



Erika's Lighthouse Family Workshop: Adolescent Depression & Suicide

For Parents, Caregivers and Families

Guía del facilitador

Erika's Lighthouse es una organización sin fines de lucro dedicada a la depresión en adolescentes y la salud mental. Erika's Lighthouse educa a las comunidades de escuelas primarias, secundarias y preparatorias sobre la depresión en adolescentes, como eliminar el estigma asociado con problemas de salud mental y que empodera a adolescentes a tomar riendas de su salud mental. Para más información y otros programas y recursos, vaya a www.erikaslighthouse.org

Erika's Lighthouse, Inc. 2024. All rights reserved. No part of this program may be reproduced, stored in a retrieval system or by any means electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise without the permission of Erika's Lighthouse, Inc. Notwithstanding the preceding, no permission is required to transmit or reproduce this program in whole or in part for the user's personal use, if the individual is seeking information regarding depression or is using the program for not-for-profit educational purposes. No changes to the program may be made without the express, written permission of Erika's Lighthouse.

This program was written for educators, professionals and other adults working with adolescents to educate them regarding the issues surrounding depression. While Erika's Lighthouse consults with clinical, therapeutic, legal, and child development experts, nothing in this program should be construed as specific or general medical or psychological advice. Erika's Lighthouse assumes no responsibility for any actions taken as a result of the material or information contained in the program. Every child's and family's situation is unique, and Erika's Lighthouse urges children, adolescents, parents, and educators to seek and find competent professional advice appropriate for specific individuals and actions.

Tabla de Contenidos

Parte 1: Signos y Síntomas de Depresión y Suicidio en Adolescentes

Diapositivas 4-14

Parte 2: Ser Un Adulto De Confianza

Diapositivas 15-21

Parte 3: ¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hijo/hija?

Diapositivas 22-28

Video:

Signos y síntomas de Lindsey: [Link](#)

Parte 1: Signos y Síntomas de Depresión y Suicidio en Adolescentes

En la parte 1, las familias aprenderán estadísticas actuales sobre la salud mental de los jóvenes y la necesidad de educar y crear conciencia sobre la salud mental de los jóvenes. Aprenderán los signos y síntomas de la depresión adolescente, así como del suicidio. Las familias también tendrán la oportunidad de escuchar a una persona joven y sus experiencias con la depresión.

Diapositiva 1: Guión de Introducción

"Bienvenido a nuestro taller. Antes de comenzar, escanee el código QR en la diapositiva y realice la breve prueba previa; lo apreciamos. ((Dé a los participantes unos momentos para completar la prueba previa) Hoy, discutiremos el importante tema de la depresión y el suicidio de los adolescentes. Además de aprender sobre los signos y síntomas de la depresión y el suicidio, vamos a analizar qué puede hacer si está preocupado por su hijo o una persona joven en su vida. Esperamos que esta información pueda ayudarlo con sus hijos o alguien que conozca."

Rompehielos (*Opcional*): Comparte tu favorito...

Para este rompehielos, pídeles a todos que compartan su película, canción o programa de televisión favorito, etc. Este rompehielos ayuda a los padres / cuidadores / personal a conocerse aún más y a construir una comunidad.

Diapositiva 2: Aviso de Contenido

"Esta capacitación contiene discusiones sobre depresión y suicidio. Reconocemos que este es un tema pesado. Muchas personas se ven afectadas de diversas maneras por el tema del suicidio y las enfermedades mentales y queremos que tome lo que necesite durante este tiempo".

Diapositiva 3: Agenda

"Este taller revisará las estadísticas actuales sobre la salud mental de los jóvenes, los signos y síntomas de la depresión, así como el suicidio. Qué significa ser un adulto de confianza, las barreras que los jóvenes pueden experimentar a la hora de pedir ayuda y cómo puede tener una conversación de apoyo con su hijo. Por último, discutiremos qué puede hacer si está preocupado y cómo fomentar un entorno de apoyo en torno a la salud mental en el hogar."

Diapositiva 4: ¿Ha escuchado que hay una crisis de salud mental juvenil?

"Levante la mano si ha escuchado que hay una crisis de salud mental juvenil. Echemos un vistazo a las estadísticas actuales sobre la salud mental de los jóvenes, las tasas de suicidio y las tasas de depresión en nuestros jóvenes."

