

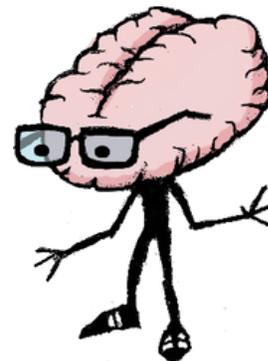
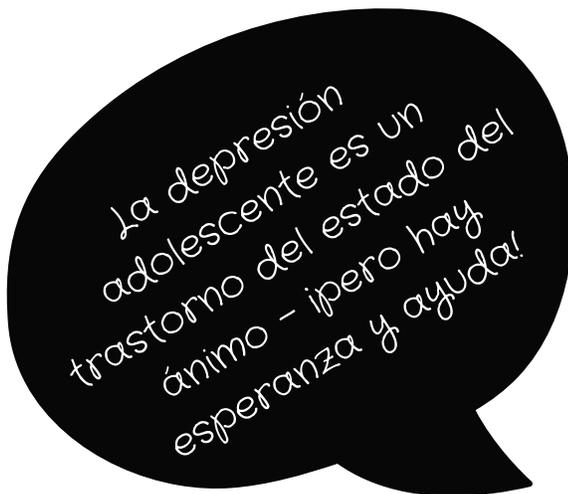
Nombre _____

Maestro/a _____



Erika's Lighthouse

Cuaderno de trabajo
para estudiantes



Guía de discusión

¿Quién es Erika?

Este programa fue inspirado por una joven llamada Erika. Erika era una luz brillante que tristemente perdió su batalla contra la depresión en el 2004 a la edad de 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.

| OBJETIVOS GENERALES DEL PROGRAMA |

Los objetivos de este programa son aprender y entender que la depresión es un trastorno del estado de ánimo que es común, grave y tratable.

Al aprender cómo obtener ayuda y aprender habilidades para mantener una buena salud mental, puedes hacer la diferencia no solo en tu vida, sino también en la de otros.

| OBJETIVOS LECCIÓN 1 |

Al finalizar esta lección, yo podré:

- definir que la depresión es un trastorno del estado de ánimo* (Escucharas el término "trastorno cerebral" en el video).
- describir las señales/síntomas, factores de riesgo y recursos para la depresión
- acceder/encontrar a un adulto de confianza en la escuela

A



No hay nada de que avergonzarse.
Mereces sentirte mejor.

Guía de Discusión

| INSTRUCCIONES |

Mientras ves la Parte 1 del video, comienza a responder las siguientes preguntas. Prepárate para participar y compartir lo que has aprendido.

La depresión es un trastorno del estado de ánimo que es común, grave y puede pasarle a cualquier persona. No es tu culpa si la tienes y no estás solo/a.

1. *¿Qué tan común es la depresión en los adolescentes?*

El 15-20% de jóvenes van a experimentar depresión antes de llegar a ser adultos. Son cerca de 5 estudiantes en una clase de 25. *Los jóvenes no experimentan depresión*

2. *¿Puedes saber si alguien está deprimido con tan solo mirarlo?*

Si No

La depresión es grave y es el factor de riesgo número 1 para el suicidio.

3. *¿El suicidio es común?*

Si No

La depresión es caracterizada por un desequilibrio químico en el cerebro que afecta el estado de ánimo, pensamientos y comportamientos. A veces, la genética puede jugar un papel en si a alguien le da depresión.

4. *Si hay antecedentes de depresión en tu familia, ¿significa que vas a tener depresión?*

Si No

A veces la depresión se desencadena cuando hay estrés dentro del ambiente.

5. *¿Esto significa que todos los que experimentan estrés tendrán depresión?*

Si No

La depresión es más que un sentimiento de tristeza. Para diagnosticar la depresión se necesitan al menos cinco síntomas presentes, la mayoría del tiempo, durante al menos dos semanas. Sin embargo, es posible disfrutar momentos esporádicos con depresión.

6. *¿Cuáles son los síntomas de la depresión? Da un ejemplo de cómo se vería en un adolescente.*

Acceso a la información

Adulto de Confianza: alguien de confianza, que es consistente, en quien puedes depender y que puede ayudarte.

Validez: una fuente de información que está ofreciendo información correcta y confiable.

Fiabilidad: una fuente de información con acceso fácil y consistente.

| PREGUNTAS RELACIONADAS CON LA ACTIVIDAD DEL MARCAPÁGINAS |

1. Describe como sabes que el adulto que pusiste en el marcapáginas tiene validez y fiabilidad.

2. ¿Cómo puedes acceder / encontrar a ese adulto de confianza?

Erika's Lighthouse
A Beacon of Hope for Adolescent Depression

La Depresión en Los Adolescentes

Conozca Los Indicadores

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

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

- Estado de ánimo triste, deprimido, o irritable
- Falta de interés en las actividades favoritas
- Pérdida o aumento de peso significativa
- Cambios en los patrones del sueño
- Intranquilidad o agitación
- Fatiga o pérdida de energía
- Sentimientos de inutilidad o culpa
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- Pensamientos repetidos de muerte o suicidio

La depresión es común, puede ser grave y es tratable.

Si piensa que padece de depresión, **no está solo**. Entienda que la depresión puede mejorar pero necesita tomar acción. Coméntelo con un adulto responsable quien puede ayudarlo a obtener una evaluación de un médico o un profesional de salud mental.

¿EN CRISIS Y SOLO?
Llame 1.800.273.8255 o mande un mensaje de texto de "LISTEN" a 741-741

¿EN RIESGO INMEDIATO DE SU SEGURIDAD?
Llame 911.

Donde Ir Para Ayuda

MS Smith
123-456-7890

Escriba el nombre de un adulto responsable con quien usted puede hablar si necesita ayuda.
Tia Mary 123-456-789

Ayuda a educar a tus padres
Descargue nuestro manual para padres
Disponible en ErikasLighthouse.org

C