



RP 32:7

REPORT_{to} PARENTS

When It's More Than 'Just a Phase'

Sometimes, it's just a nagging feeling—the sense that maybe what a child is experiencing isn't just a normal phase but is something that needs looking into. Whether it's moodiness or baby fat, it's helpful to know when to check with the experts.

Putting on Pounds. All children go through times when their weight varies. It's common, for example, for kids to gain a pound or two right before they have a growth spurt, after which they return to their normal shape. But it's important for families to be aware when a child's weight gain is more than normal. Not only is obesity linked to a host of serious, lifetime diseases, like diabetes, hypertension, and heart disease, but it can also cause a child to have self-esteem issues.

The best way to determine if a child is carrying too much weight is to look at the Body Mass Index (BMI) formula for children. The chart, available in doctors' and school nurses' offices, is also available online at <http://apps.nccd.cdc.gov/dnpabmi/calculator.aspx>. If the results show that your child has a weight problem, you may want to confirm it with the doctor or nurse, who can use methods like a skin fold test to give a more accurate result. Some children with a high BMI are not overweight, but most do end up needing to shed a few pounds. Following through on this might be difficult at first, but the payoff will last a lifetime.

Acting Out. Is your child simply acting out, or can it be something more serious, such as attention-deficit disorder (ADD) or attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD)? While there are many tests that children undergo before they're actually diagnosed with one of these conditions, it's safe to say that these children have an unusually hard time concentrating. Their energy levels are so high that they are restless and have real difficulty

keeping still. They also find it unbearably hard to wait their turn. While all children are fidgety at times, children with ADD or ADHD display excess energy and inability to concentrate all the time.

A child who is dealing with problems like these is suffering and needs your help. If you notice these problems, or if your child's teacher has indicated that your child is having behavior issues in class, begin by seeing the school counselor. The counselor will be able to discuss with you the process of getting your child tested, which will involve working with your family doctor and a child psychologist, as well as the school.



Feeling Down. Adults are not the only people who can suffer from depression; children have been diagnosed with it, too. The first thing to consider is how long the feeling of sadness has lasted. Everyone is sad from time to time, but depression can last for weeks, months, or even longer. Also, when children are sad, they can usually tell you why; however, children who are depressed typically can't express why they're feeling so low.

Some of the symptoms of depression in children include problems with sleeping, nightmares, and unusual anger. Schoolwork often suffers, as children who are depressed don't feel motivated to try or participate. Depressed children also pull away from their friends and family members and become increasingly alone.

It is absolutely vital that, if you sense your child is suffering from depression, you have him or her seen and evaluated. You can begin with the school nurse or social worker, but you will probably be referred to a child psychologist. Depression is treatable and often curable. The important thing is to get help.



INFORME a los PADRES

RP 32:7

Cuando se trata de más que “sólo una etapa”

Puede ser un presentimiento—la sensación de que quizás no sea sólo una etapa normal de su niño, sino que algo más serio, algo que necesite seguimiento. Si se trata ya sea de melancolía o gordura, es útil reconocer cuando se debe consultar a un experto.

Redondear. Todos los niños pasan a través de etapas en las cuales su peso varía. Por ejemplo, es común que los niños suban una o dos libras de peso antes de crecer, y después regresan a un peso normal. Pero es importante que las familias estén conscientes cuando un niño suba más peso que lo normal, ya que la obesidad puede causar una serie de enfermedades serias tales como la diabetes, hipertensión, y enfermedades coronarias, y puede causar que el niño tenga problemas de auto-estima.

La mejor manera de determinar si un niño tiene sobrepeso es a través de la fórmula para niños del índice de masa corporal (IMC). La tabla está disponible en la oficina de su doctor o la enfermera escolar, y también se encuentra en Internet en la siguiente dirección: <http://apps.nccd.cdc.gov/dnpabmi/calculador.aspx>. Si los resultados indican que su niño tiene un problema de peso, usted lo puede confirmar con su doctor o enfermera, quienes pueden usar una prueba para obtener resultados más precisos. Pero aunque algunos niños puedan tener un alto IMC, esto no significa que están sobrepeso. Es posible que sólo necesiten perder unas cuantas libras y aunque sea difícil al principio, los resultados pueden durar para toda la vida.

Manifestar. ¿Ha notado en su niño ciertas conductas o acciones que puedan indicar algo más serio, como por ejemplo, un trastorno de deficiencia de atención (ADD) o trastorno de deficiencia de atención e hiperactividad (ADHD)? Aunque el diagnóstico de estas condiciones requiere muchas pruebas médicas, es casi seguro que estos niños tengan dificultades de la concentración. Sus niveles de energía pueden ser tan altos que se notan intranquilos y realmente tienen dificultades en mantenerse quietos, y esperar su

turno. Aunque todos los niños puedan ser traviesos, los niños con ADD o ADHD siempre manifiestan mucha energía y la inhabilidad para concentrarse.

Un niño que está tratando con estos problemas está sufriendo y necesita su ayuda. Si usted observa estos problemas, o si el maestro de su niño ha indicado que él o ella tiene problemas de la conducta en la clase, comience por consultar con el consejero escolar. El consejero puede informarle sobre el proceso de evaluación para su niño, el cual involucra consultar con su doctor familiar y un psicólogo, al igual que la escuela.



Depresión. Tanto los adultos como los niños pueden sufrir de depresión, y muchos niños han sido diagnosticados con este desorden. Lo primero que se debe considerar es cuánto tiempo ha durado el sentimiento de tristeza. Aunque todos nos sentimos tristes de vez en cuando, la depresión puede durar semanas, meses o más. Además, cuando los niños están tristes generalmente pueden decir por qué se sienten así, mientras que los niños que están deprimidos no pueden expresar las razones por las cuales se sienten mal.

Algunos de los síntomas de la depresión infantil incluyen problemas en dormir, pesadillas, e ira poco usual. Las tareas escolares sufren, ya que los niños que están deprimidos no se sienten motivados y no desean participar. Los niños deprimidos también pueden alejarse de sus amigos y familia, y están solos más y más.

Si usted cree que su niño está sufriendo de depresión, es absolutamente vital que lo lleve al doctor para una evaluación. Puede comenzar con la enfermera o trabajadora social de la escuela, pero lo más probable es que la refieran a un psicólogo infantil. La depresión sí se puede tratar y curar, lo importante es buscar ayuda.



Este Informe a Los Padres fue escrito para los directores escolares. Los miembros de la Asociación Nacional de Directores de Escuelas Primarias (NAESP) pueden reproducirlo sin permiso. Las últimas ediciones de este año están accesibles en la sección de los miembros en www.naesp.org.