

# 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!

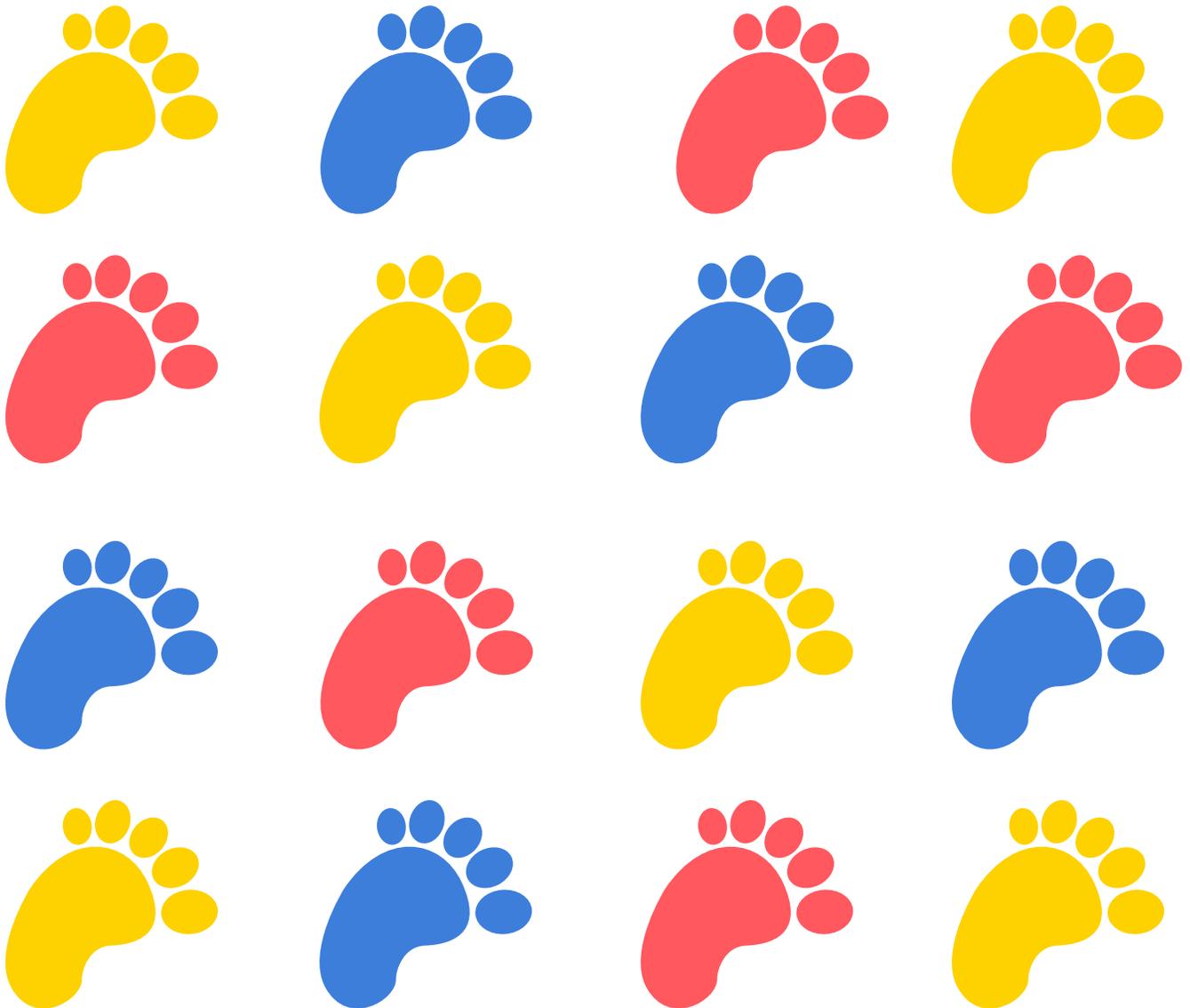
Nos encantaría recibir fotos o que nos etiquetes en las redes sociales:



¿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.



Contact [Nathalia@erikaslighthouse.org](mailto:Nathalia@erikaslighthouse.org) for more information



  
Erika's Lighthouse

## **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](http://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](http://www.ErikasLighthouse.org)



**Erikas 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](http://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](http://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](http://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](http://www.ErikasLighthouse.org)**



**Erikas 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](http://www.ErikasLighthouse.org)



Erika's Lighthouse

Para obtener más información  
sobre la depresión adolescente,  
visita [www.ErikasLighthouse.org](http://www.ErikasLighthouse.org)



Erika's Lighthouse