aquí ya hace una gran diferencia
 - **La depresión es tratable. Hay esperanza.**
-
- This topic can feel heavy—and that's okay
 - Talking about childhood depression can bring up fear, worry, or guilt
 - Kids can get better with support
 - You being here already matters
 - **Depression is treatable. There is hope.**



*What Depression Looks Like
in Kids*

*Cómo se Ve la Depresión en los
Niños*

Not Always Sadness
No Siempre es Tristeza

Irritability/ Irritabilidad



Anger/ Enojo



Isolating/ Aislamiento



Sadness/ Tristeza



Not Always Sadness
No Siempre es Tristeza

Irritability/ Irritabilidad



Anger/ Enojo



Mas Comun
Most Common

Physical Symptoms/ Síntomas Físicos

Changes to Sleep Patterns/ Cambios en los patrones de sueño



Changes in Appetite/ Cambios en el apetito



Low Energy/ Baja Energia



Stomachaches or Headaches without a medical explanation/
Dolores de Estomago or Cabeza sin razon medica



Social or Academic Symptoms/ Síntomas Académicos o Sociales

Loss of Interest in School/ Pérdida de
Interés en la Escuela



Decline in Grades/ Bajan
las Calificaciones



Withdrawal from Friends/ Aislamiento de
Amigos



Difficulty Concentrating/
Dificultad para Concentrarse



*MOST MOOD CHANGES IN KIDS ARE NORMAL,
ESPECIALLY DURING GROWTH, SCHOOL STRESS, OR BIG
LIFE CHANGES.*

*LA MAYORÍA DE LOS CAMBIOS DE ÁNIMO EN LOS NIÑOS
SON NORMALES, ESPECIALMENTE DURANTE EL
CRECIMIENTO, EL ESTRÉS ESCOLAR O CAMBIOS
IMPORTANTES EN LA VIDA.*



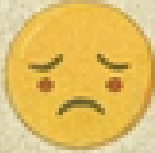

¿Cuándo Preocuparnos?



Algunos síntomas son normales...

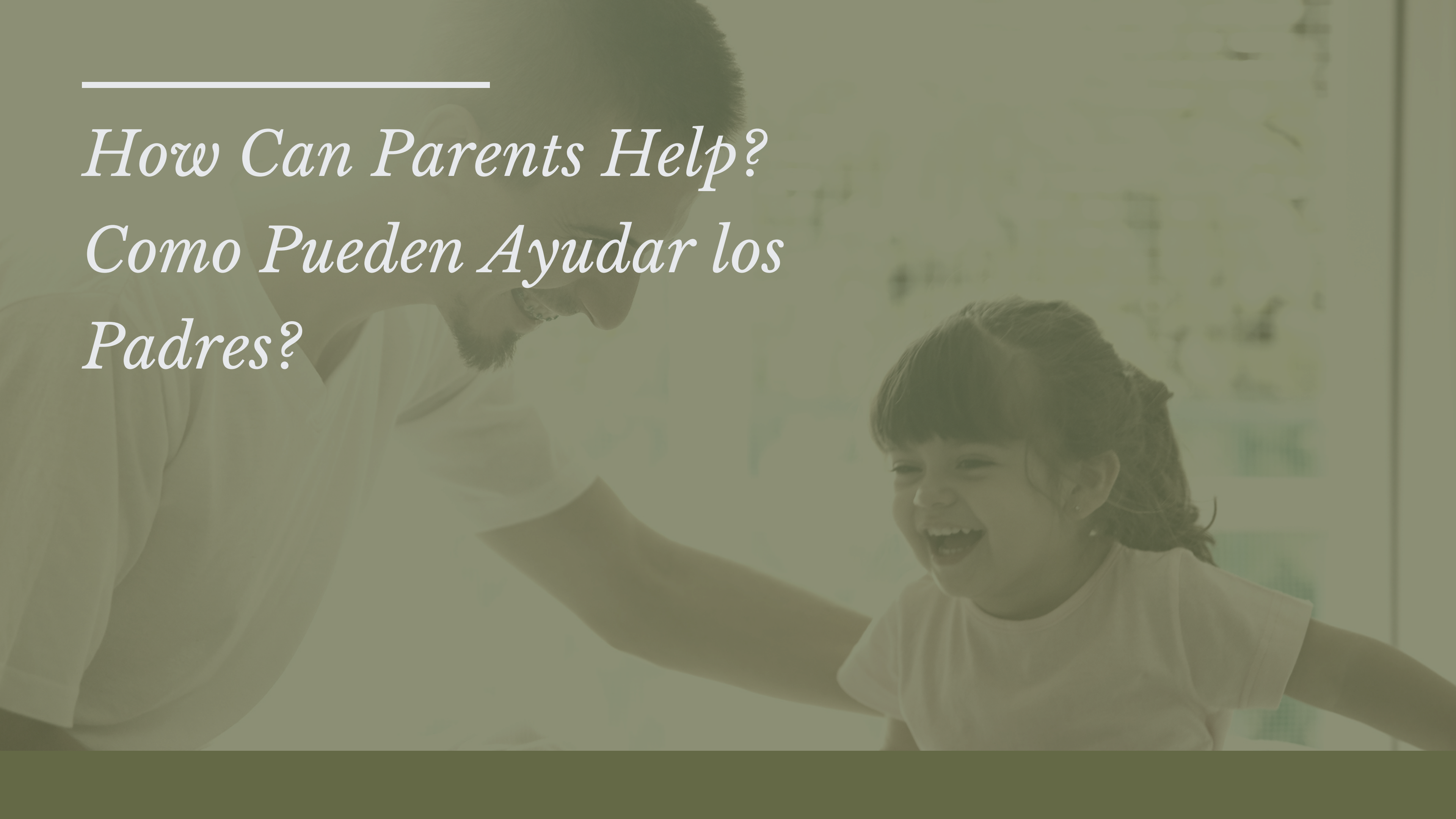
¿Pero cuándo **NO** es normal?

