



**Erika's
Lighthouse®**

Nivel III:

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

LECCIÓN UNO

<http://elhhs.info>



Actividad de parejas de término y definición

- Recibirás una tarjeta con un término o definición
- Encuentra "par"
- Quédate con tu "par" hasta que hagamos un informe juntos como clase

Desorden de ánimo

Dirigir a alguien que necesita algo para una revisión, más apoyo o ayuda

Proveedor de salud mental





Actividad Adaptada

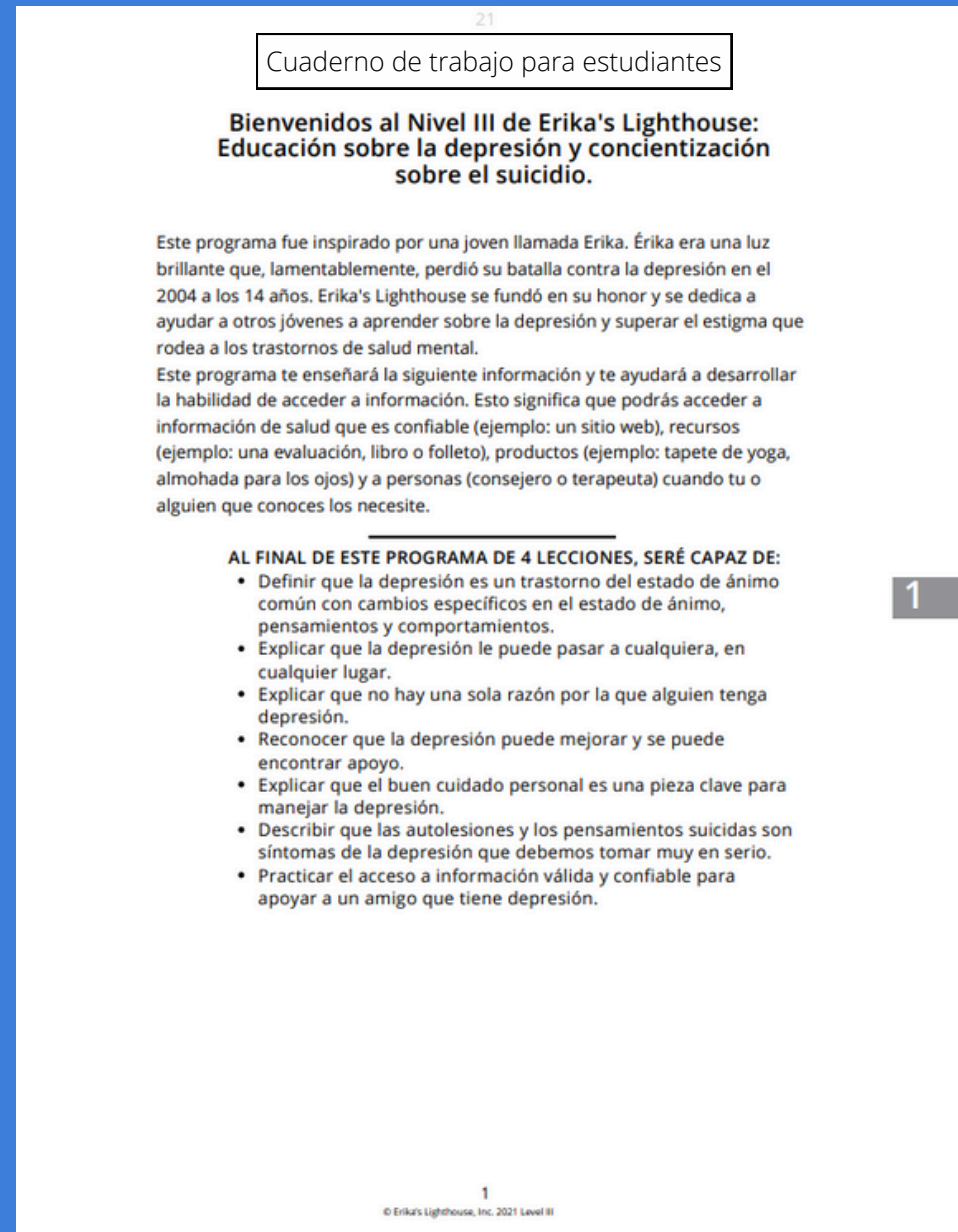
En sus grupos, hagan parejas de los términos con las definiciones

Desorden de ánimo

Dirigir a alguien que necesita algo para una revisión, más apoyo o ayuda

Proveedor de salud mental

Cuaderno de trabajo para estudiantes



1. Abre tu paquete
2. Lee la introducción y objetivos
3. Repasa la página siguiente con los términos/definiciones que acabamos de aprender



OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Al final de este programa de 4 lecciones, podré...

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 la depresión le puede pasar a cualquiera, en cualquier lugar

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

Practicar el acceso a información válida y confiable para apoyar a un amigo que tiene depresión



Video Parte #1 (0:00-10:42)



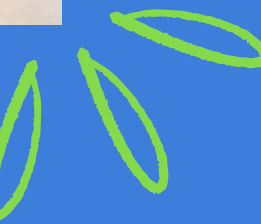
**Erika's
Lighthouse®**

Nivel III:

