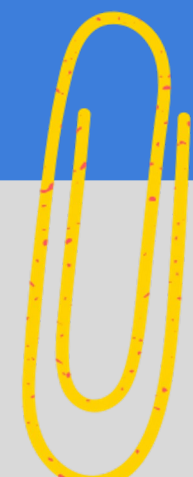




**Erika's
Lighthouse®**

Nivel II: Concienciación sobre la depresión

Lección de un día



Tu...

-  Definirás que la depresión es un trastorno del estado de ánimo
 -  Describirás los signos y síntomas de la depresión
 -  Identificarás a un adulto fiable y de confianza en la escuela y/o en la comunidad
 -  Hablaras sobre cómo mantener una buena salud mental
- 



Descripción general de Erika's Lighthouse

Este programa fue inspirado por una joven llamada Erika. Erika era una luz brillante que, tristemente, perdió su batalla contra la depresión en 2004, a los 14 años.

Erika's Lighthouse fue fundada en su honor y se **dedica a ayudar a otros jóvenes a aprender sobre la depresión y superar el estigma que rodea a los trastornos de salud mental.**



Erika's Lighthouse®

El vídeo

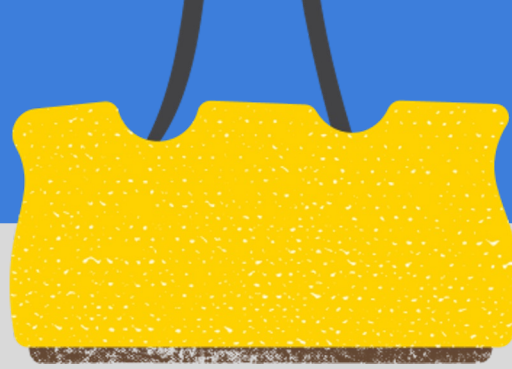
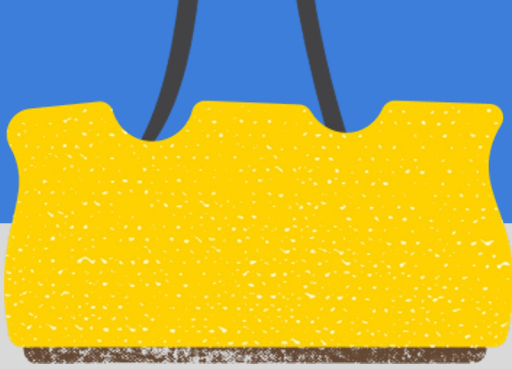


Nivel II

Concienciación sobre la depresión

Un programa de un día diseñado para los grados 5-9





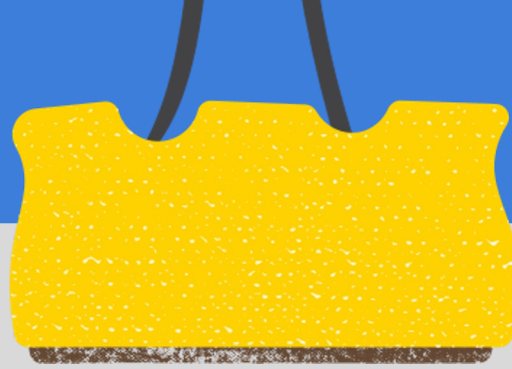
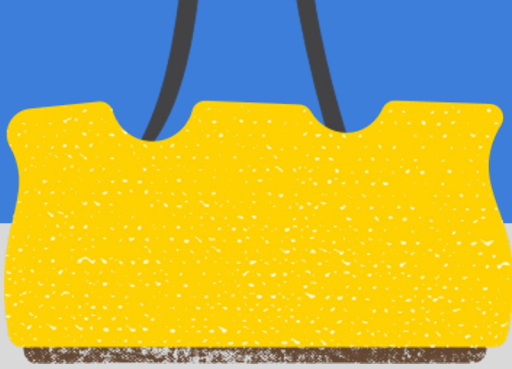
Discusión



¿Cuáles son los síntomas de la depresión?

Da un ejemplo de cómo podría ser eso en un adolescente.