Señales de Alerta:

- ✓ + de **2** semanas seguidas 
- ✓ Interfiere con la vida diaria 
- ✓ Ya no disfrutan las cosas que les gustaban 
- ✓ Problemas en la escuela, amistades o en casa 

Si no está mejorando,
es hora de buscar ayuda.

*How Can Parents Help?
Como Pueden Ayudar los
Padres?*



STAY CONNECTED/ MANTENGANSE CONECTADOS



- Connection helps children feel safe, heard, and understood
- Strong relationships protect against depression
 - Ways to stay connected;
 - Spend 1-on-1 time, even for a few minutes each day
 - Listen without judgment
 - Share small moments—walks, meals, or bedtime chats
 - Show interest in their feelings and activities
- La conexión ayuda a los niños a sentirse seguros, escuchados y comprendidos
- Las relaciones fuertes protegen contra la depresión
 - Formas de mantenerse conectado:
 - Pasar tiempo 1 a 1, aunque sea unos minutos al día
 - Escuchar sin juzgar
 - Compartir pequeños momentos: paseos, comidas o charlas antes de dormir
 - Mostrar interés en sus sentimientos y actividades



Create Emotional Safety/ Crear Seguridad Emocional

- Let them know they won't get in trouble for sharing
 - Stay CALM
 - Listen more than you talk
-
- Que sepan que no se meterán en problemas por hablar
 - Mantener la calma
 - Escuchar más de lo que hablan



Doing More, Feeling Better

Hacer Más, Sentirse Mejor

- Support children to engage in enjoyable or meaningful activities to improve mood.
 - Encourage routines, hobbies, physical activity, or social connection.
 - Small steps lead to big improvements—start with 5–10 minutes at a time.
 - Celebrate progress, not perfection!
-
- Puede ayudar a los niños a participar en actividades agradables o significativas para mejorar el estado de ánimo.
 - Fomente rutinas, pasatiempos, actividad física o conexión social.
 - Pequeños pasos llevan a grandes mejoras: comience con 5–10 minutos a la vez.
 - ¡Celebre el progreso, no la perfección!



Two Dish Rule

Regla de los Dos Platos



Invite, Don't Force / Invitar, No Forzar

Helping Your Child Engage with Support / Ayudando a su Hijo a Participar con Apoyo

When children feel down, pressure can make them shut down more. Gentle invitations help them feel safe and more willing to engage.

Cuando los niños se sienten mal, la presión puede hacer que se cierren más. Las invitaciones suaves les ayudan a sentirse seguros y más dispuestos a participar.

Step 1: Notice the difference / Paso 1: Note la diferencia

Forcing (Presionando):

- "You need to do this."
- "Go do your homework now."
- "Stop acting like that."

Inviting (Invitando):

- "I know this is hard... want to try together?"
- "Let's do a small part first."
- "I'm here with you."

Step 2: Key reminders / Recordatorios importantes

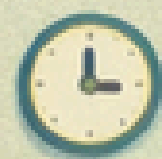
- Stay calm
 - Keep it simple
 - Do it with your child
 - Small steps matter
-
- Mantenga la calma
 - Manténgalo simple
 - Hágalo con su hijo
 - Los pasos pequeños importan





Sleep Schedule Horario de Dormir

Better Sleep Habits for Kids



Set a consistent
bed & wake time



Create a calming
bedtime routine



Limit screen time
before bed



Keep the bedroom
dark and cool



Sleep is as important for kids' well-being as nutrition & exercise.

