

Nivel III:

Educación sobre la depresión y conciencia sobre el suicidio

LECCIÓN DOS

# Definiciones

# Estigma

sustantivo

**Estigma:** una marca de vergüenza asociada con una circunstancia, cualidad o persona en particular.

# Auto cuidado

Auto cuidado: la práctica de emprender acciones para mejorar la propia salud. Esto incluye la salud física, social y emocional.

sustantivo

# Para revisar

- ¿Quién puede definir el auto cuidado y compartir lo que hace para su auto cuidado?
- ¿Cuál es una señal de advertencia de depresión?
- ¿Cuál es una causa de la depresión?
- Nombra a un adulto de confianza en la escuela. ¿Cómo sabes que es un adulto de confianza?
- ¿Qué significa cuando un recurso es válido?
- ¿Qué significa cuando un recurso es confiable?



#### Video Parte #2 (10:43-12:22)



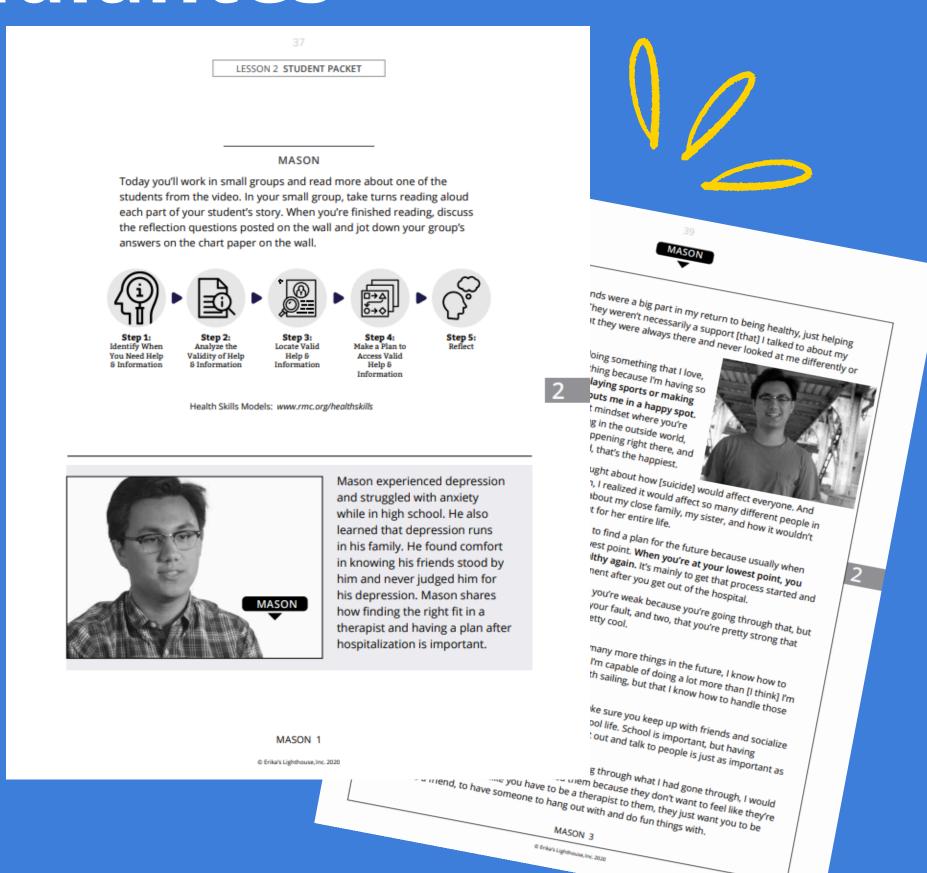
#### Nivel III:

Educación sobre la depresión y conciencia sobre el suicidio

### Historias de los estudiantes

#### En sus grupos:

- 1. Lean la historia de su persona asignada.
- 2. Vayan a la estación asociada con esa persona.
- 3. Lean las preguntas y respóndanlas en la hoja
- 4. Estén preparados para compartir sus respuestas en la próxima lección.



### Para cerrar

#### Hoy nosotros:



Aprendimos sobre el cuidado personal y el estigma

Hay preguntas de extensión opcionales en su paquete



Leímos historias sobre la experiencia de diferentes personas con depresión y trabajamos en grupos para procesar esas historias.

Los adultos de confianza válidos y confiables en nuestra escuela son:

## 988 LÍNEADE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CRISIS

Cualquier hora: Día. Noche. Fin de semana. Cualquier motivo: Problemas de salud mental. Pensamientos suicidas. Preocupación por un amigo o un ser querido. Querer apoyo emocional.

La línea **988** de prevención del Suicidio & Crisis está aquí para ti. Llama o envía la palabra "AYUDA" al **988** | Charla **988lifeline.org** | Para emergencias, llama al **911**.