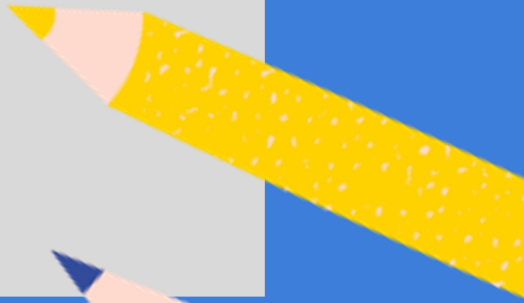




Síntomas

- ① Estado de ánimo depresivo, tristeza o irritabilidad
- ① Pérdida de interés o placer por las actividades
- ① Cambio de peso o apetito
- ① Cambio en el sueño
- ① Sentirse acelerado o frenado
- ① Fatiga o pérdida de energía
- ① Sentimientos de inutilidad o culpa
- ① Dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- ① Pensamientos de muerte o actos de autolesión

**5 síntomas presentes
Casi todos los días
durante al menos 2
semanas**

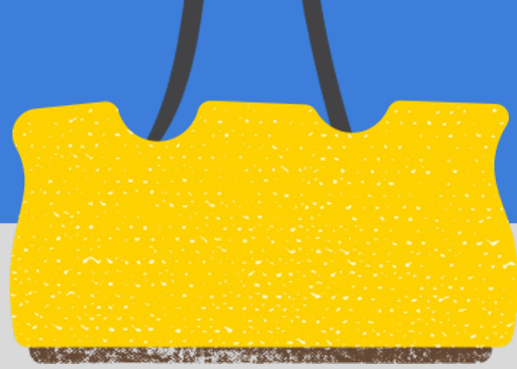
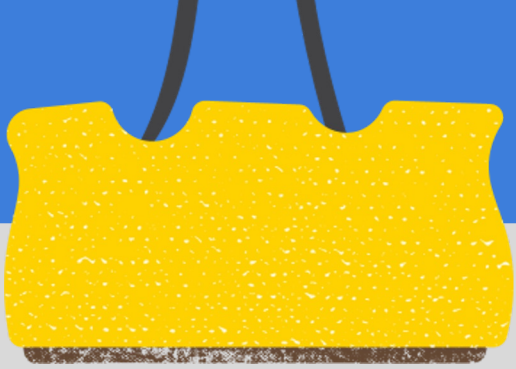


Si estás preocupado por ti mismo o por un amigo, siempre debes hablar con un

Adulto de confianza

Cuando digo las palabras
"**ADULTO DE CONFIANZA**",
¿qué características o rasgos
me vienen a la mente?



