



Erika's Lighthouse®

Nivel II:

Conciencia sobre la Depresión

LECCIÓN DE UN DÍA

Prueba antes de la clase:

<http://elhms.info>



Para editar o personalizar esta presentación, por favor haga una copia.

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.



Aprenderás...

- Que la depresión es un trastorno del estado de ánimo.
- Las señales y síntomas de la depresión
- Cómo identificar a un adulto de confianza en la escuela y/o en la comunidad
- Cómo mantener una buena salud mental



El video



Nivel II:

Conciencia sobre la Depresión

Una lección de un día diseñada para los grados 5-9



Preguntas para discutir

¿Qué tan común es la depresión en los adolescentes?

¿Puedes darte cuenta por medio de la apariencia de alguien si tiene depresión?

¿La depresión es un factor de riesgo de suicidio?

¿Esto significa que a cualquier persona que experimente estrés se le diagnosticará depresión?

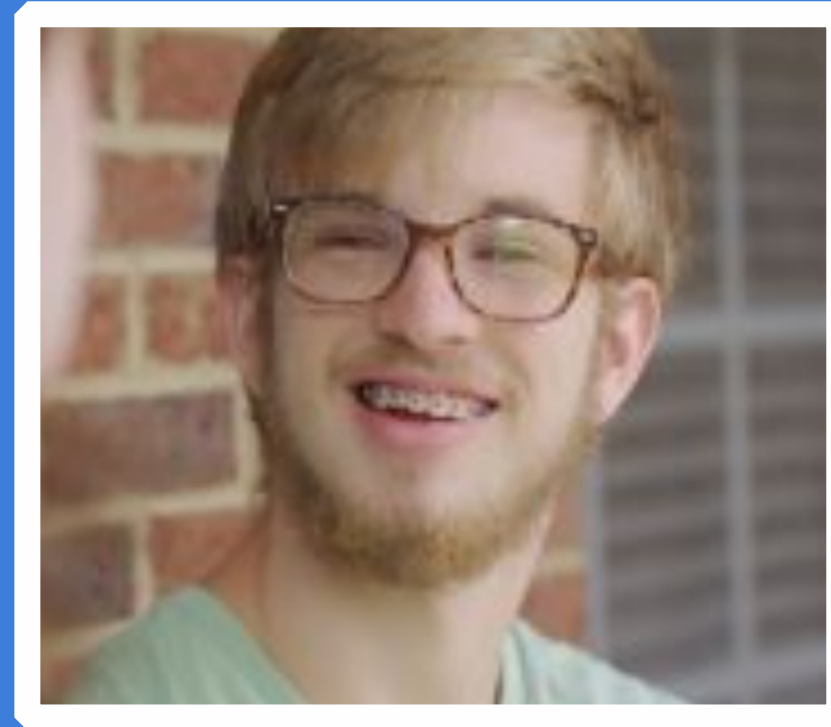
¿Cuáles son las señales y síntomas de la depresión?

Si hay antecedentes de depresión en tu familia, ¿eso significa que la desarrollarás?

Dividirse en grupos pequeños

Usando el cuaderno de trabajo, escoge **una** historia de los estudiantes para ver.

Mientras observas, escribe las **señales y síntomas** que experimentó este estudiante.



Discusión

¿Cuáles fueron las señales y síntomas que experimentó este estudiante?

