



**Erika's
Lighthouse®**

Nivel III:

**Educación sobre la depresión y
conciencia sobre el suicidio**

LECCIÓN TRES



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 respondan en la hoja
4. Estén preparados para compartir sus respuestas en la próxima lección.

37

LESSON 2 STUDENT PACKET

MASON

Today you'll work in small groups and read more about one of the students from the video. In your small group, take turns reading aloud each part of your student's story. When you're finished reading, discuss the reflection questions posted on the wall and jot down your group's answers on the chart paper on the wall.

 **Step 1:** Identify When You Need Help & Information

 **Step 2:** Analyze the Validity of Help & Information

 **Step 3:** Locate Valid Help & Information

 **Step 4:** Make a Plan to Access Valid Help & Information

 **Step 5:** Reflect

Health Skills Models: www.rmc.org/healthskills

 **MASON 1**

Mason experienced depression and struggled with anxiety while in high school. He also learned that depression runs in his family. He found comfort in knowing his friends stood by him and never judged him for his depression. Mason shares how finding the right fit in a therapist and having a plan after hospitalization is important.

© Erik's Lighthouse, Inc. 2020

39

MASON

2

a big part in my return to being healthy, just helping isn't necessarily a support [that] I talked to about my re always there and never looked at me differently or

ething that I love, use I'm having so orts or making n a happy spot. where you're outside world, ight there, and e happiest.

it how [suicide] would affect everyone. And id it would affect so many different people in entire life.

plan for the future because usually when . **When you're at your lowest point, you n.** It's mainly to get that process started and 'you get out of the hospital.

ak because you're going through that, but ; and two, that you're pretty strong that

re things in the future, I know how to ile of doing a lot more than [I think] I'm but that I know how to handle those

ou keep up with friends and socialize 'school is important, but having out and talk to people is just as important as

I would recommend if I had a friend going through what I had gone through, I would say treat them how you've always treated them because they don't want to feel like they're any different. Don't feel like you have to be a therapist to them, they just want you to be there as a friend, to have someone to hang out with and do fun things with.

MASON 3

© Erik's Lighthouse, Inc. 2020

Definiciones

suicidio

sustantivo

auto lesiones

sustantivo

Suicidio: Suicidio: muerte causada por un comportamiento perjudicial autodirigido con la intención de morir como resultado del comportamiento. (NIMH)

Auto lesiones: cuando las personas se lastiman intencionalmente o se ponen en situaciones peligrosas porque sienten mucho dolor y no saben qué más hacer. A menudo es un signo de angustia emocional. (NAMI)

Video Parte #3 (12:23 - 18:00)



**Erika's
Lighthouse®**

Nivel III:

**Educación sobre la depresión y
conciencia sobre el suicidio**

¿Cuáles son dos señales que debes buscar en ti mismo o en tus amigos con respecto a la depresión o las autolesiones?



Encuentra a alguien que

NOMBRE _____

Encuentra a alguien que...

<p>pueda definir el autocuidado.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Inicial _____</p>	<p>pueda decirte un recurso que no sea de la escuela.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Inicial _____</p>	<p>esté dispuesto a compartir lo que hace para su autocuidado.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Inicial _____</p>
<p>pueda decirte una señal de advertencia de depresión.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Inicial _____</p>	<p>pueda compartir una causa de la depresión.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Inicial _____</p>	<p>pueda nombrar un adulto de confianza en la escuela.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Inicial _____</p>
<p>pueda definir lo que significa cuando un recurso es válido.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Inicial _____</p>	<p>pueda definir lo que significa cuando un recurso es confiable.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Inicial _____</p>	<p>pueda explicar lo que significa el estigma.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Inicial _____</p>

Escanee el código QR
para completar una
breve encuesta.



O ve a este enlace:
<http://elhhspost.info/>



Por favor cuéntanos lo que has aprendido.