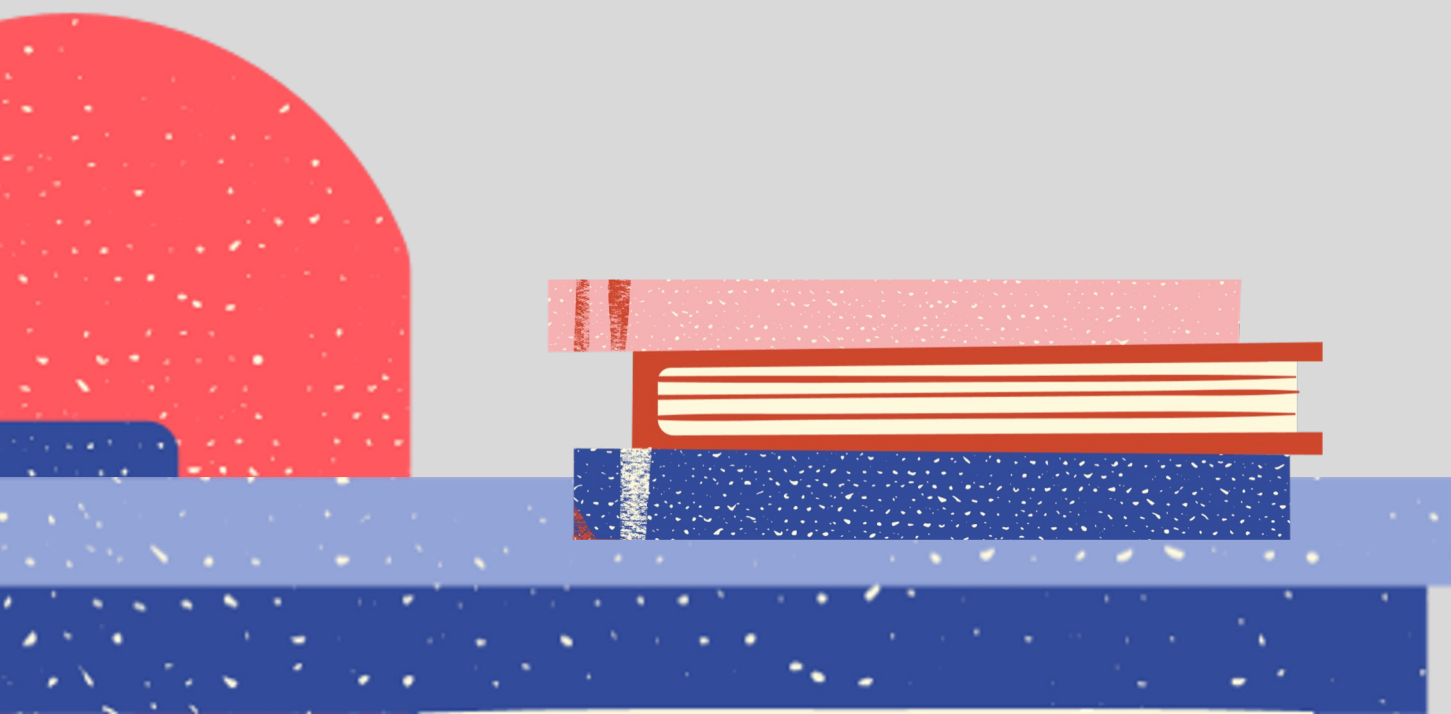


Puedes obtener ayuda para ti o para un amigo diciendo algo

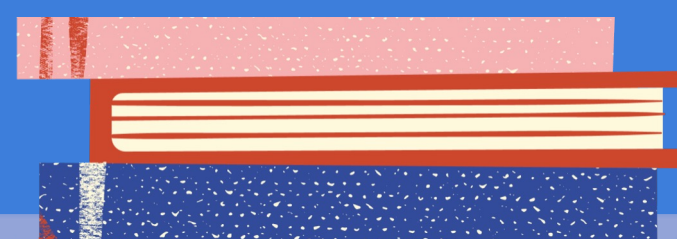
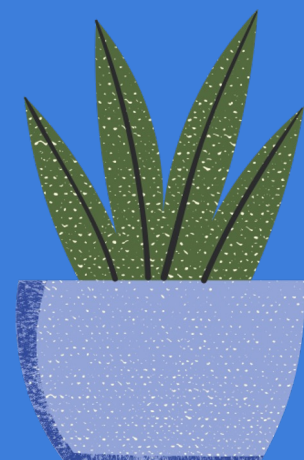
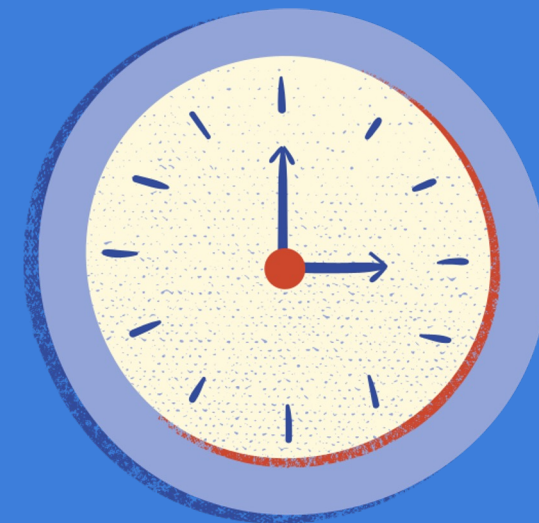
-  **Cómo hablar con un adulto de confianza**
-  **Cómo hablar con un amigo necesitado**



Juego de rol



Hey mamá,
¿Podemos hablar?



TU:

Oye, mamá, ¿podemos hablar?

MAMÁ:

Claro. ¿Qué está pasando?

TU:

Últimamente, no me he sentido como yo mismo. Me siento triste y enojado todo el tiempo. Estoy constantemente cansado, y no puedo concentrarme en la escuela.

MAMÁ:

He pasado por períodos como este cuando tenía tu edad. Animo y estoy segura de que las cosas mejorarán con un poco de tiempo.

TU:

Bueno, normalmente cuando estoy mal me siento mejor si voy a correr o hablo con alguien. Esta vez parece que no puedo quitármelo de encima. Llevo así varias semanas Incluso tomé una prueba de depresión en línea y me ha dicho que debería ver a un médico para que me examine.

MAMÁ:

¿De verdad?

TU:

Sí, creo que necesito hablar con alguien. ¿Puedes ayudarme a programar una cita con mi médico?

MAMÁ:

Claro. Creo que es una gran idea

Hey Sam,
¿Podemos hablar?



