



Nivel III: Educación sobre la depresión y conciencia sobre el suicidio

Una lección de un día diseñada para los grados 8-12

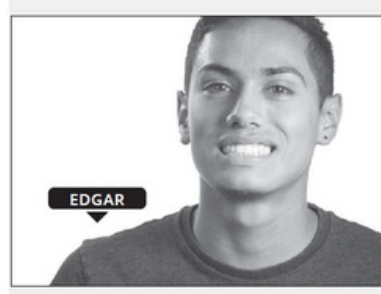
Historias de Estudiantes

Erika's Lighthouse, Inc. 2021. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de Todos tenemos salud mental: Programa para estudiantes de secundaria y preparatoria a distancia puede ser reproducido, almacenado en un sistema de recuperación o por cualquier medio electrónico, mecánico, de fotocopia, de grabación o de otro tipo sin el permiso de Erika's Lighthouse, Inc. A pesar de lo anterior, no se requiere permiso para transmitir o reproducir este programa en su totalidad o en parte para el uso personal del usuario, si el individuo está buscando información sobre la depresión o está utilizando el programa para fines educativos sin fines de lucro. No se podrá realizar ningún cambio en el programa sin la autorización expresa y por escrito de Erika's Lighthouse.

Este programa fue escrito para educadores, profesionales y otros adultos que trabajan con adolescentes con el fin de educarlos respecto a los temas que rodean la depresión. Aunque Erika's Lighthouse consulta con expertos clínicos, terapéuticos, legales y de desarrollo infantil, nada de lo que contiene este programa debe interpretarse como un consejo médico o psicológico específico o general. Erika's Lighthouse no asume ninguna responsabilidad por las acciones realizadas como resultado del material o la información contenida en el programa. La situación de cada niño y de cada familia es única, y Erika's Lighthouse insta a los niños, adolescentes, padres y educadores a buscar y encontrar un asesoramiento profesional competente y apropiado para cada persona y acción.

Historias de estudiantes

Callie experimentó acoso (bullying) y el divorcio de sus padres también tuvo un impacto en ella. Ella también perdió a un amigo por suicidio, lo cual fue algo que contribuyó a su depresión. Callie aprendió sobre las estrategias de auto cuidado que funcionan mejor para ella cuando ella está experimentando depresión.

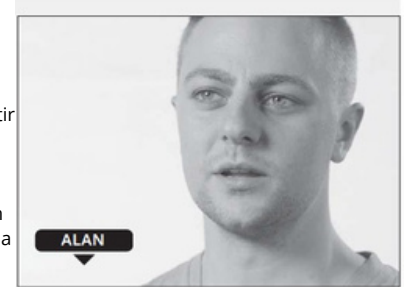


Cuando Edgar era adolescente, se mudó de la Ciudad de México a Estados Unidos. Su experiencia de mudarse y tener que dejar a algunos miembros de su familia en México contribuyó a su depresión. Su historia muestra cómo llegó a comprender su depresión y cómo la familia y los mentores pueden desempeñar un papel importante para obtener ayuda.

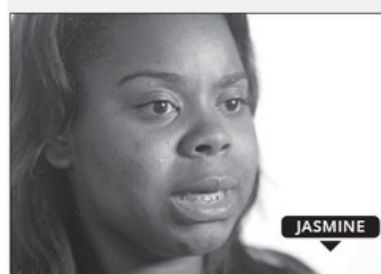


Mason experimentó depresión y ansiedad mientras estaba en la escuela secundaria. También aprendió que la depresión a veces viene de familia. Él encontró consuelo al saber que sus amigos lo apoyaron y nunca lo juzgaron por su depresión. Mason comparte que encontrar a un terapeuta con quien uno se adapte mejor y tener un plan después de la hospitalización es importante.

La historia de Alan involucra el divorcio de sus padres y el impacto que eso tuvo en él. Su experiencia nos ayuda a comprender cómo se puede sentir alguien cuando está sufriendo depresión. Él aprendió mucho sobre el poder de sí mismo y se basa en la práctica de la atención plena (mindfulness) para ayudar a afrontar su depresión y pensamientos suicidas.



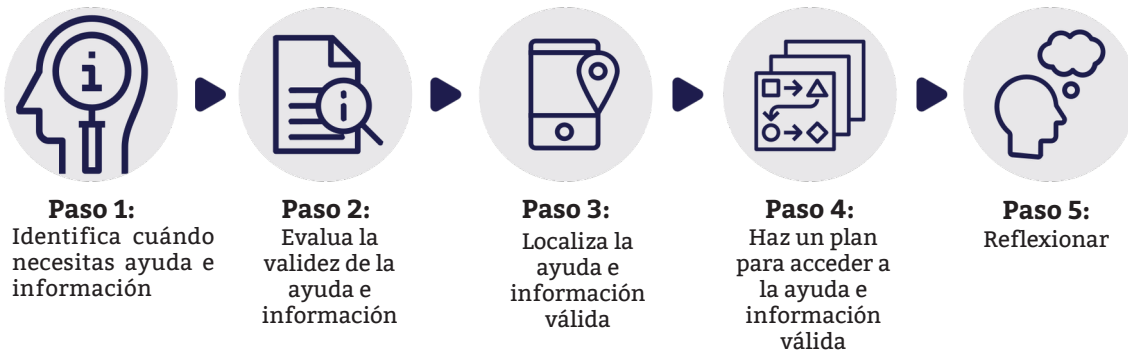
Mac ha experimentado depresión durante gran parte de su vida y dice que está relacionada con sus luchas con su identidad de género. Él creció dentro de una comunidad de alta presión y tuvo dificultades para encontrar a las personas adecuadas para ayudarlo. Aquí comparte su historia sobre cómo encontró esperanza y ayuda para superar sus momentos más difíciles.



Jasmine experimentó depresión después de verse afectada por la violencia en su comunidad. Ella enfrentó algunos desafíos al tratar de obtener ayuda, pero también se conectó con un terapeuta que le proporcionó un espacio seguro para hablar de sus sentimientos.

CALLIE

Hoy trabajarás en grupos pequeños y leerás más sobre uno de los estudiantes del vídeo. En tu grupo pequeño, túrnense para leer en voz alta cada parte de la historia de su estudiante. Cuando estén listos, discutan las preguntas de reflexión publicadas en la pared y anoten las respuestas de su grupo en el papel de la pared.



Modelos de habilidades de salud: www.rmc.org/healthskills

2

Callie experimentó acoso (bullying) y el divorcio de sus padres también tuvo un impacto en ella. Ella también perdió a un amigo por suicidio, lo cual fue algo que contribuyó a su depresión. Callie aprendió sobre las estrategias de auto cuidado que funcionan mejor para ella cuando ella está experimentando depresión.



CALLIE

CALLIE 1

© Erika's Lighthouse, Inc. 2021

RECONOCIENDO LA DEPRESIÓN Mi depresión proviene de muchas situaciones que se amontonaron unas sobre otras. El divorcio de mis padres fue un factor principal de depresión. Creo que una gran parte de eso fue que me sentí como un objeto, yendo y viniendo de casa en casa. Tuve algunas malas experiencias con compañeros y personas que pensé que eran mis amigos en ese momento. Fueron realmente malos conmigo y me alejaron y me excluyeron. Algo que es importante saber es que el acoso (bullying) puede verse de maneras diferentes. No necesariamente es lo que te imaginas, como un niño que molesta en el pasillo o alguien que te tira los libros al piso. Especialmente ahora con la tecnología, mucho sucede estando detrás de las pantallas. Las personas están siendo malas y manipuladoras.



