



**Erika's  
Lighthouse®**

**Nivel III:**

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

**LECCIÓN DE UN DÍA**



# Descripción general de Erika's Lighthouse

---

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



# Tu podrás...

**Definir** que la depresión es un trastorno del estado de ánimo común con cambios específicos en el estado de ánimo, pensamientos y comportamientos.

**Explicar** que no hay una sola razón por la que alguien tenga depresión.

**Reconocer** que la depresión puede mejorar y se puede encontrar apoyo.

**Explicar** que un buen cuidado personal es una pieza clave para manejar la depresión.

**Describir** que las auto lesiones y los pensamientos suicidas son síntomas de la depresión que debemos tomar muy en serio.

# El video



# Discusión

---

¿Cuáles son algunas de las señales y síntomas de la depresión?

# Síntomas

- ▶ Estado de ánimo deprimido, tristeza o irritabilidad
- ▶ Pérdida de interés o placer en las actividades favoritas
- ▶ Cambio de peso o apetito
- ▶ Cambio en los patrones de sueño
- ▶ Sentirse acelerado o lento
- ▶ Fatiga o pérdida de energía
- ▶ Sentimientos de inutilidad o culpa
- ▶ Problemas para concentrarse o tomar decisiones
- ▶ Pensamientos repetidos de muerte o suicidio

5 o más de estos  
síntomas deben  
estar presentes  
la mayor parte  
del día durante  
al menos dos  
semanas

# Discusión

---

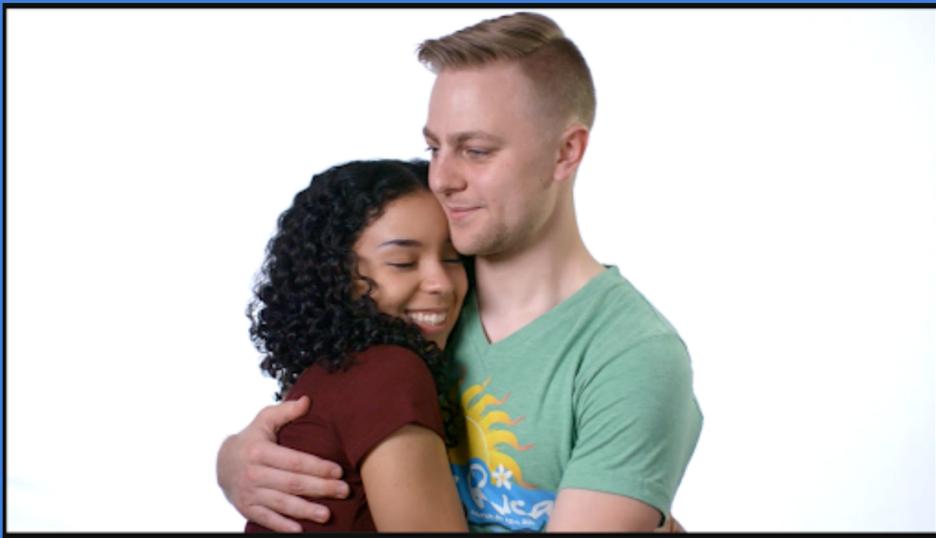
¿Qué es el estigma?

¿Cuáles son los ejemplos de estigma que experimentaron algunos de los adolescentes en el video?