TU: Oye, ¿podemos hablar? En las últimas semanas, he notado que te has estado alejando mucho - ya no me llamas ni me envías mensajes de texto y faltas a nuestras citas conmigo y con nuestros amigos. Últimamente, incluso has faltado a algunos entrenamientos. En general, pareces decaído. Tú no eres así. ¿Qué está pasando?

AMIGO: Lo siento; últimamente me he sentido raro.

TU: Me doy cuenta de que algo es diferente. Estoy preocupada por ti y me importas.

AMIGO: No tienes que preocuparte. Seguro que con el tiempo se me pasa.

TU: Te mereces sentirte mejor ahora y, quién sabe, podría ser algo serio como una depresión. ¿Se lo has contado ya a algún adulto?

AMIGO: No

TU: Un adulto debe saberlo para que pueda ayudarte a encontrar un profesional que te ayude a ver que esta pasando. ¿Con quién te sientes cómodo hablando?

AMIGO: Supongo que con el señor Clark.

TU: Creo que es una gran elección. ¿Quieres que te acompañe? Puede que te haga sentir mas cómodo.

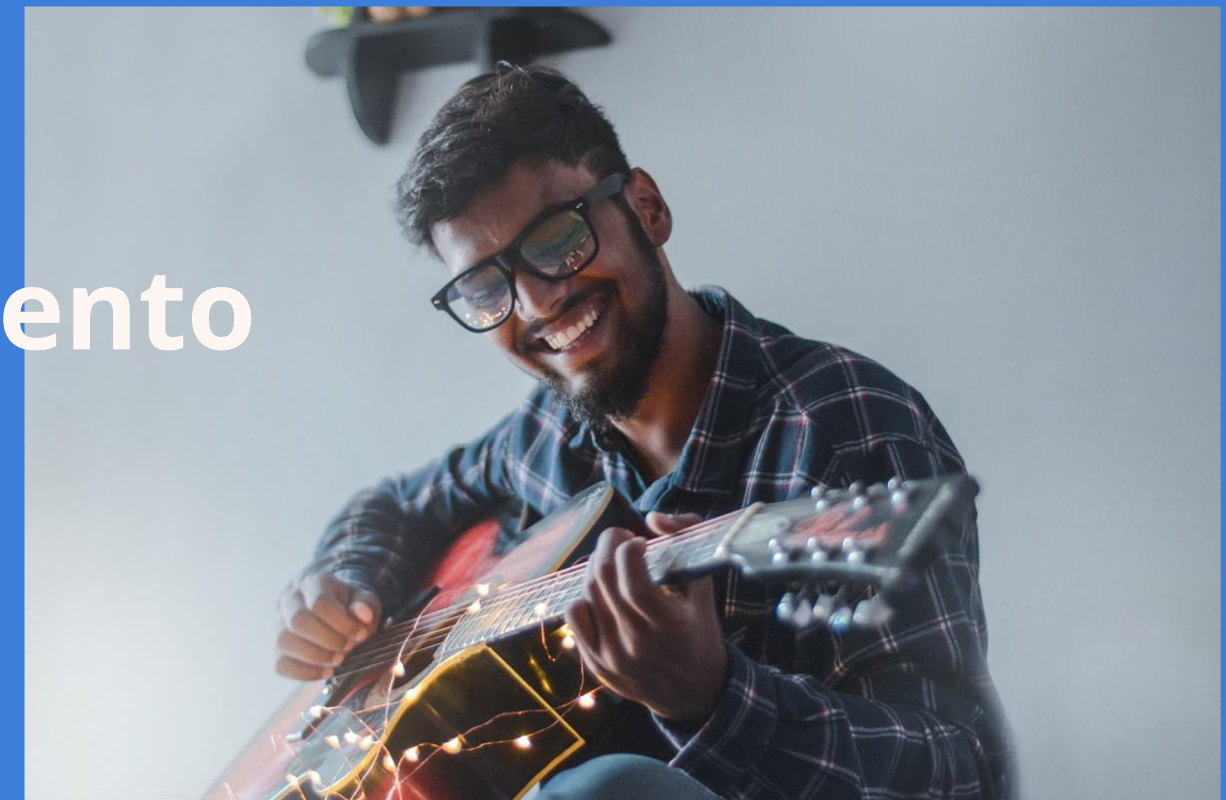
AMIGO: Uh, claro. Sí, si me gustaría



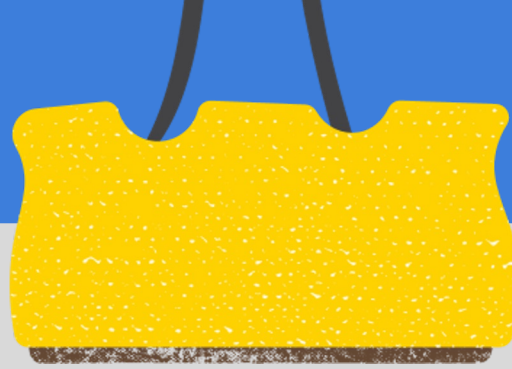
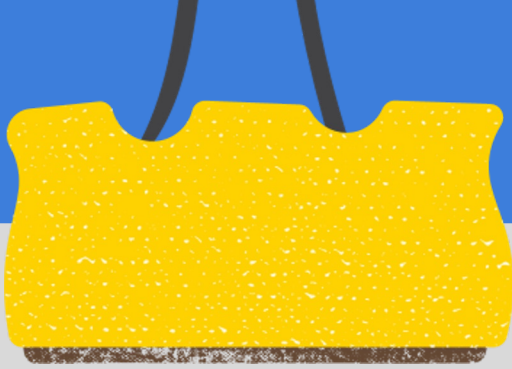