Cuando era estudiante de primer año en la escuela secundaria, tenía una muy buena amiga que estaba cursando su 4º y último año. Yo realmente la admiraba. En un día de Acción de Gracias, yo estaba con mi familia cuando recibí una llamada diciéndome que mi amiga había terminado con su propia vida. Lo primero que sucedió es que entre en estado de shock.

Durante un tiempo, tuve depresión, pero no estaba familiarizada con lo que era, realmente no sabía de ello, ni conocía el término. Tuve algunos síntomas de depresión, pero no sabía qué era ni cómo clasificarlo.

EL IMPACTO A LA VIDA DIARIA Perdí mi pasión por las cosas que realmente me importaban. [Mi depresión] definitivamente también me afectó en la escuela. Me sentía como si estuviera sentada en clase, tratando de hacer un problema de matemáticas, pero sentía que tenía demasiadas cosas que hacer y mucho más con lo que lidiar.

BUSCANDO AYUDA La primera persona a la que acudí fue mi mamá. Le dije: "Oye, esto es lo que estoy sintiendo" y ella no lo tomó muy bien. Se puso un poco a la defensiva. No quería creer que yo estaba lidiando con depresión, así que lo negó. Creo que en su interior realmente lo entendió, pero frente a mí se cerró a la idea. Yo me sentí un poco desanimada, y me pregunté "¿Será que no es así como me siento o estoy etiquetando mal cómo me siento?".

Finalmente decidí ir a hablar con alguien más. Decidí que sería con la consejera de nuestra escuela. Ella se portó increíble y finalmente dije: "Bien. De hecho, si puedo usar esto para mejorar." Hablé con ella sobre todo lo que pasaba, y fue una experiencia increíble el poder abrirme y que alguien realmente me dijera: "La forma en que te sientes no es tu culpa, y te ayudaremos a mejorar desde aquí". Así que la terapia fue definitivamente muy importante para mí.

CALLIE 2

ENCONTRAR APOYO La escuela fue [también] un entorno de apoyo increíble. Encontré amor, paz y consuelo en mis maestros y entrenadores. Sentí que estaba en un refugio seguro dentro de los muros de mi escuela y estoy increíblemente agradecida por eso. Encontré apoyo en mis amigos y en mi familia. Definitivamente mi mamá una supermamá. A veces, el apoyo era confuso y no exactamente como se necesitaba, pero sé que todos los que me rodeaban tenían buenas intenciones.

HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO Me encanta correr. Correr simplemente me aleja de todas las batallas con las que estoy lidiando y me permite deshacerme de ellas. Cuando estoy corriendo, no estoy pensando en lo difícil que fue mi día sino en lo bien que se siente estar corriendo. Siento que me permite conectarme conmigo misma y enfocarme en mi interior y simplemente existir.

[El suicidio de mi amiga] me enseñó que no sabemos cuánto tiempo nos queda, Así que hay que aprovechar al máximo el tiempo que tenemos. Decidí asegurarme de aprovechar de todo el tiempo que tengo porque a ella no le queda tiempo y no puedo traerla de vuelta, pero puedo vivir la mejor vida posible, para tratar de aprovechar ese tiempo.

[Debido a mi depresión] aprendí sobre mí misma que definitivamente soy mucho más fuerte de lo que pensaba. Estoy aprendiendo que soy capaz de superar muchas cosas. Creo que la capacidad para hacer frente a situaciones difíciles siempre ha estado ahí, solo no lo sabía. Es importante para todos nosotros saber que somos capaces de vencer y que vamos a vencer lo que venga. Puede ser aterrador abrirse con alguien. El decirle a alguien que tienes depresión lo hace más real. Es difícil decirle a alguien que estás deprimido porque eso lo convierte en algo verdadero.



Si te sientes asustado o preocupado por eso, creo que es muy importante saber que hay muchas personas a tu alrededor que se preocupan por ti, ya sea padres, maestros, un entrenador o un pariente. Hay muchos adultos que pueden ayudar y quieren ayudar. Se trata de dar el primer paso y decidir que vas a buscar ayuda.

MIRANDO HACIA ADELANTE Mi depresión no me define. Los desafíos de salud mental no definen a nadie. Todos somos más que nuestras luchas o batallas. Todos tenemos historias para contar.

Preguntas de reflexión

1. ¿Qué estaba pasando en su vida cuando estaba experimentando con depresión?
2. ¿Por qué le resultaba tan difícil hablar de esos sentimientos?
3. Cuando le contó a su mamá sobre su depresión, ¿cómo reaccionó su mamá?
4. ¿Quién fue la segunda persona con la que habló?
5. Si un amigo de tu escuela secundaria se sintiera deprimido/a, escribe dos personas o recursos (sitios web, organizaciones, libros, etc.) que serían recursos válidos o confiables.



Paso 1:
Identifica cuándo
necesitas ayuda e
información



Paso 2:
Evalúa la
validez de la
ayuda e
información



Paso 3:
Localiza la
ayuda e
información
válida



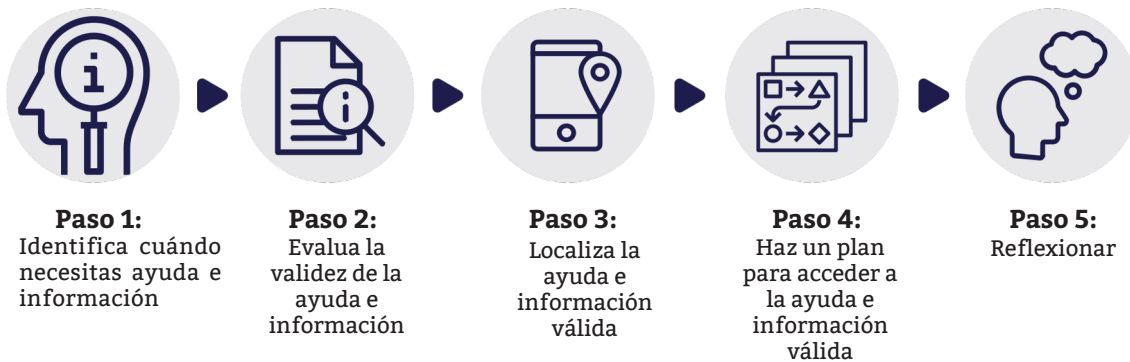
Paso 4:
Haz un plan
para acceder a
la ayuda e
información
válida



Paso 5:
Reflexionar

EDGAR

Hoy trabajarás en grupos pequeños y leerás más sobre uno de los estudiantes del video. En tu grupo pequeño, túrnense para leer en voz alta cada parte de la historia del estudiante. Cuando hayan terminado de leer, discutan las preguntas de reflexión localizadas en la pared y anoten las respuestas de su grupo en el papel pegado en la pared.