Para cerrar

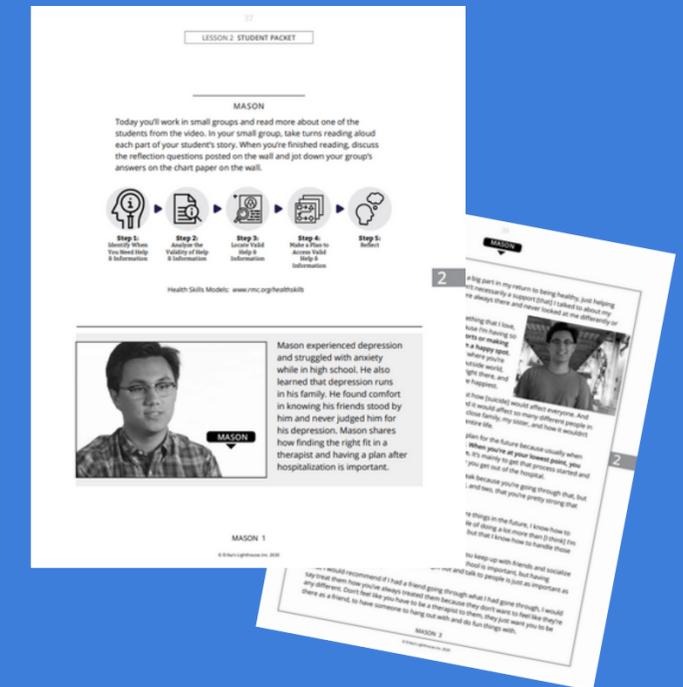
Hoy nosotros:



Compartimos nuestros informes de grupo sobre historias de depresión.



Aprendimos sobre el suicidio y las auto lesiones en el video.



Repasamos el contenido de las lecciones anteriores

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

Lección 4

Evaluación del desempeño de *Erika's Lighthouse*-Lección 4

Elige una de las 4 opciones de los cuadros siguientes para demostrar tus conocimientos y habilidades durante este programa.

<p>Eres autor o autora de libros de autoayuda que promueven el bienestar. Crea una visión general de una página sobre tu nuevo libro completo que comparte las experiencias de alguien con depresión. Este documento de resumen tiene el objetivo de comercializar tu libro alrededor de los Estados Unidos entre librerías y gente interesada en comprar tu libro. Tienes que presentar un documento de resumen de una página.</p> <p>Asegúrate de que la descripción general incluya:</p> <ul style="list-style-type: none">• Una historia sobre un personaje principal con depresión• 4 señales de advertencia de depresión para el personaje• Dos causas de depresión para el personaje• Dos recursos válidos y fiables, productos, personas o lugares para que el personaje principal acuda a fin de recibir apoyo.• Explicación de los motivos por los que estas dos fuentes son válidas y confiables.	<p>Eres locutor de noticias o de radio que informa sobre una historia sobre la depresión. Tu audiencia incluye a adultos que ven las noticias nocturnas o escuchan la radio mientras conducen del trabajo a la casa. Vas a presentar un segmento sonoro de tu emisión de radio o un video de tu noticiero.</p> <p>Asegúrate de que tu emisión incluya:</p> <ul style="list-style-type: none">• Una historia, o información sobre la depresión para los adultos en la comunidad.• 4 señales de advertencia de depresión• Dos causas de depresión• Dos recursos válidos y confiables, productos, personas o lugares a los que el público puede acudir para recibir apoyo.• Explicación de los motivos por los que estas dos fuentes son válidas y confiables.
<p>Te preocupa que un amigo o amiga pueda estar deprimido. Usando las notas de voz en tu teléfono, o con un video en Flipgrid, elabora un mensaje de empatía de por lo menos 1.5 minutos de duración. Asegúrate de que tu mensaje incluya:</p> <ul style="list-style-type: none">• Que te preocupas por esa persona y por qué quisiste ponerte en contacto• 4 señales de advertencia de depresión que reconoces• Dos posibles causas de depresión• Dos recursos válidos y fiables, productos, personas o lugares a los que tu amigo o amiga podría acceder fácilmente• Explicación de los motivos por los que estas dos fuentes son válidas y confiables.	<p>Utiliza Storyboard (o dibujo) para desarrollar una historia de tiras cómicas aborde la depresión entre las personas de tu edad.</p> <p>Asegúrate de que tu tira cómica incluya:</p> <ul style="list-style-type: none">• Una historia sobre la depresión a sus pares de edad• 4 señales de advertencia de depresión• Dos causas de depresión• Dos recursos válidos y confiables, productos, personas o lugares a los que el público puede acudir para recibir apoyo.• Explicación de los motivos por los que estas dos fuentes son válidas y confiables.

Durante la próxima lección, tendrás tiempo para completar una evaluación de desempeño que mejorará tus conocimientos y habilidades para acceder a información de salud válida y confiable.