



Erika's Lighthouse[®]

**Cuaderno de trabajo para estudiantes:
Programa para el aula Nivel II - Lección 2**

Buscar Ayuda

Objetivos de la lección 2

Al finalizar esta lección, yo podré:

- Definir qué es el estigma
- Aprender que la depresión es tratable
- Demostrar cómo pedir ayuda para mí o para un amigo.
- Comunicarle de manera efectiva a un amigo que necesita ayuda, que me importa y poder decirle con quién hablar.

Historias de estudiantes:

A continuación verás biografías de los estudiantes en nuestros videos. Léelos y selecciona dos videos de estudiantes para verlos usando los enlaces o códigos QR. Responde las preguntas según lo que viste en los videos y prepárate para hablar sobre lo que has aprendido.

<p>Lindsey es un estudiante de primera generación de Illinois cuya depresión comenzó a los seis años. Ella dice que en depresión sentía como “pequeños tornados en mi cabeza”. A Lindsey le encanta leer, es una estudiante muy dedicada y participa mucho en los clubes de la escuela.</p>	<p>Henry es un estudiante de Knoxville, Tennessee. Le encanta escribir, practicar deportes y salir con sus amigos. Henry describe sentirse ansioso, preocupado constantemente y “nunca sentirse verdaderamente feliz”.</p>
<p>Jasmine es una estudiante afroamericana que se mudó de un pueblo pequeño a una gran ciudad. Su experiencia de mudarse y su experiencia de violencia comunitaria contribuyeron a su depresión. A ella le gusta ser parte de su iglesia y disfruta a su familia.</p>	<p>Catharine es de Ohio y le encantan los deportes; le encanta patinar sobre hielo y jugar tenis. Catharine sentía que necesitaba ser “perfecta” en todo: deportes, escuela, y con amigos. Primero le diagnosticaron ansiedad, pero luego comenzaron sus síntomas de depresión.</p>
<p>Alan adora a su grupo de música y a su novia. Su depresión comenzó durante el divorcio de sus padres. El describe su depresión como una “gran sensación de estarse hundiendo” en el pecho.</p>	<p>Mason es un estudiante asiático-americano que experimentó ansiedad y perfeccionismo. Ama a su familia, a sus amigos y a los deportes. Su padre también experimentó depresión y le brinda mucho apoyo a Mason.</p>
<p>Edgar se mudó recientemente de la Ciudad de México a los Estados Unidos. Dejó atrás a sus amigos y a muchos de sus familiares. A Edgar le encanta el fútbol y la música.</p>	<p>Callie es de Chicago. Le encanta correr en pista y pasar el rato con sus amigos. Los conflictos con sus compañeros afectaron su experiencia con la depresión y se sintió muy aislada durante este tiempo.</p>

Historia de estudiante 1: ¿A quién fue el estudiante para pedir ayuda?

Historia de estudiante 2: ¿A quién fue el estudiante para pedir ayuda?

¿Dónde puedes encontrar ayuda dentro de tu escuela o comunidad?

YouTube	Vimeo
 Student Stories	 Student Stories

Para ayudarte a tí mismo, di:

- Cómo te **sientes**
- Lo que has **intentado** para sentirte mejor.
- Cómo alguien puede **ayudarte** a encontrar un profesional de salud mental.

Para ayudar a un amigo, di:

- Lo que has **notado** en ellos.
- Que te **importan**
- Cómo puedes **ayudarlos** a contárselo a un adulto de confianza.

Actividad 1

Adolescente	Oye, ¿podemos hablar?
Padre de familia	Por supuesto ¿Qué está sucediendo?
Adolescente	Últimamente no me siento como yo mismo. Me siento triste y enojado todo el tiempo. Estoy constantemente cansado y no puedo concentrarme en la escuela.
Padre de familia	He pasado por períodos como éste cuando tenía tu edad. Aguanta y estoy segura de que las cosas mejorarán con un poco de tiempo.
Adolescente	Bueno, normalmente cuando me siento decaído me siento mejor si salgo a correr o hablo con alguien. Esta vez parece que no hace la diferencia. Llevo unas semanas así. Incluso me hice una prueba de depresión en línea y me informó que debía consultar a un médico para que me revise.
Padre de familia	¿En serio?
Adolescente	Sí, creo que necesito hablar con alguien. ¿Puedes ayudarme a programar una cita con mi médico?
Padre de familia	Claro. Creo que es una gran idea.

Actividad 2

Sam	Oye, ¿podemos hablar? En las últimas semanas, he notado que te has estado quedando atrás mucho: ya no me llamas ni envías muchos mensajes. No te juntas conmigo ni con nuestros amigos. Recientemente, incluso te has perdido bastantes prácticas de juego. Pareces decaído y no me parece típico de ti ¿Qué está pasando?
Amigo	Lo siento; Me he sentido raro últimamente.
Sam	Puedo notar que algo esta diferente. Estoy preocupado por ti y me importas.
Amigo	No tienes que preocuparte. Estoy seguro de que eventualmente saldré de esto.
Sam	Mereces sentirte mejor pronto. Esto podría ser algo grave como una depresión. ¿Ya se lo contaste a un adulto?
Amigo	No.
Sam	Un adulto debe saberlo para que puedan ayudarte a encontrar un profesional. ¿Con quién te sientes cómodo hablando?
Amigo	Creo que con Mr. Clark.
Sam	Creo que es una buena elección. ¿Quieres que vaya contigo? Quizás te haga sentir más cómodo.
Amigo	Sí, me gustaría eso.

Puntos importantes para recordar

Si un amigo te dice que está pensando en suicidio o en autolesionarse, **debes decirle a un adulto inmediatamente**. Un amigo puede pedirte que mantengas esta información en secreto, pero cuando se trata de una cuestión de seguridad, mantener un secreto puede costar una vida.

Unas palabras de precaución. Es importante cuidarte y comprender que existen límites en el tipo de apoyo que puedes brindarle a un amigo que está pasando por depresión. A menudo, una persona puede asumir demasiada responsabilidad para ayudar a un amigo y esto puede causar estrés y deprimir a esa persona. Recuerda, el trabajo de un amigo es escuchar, demostrar compasión y ayudar a un amigo a obtener ayuda profesional.

Esperamos que tengas una mejor idea de cómo sería el tratamiento para la depresión y, lo que es más importante, que te sientas seguro de tomar medidas para el tratamiento si tu o un amigo lo necesitan. Para obtener más información sobre cómo encontrar ayuda y tratamiento, consulta nuestra caja de herramientas para adolescentes.

Recuerda, si algo compartido hoy te generó la sensación de necesitar hablar con alguien, asegúrate de acudir a un adulto de confianza, hablar con tu consejero o visitar la oficina del trabajador social aquí en la escuela.

También puedes llamar o enviar un mensaje de texto al 988 para hablar con alguien de la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis si alguna vez estás preocupado por ti mismo o un amigo.