Buenos Hábitos de Sueño en Niños



Establece hora fija
para dormir y despertar



Crea una rutina
relajante antes de dormir



Limita tiempo en pantallas
antes de dormir



Haz que la habitación
esté oscura y fresca



Dormir bien es tan importante para la salud de los niños como el ejercicio y la alimentación.

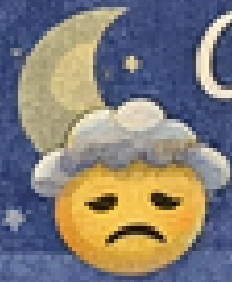
**TYPICAL SLEEP REQUIREMENTS
IN CHILDREN(PER 24 HOURS)**

AGE	TOTAL HOURS OF SLEEP	DAY TIME(NAPS) HOURS
1 week	16.5	8
1 month	15.5	6
3 months	15	5
6 months	14.25	3-4
9 months	14	3
12 months	13.75	2-3
18 months	13.5	2
2 years	13	1-2
3 years	12	1
4 years	11.5	
5 years	11	
6 years	10.75	
7 years	10.5	
8 years	10.25	
9 years	10	
10 years	9.75	
11 years	9.5	
12 years	9.25	
13 years	9.25	
14 years	9	
15 years	8.75	
16 years	8.5	
17 years	8.25	
18 years	8.25	

<https://parentingscience.com/sleep-requirements-2/>



How Screen Time & Social Media Can Impact Depression



Poor sleep
(staying up late on screens)



Low self-esteem
(comparing themselves to others)



Social isolation
(less real-life interaction)



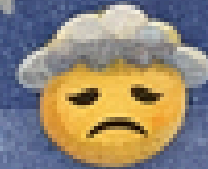
Constant negative news & bullying

Too much time online can intensify depression!

Sleep is as important for kids' well-being as nutrition & exercise.



Cómo el Tiempo en Pantallas y Redes Sociales Puede Afectar la Depresión



Dormir mal
(quedarse hasta tarde en pantallas)



Baja autoestima
(comparándose con otros)



Aislamiento social
(menos interacción en persona)



Noticias negativas constantes y acoso

¡Pasar demasiado tiempo en línea puede agravar la depresión!

Dormir bien es tan importante para la salud de los niños como el ejercicio y la alimentación.





When kids are struggling with depression, what do you think they might be saying to themselves in their mind?

Cuando los niños están luchando con depresión, ¿qué creen que se dicen a sí mismos en su mente?



I'm not good enough

No soy suficiente

50 afirmaciones positivas para decirle a su hijo

www.bilingualbalance.com

- Te amo y te respeto.
- Puedes superar cualquier cosa.
- Cada día es un nuevo comienzo.
- La práctica te hace mejor.
- Está bien cometer errores.
- Estoy orgulloso/a de ser tu _____.
- Siempre cree en ti mismo y en tus habilidades.

Yo te amo.

Yo te aprecio.

Yo creo en ti.

Estoy muy agradecido/a por ti.

- Te gusta aprender cosas nuevas.
- Tienes todo lo que necesitas en este momento.
- Te esforzaste mucho.
- Defiendes lo que es correcto.
- Eres valiente.
- Aun cuando no estemos de acuerdo, te amo siempre.
- Eres talentoso/a.
- Tienes el poder de hacer tus sueños realidad.
- Me enseñas cosas nuevas todos los días.
- Eres muy considerado/a.
- Está bien no saberlo todo.
- Eres hermoso/a por dentro y por fuera.
- Ser diferente es especial.
- Hay una lección en cada fracaso.
- Me encanta como te importan los demás.
- Eres completo/a.
- Haces una diferencia en el mundo.
- Siempre acéptate tal como eres.
- Puedes superar tus miedos.

- No hay nadie mejor para ser que tú mismo.
- Sigues mejorando.
- Mantente curioso/a.
- Tu amabilidad hace una diferencia para los demás.
- Haces mi vida mejor solo por estar en ella.
- Si haces tu mejor esfuerzo, eso es suficiente.
- Tus desafíos te ayudan a crecer.
- Siempre cree en tus sueños y metas.
- Estoy orgulloso/a de ti tal como eres.
- Eres muy agradecido/a.
- Eres un regalo para nuestra familia.
- Traes felicidad a este mundo.
- Le importas a los demás.

Tienes buenas ideas.

Eres un buen amigo/una buena amiga.

Eres maravillosamente único/a.

Puedes lograr cosas difíciles.

- Tus pensamientos positivos crean acciones positivas.
- Cuando te caes, puedes volver a levantarte.
- Puedes ser lo que desees ser.



Your voice becomes your child's inner voice

La voz de usted se convierte en la voz
interior de su hijo

Gracias!