Diapositiva 5: Lo que Sabemos

"Lo que sabemos es que los jóvenes están experimentando problemas de salud mental y que las tasas de depresión y suicidio son preocupantes. En agosto de 2024, los CDC publicaron los datos más recientes de la Encuesta sobre el Comportamiento de Riesgo de los Jóvenes. Casi todos los indicadores de mala salud mental y pensamientos y comportamientos suicidas empeoraron de 2013 a 2023.

Esta tabla resume los hallazgos.

- 4 de cada 10 estudiantes de secundaria se sintieron persistentemente tristes o desesperanzados. Vimos una pequeña mejora en esta área entre 2021 y 2023.
- Casi 1 de cada 3 estudiantes de secundaria experimentó mala salud mental
- el 20% consideró seriamente el suicidio
- el 16% hizo un plan de suicidio
- 9% intento de suicidio

Diapositiva 6: Algunas Estadísticas Adicionales

"Aquí hay algunas estadísticas adicionales sobre la salud mental de los jóvenes. El 50% de los trastornos de salud mental comienzan antes de los 14 años y el 75% ocurren antes de los 24. Por eso es tan importante que comprendamos los signos y síntomas para que podamos intervenir más temprano que tarde. También sabemos que los jóvenes que se identifican como mujeres y LGBTQ+ tienen más probabilidades que sus pares de experimentar sentimientos persistentes de tristeza o desesperanza, mala salud mental y pensamientos y comportamientos suicidas. Entre el 15 y el 20% de los jóvenes experimentarán un episodio depresivo antes de los 20 años; otra forma de verlo es que se trata de 5 niños de una clase de 25. La depresión es el factor de riesgo número uno para el suicidio y el suicidio es la segunda causa principal de muerte en jóvenes de 10 a 14 años."

Diapositiva 7: Sobre la Depresión Adolescente

"Aprendamos más sobre los signos y síntomas de la depresión adolescente ."

Diapositiva 8: Cosas importantes que debe saber

"Hay algunos mensajes centrales que queremos que los jóvenes, educadores y familias conozcan sobre la depresión adolescente. Los problemas de salud mental en la infancia y

la adolescencia son comunes. De hecho, del 15 al 20% de los jóvenes lucharán contra la depresión antes de la edad adulta. Es grave y puede ser difícil de ver, el 90-98% de los suicidios son el resultado de una enfermedad mental diagnosticable, la gran mayoría depresión. Es tratable. Tan importante como los signos y síntomas de la depresión, les enseñamos a nuestros jóvenes que todos merecen una buena salud mental y les transmitimos el mensaje de que no están solos y que siempre hay esperanza."

Diapositiva 9: Signos y Síntomas de la Depresión

"La depresión se ve diferente para todos, pero para que haya un diagnóstico de depresión, existen síntomas particulares. Los síntomas deben incluir al menos sentirse triste o tener un estado de ánimo deprimido O pérdida de interés o placer en las actividades que alguien solía disfrutar, junto con al menos 4 de los demás en la lista. Los signos/síntomas cambiarán de lo que es "normal" para ese individuo en particular y habrán durado al menos 2 semanas."

Diapositiva 10: Cómo Podría Verse La Depresión En Los Jóvenes

"La depresión en los adolescentes se ve diferente a la depresión de los adultos: más irritable y, a menudo, una actitud contraproducente. Para algunos, podría parecer una reacción más agresiva a las cosas o actuar mal. Nuevamente, estos serán diferentes para cada individuo, pero si hay un cambio notable en ese niño, querrá tomar nota y considerar que algo podría estar sucediendo. La clave es comprender qué es normal en las diferentes etapas de desarrollo y qué es normal para su hijo, así como su personalidad y temperamento.