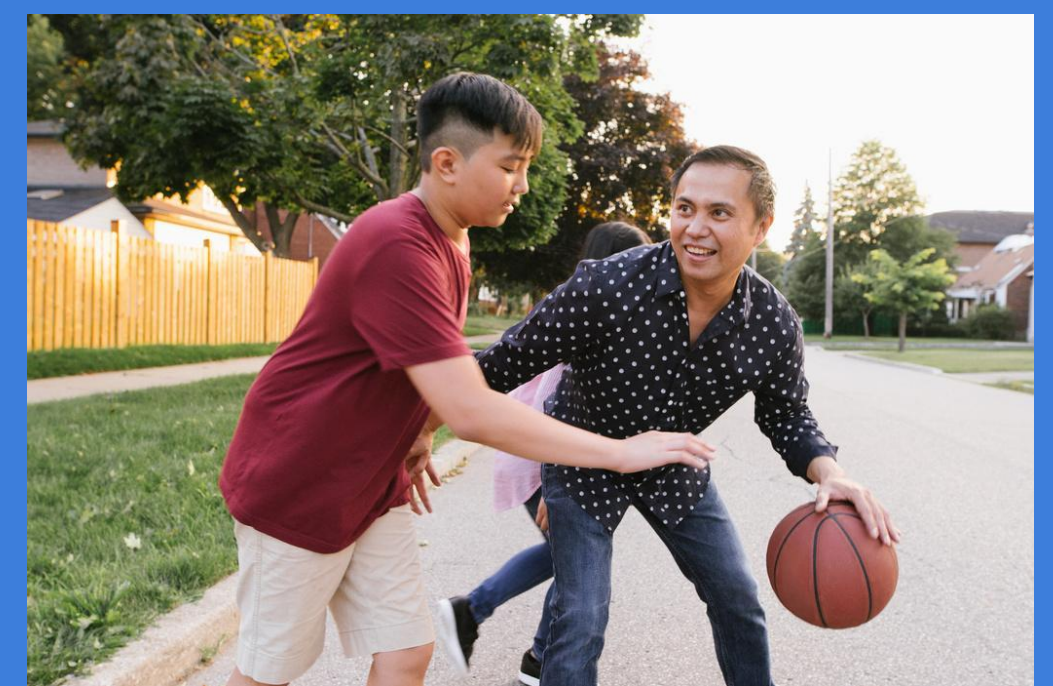
Síntomas

- 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

Si estás preocupado por ti mismo o por un amigo, habla con un

Adulto de confianza



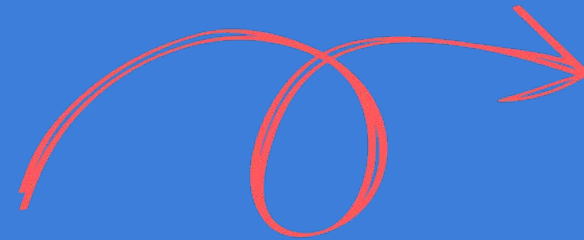
Cuando digo las palabras **Adulto de confianza**, ¿qué características o rasgos te vienen a la mente?



Catharine

Catharine - Preguntas para discusión

- ¿Quiénes son los adultos de confianza de Catharine?
- ¿Cómo la ayudaron?



¡Puedes obtener ayuda para ti o para un amigo diciendo algo!

- 📌 ¿Cómo hablar con un adulto de confianza?
- 📌 ¿Cómo hablar con un amigo que necesita ayuda?



Hola

¿Podemos hablar?



TÚ:
Oye, ¿podemos hablar?



PADRE DE FAMILIA:
Por supuesto ¿Qué está sucediendo?

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



PADRE DE FAMILIA:
He pasado por períodos como éste cuando tenía tu edad. Aguanta y estoy segura de que las cosas mejorarán con un poco de tiempo.

TÚ:
Bueno, normalmente cuando me siento decaído me siento mejor si salgo a correr o hablo con alguien. Esta vez parece que no hace la diferencia. Llevo unas semanas así. Incluso me hice una prueba de depresión en línea y me informó que debía consultar a un médico para que me revise.



PADRE DE FAMILIA:
¿En serio?

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



PADRE DE FAMILIA:
Claro. Creo que es una gran idea.

Hola Sam,

¿Podemos hablar?



SAM: Oye, ¿podemos hablar? En las últimas semanas, he notado que te has estado quedando atrás mucho: ya no me llamas ni envías muchos mensajes. No te juntas conmigo ni con nuestros amigos. Recientemente, incluso te has perdido bastantes prácticas de juego. Pareces decaído y no me parece típico de ti ¿Qué está pasando?



AMIGO: Lo siento; Me he sentido raro últimamente.

SAM: Puedo notar que algo esta diferente. Estoy preocupado por ti y me importas.