2

Modelos de habilidades de salud: www.rmc.org/healthskills



Cuando Edgar era adolescente, se mudó de la Ciudad de México a Estados Unidos. Su experiencia de mudarse y tener que dejar a algunos miembros de su familia en México contribuyó a su depresión. Su historia muestra cómo llegó a comprender su depresión y cómo la familia y los mentores pueden desempeñar un papel importante para obtener ayuda.

EDGAR 1

© Erika's Lighthouse, Inc. 2021

RECONOCIENDO LA DEPRESIÓN Vengo de la Ciudad de México y de una familia muy amorosa y con mucho apoyo. La primera interacción con la depresión fue alrededor de los 13 o 14 años. Yo estaba en México. De repente, sentí que algo andaba mal. Pensé que era principalmente debido a mi relación. Amaba a esta chica con todo mi corazón, pero por una razón u otra, las cosas no funcionaron, especialmente al mudarme a Estados Unidos. Supe que iba a ser una transición difícil. Los latinos, somos familia y comunidad. Dejar eso atrás, no importa a dónde vayas, aunque te vayas por algo importante, significa que no vas a tener a tu familia contigo. Creo que esa es la parte más difícil. Ese apoyo. Son la gente que sabe cuando estás triste, cuando estás feliz, saben todo sobre ti. Entonces, no tener ese apoyo [después de que te mudas], es difícil.

EL IMPACTO A LA VIDA DIARIA Sabía que el irme de México sería difícil para mi abuela y mi mamá porque soy su único hijo y su único nieto. Sabía lo duro que iba a ser difícil para ellas, así que estaba un poco triste por esa razón. Me sentí lento, mi mente estaba obstruida. Mi estado de ánimo ya no era ni tan feliz ni tan enérgico como usualmente. Mis pensamientos eran de culpa, pensando que podría haber hecho cosas diferentes para mantener mi relación con mi novia en México. Era torpe con mis movimientos, no tenía ganas de hacer tantas actividades.

Mi mamá estaba un poco enojada y sorprendida. Ella nunca me había visto deprimido así, y me dijo que no me estaba concentrando. Los entrenadores me dijeron lo mismo, mi nivel para jugar no era como solía ser y ellos quería que me desempeñara bien. El deseo de aprender no era tan fuerte.



BUSCAR AYUDA Y ENCONTRAR APOYO La lucha interna era que yo era alguien que no pensaba que sufriría de depresión. Soy extrovertido, pero me paso a mí. Para mí, obtener ayuda fue ir a terapia, reunirme con mi terapeuta. La extraño, ella fue una gran parte de mi recuperación de ese estado mental. Recuerdo que las primeras sesiones fueron cosas básicas como conocerme. Después de un tiempo, fue cuando realmente comencé a abrirme sobre de donde venía mi depresión.

Yo lloré. Me atrapó, realmente lo hizo. Esto pasó porque todos sentimos y mi mensaje es: permítete sentir. Cuando eso suceda, cuando algo no sea tan bueno como quisieras, como la depresión, habla de ello, déjalo ir. Es como dejar ir un peso de encima

HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO Mis objetivos, mi familia, el deseo de hacer las cosas bien para mí y para los que me rodean le dan sentido a mi vida. Lo que me gusta hacer para mantener el equilibrio es aprender cosas todo el tiempo. Soy una persona curiosa. Aprender cosas nuevas mantiene tu mente ocupada de una manera positiva.



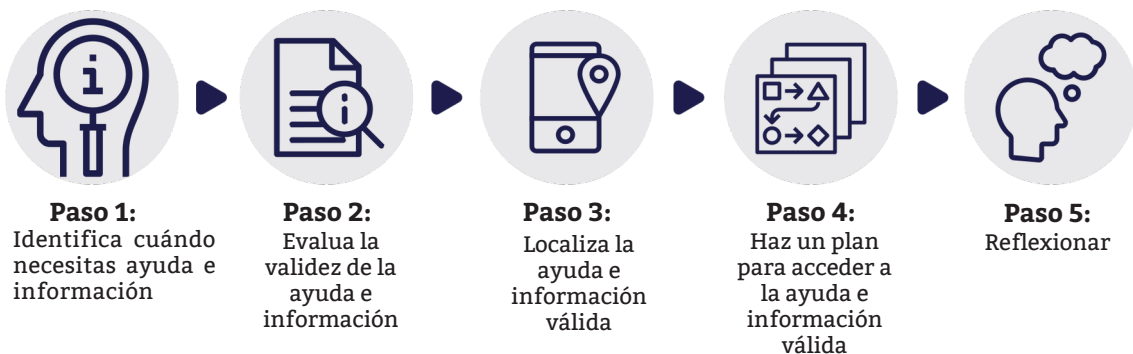
La depresión no verá tu color de piel o tus antecedentes, eso no importa. O qué a veces la gente malinterpreta de la depresión es que piensan que si tienes depresión eres débil o algo por el estilo. Piensan que es ser menos que la persona de a lado. Eso no es verdad. La realidad es que cualquiera puede tener depresión. Todos somos diferentes y existen muchas razones diferentes por las que se desencadena la depresión. Mucha gente necesita escuchar [acerca de cómo es estar deprimido] de alguien que se

parece a ellos, en mi caso, en mi cultura, como latino. Yo entiendo cómo es, conozco la lucha. Estoy tratando de hacer llegar este mensaje a todos, pero especialmente a mi gente, la gente que conozco.

MIRANDO HACIA ADELANTE Aprendí que soy más fuerte de lo que pensaba que era. Una vez que superas la depresión, sientes que puedes hacer cualquier cosa. Has estado en lo más bajo, pero ahora es el momento de disfrutar cuando estás de subida. Ámate en todo momento porque no quieres hacer nada que te perjudique o haga daño. No te aferres a los sentimientos de odio. Cuida tu cuerpo porque es quien vas a ser por el resto de tu vida.

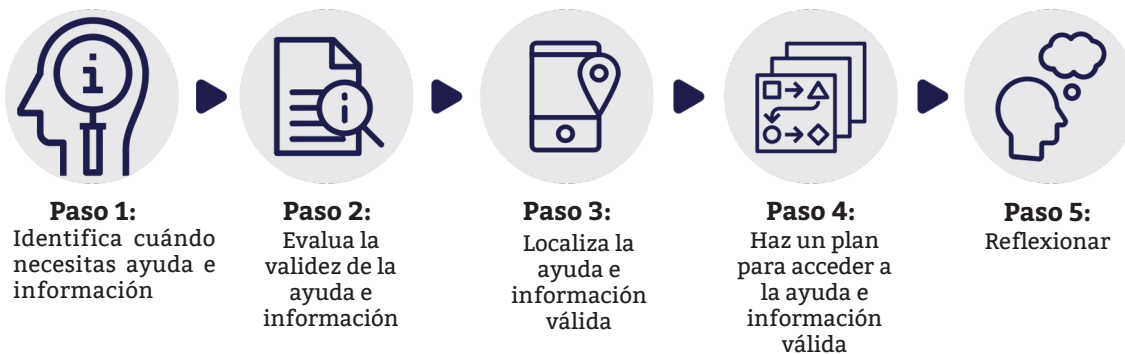
Preguntas de reflexión

1. ¿Qué estaba pasando en su vida cuando estaba experimentando con depresión?
2. ¿Por qué le resultaba tan difícil hablar de esos sentimientos?
3. ¿Cómo impactó en su vida diaria?
4. ¿A quién buscó como apoyo?
5. ¿Qué estrategias de auto cuidado/habilidades de afrontamiento usó Edgar?
6. Si un amigo de tu escuela secundaria se sintiera deprimido/a, escribe dos personas o recursos (sitios web, organizaciones, libros, etc.) que serían recursos válidos o confiables.