- **Irritabilidad**- Los adolescentes son buenos para hacer que las personas no quieran estar cerca de ellos.
- **Actitud contraproducente**- Escucharlos decir cosas como "No soy lo suficientemente bueno, lo suficientemente inteligente, lo suficientemente guapo", etc.
- **Patrones de sueño extraños**- Más tiempo en la cama, menos tiempo durmiendo(aislamiento).
- **Uso de sustancias**- ampliamente disponible a esta edad.
- **Agresión**- Esto parece meterse en peleas.
- **Actuar mal**- esto toma la forma de huir, faltar al respeto, etc.
- **Asumir riesgos**- Hacer cualquier cosa que pueda causar daño a sabiendas, es decir, tratar de vencer a un tren y correr por las vías del tren.
- **Problemas en la escuela**- los problemas cognitivos son los primeros signos, incluso si las calificaciones están bien, el trabajo lleva más tiempo."

Diapositiva 11: Conoce a Lindsey

"Vamos a conocer a Lindsey. En este segmento de video, conocerás a una adolescente real que describirá los signos y síntomas que experimentó cuando experimentó depresión".

Juega [video](#)

Diapositiva 12: Señales de Advertencia de Suicidio

"Lindsey acaba de compartir que no entendía lo que estaba experimentando y que su familia tampoco. Los signos y síntomas que estaba experimentando les resultaban confusos, como puede ser. Como adultos de confianza, es realmente importante estar al tanto de los signos y síntomas de la depresión porque la depresión es el factor de riesgo número uno para el suicidio. Hay muchas superposiciones entre los síntomas de depresión y suicidio y el suicidio es ahora la causa número 2 de muerte para los jóvenes de 10 a 24 años. Aunque los incidentes reales de suicidio son relativamente raros, sigue siendo importante entender qué buscar. El suicidio está ligado al intenso dolor psicológico, la desesperanza y la sensación de que no hay otra forma de aliviar el dolor psicológico. La mayoría de las personas dan pistas verbales o de comportamiento dentro de la semana previa a su muerte. Las cosas a tener en cuenta incluyen:

- Signos observables de depresión- pérdida de interés en las actividades, estado de ánimo deprimido, irritabilidad, frustración intensa
- Hablar o escribir sobre dejar de estar cerca o no tener una razón para vivir- "Quiero que todo termine, no estaré aquí el próximo año, no me volverás a ver, Esta es la última vez que lo haré..."
- Retirarse de los amigos
- Ya no están interesados en participar en las cosas que alguna vez disfrutaron
- Sentir un dolor insoportable, desesperanza o sentir que estás atrapado- "Me siento tan desesperado, no puedo soportarlo más, no hay forma de salir de esto..
- Mostrar cambios de humor extremos, comer o dormir más o menos de lo habitual, comportamientos arriesgados

En general, si los escuchas decir algo desconcertante o críptico sobre la vida y la muerte, pregunta qué significa eso. Preguntar si alguien está pensando en suicidarse no " plantará una idea en su cabeza."Es importante recordar que los pensamientos o acciones suicidas son un signo de angustia extrema y no deben ignorarse."

Diapositiva 13: Mantén un ojo Fuera

"Entonces, ahora hemos aprendido sobre los signos y síntomas de la depresión, pero ¿cómo sabemos cuándo nuestros hijos experimentan emociones y exhiben comportamientos que realmente les están causando un problema? Es importante recordar que los adolescentes atraviesan cambios rápidos y rápidos durante este período de sus vidas. Por lo tanto, es importante comprender las etapas típicas de desarrollo y lo que podría esperar. Algunas cosas a tener en cuenta son el rápido crecimiento de los cuerpos,

las hormonas y los cambios de humor, pasar más tiempo con los compañeros y menos tiempo con la familia. Lo que debe tener en cuenta son los cambios en los comportamientos, pensamientos y emociones que interfieren con la vida y el funcionamiento cotidianos."

Diapositiva 14: ¿Qué es Típico De Todos modos?

Entonces, ¿cuál es el comportamiento típico y cómo sabes cuándo está sucediendo algo preocupante? Veamos algunos ejemplos...

Su hijo prefiere estar solo. Para el niño que prefiere pasar el rato solo a veces, puede tratarse de una persona más introvertida y que necesita recargarse estando solo. Esto también podría ser una señal de que su hijo se está alejando de los demás y se está aislando, un comportamiento preocupante para un adolescente.

Su hijo quiere abandonar una actividad en la que ha participado durante años. Un adolescente que quiere abandonar una actividad porque tiene menos tiempo debido a nuevos intereses es normal, pero esto también podría indicar una pérdida de placer en las actividades de la vida, lo cual es preocupante.

