



**Erika's
Lighthouse®**

Nivel III:

Educación sobre la depresión y
conciencia sobre el suicidio

LECCIÓN DE UN DÍA



Descripción general de Erika's Lighthouse

Este programa fue inspirado por una joven llamada Erika. Ella era una luz brillante que tristemente perdió su batalla contra la depresión en el 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 a vencer el estigma alrededor de los trastornos de salud mental.



Tu podrás...

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

Explicar que no hay una sola razón por la que alguien tenga depresión.

Reconocer que la depresión puede mejorar y se puede encontrar apoyo.

Explicar que un buen cuidado personal es una pieza clave para manejar la depresión.

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

El video



Discusión

¿Cuáles son algunas de las señales y síntomas de la depresión?

Síntomas

- ▶ Estado de ánimo deprimido, tristeza o irritabilidad
- ▶ Pérdida de interés o placer en las actividades favoritas
- ▶ Cambio de peso o apetito
- ▶ Cambio en los patrones de sueño
- ▶ Sentirse acelerado o lento
- ▶ Fatiga o pérdida de energía
- ▶ Sentimientos de inutilidad o culpa
- ▶ Problemas para concentrarse o tomar decisiones
- ▶ Pensamientos repetidos de muerte o suicidio

5 o más de estos
síntomas deben
estar presentes la
mayor parte del
día durante al
menos dos
semanas

Discusión

¿Qué es el estigma?

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

Estigma

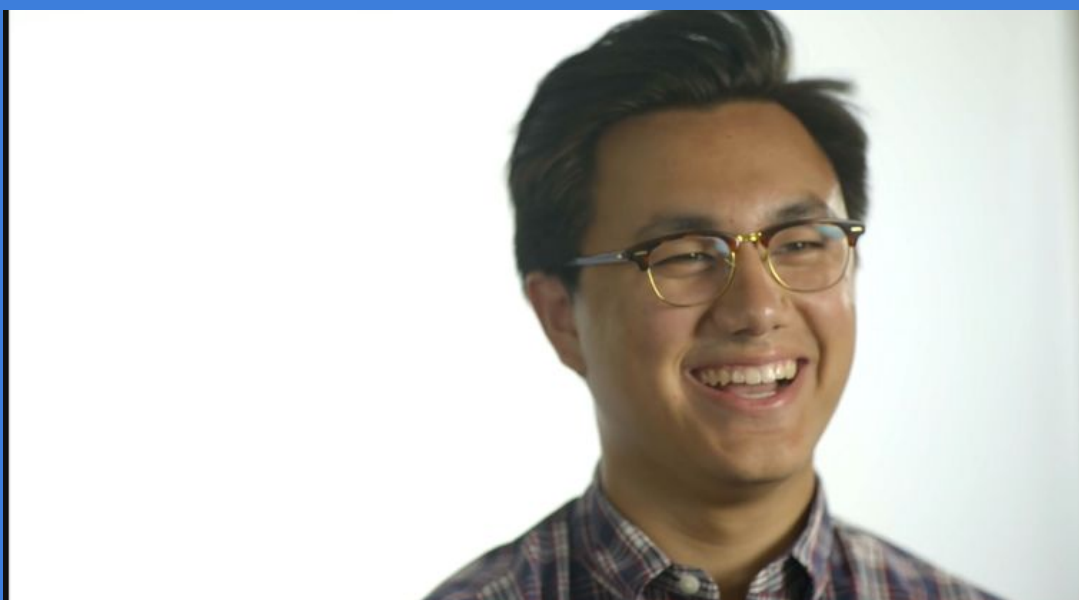
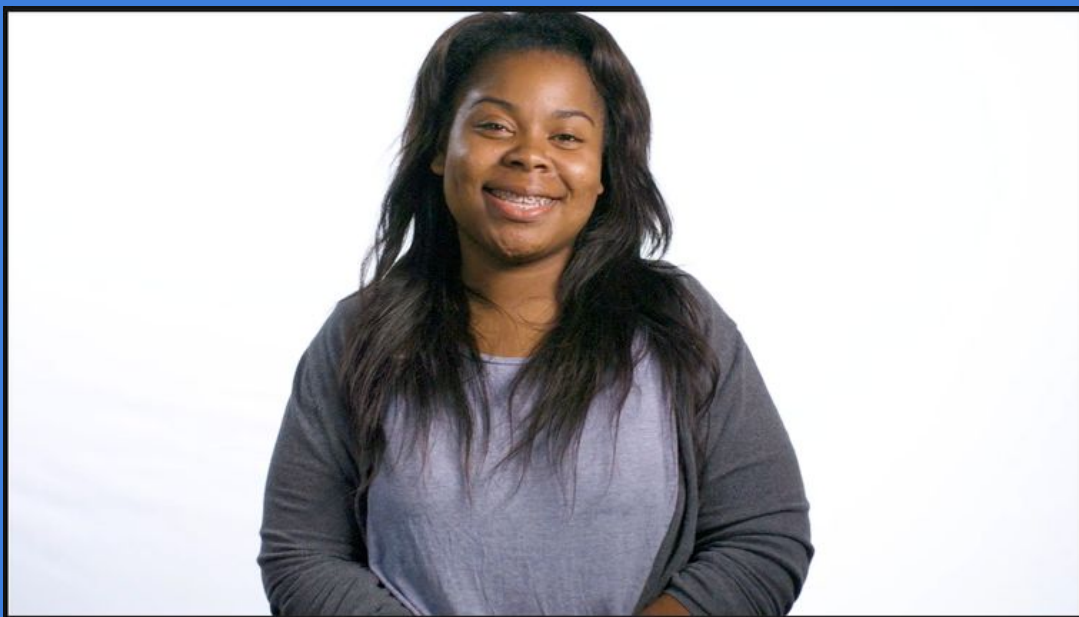