MASON

Hoy trabajarás en grupos pequeños y leerás más sobre uno de los estudiantes del video. En tu grupo pequeño, túrnense para leer en voz alta cada parte de la historia del estudiante. Cuando hayan terminado de leer, discutan las preguntas de reflexión localizadas en la pared y anoten las respuestas de su grupo en el papel pegado en la pared.



Modelos de habilidades de salud: www.rmc.org/healthskills

2



Mason experimentó depresión y ansiedad mientras estaba en la escuela secundaria. También aprendió que la depresión a veces viene de familia. El encontró consuelo al saber que sus amigos lo apoyaron y nunca lo juzgaron por su depresión. Mason comparte que encontrar a un terapeuta con quien uno se adapte mejor y tener un plan después de la hospitalización es importante.

RECONOCIENDO LA DEPRESIÓN Mi depresión proviene de cantidades abrumadoras de ansiedad y las presiones provenientes de otros y que me impuse yo mismo. Había mucha presión de tener logros para mí y para mi familia. Creo que asumí que mi familia esperaba que yo hiciera mucho más de lo que mis familiares en realidad esperaban. Siempre quise ser el mejor en los deportes, la escuela, en todo, así que siempre sentí la necesidad de mejorar continuamente y ser el mejor. La escuela y los deportes me agobiaban y creo que eso creo mi ansiedad. Toda esa ansiedad acumulada me llevó a estar demasiado abrumado y yo diría que eso contribuyó hacia mi depresión. La ansiedad se siente como si tu cuerpo se moviera muy rápido internamente, como si tuvieras muchos pensamientos corriendo por dentro. A veces, cuando sentía ansiedad, sentía que podía ver a mi cabeza dando vueltas. [La depresión se siente como] estar decaído a veces, no necesariamente estar deprimido 24/7, pero una sensación de falta de esperanza y de sentir a veces que nunca volverás a ser feliz.

EL IMPACTO A LA VIDA DIARIA Mi depresión definitivamente afectó más a mi vida escolar; social y académicamente. Se volvió mucho más difícil concentrarme o hacer cualquier cosa. Mucha gente en la escuela aun no entiende realmente lo que es la depresión y eso definitivamente es un desafío.

BUSCANDO AYUDA He pasado por algunos terapeutas. Cuando tuve mi primer episodio depresivo grande, estaba yendo con mi segundo terapeuta y rápidamente me di cuenta después de ser hospitalizado que ella no era necesariamente [la mejor opción], así que encontré un nuevo terapeuta. Las cosas más importantes que he aprendido en la terapia son mis mecanismos de afrontamiento, y también averiguar de dónde viene mi ansiedad. Tenía tanta ansiedad que no podía decir exactamente qué la causó. Una gran parte de la terapia consistía en descubrir a qué se debía esta ansiedad, por qué, y cómo reducirla. A veces lleva tiempo encontrar a alguien que te funcione y con quien adaptarse.

ENCONTRAR APOYO En mi primer año de secundaria, cuando realmente me deprimí, mi papá me sentó y me contó como fue su depresión. Mi papá es muy solidario. El me apoya y nota cuando me siento mal, me recuerda que debo ver a mi terapeuta



HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO Mis amigos fueron una parte importante en mi regreso a estar saludable, simplemente ayudándome a enfrentar todo. No fueron necesariamente un apoyo con el que hablaba sobre mi depresión, sino ellos siempre estuvieron ahí y nunca me miraron o trataron de manera diferente.

Me siento más feliz cuando estoy haciendo algo que amo, cuando pierdo noción del tiempo haciendo algo porque me estoy divirtiendo de más. Por ejemplo, practicar deportes o hacer música con mis amigos realmente me pone en un lugar feliz. Casi te pone en una mentalidad diferente donde no estás procesando lo que sucede en el mundo exterior, solo estás concentrado en lo que está sucediendo allí mismo. Cuando estás en ese estado mental, eso es lo más feliz.



[Cuando experimenté con pensamientos suicidas] pensé en cómo [el suicidio] afectaría a todos. Aunque estaba extremadamente deprimido, me di cuenta de que afectaría a tantas personas diferentes en muchas maneras diferentes. Pensé en mi familia cercana, mi hermana, y cómo no solo la afectaría por un par de años sino por toda su vida.

El propósito de estar hospitalizado es encontrar un plan a futuro porque generalmente cuando estás hospitalizado, estás en tu punto más bajo. Cuando estás en tu punto más bajo, quieres un plan para volver a estar sano otra vez. Es principalmente para iniciar ese proceso y encontrar una manera de seguir recibiendo tratamiento después de salir del hospital.

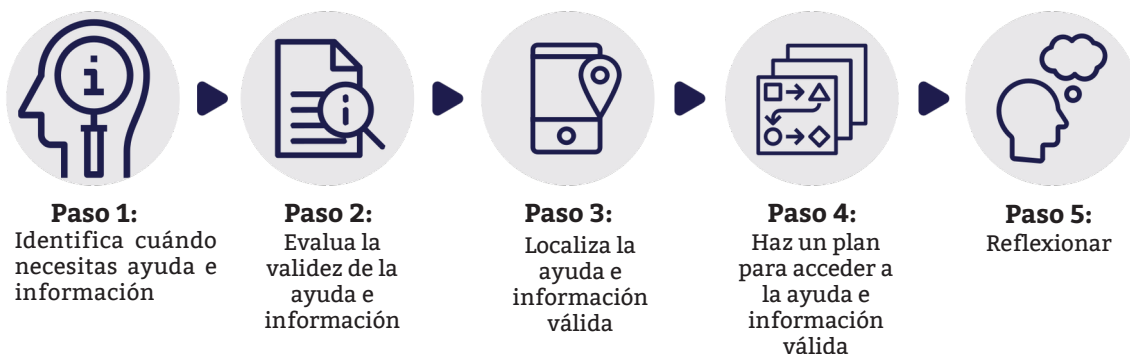
Al pasar por una depresión asumes que eres débil porque estás pasando por eso, pero después, aprendes que, uno, no es tu culpa, y dos, eres bastante fuerte ya que pasaste por depresión. Eres genial.

MIRANDO HACIA ADELANTE Estoy listo para lo que viene en el futuro, sé cómo manejarme en diferentes situaciones. Aprendí que soy capaz de hacer mucho más de lo que creo que soy capaz. Ahora sé que la vida no es fácil, pero sé cómo manejar ciertas situaciones cuando llegan.