Su hijo tiene problemas para dormir una noche, lo que resulta en dificultad para levantarse para ir a la escuela al día siguiente. Un cierto nivel de ansiedad es normal, su hijo puede tener un gran examen de matemáticas al día siguiente o tener una pelea con un amigo. Pero, si esto sucede de manera rutinaria, podría ser un problema mayor.

Su hijo estalla en llanto por lo que parece no tener ninguna razón.. Cualquiera que haya criado a una adolescente te dirá, ¡esto es normal! Y, dados los cambios hormonales, puede serlo. Pero si interrumpe su funcionamiento diario, podría ser un problema emocional grave que valga la pena analizar

La conclusión es que hay una amplia gama de lo que se considera "normal" durante la adolescencia. Y, cualquiera de estas situaciones realmente depende de muchos factores. Lo que realmente se reduce a conocer a su hijo. Para algunos niños, cualquiera de estos comportamientos podría estar fuera del ámbito de lo que se considera normal, y para otros, podría ser parte de su temperamento o crecimiento.

Si usted está preocupado, **hágase estas tres preguntas:**

- ¿Siempre han sido así o es un cambio?
- Si es así, ¿podría ser causado por algo en el medio ambiente? ¿Escuela, amigos y familia?
- Y finalmente, ¿este comportamiento interrumpe el funcionamiento diario? Escuela, actividades, amigos, familia, etc.

Durante estos años de adolescencia, se trata de ser observador, hacer preguntas y confiar en tu instinto. Si nota algo preocupante o cambios marcados en el comportamiento de su hijo, es importante tener una conversación y hacerle saber que está aquí para ayudarlo. Le daremos sugerencias sobre qué hacer si le preocupa y cómo iniciar una conversación."

Part 2: Being a Trusted Adult

Diapositiva 15: Ser un adulto de confianza

"Los programas de clase de Erika 's Lighthouse enfatizan y alientan a los estudiantes a identificar quién es su adulto de confianza y cómo involucrar a un adulto de confianza si están preocupados por ellos mismos o por un amigo. Aprendamos sobre lo que significa ser un adulto de confianza, algunas de las barreras que impiden que los jóvenes busquen ayuda y cómo conversar con su hijo si le preocupan."

Diapositiva 16: ¿Qué es un Adulto de Confianza?

"Cuando se les pide a los jóvenes que piensen en un adulto de confianza y en lo que les viene a la mente, algunas de sus respuestas incluyen ser un buen oyente, ofrecer consejos, mostrar empatía o no hacerte sentir tonto por acudir a ellos, alguien con quien sienten una conexión. Un adulto de confianza es confiable y confiable. Una persona joven puede identificar a un adulto de confianza en el hogar: un padre o cuidador, un abuelo o un familiar. Tal vez sea alguien en la escuela: un maestro, entrenador, consejero escolar o trabajador social escolar. Un adulto de confianza también podría ser alguien de la comunidad: un proveedor de salud mental, un líder religioso o un instructor. Lo importante es que un joven sienta que tiene al menos un adulto de confianza y que esta persona puede escuchar sin juzgar, es confiable y cariñosa y, si es necesario, lleve al joven a un profesional que pueda ayudarlo."

Diapositiva 17: Barreras de los Jóvenes para pedir Ayuda

"Tan importante como es ser un adulto de confianza, también debemos ser conscientes de que puede ser difícil para los jóvenes pedir ayuda . A los jóvenes les resulta difícil pedir ayuda con algo tan benigno como la tarea de matemáticas, por lo que expresar que están preocupados por su salud mental es una tarea bastante desalentadora. A lo largo de los años, Erika's Lighthouse ha hablado con muchos jóvenes. A continuación se presentan algunas de las barreras que sienten al pedir ayuda. Dicen cosas como: 'Me siento como una carga, no quiero decepcionar a nadie, me siento avergonzado o avergonzado, mis problemas no son tan graves como los de otras personas, debería poder manejarlos por mi cuenta.' Por eso es tan importante comprender los signos y síntomas, estar atento a los cambios de comportamiento y hacerles saber a los jóvenes que estás disponible para escuchar y aquí para ayudar."

