

Sigue las Huellas



OBJETIVO //////////////////////////////////////

- Educar a los estudiantes sobre la depresión adolescente.
- Difundir la conciencia de cómo ayudar a un amigo/a
- Llevar a los estudiantes a un adulto de confianza/profesional de la salud mental (consejero escolar, trabajador social, enfermera, etc.)

INSTRUCCIONES //////////////////////////////////////

Materiales

- Cartel de instrucciones
- Huellas con información
- Huella en blanco
- Cinta adhesiva
- Tijeras (opcional)

Aplicación

- Pegue las huellas en las paredes que conducen a la oficina del profesional de salud mental.
- Pegue la huella con información del profesional de salud mental en la puerta de su oficina.
- El profesional de la salud mental puede tener un tazón de salvavidas (dulces) en su escritorio para animar a los estudiantes a que entren.

Montaje

1. Imprime las huellas. También hay un espacio en blanco para que lo personalices con información sobre tu escuela.
2. Puedes recortar las huellas o dejarlas como una hoja de papel completa.

¡Cuéntanos cómo te fue con la actividad!

Nos encantaría recibir fotos o que nos etiquetes en las redes sociales:



@ErikasLH



erikas.lighthouse

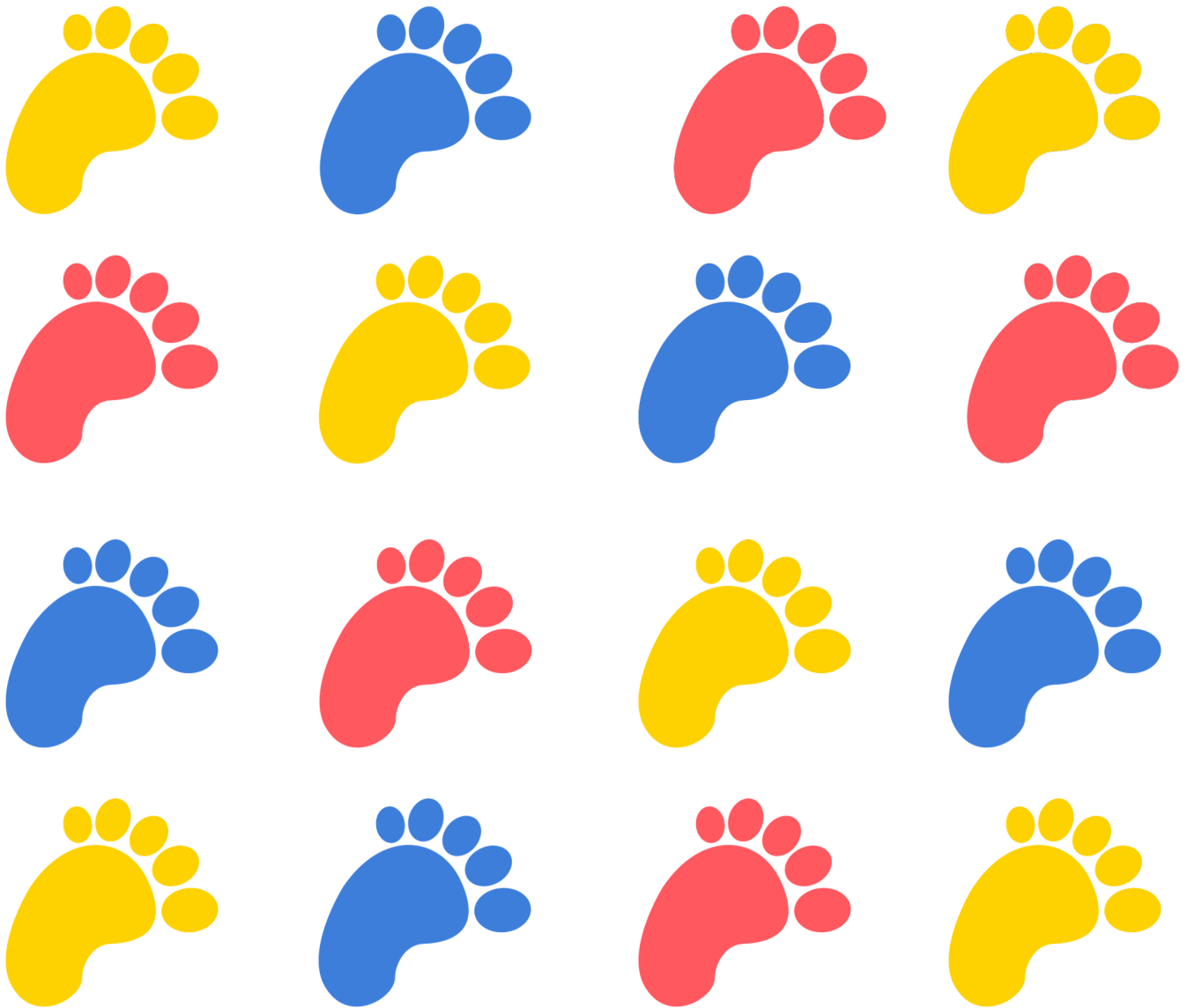


@Erika's Lighthouse

¿Has visto las huellas alrededor de la escuela?

Sigue las huellas

para obtener más información sobre la depresión y
conocer al personal de salud mental de la escuela.





Sabías que.....

**El 90% de los jóvenes que se
quitan la vida tienen un
trastorno de salud mental
diagnosticable. El
más común es la depresión.**

Para obtener más información
sobre la depresión adolescente,
visita www.ErikasLighthouse.org



Erika's Lighthouse

Sabías que.....

**15-20% de los adolescentes
tendrán un episodio
depresivo antes de llegar a
la edad adulta. Eso es
alrededor de 5 en una
clase de 25!**

Para obtener más información
sobre la depresión adolescente,
visita www.ErikasLighthouse.org



Erika's Lighthouse

Sabías que.....

Entre el 20 y el 50% de los jóvenes tienen antecedentes familiares de depresión y tienen tres veces más probabilidades de desarrollar depresión.

Para obtener más información sobre la depresión adolescente, visita www.ErikasLighthouse.org



Erika's Lighthouse

Sabías que.....

Las opciones de estilo de vida saludables pueden aliviar los síntomas de la depresión. Estos incluyen actividad física, buena nutrición y sueño adecuado.

Para obtener más información sobre la depresión adolescente, visita www.ErikasLighthouse.org



Erika's Lighthouse

Sabías que.....

El tratamiento para la depresión está disponible y es efectivo, pero más del 80% de las personas que sufren de depresión nunca reciben tratamiento debido al estigma.

Para obtener más información sobre la depresión adolescente, visita www.ErikasLighthouse.org



Erika's Lighthouse

Sabías que.....

La mejor manera de ayudar a un amigo es comunicarle:

- 1) Los cambios que tu haz notado.**
- 2) Que te importa.**
- 3) Pregunta cómo puedes ayudarlo/a a tomar medidas para buscar ayuda.**

Para obtener más información sobre la depresión adolescente, visita www.ErikasLighthouse.org



Erika's Lighthouse

¡Bienvenido!

**¡Estamos muy contentos
de que lo hayas logrado!
Soy un adulto de confianza
con el que puedes hablar si
estás preocupado por ti o
por un amigo/a.**

**¡Entra y
Hablemos!**

Para obtener más información
sobre la depresión adolescente,
visita www.ErikasLighthouse.org



Erika's Lighthouse

Para obtener más información
sobre la depresión adolescente,
visita www.ErikasLighthouse.org



Erika's Lighthouse