# Estigma

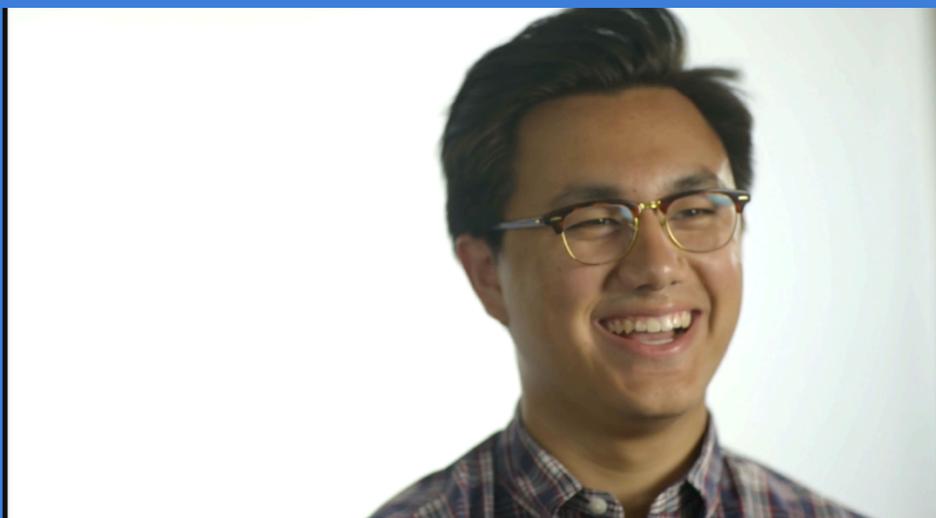
---

El estigma es la creencia de que si compartes que necesitas ayuda, no serás respetado o serás deshonrado.



# Historias

Selecciona una o varias historias para leer individualmente o en grupos pequeños.



La **meta** es aprender más sobre la experiencia de depresión de cada adolescente



# Preguntas de Seguimiento

---

- ▶ ¿Qué estaba pasando en su vida cuando el adolescente experimentó depresión?
- ▶ ¿Por qué fue tan difícil para el adolescente hablar sobre su depresión?
- ▶ ¿Qué estrategias de auto cuidado utilizó el adolescente?
- ▶ ¿De quién buscó apoyo el adolescente?

Si un amigo en tu escuela se sintiera deprimido, nombra dos personas (o recursos) que serían válidos y confiables .



# Definiciones

## Suicidio

*sustantivo*

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

## Autolesión

*sustantivo*

**Autolesión:** 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)



¿Qué harías si un  
amigo  
experimentara  
con  
pensamientos  
suicidas y  
recurriera a ti en  
busca de ayuda?

# Tarjetas de Auto referencia

## TARJETA DE REFERENCIA

Favor de llenar la tarjeta por completo, dóblar por mitad y entregar a su maestro.

Nombre \_\_\_\_\_

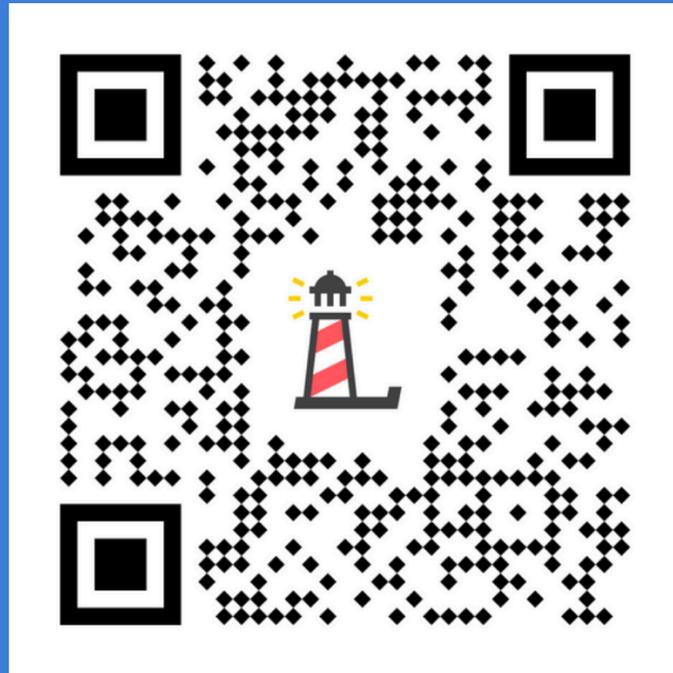
Salon  
Profesor \_\_\_\_\_

Período \_\_\_\_\_

Después de escuchar la presentación,

- Me gustaría hablar con un trabajador de salud mental en las próximas 24 horas.
- Me gustaría hablar con un tradajador de salud mental la próxima semana.
- No me gustaría hablar con un trabajador de salud mental.

Escanee el código QR  
para completar una  
breve encuesta.



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



**Por favor cuéntanos lo que has aprendido.**

# 988 LÍNEA DE 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**.