Diapositiva 18: ¿Qué Estoy notando?

"Como hemos mencionado, la adolescencia es una época de rápido crecimiento y cambio. Entonces, ¿cómo sabes cuándo es tristeza, estrés o algo tan grave como la depresión? La tristeza a menudo está relacionada con una causa específica, como la decepción o un revés; es temporal y los síntomas generalmente desaparecen después de usar estrategias de afrontamiento. El estrés es una parte normal de la vida y puede ayudarnos a motivarnos a hacer las cosas. Sin embargo, demasiado estrés puede causar problemas en nuestro

cuerpo y mente. Los adolescentes experimentan un estrés real, a menudo causado por la presión académica, social y familiar. Si este estrés no se trata o no se controla, puede provocar problemas importantes, como depresión. La depresión no siempre tiene una causa directa y afecta la calidad general y el bienestar de la vida. Es un trastorno del estado de ánimo diagnosticable y tiene signos y síntomas específicos.

Diapositiva 19: Qué decir

"Si observa algunos cambios en el estado de ánimo, los pensamientos o los comportamientos de su hijo que le preocupan, es posible que desee encontrar un momento tranquilo, privado y protegido para hablar con él. Estas conversaciones pueden ser duras y emotivas. Es útil si sigues un lenguaje simple para guiar tu conversación.

Me doy cuenta.

"¿Está todo bien? Me he dado cuenta de que has estado..."

Me importa.

"Estoy preocupado porque sé que esto no es normal para ti."

¿Cómo puedo ayudar?

"¿Qué puedo hacer para ayudar? Ideemos un plan juntos."

Queremos terminar con una acción - incluso si su hijo dice que todo está bien, está dejando la puerta abierta para futuras conversaciones. También es útil recordarle a su hijo que está bien si quiere hablar con alguien que no sea usted. Si bien eso puede ser difícil de escuchar, está abriendo una puerta para que su hijo esté abierto y reciba la ayuda que pueda necesitar."

Slide 20: Helpful vs Unhelpful Responses

"Esta diapositiva da algunos ejemplos de respuestas inútiles y útiles. Recuerde, queremos validar y alentar la conversación, no cerrarla."

Slide 21: Listen to Them and Trust Your Gut

"Iniciar una conversación y escuchar la respuesta puede evocar muchas emociones, ya que no sabe lo que su hijo podría decirle. Aquí hay algunos consejos útiles para dar un paso valiente:

- Haga preguntas y ESCUCHE: los niños quieren su atención, no sus consejos
- Prepárate para la verdad y mantén la calma, está bien no saber qué hacer
- Valide los sentimientos de su hijo: puede ser doloroso cuando sus sentimientos se minimizan o no se toman en serio.
- Escuche su instinto - es la mejor herramienta que ya tiene
- Actúe: si necesita ayuda, su primer paso siempre debe ser consultar a un médico para descartar cualquier cosa física, seguido de una evaluación adecuada. El

diagnóstico correcto es clave, ya que esta enfermedad puede parecer una discapacidad de aprendizaje, una afección tiroidea o incluso mono.

- Deje que su hijo maneje el barco, déjele pensar en lo que le gustaría hacer(dentro de lo razonable), bríndele opciones. Esto es importante desde el punto de vista del desarrollo y la enseñanza de habilidades de defensa. Si tienes que decírselo a alguien, deja que participe o dirija la conversación.
- Sin vergüenza, sin culpa. Los padres tienden a sentirse culpables. La culpa y la vergüenza le impedirán ser el tipo de padre que necesita ser para ayudar a su hijo. Una enfermedad no es culpa de nadie."

Parte 3: ¿Qué puedo hacer yo para ayudar a mi hijo/hija?

Diapositiva 22: ¿Qué puedo hacer yo para ayudar a mi hijo/hija?

Hemos aprendido los signos y síntomas, qué significa ser un adulto de confianza y cómo tener una conversación de apoyo. Ahora hablaremos sobre algunas maneras en las que un padre o cuidador puede estar presente para ayudar a un niño que necesite atención y apoyo amoroso.

Diapositiva 23: ¿Qué puedo hacer si Estoy Preocupado Por Mi Hijo?