Buena salud mental

Estrategias de afrontamiento

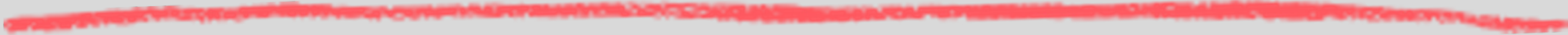
Buenas prácticas de salud mental



Erika's Lighthouse®



Tarjetas de Autoreferencia



SELF-REFERRAL CARD

Please fill out the ENTIRE card, fold it in half
and turn it in to your teacher.

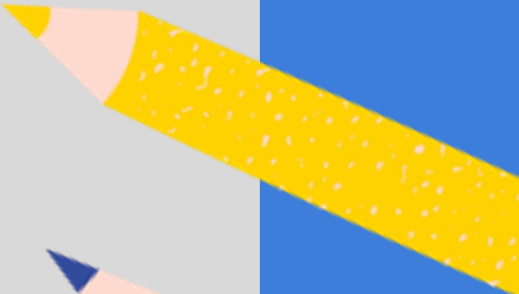
Name _____

Classroom _____

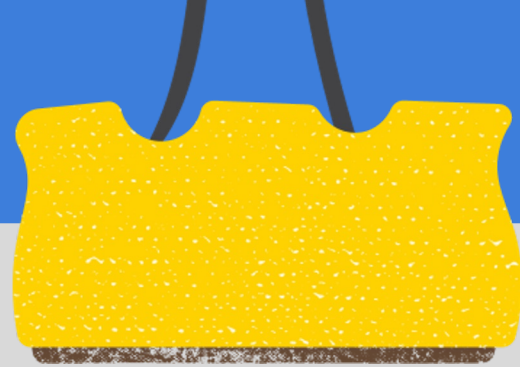
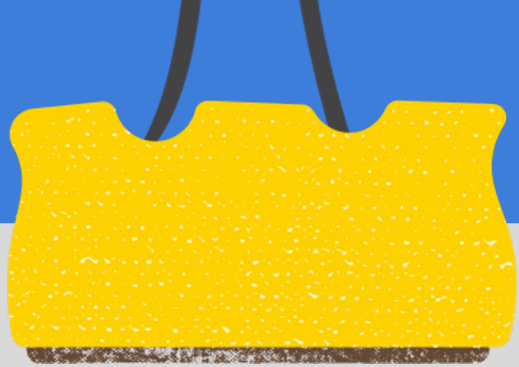
Teacher _____

Period _____

After hearing the presentation,

- ☐ I **would like** to talk to a mental health worker in the **next 24 hours**.
 - ☐ I **would like** to talk to a mental health worker in the **next week**.
 - ☐ I **would not like** to talk to a mental health worker.
- 
- 





988 SUICIDE & CRISIS LIFELINE

Sea cual sea la hora: Día. Noche. Fin de semana.

Cualquiera que sea la razón: Problemas de salud mental.

Pensamientos de suicidio. Preocupado por un amigo o ser querido.

Me gustaría apoyo emocional.

El Suicide & Crisis Lifeline 988 está aquí para usted.

Envía un mensaje de texto o llama **al 988** | Chat **988lifeline.org** |

Para emergencias, llame **al 911**