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

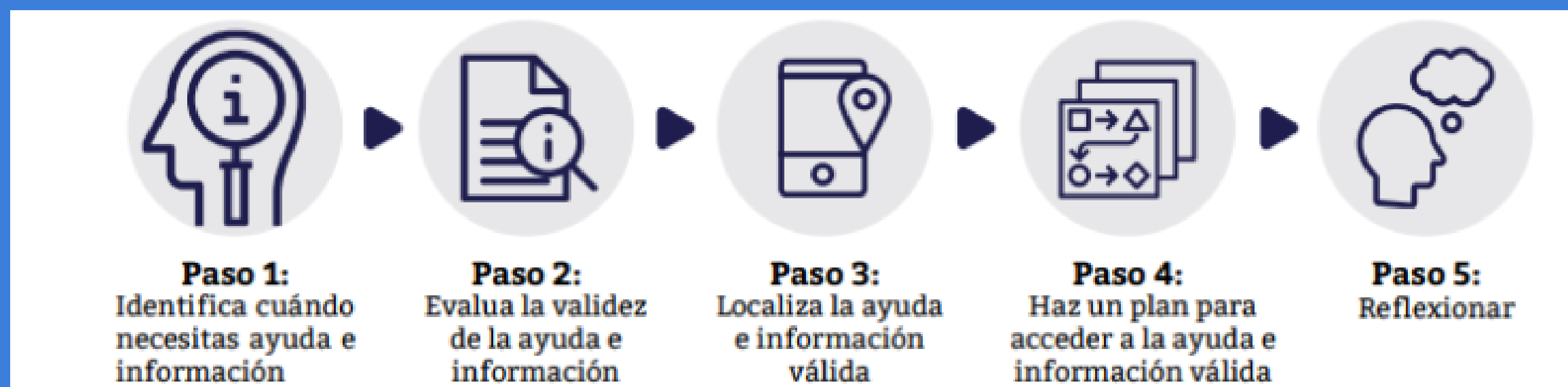
Preguntas después del video

- ¿Qué palabras o temas te llamaron la atención?
- ¿Qué información te preocupó de lo que escuchaste?
- ¿Crees que hay estudiantes en nuestra comunidad escolar que tienen depresión?
- Sabiendo que los estudiantes de nuestra escuela pueden tener depresión, ¿qué significa eso para nuestra comunidad escolar?
- ¿Cuáles son algunos recursos de salud mental (es decir, información) o personas en nuestra comunidad que pueden ayudar a alguien que se siente deprimido?
- ¿Cómo crees que los estudiantes con depresión podrían estar cuidándose a sí mismos?



Acceda a recursos válidos y confiables

La capacidad de identificar, obtener y hacer uso de la información de manera efectiva.



Validez y Confiabilidad



Validez:

¿Es veraz el recurso?



Confiabilidad:

¿Es el recurso digno de confianza y fiable?

25

NOMBRE _____



ACCESO A RECURSOS VÁLIDOS Y CONFIABLES

RECURSO	VALIDEZ (por qué?)	FIABILIDAD (por qué?)
	SI	SI
	NO	NO
	SI	SI
	NO	NO
	SI	SI
	NO	NO
	SI	SI
	NO	NO



Validez: ¿Es veraz este recurso?

- ¿El sitio o recurso es de una organización respetada (.gov, .edu o .org)?
- ¿El sitio o los recursos están actualizados?
- ¿Existen datos que respalden las afirmaciones?
- ¿Puedes encontrar la misma información en otro recurso?



Confiabilidad: ¿El recurso es digno de confianza?

- ¿Podras acceder a este recurso cuando lo necesite?
- ¿Este recurso es gratuito? Si no, ¿tienes el dinero que se necesita para pagar este recurso?
- ¿Necesitas/tienes permiso para usar este recurso?
- ¿Necesitas transporte para acceder a este recurso? Si es así, tienes el transporte?
- ¿Existe la posibilidad de algún obstáculo para acceder a este recurso que necesita consideración?

Health Skills Models: www.rmc.org/healthskills

5

© Erika's Lighthouse, Inc. 2021 LEVEL III

Aprender sobre la depresión

Prevenir la depresión

Tratar la depresión

Prosperar con la depresión

Ayudar a alguien

Prosperar con la depresión

Si crees que puedes tener depresión, habla con un adulto de confianza. Si le han diagnosticado depresión, el primer paso es buscar tratamiento de un profesional. Sin embargo, hay otras medidas que puede tomar por su cuenta para reducir el impacto de los síntomas de depresión además de la terapia.

Muchos de estos pasos pueden ayudarte a mejorar la capacidad para manejar los factores estresantes de la vida cotidiana y reducir los factores que pueden ponerte en riesgo de tener problemas de salud mental en el futuro.

Consulte nuestro folleto [Cómo manejar su depresión.](#)



Ejercicio

Puede parecer imposible hacer ejercicio mientras se lucha contra la depresión, pero encontrar la voluntad puede ser lo que se necesita. Los estudios han indicado que el ejercicio puede ser tan efectivo como algunos medicamentos. Sin embargo, solo tú conoces tu cuerpo y lo que en última instancia es mejor.

[La escuela médica de Harvard tiene algunos consejos para comenzar](#)

[Aquí hay algunas formas adicionales de encontrar la motivación.](#)

¿Por qué es válida y confiable esta página?

VALIDA

- La información de la página está actualizada.
- Hay mucha información que incluye: ejercicio, nutrición, sueño, evitar el uso de otras drogas, ser consciente, practicar STOP y hacer lo que amas.

CONFIABLE

- El propósito de Erika's Lighthouse es claro
- No están vendiendo nada/no es un anuncio
- .org



Para cerrar

Hoy nosotros:



Definimos a la depresión como un trastorno del estado de ánimo común con cambios específicos en el estado de ánimo, pensamientos y comportamientos.



Explicamos que la depresión le puede pasar a cualquiera, en cualquier lugar



Aprendimos a usar las listas de verificación de validez y confiabilidad para acceder a información sobre la depresión.



Reconocimos que la depresión puede mejorar y se puede encontrar apoyo



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

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

(Escriba aquí el nombre de su consejero escolar, trabajador social y/o psicólogo)

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**.