

# Introducción

## | OBJETIVOS DE APRENDIZAJE |

**Al finalizar esta lección, yo podré:**

- describir que la depresión es tratable.
- definir las opciones de tratamientos que hay para la depresión.
- demostrar cómo ayudar a un amigo que está experimentando depresión.
- comunicarle efectivamente a un amigo/a que me importa y que puedo compartirle información de alguien con quien hablar (un adulto de confianza en la escuela).

## | PREGUNTAS |

1.¿Cuáles son dos opciones posibles de tratamiento?

---

---

---

---

---

2.¿Dónde puedes encontrar ayuda profesional en tu escuela o comunidad?

---

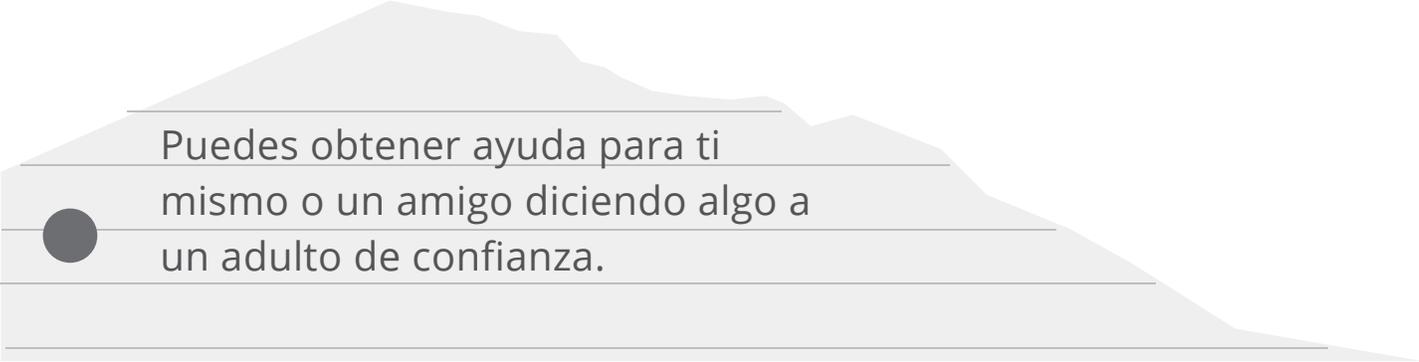
---

---

---

---

D



Puedes obtener ayuda para ti mismo o un amigo diciendo algo a un adulto de confianza.

# Ejercicio

## | GUIÓN 1 |

- JOVEN** ¿Hola mamá, podemos hablar?
- MAMÁ** Claro. Dime, ¿qué pasa?
- JOVEN** Últimamente no me he sentido como yo mismo. Me siento triste y enojado todo el tiempo. Estoy cansado constantemente y no me puedo concentrar en la escuela.
- MAMÁ** Yo pasé por periodos similares cuando tenía tu edad. Aguanta un poco y estoy segura de que mejorara con el tiempo.
- JOVEN** Bueno, normalmente cuando no me siento bien, salgo a correr o hablo con alguien y eso me hace sentir mejor. Esta vez parece que no está ayudando. Me he sentido así por algunas semanas. Hasta tome un cuestionario por internet y reporto que debo consultar a un doctor.
- MAMÁ** ¿En serio?
- JOVEN** Si, creo que necesito hablar con alguien. ¿Puedes ayudarme a hacer una cita con mi doctor?
- MAMÁ** Claro, creo que es una buena idea.

## | GUIÓN 2 |

- SAM** ¿Hola, podemos hablar? En las últimas semanas he notado que te has retraído mucho - no llamas ni escribes mucho y te has saltado salidas conmigo y nuestros amigos. Recientemente hasta faltaste a algunas sesiones de práctica. Te ves desanimado. Tú no eres así. ¿Que esta pasando?
- AMIGO** Lo siento, últimamente me siento raro.
- SAM** Puedo notar que algo está diferente. Me preocupas y me importas.
- AMIGO** No te preocupes, seguramente se me quitara eventualmente.
- SAM** Te mereces sentir bien ahorita, y quien sabe, puede ser algo como depresión. ¿Le has contado a algún adulto?
- AMIGO** No.
- SAM** Un adulto debería saber para ayudarte a buscar ayuda de un profesional. ¿Quién te da confianza para contarle?
- AMIGO** Pues, creo que Mr. Clark.
- SAM** Creo que es una muy buena opción. ¿Quieres que te acompañe? Podría hacerte sentir mas cómodo.



Finalmente, si al hablar con un amigo/a te dice que tiene pensamientos de suicidio o de lastimarse, debes notificar a un adulto inmediatamente. Es posible que tu amigo/a te pida que mantengas la información en secreto, pero cuando se trata de seguridad, mantener un secreto puede costar la vida de alguien.



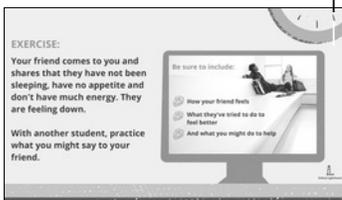
Una palabra de precaución. Es importante cuidar de ti mismo y entender que hay límites al apoyo que podamos proveer a un amigo/a con depresión. A menudo, las personas pueden tomar demasiada responsabilidad al ayudar a un amigo/a y esto puede traer estrés y causar que ahora ellos también se sientan mal o derribados. Recuerda, el trabajo de un amigo es escuchar, demostrar compasión y ayudar a buscar ayuda profesional. Esperamos que tengas mejor idea acerca de los tratamientos para la depresión y sobre todo tengas confianza de tomar los pasos necesarios para buscar tratamiento para ti o algún amigo si fuera necesario.



Para más información sobre como obtener ayuda, visita nuestra caja de herramientas para jóvenes en [www.erikaslighthouse.org/the-toolbox/](http://www.erikaslighthouse.org/the-toolbox/)

F

### EJERCICIO



Un amigo/a se acerca a ti y comparte que no han podido dormir bien, han perdido el apetito y no tienen mucha energía. Se sienten mal. Junto con uno o dos compañeros, practica lo que podrías decir a tu amigo/a. Asegúrate de incluir:

- Como se siente tu amigo/a
- que han intentado hacer para sentirse mejor
- que puedes hacer para ayudar

Luego, una vez escrito, practiquen repitiéndose el guión unos a otros.