[Cuando estés pasando por una depresión] asegúrate de mantenerte al día con tus amigos, socializar y no poner tanta presión en tu vida escolar. La escuela es importante, pero tener amigos, socializar y ser capaz de salir y hablar con gente es tan importante como aprendizaje en el aula. Lo que recomendaría si tuviera un amigo pasando por lo que yo pasé es que los trates como siempre los has tratado porque ellos no quieren sentir que son diferentes. No sientas que tienes que ser un terapeuta para ellos, solo quieren que estes allí como un amigo y tener a alguien con quien pasar el rato y hacer cosas divertidas.

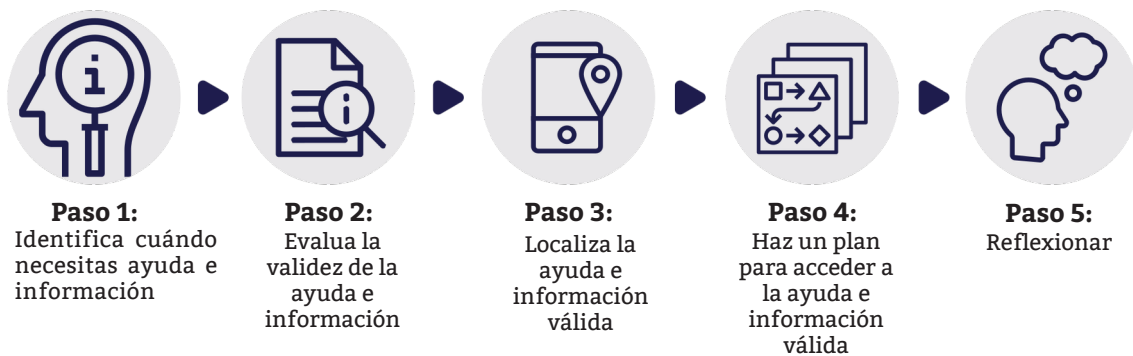
Preguntas de reflexión

1. ¿Qué estaba pasando en su vida cuando estaba experimentando con depresión?
2. ¿Por qué le resultaba tan difícil hablar de esos sentimientos?
3. ¿Qué ha aprendido en la terapia?
4. ¿Qué estrategias de auto cuidado practica Mason?
5. Si un amigo de tu escuela secundaria se sintiera deprimido/a, escribe dos personas o recursos (sitios web, organizaciones, libros, etc.) que serían recursos válidos o confiables.



ALAN

Hoy trabajarás en grupos pequeños y leerás más sobre uno de los estudiantes del video. En tu grupo pequeño, túrnense para leer en voz alta cada parte de la historia del estudiante. Cuando hayan terminado de leer, discutan las preguntas de reflexión localizadas en la pared y anoten las respuestas de su grupo en el papel pegado en la pared.



Modelos de habilidades de salud: www.rmc.org/healthskills

2

La historia de Alan involucra el divorcio de sus padres y el impacto que eso tuvo en él. Su experiencia nos ayuda a comprender cómo se puede sentir alguien cuando está sufriendo depresión. Él aprendió mucho sobre el poder de sí mismo y se basa en la práctica de la atención plena (mindfulness) para ayudar a afrontar su depresión y pensamientos suicidas.

**ALAN 1**

RECONOCIENDO LA DEPRESIÓN Cuando era un niño muy pequeño (entre kindergarten y 5to. grado), probablemente tuve la vida ideal. Había algunas disfunciones, como las hay en todas las familias, pero yo realmente no estaba al tanto de ellas. Cuando llegué al sexto grado, todo comenzó a desmoronarse. Mis padres comenzaron a pelear y a menudo, nuestros padres nos usaban a mi hermano y a mí como munición dentro de sus peleas. Debido a todo esto, mi mamá fue la que me crió principalmente. Mi papa estaba muy poco presente. A medida que la relación de mis padres empeoraba, él estaba presente cada vez menos. Yo estaba preocupado por ya no tener una familia, o por lo menos así lo sentía.

EL IMPACTO A LA VIDA DIARIA En séptimo grado, cuando no me iba bien en mis clases, mi papá se portó muy duro conmigo. Mis padres estaban experimentando sus propias batallas. Ellos no estaban realmente atentos a lo que estaba pasando y no los culpo de ninguna manera. Pero por eso, si no me iba bien en la escuela, mi papá pensó que su papel era exigirme más y ser duro conmigo. Cuando estoy experimentando con depresión, no hay una sola cosa buena que pueda decir sobre mí mismo. Cuando está en su ola más fuerte me siento como que "soy un fracaso". Tuve momentos donde pensé en el suicidio y las autolesiones. Tienes que entender, que ese es un lugar realmente distorsionado en el cual estar. No hay nada de lógico en eso.

BUSCAR AYUDA Y ENCONTRAR APOYO La terapia para mí la encontré en un psicólogo, un terapeuta que me ayudó a notar cómo me sentía y lo que estaba pasando. Me ayudo a estar consciente de mí mismo y de lo que estaba pasando. Me gusta ver a los psicólogos o terapeutas como maestros, alguien que está ahí para entrenarte. El mejorar, no es responsabilidad de todos, al final, está en tu cabeza, está en tu experiencia, el propio reflejo de ti mismo, tu diálogo interno. Por mucho tiempo, creí que solo quería que otras cosas u otras personas, como la medicación, el terapeuta o personas a mi alrededor arreglaran todo por mí, y eso fue una barrera durante mucho tiempo.

HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO Hay cosas que hago para ayudar a manejar mi depresión, la primera es la atención plena (mindfulness). Hago muchas respiraciones profundas, centrándome en el momento. En general, hay mucho miedo, la depresión proviene mucho de pensar en el pasado, el futuro, indistintamente, y la atención plena es una excelente manera de devolverte a este momento. Combino la atención plena y la gratitud, si estoy sentado allí, respirando, centrándome en el momento.



ALAN 2

Amo a mi novia Amanda, es alguien que está muy cerca de mí y me comprende en un nivel que mucha gente no puede. También encontré mucho apoyo indirecto de mi mejor amigo y su familia. Pasé mucho tiempo en su casa y eso me sirvió como un refugio seguro cuando estaba en momentos realmente malos. Al igual, encontré ayuda en otros amigos, y mi hermano y yo nos acercamos mucho. Lo más difícil de ser un hombre con depresión es que no se te permite tenerlo [como hombre]. En nuestra sociedad es muy importante "ser hombre" y no tener sentimientos. Hay mucha presión sobre los hombres para que sean así.

Algunas personas argumentarían que las emociones pueden interponerse en el camino de la productividad o en otras cosas, pero creo que independientemente de si se interponen en el camino de algo, todavía son reales, y todavía están allí. En lugar de decir "Deberías simplemente meter todo debajo de la alfombra, dejar de pensar en ello y bloquearlo", creo que al menos deberíamos decir: "Cuéntame o dime todo sobre cómo te sientes. Genial, ahora, ¿cómo queremos lidiar con eso?". En lugar de simplemente decir: "Vamos a esconderlo debajo de la alfombra".



