



Erika's Lighthouse

Guía de discusión sobre la depresión

Esta guía está diseñada para educar e informarle sobre la salud mental de los jóvenes. Su objetivo es capacitarlo para que se sienta seguro al tener una conversación abierta y honesta con el joven de su vida sobre la salud mental y la depresión.

1

Edúquese



Tenga confianza y esté preparado para hablar con su hijo/a o persona joven en su vida. Aquí hay algunas sugerencias:

- Acceda al [Libro de Trabajo Familiar Uno: Todos tenemos salud mental](#)
- Acceda al [Libro de Trabajo familiar Dos: Preocupado por su hijo](#)
- Acceda al [Libro de Trabajo familiar Tres: Cómo obtener ayuda](#)

2

Vea el Taller II de Erika's Lighthouse: Depresión y suicidio

Visite: [YouTube](#)

Este taller provee a la comunidad escolar con un programa que va a la par de los programas para los grados 6-12, Nivel II y Nivel III de Erika's Lighthouse. Este taller está disponible con diapositivas, folletos y guía de facilitador al igual que pregrabado para que las familias lo vean a su conveniencia.



3

Tenga una conversación

A continuación se presentan algunos recursos que le pueden ayudar a guiar la conversación con el joven en su vida:

[Lenguaje que pueden usar los padres en tiempos de preocupación](#)

[Hablemos: una guía de conversación para familias](#)

Tome acción

Independientemente del resultado, ¡actúe!

Fomente un ambiente de apoyo en casa.

Si algo le preocupa, programe una cita con un profesional de salud mental.

4

Si necesita hablar con alguien de inmediato, llame o envíe un mensaje de texto al 988

Si se trata de una emergencia, llame al 911