"Si estás preocupado por tu hijo, el primer paso es hablar con él. Hágales saber que usted se preocupa por ellos y que quiere saber por lo que están pasando. A continuación, desea conectarlos con la atención; por lo general, se trata de un profesional de la salud mental. Puede ser difícil encontrar un profesional de la salud mental, sin embargo, hay muchos lugares que pueden ofrecer una referencia. Puede llamar a su pediatra o proveedor de atención primaria, la escuela de su hijo puede ofrecer referencias o, si está disponible, su compañía de seguro médico puede tener una lista de proveedores. El siguiente paso es programar una cita con un proveedor de salud mental y ver qué recomiendan."

Diapositiva 24: Hable con un Profesional de la Salud Mental

"Puede ser difícil saber qué decir la primera vez que llama para programar una cita con un proveedor de salud mental. Es posible que desee tomar algunas notas sobre comportamientos que haya notado o cosas que su hijo le haya dicho, y luego puede compartirlas con el profesional de la salud mental.

Algunas ideas son:

- Creo que hay un problema porque
- Escuché a mi hijo decir
- Vi a mi hijo hacer
- Mi hijo se siente

- Este no es el comportamiento habitual de mi hijo
- He visto este cambio en el comportamiento de mi hijo en el pasado

Diapositiva 25: Fomente un Entorno de Apoyo

"Es importante que los niños accedan al tratamiento, pero también es importante asegurarse de que, como adultos, fomentemos un ambiente de apoyo en el hogar. Aquí hay algunas cosas fáciles de hacer: Concéntrese en crear comidas y refrigerios saludables. La buena nutrición juega un papel importante en la salud mental. Fomente las oportunidades para hacer ejercicio y asegúrese de dormir. Los jóvenes necesitan al menos 8 horas de sueño. Practique Estrategias de afrontamiento: intente escuchar música, actividades de atención plena- hay toneladas de aplicaciones para esto- escribir un diario, jugar con una mascota o hablar con un amigo. Recuerde, todos necesitamos practicar estrategias de afrontamiento, no puede estar disponible para ayudar a su hijo si no se toma el tiempo para usted."

Diapositiva 26: Practique una Buena Salud Mental en el Hogar

"Erika's Lighthouse ofrece excelentes actividades familiares que promueven una buena salud mental y conversaciones sobre los sentimientos en el hogar . Por ejemplo, el termómetro de sentimientos es una herramienta que nos ayuda a medir la intensidad de nuestras emociones. A medida que subimos de temperatura, de verde a amarillo a rojo, nuestros sentimientos se vuelven más incómodos. Cuando eso ocurra, tal vez necesitemos probar algunos ejercicios de respiración para ayudarnos a regularnos nuevamente al "verde". La hoja de trabajo de inhalación/exhalación es una excelente manera de practicar la respiración. Alternativamente, puede usar la hoja de trabajo para iniciar conversaciones para comenzar a normalizar las conversaciones sobre salud mental en su hogar. A medida que comience a sentirse más cómodo haciendo preguntas y registrándose, su hijo también lo hará."

Diapositiva 27: ¿Busca Más recursos?

"Para obtener aún más recursos y información, escanee el código QR en la pantalla o visite erikaslighthouse.org. Erika's Lighthouse ofrece una serie de libros familiares de 3 partes donde puede aprender más sobre salud mental, depresión adolescente, cómo obtener ayuda y más. Todos los recursos están disponibles sin costo y en inglés y español.

Una buena salud mental también significa experimentar emociones negativas. No siempre se trata de ser feliz. Recuerde que hay muchas maneras de cuidar nuestra salud mental y, a menudo, pequeños cambios en la nutrición, el sueño y el ejercicio pueden ayudar a restablecer el equilibrio de nuestra salud mental. Como adulto, lo que necesita para cuidar su bienestar mental a menudo es similar a lo que necesitan sus hijos.

DETENTE y PIENSA: ¿qué necesitas para mantener una buena salud mental ? Como adultos, tenemos la oportunidad de ser modelos a seguir para una buena salud mental para los jóvenes"

Diapositiva 28: Gracias

"Gracias por acompañarnos hoy. Tómese un momento para escanear el código QR y completar la prueba posterior. Asegúrese de comunicarse con Erika's Lighthouse si tiene alguna pregunta."