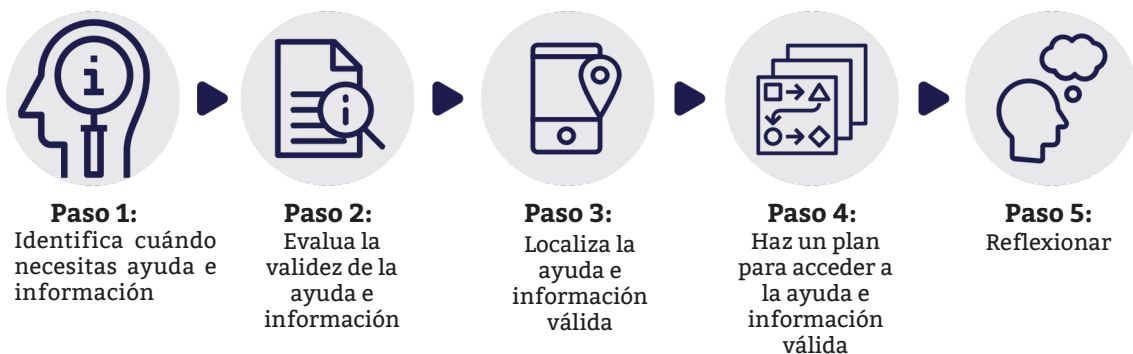
La forma más grande en que la depresión cambió la forma en que veo al mundo es que la gente a menudo está pasando por mucho más de lo que crees que están pasando. Quiero ayudar a las personas que estén experimentando lo que he vivido en el pasado o lo que estoy experimentando diariamente. Quiero ayudarlos a ver la luz al final del túnel, a no sentirse atrapados y perdidos, para sentirse alentados. Darles la esperanza de que no todo es malo y de que no dura para siempre.

Yo le diría a alguien que está teniendo pensamientos o impulsos suicidas que valen la pena de quedarse aquí. Les diría que todo va a estar bien, que hay gente que los ama y se preocupa, que te quieren aquí. Incluso si no te quieres aquí y ahora, descubrirás más adelante en la vida que fue mucho mejor quedarte.

MIRANDO HACIA ADELANTE Lo más importante que aprendí sobre mí mismo a través de la depresión fue que soy genial. Pero en sí, todos somos geniales. Tenemos mucho más poder del que nos damos crédito. Una de las cosas que realmente ataca la depresión es nuestra visión de nosotros mismos y nuestra visión de lo que podemos y no podemos hacer. ¡Y lo que he aprendido es que podemos hacer cualquier cosa, cualquier cosa! Nosotros, yo, todos somos realmente asombrosos.

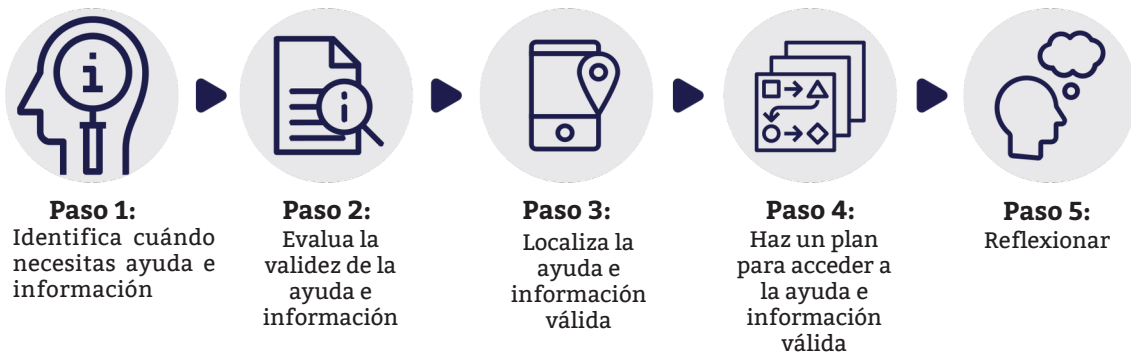
Preguntas de reflexión

1. ¿Qué estaba pasando en su vida cuando estaba experimentando con depresión?
2. ¿Cómo impactó en su vida diaria?
3. ¿Qué estrategias de cuidado personal utiliza Alan?
4. Si un amigo/a de tu escuela se sintiera deprimido/a, escribe dos personas o recursos (sitios web, organizaciones, libros, etc.) que serían válidos/confiables



MAC

Hoy trabajarás en grupos pequeños y leerás más sobre uno de los estudiantes del video. En tu grupo pequeño, túrnense para leer en voz alta cada parte de la historia del estudiante. Cuando hayan terminado de leer, discutan las preguntas de reflexión localizadas en la pared y anoten las respuestas de su grupo en el papel pegado en la pared.



Modelos de habilidades de salud: www.rmc.org/healthskills

2

Mac ha experimentado depresión durante gran parte de su vida y dice que está relacionada con sus luchas con su identidad de género. Él creció dentro de una comunidad de alta presión y tuvo dificultades para encontrar a las personas adecuadas para ayudarlo. Aquí comparte su historia sobre cómo encontró esperanza y ayuda para superar sus momentos más difíciles.



MAC

RECONOCER LA DEPRESIÓN Mi depresión proviene del estrés a largo plazo. Mi depresión proviene de vivir en una comunidad con poca o ninguna información/exposición a cualquier cosa LGBTQ. Mi depresión proviene de mis luchas con mi identidad de género. [Mis] días fueron derribados por la intensidad de mi disforia de género; la gente no parecía entender que yo no era una niña.

Tanto mi depresión como mi identidad de género son cosas que aparecen en mis primeros recuerdos. Con mi identidad de género tengo disforia de género muy severa, que es una incomodidad severa con tu cuerpo donde el cuerpo no se alinea con lo que el mapa en tu mente tiene que ser. No es exactamente lo que crees que debería ser. Así que mi identidad de género y la disforia que la acompañaba se hicieron más intensas con el tiempo, especialmente en la escuela secundaria. A la par, mi depresión se volvió más intensa.

EL IMPACTO A LA VIDA DIARIA Mi nivel de estrés inicial estaba en un punto tan alto que cualquier cosa lo inclinaba. Uno de mis amigos cercanos dijo: "Todo es una catástrofe para ti." Constantemente llegaba a muchos pequeños puntos de rupturas. Si sientes que todo se vuelca constantemente y que el estrés se desborda, con el tiempo llegas a un punto en el que no quieres lidiar más con ello y empiezas a considerar cosas como el suicidio. Me sentí realmente impotente. Especialmente con mi familia que no quería lidiar con el hecho de que soy transgénero. Era demasiado difícil de comprender para ellos.

BUSCANDO AYUDA Obtener ayuda fue difícil. En la escuela secundaria, mi familia no quería reconocer que yo tenía depresión. Nadie de mi familia hablaba de la suya. Había un muro de piedra - había una póliza de no preguntes, no le digas nada a nadie, la cual me dificultó pedirles consejos, ayuda, conexión y recursos. Tuve algunos maestros que se acercaron a mí y realmente entendieron quién era yo. Algunos simplemente animaron a usar mis talentos e intereses, algunos me dijeron que la vida mejoraría y que no siempre es tan difícil. Eso ayudó mucho a que me sintiera visto.

En general, en la escuela fue muy difícil porque conocí a un trabajador social que creía que me estaba ayudando pero que en realidad me alienó, y no me escucho en lo absoluto. No sabían qué hacer conmigo. Así que por un par de años reboté de un lado para el otro, mucha gente estaba tratando de ayudarme de maneras que no fueron útiles, incluyendo diferentes terapeutas, 3 creo.