El estigma es la creencia de que si compartes que necesitas ayuda, no serás respetado o serás deshonrado.



Historias

Selecciona una o
varias historias para leer
individualmente o en
grupos pequeños.



La **meta** es aprender más
sobre la experiencia de
depresión de cada adolescente



Preguntas de Seguimiento

- ▶ ¿Qué estaba pasando en su vida cuando el adolescente experimentó depresión?
- ▶ ¿Por qué fue tan difícil para el adolescente hablar sobre su depresión?
- ▶ ¿Qué estrategias de auto cuidado utilizó el adolescente?
- ▶ ¿De quién buscó apoyo el adolescente?

Si un amigo en tu escuela se sintiera deprimido, nombra dos personas (o recursos) que serían validos y confiables .



Definiciones

Suicidio

sustantivo

Suicidio: muerte causada por un comportamiento perjudicial auto dirigido con la intención de morir como resultado del comportamiento. (NIMH)

Autolesión

sustantivo

Autolesión: cuando las personas se lastiman intencionalmente 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
experimentara
con
pensamientos
suicidas y
recurriera a ti en
busca de ayuda?

Boleto de Salida

TARJETA DE REFERENCIA

Favor de llenar la tarjeta por completo, dóblar por mitad y entregar a su maestro.

Nombre _____

Salon _____
Profesor _____

Período _____

Después de escuchar la presentación,

- ☐ Me gustaría hablar con un trabajador de salud mental en las próximas 24 horas.
- ☐ Me gustaría hablar con un tradajador de salud mental la próxima semana.
- ☐ No me gustaría hablar con un trabajador de salud mental.

Escanee el código QR
para completar una
breve encuesta.



O ve a este enlace:
<http://elhhspost.info/>



Por favor cuéntanos lo que has aprendido.

988 LÍNEA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CRISIS

Cualquier hora: Día. Noche. Fin de semana.

Cualquier motivo: Problemas de salud mental. Pensamientos suicidas.
Preocupación por un amigo o un ser querido. Querer apoyo emocional.

La línea **988** de prevención del Suicidio & Crisis está aquí para ti.
Llama o envía la palabra “AYUDA” al **988** | Charla **988lifeline.org** |
Para emergencias, llama al **911**.