AMIGO: No tienes que preocuparte. Estoy seguro de que eventualmente saldré de esto.

SAM: Mereces sentirte mejor pronto. Esto podría ser algo grave como una depresión. ¿Ya se lo contaste a un adulto?



AMIGO: No.

SAM: Un adulto debe saberlo para que puedan ayudarte a encontrar un profesional. ¿Con quién te sientes cómodo hablando?



AMIGO: Creo que con Mr. Clark.

SAM: Creo que es una buena elección. ¿Quieres que vaya contigo? Quizás te haga sentir más cómodo.



AMIGO: Sí, me gustaría eso.

Si un amigo se está lastimando o
está hablando de suicidio...

Díselo a un adulto.

INMEDIATAMENTE

Marcapáginas



Erika's Lighthouse

La Depresión En Adolescentes

Conoce las señales...

La depresión es una enfermedad que afecta nuestras emociones, pensamientos, y comportamientos

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

- Estado de ánimo triste, deprimido o irritable
- Pérdida de interés o placer en las actividades favoritas
- Pérdida o aumento significativo de peso, o cambio en los hábitos alimenticios
- Cambio en los patrones de sueño
- Inquietud o agitación
- Fatiga o pérdida de energía
- Sentimientos de inutilidad o culpa
- Problemas para concentrarse o tomar decisiones
- Pensamientos repetidos de muerte o suicidio.

La depresión es común, puede ser grave y es tratable

Si piensas que padeces depresión, **no estás solo/a**. La depresión puede mejorar pero necesitas tomar acción. Coméntalo con un adulto de confianza quien puede ayudarlo a obtener una evaluación de un médico o un profesional de salud mental.

¿EN CRISIS Y SOLO/A?
Llama o envía un mensaje al 988

¿RIESGO INMEDIATO DE SEGURIDAD?
Llama al 911

A DÓNDE ACUDIR POR AYUDA

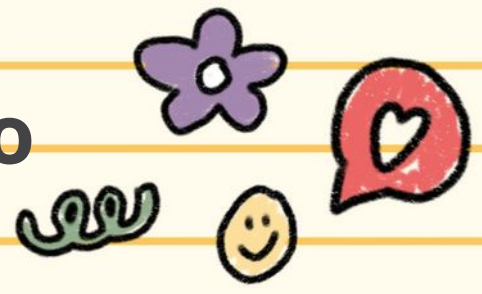
Anota el nombre de un adulto de confianza al que puedas acudir si necesitas ayuda.

Ayuda a educar a tu familia con nuestros recursos de ErikasLighthouse.org



Ideas de quienes son adultos de confianza:

Padres/Tutor
Tía/tío/abuelos
Consejero de la escuela
Entrenador
Maestro
Líder religioso
Terapeuta





LA SALUD MENTAL

¡ Es para todos!

La salud mental trata de crear un estilo de vida de equilibrio y de reducir el impacto del estrés. Todos podemos practicar maneras de mantenernos mentalmente sanos.

ESTOS SON ALGUNOS EJEMPLOS A SEGUIR:

- Ocho a diez horas de sueño por noche.
- Tres comidas nutritivas al día.
- Tres o más días de ejercicio a la semana.
- Evita las drogas o el alcohol
- Cuida tu salud física
- Participar en actividades que traen felicidad.
- Pasa tiempo con tus personas favoritas
- Ejercicio de relajación, es decir, baño de burbujas, respiración profunda, meditación, paseo por la naturaleza
- Mantener expectativas y límites razonables
- Pedir ayuda y apoyo cuando sea necesario

 **Erika's Lighthouse**

Promove la Buena Salud Mental
Inicia un club de empoderamiento, visita ErikasLighthouse.org



Buena salud mental y afrontamiento

Buenas prácticas de salud mental

- Buenos hábitos de sueño
- Practicar el autocuidado
- Buenos hábitos alimenticios
- Mantenerse activo

Estrategias de afrontamiento

- Atención plena
- Técnicas de respiración
- Llevar un diario



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**.



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.

Prueba
después de
la clase



<http://www.elhmstpost.info>