ENCONTRAR APOYO Hubo dos cosas que realmente me ayudaron. Lo primero que realmente me ayudó fue empoderarme a mí mismo. Me involucré en una organización que habla acerca de la salud mental y que enseña a la gente lo que es la salud mental. Me dio una forma tangible de defenderme de algo [depresión] que era tan intangible. Involucrarme en cosas que me importan, donde pude verme haciendo una diferencia de alguna manera, realmente me ayudó mucho.



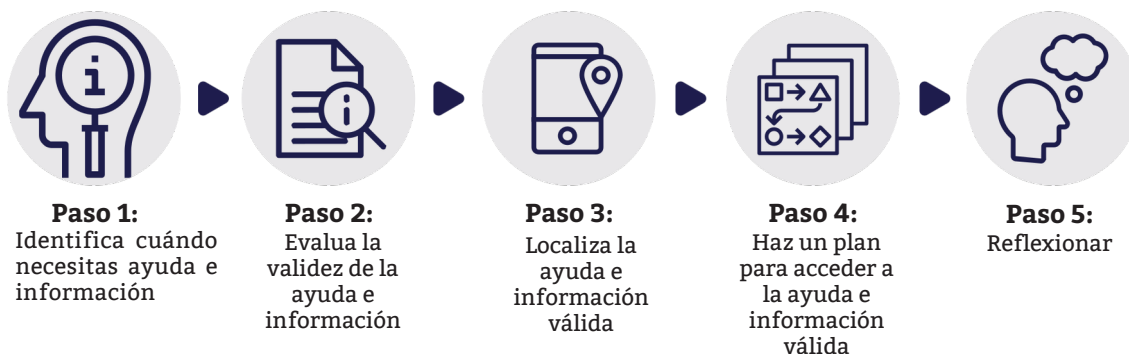
Lo segundo fue el tomarme tiempo para pensar por qué la gente reaccionaba de la forma en que reaccionaba hacia mí. Especialmente con mi familia, me ayudó a reconocer que estaban tan indefensos como yo en esta situación. Ellos nunca se habían enfrentado a esto. La mayoría de la gente con la que hablé no sabía lo que significaba ser transgénero. Tuve que reconocer que iban a necesitar mucho tiempo para asimilar un concepto del que nunca habían oído hablar, que les aterraba y sobre el que realmente no había investigaciones. También fue aterrador para mí, no era algo que hubiera querido para mí. Era muy claro que me querían mucho, y aunque la forma en la que estaban reaccionando y actuando no se sentía amorosa, tenía que recordar que ellos pensaban que estaban haciendo lo correcto para mí.

HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO Lo que me ayudó es que las reacciones de las personas son sus reacciones. Estas no están conectadas a ti. Sus reacciones no se tratan sobre ti, sino sobre su historia, sus ideas, sus nociones preconcebidas. Tienes que asegurarte de no tomar sus reacciones muy a pecho. Replantear las cosas ayuda mucho. Leí mucho... usé información y creo que la información se volvió muy poderosa para mí. Me ayudó a sobrellevar la sensación de estar fuera de control y a aprender como sobrellevar la sensación de estrés. Aprendí muchos métodos de afrontamiento positivos de los libros. Encontré actividades que realmente me mantuvieron conectado a la tierra y me ayudaron a conectarme con mi cuerpo, especialmente los deportes. Me siento más feliz y conectado cuando estoy con personas con las que realmente me siento cómodo.

MIRANDO HACIA ADELANTE He tenido mucha suerte al encontrar algunos amigos cercanos, y nos llamamos "sin filtro". Tú no tienes que tener un filtro, yo no tengo que filtrarme cuando estoy cerca de ellos, cuando estamos juntos o cuando estoy hablando. Me hace sentir muy bien porque me siento más conectado con ellos y más conectado conmigo mismo.

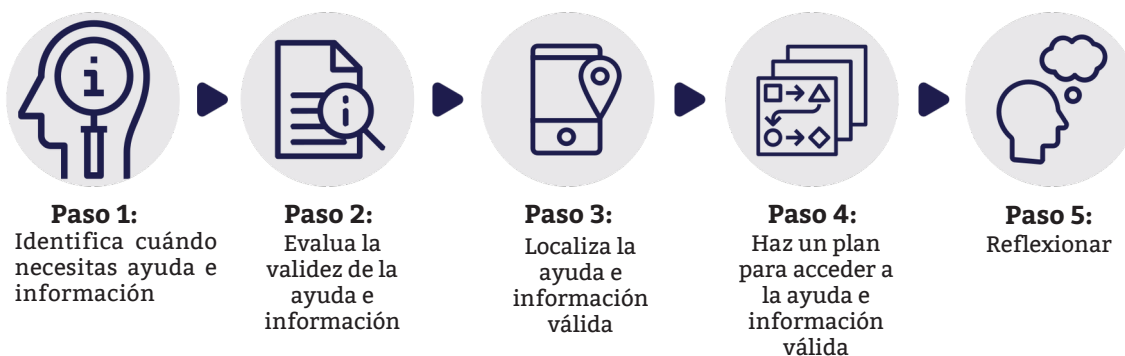
Preguntas de reflexión

1. ¿Qué estaba pasando en su vida cuando estaba experimentando con depresión?
2. ¿Cómo podría el estigma (una creencia negativa) en torno a la comunidad LGBTQ afectar la vida diaria de Mac?
3. ¿De quién buscó apoyo?
4. ¿Fue una experiencia positiva?
5. Si un amigo de tu escuela secundaria se sintiera deprimido/a, escribe dos personas o recursos (sitios web, organizaciones, libros, etc.) que serían recursos válidos o confiables.



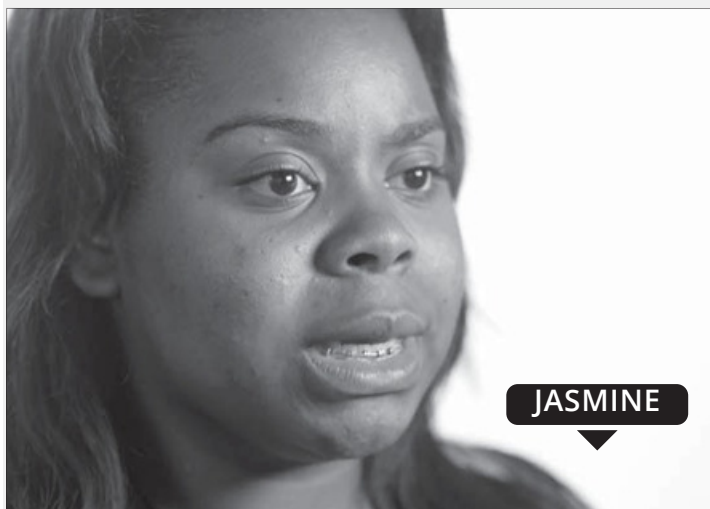
JASMINE

Hoy trabajarás en grupos pequeños y leerás más sobre uno de los estudiantes del video. En tu grupo pequeño, túrnense para leer en voz alta cada parte de la historia del estudiante. Cuando hayan terminado de leer, discutan las preguntas de reflexión localizadas en la pared y anoten las respuestas de su grupo en el papel pegado en la pared.



