



Erika's Lighthouse®

Nivel III:

Educación sobre la depresión y concienciación sobre el suicidio

LECCIÓN DE UN DÍA

[Pre-test: http://elhhs.info](http://elhhs.info)



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.



Tu...

Definiras que la depresión es un trastorno del estado de ánimo común con cambios específicos en el estado de ánimo, los pensamientos y los comportamientos

Explicaras que no hay una razón por la que alguien tenga depresión

Reconoceras que la depresión puede mejorar y puedes encontrar apoyo

Explicaras que un buen cuidado personal es una pieza clave para controlar la depresión

Describiras que las auto lesiones y los pensamientos suicidas son síntomas de la depresión que debemos tomar muy en serio

Vídeo



Discusión

¿Cuáles son algunos de los signos y síntomas de la depresión?

Síntomas

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

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

Discusión

¿Qué es el estigma?

¿Cuáles son los ejemplos de estigma que experimentaron algunos de los adolescentes en el video?

Estigma



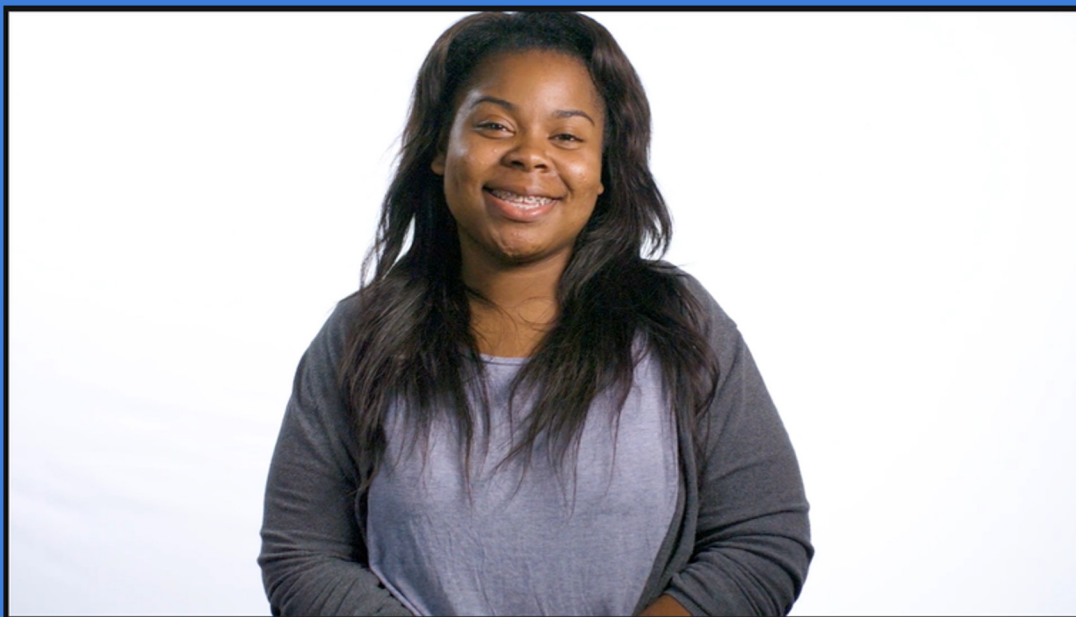
El estigma es la creencia de que si compartes que necesitas ayuda, te faltarán al respeto o te avergonzarán.



Historias

Selecciona una historia o múltiples historias para leer individualmente o en pequeños grupos.

El **objetivo** es aprender más sobre la experiencia de cada adolescente con depresión



Preguntas de seguimiento

- ▶ ¿Qué estaba pasando en su vida cuando el adolescente experimentó depresión?
- ▶ ¿Por qué fue tan difícil para el adolescente hablar de su depresión?
- ▶ ¿Qué estrategias de autocuidado usó el adolescente?
- ▶ ¿A quién pidió apoyo el adolescente?

Si un amigo de tu escuela se sintió deprimido, haz una lista de dos personas (o recursos) que serían confiables y fiables.



Definiciones

suicidio

[/'su:isaid/]

sustantivo

Suicidio: Muerte causada por un comportamiento lesivo autodirigido con la intención de morir como resultado del comportamiento. (NIMH)

autolesión

[/'autolesión/]

sustantivo

Autolesión: Cuando las personas intencionalmente se lastiman a sí mismas o se ponen en situaciones peligrosas porque sienten mucho dolor y no saben qué más hacer, a menudo es un signo de angustia emocional. (NAMI)



¿Qué harías
si un amigo
se sintiera
suicida y se
dirigiera a ti
en busca de
ayuda?

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.

Escanea el código QR
para completar una



O sigue este enlace:
<http://elhhspost.info/>



Por favor cuéntanos lo que has aprendido.

988 SUICIDE & CRISIS LIFELINE

Sea cual sea el momento: 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**

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**

www.erikaslighthouse.org

ERIKKA'S
LIGHTHOUSE