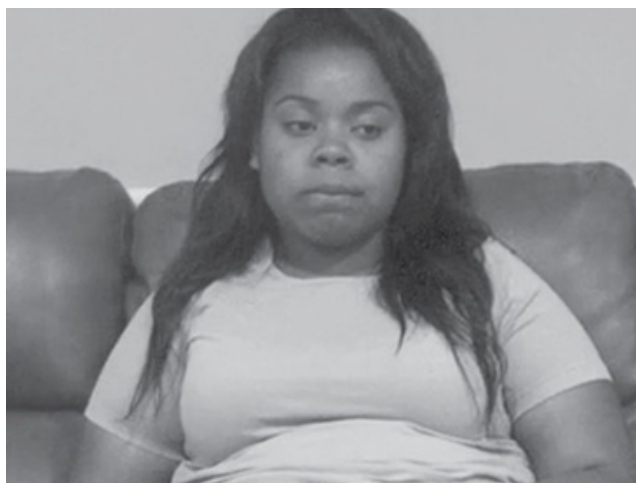
Modelos de habilidades de salud: www.rmc.org/healthskills

2



Jasmine experimentó depresión después de verse afectada por la violencia en su comunidad. Ella enfrentó algunos desafíos al tratar de obtener ayuda, pero también se conectó con un terapeuta que le proporcionó un espacio seguro para hablar de sus sentimientos.

RECONOCER LA DEPRESIÓN Crecí con una madre que padecía depresión. Ser hija única y en un hogar con una madre soltera puede ser muy difícil porque es la única persona que tienes. Ella era una madre soltera, así que esa es la única persona con la que realmente tenía comunicación. Debido a su depresión, fue cortante y definitivamente se me quedaron algunos de esos rasgos. Aun paso por episodios en los que me siento demasiado triste.



También tuve una experiencia con violencia en la comunidad que fue muy desgarradora. Eso es lo que me hizo empezar a caer en un espiral porque era algo que yo no entendía, no encontraba una respuesta. Siento que cuando no podemos encontrar respuestas, es cuando más nos confundimos. Cuando experimentas y eres testigo de estos eventos traumáticos y los soportas constantemente, no puedes evitar sentirte de alguna manera y sentir que te lastima.

EL IMPACTO A LA VIDA DIARIA [Cuando estoy deprimida], alejo a todo el mundo, no quiero que la gente necesariamente sepa que estoy pasando por un momento difícil especialmente si a veces ni yo puedo identificar por qué estoy pasando por esto, por qué me siento muy emocional o todo me molesta. Me cierro. Cuando sientes sentimientos de depresión, te sientes confundida. Te deja sola. Te deja molesta. Te deja un sentimiento de estar rota.

Creo que en la comunidad negra se nos dice que tenemos que ser fuertes, que tenemos que ser independientes. Estas cosas se clavan en nuestra cabeza constantemente, así que cuando algo traumático sucede, sentimos que no estamos siendo fuertes, no estamos no siendo independientes, estamos defraudando a nuestras familias y no estamos siendo quienes se supone que debemos ser.

Pensar que eres menos que otra persona porque estás pasando por depresión es muy triste para mí de escuchar, especialmente cuando tantas personas lo experimentan. Con el estigma que hay en mi comunidad sobre la depresión, todos estamos pasando por algo, todos estamos dolidos, pero no queremos hablar de lo que estamos pasando, queremos actuar como si no estuviéramos luchando contra esto, y es muy difícil.

El estigma para mí se escuchaba así: "Lo que pasa en esta casa, se queda en esta casa", y parecía que así también era para muchos de mis amigos. Yo no supe del gran dolor por el que pasaron mis amigos hasta años después, a pesar de que lo estaba pasando junto con ellos, sin saber que lo estaba pasando con ellos.

JASMINE 2

BUSCANDO AYUDA Sentí que tenía una gran conexión con muchos de mis maestros. Ellos empezaron a notar cambios sutiles en mí y se acercaron. Yo no quería compartir lo que estaba pasando y me sentí avergonzada. Yo sentía que estaba ocultando bien mi depresión, pero aparentemente no era así.

ENCONTRAR APOYO La terapia para mí fue un salvavidas. Fue un reto con mi familia porque no apoyaron mi decisión de continuar con la terapia. Sin embargo, después de hablar con mis padres y abuelos sobre por qué era importante para mí y cómo me ayudó a cambiar, pude tener algunas sesiones de terapia con ellos. Esto definitivamente jugó un papel importante en que me sintiera mejor. Algo que me sorprendió de la terapia fue lo mucho que me encantó. Fue adictivo el ser capaz de expresarme, y simplemente sacar cosas de mi pecho, ya no quería contener esos sentimientos. Definitivamente fue reconfortante poder hablar con alguien y no tener miedo de que otras personas se enteraran. Es sin prejuicios.

HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO La iglesia y mi espiritualidad me ayudaron a superar mis momentos difíciles. Siento que la iglesia me dio esperanza, fue un lugar donde yo estaba entre otra gente que estaba pasando por algo. Pude ver sus dolores, pude verlos crecer, y tener esperanza sabiendo que "Sí, estoy atravesando algo, y no, no estoy solo. Dios va a cuidar de mí, Él está ahí para mí". Yo también comencé [a vivir] una vida más sana. Me dediqué a leer mi Biblia, me involucré más en las cosas que ponía en mi cuerpo y me dediqué a hacer ejercicio. Algo que no pensé que ayudaría fue compartir mi historia. Cuando comencé a compartir mi historia pude ver cómo hay tantas personas que han pasado por algo similar a lo que yo pasé. Me ayudó el poder usar mi historia de vida y la forma en que lo superé como un ejemplo.



MIRANDO HACIA ADELANTE Si tuviera que decirle algo a alguien que tiene miedo de buscar ayuda, quisiera decir que ya están en el camino correcto. Están pensando en "¿Cómo puedo cambiar mi vida?" o "¿Cómo puedo superar esto?" Así que felicidades. Esta es tu vida, y es un regalo precioso. He aprendido que la vida les pone obstáculos a todos. No importa cuán rico, bien parecido, popular o cualquier otra etiqueta, todo el mundo pasa por algo o nace con algo.

Preguntas de reflexión

1. ¿Qué estaba pasando en su vida que desencadenó su depresión?
2. ¿Por qué le resultaba tan difícil hablar de sus sentimientos?
3. ¿Cómo fue el impacto en su vida diaria?
4. ¿Cómo explica Jasmine el estigma? ¿Qué es el estigma?
5. ¿Qué estrategias de auto cuidado utiliza Jasmine?
6. Si un amigo de tu escuela secundaria se sintiera deprimido/a, escribe dos personas o recursos (sitios web, organizaciones, libros, etc.) que serían recursos válidos o confiables.



Paso 1:
Identifica cuándo
necesitas ayuda e
información



Paso 2:
Evalúa la
validez de la
ayuda e
información



Paso 3:
Localiza la
ayuda e
información
válida



Paso 4:
Haz un plan
para acceder a
la ayuda e
información
válida



Paso 5:
Reflexionar