



# **Erika's Lighthouse®**

**Cuaderno de trabajo para estudiantes:  
Programa para el aula Nivel II - Lección 3**

**Estrategias de afrontamiento**

### Objetivos de la lección 3

Al finalizar esta lección, yo podré:

- Demostrar cómo ayudarme a mí mismo o a otros cuando experimentamos depresión.
- Disbutir qué podemos hacer todos para apoyar una buena salud mental.
- Demostrar la capacidad de utilizar habilidades de comunicación interpersonal para apoyar la salud y el bienestar propio y de los demás

#### 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

#### Instrucciones

Elige uno de los escenarios siguientes y, con un compañero, responde las preguntas relacionadas con tu escenario. Debes estar preparado para compartir el escenario y tu respuesta con la clase.

<p><b>Escenario 1: Catharine</b></p> <p>Catharine está controlando su ansiedad, pero ahora no duerme ni come bien. No tiene interés en participar en las actividades que le gustaban y siente que lo único que quiere hacer es llorar. Se siente enojada y frustrada con el mundo y no entiende por qué se siente así. Es cercana a su hermana mayor y a su consejero escolar.</p>	<p><b>Escenario 2: Henry</b></p> <p>Henry a menudo se siente ansioso y se preocupa por muchas cosas. A menudo siente que está solo en una habitación oscura y que la habitación se está cerrando. Tanto su hermano como su papá experimentaron depresión, por lo que sabe que la depresión está en su genética. No tiene ganas de estar activo, lo cual sabe que es un gran cambio para él. Siente que está fingiendo estar feliz. El es cercano a su consejero escolar.</p>
<p><b>Escenario 3: Lindsey</b></p> <p>A Lindsey se le hace difícil levantarse de la cama, no quiere cepillarse el cabello ni los dientes y tiene dificultades para comer. Siente que tiene "tornados pequeños" en la cabeza. Sus padres son de Vietnam y siente que no</p>	<p><b>Escenario 4: Edgar</b></p> <p>Edgar simplemente no se siente como él mismo últimamente. Realmente no puede explicar por qué, sólo que no se siente bien. Se acaba de mudar y alejar de su familia y los extraña. No tiene el mismo nivel de energía o interés en salir</p>

entenderán lo que esta sintiendo. Ella es cercana a un maestro de su escuela.	con sus amigos. Es muy cercano a su mamá y a su abuela.
---	---

**Escenario 1: Catharine**

Si fueras Catharine, ¿qué acción tendrías que tomar primero?

---

---

---

Si fueras Catharine, ¿cómo podrías usar el lenguaje de la lección para ayudarte a ti mismo?

---

---

---

**Escenario 2: Henry**

Si fueras amigo de Henry, ¿qué acción se tendría que tomar primero?

---

---

---

Si fueras amigo de Henry, ¿cómo podrías usar el lenguaje de la lección para ayudarle a Henry?

---

---

---

**Escenario 3: Lindsey**

Si fueras amigos de Lindsey, ¿qué acción se tendría que tomar primero?

---

---

---

Si fueras amigo de Lindsey, ¿cómo podrías usar el lenguaje de la lección para ayudarle a Lindsey?

---

---

---

**Escenario 4: Edgar**

Si fueras Edgar, ¿qué acción tendrías que tomar primero?

---

---

---

Si fueras Edgar, ¿cómo podrías usar el lenguaje de la lección para ayudarte a ti mismo?

---

---

---

### Guía de discusión

Después de ver el video y tener una discusión, responde las preguntas a continuación. Debes estar preparado para compartir sobre lo que aprendiste.

1. ¿Cuáles son cuatro formas de practicar una buena salud mental?

---

---

---

2. La salud mental es equilibrio, la capacidad de manejar el estrés y alcanzar nuestro potencial. ¿Es posible estar libre de enfermedades de salud mental y, sin embargo, no estar mentalmente sano? ¿Por qué si o por qué no?

---

---

---

3. El estrés es normal, pero demasiado estrés aumenta el riesgo de sufrir problemas de salud, como la depresión. ¿Qué es el estrés? ¿Cuáles son algunas cosas que pueden causar estrés?

---

---

---

4. ¿Cómo sabes que estás estresado? ¿Cómo lo experimentas en tu cuerpo? ¿Por qué es importante ser consciente de sus propios indicadores de estrés?

---

---

---

**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><b>Lindsey</b> 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><b>Henry</b> 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><b>Jasmine</b> 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><b>Catharine</b> 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><b>Alan</b> 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><b>Mason</b> 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><b>Edgar</b> 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><b>Callie</b> 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>

YouTube	Vimeo
<div data-bbox="375 1537 621 1785" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="337 1850 662 1881"><a href="#">Historias de estudiantes</a></p>	<div data-bbox="998 1537 1245 1785" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="961 1850 1286 1881"><a href="#">Historias de estudiantes</a></p>

Historia de estudiante 1: ¿Qué estrategias de afrontamiento utilizaron?

---

---

---

Historia de estudiante 2: ¿Qué estrategias de afrontamiento utilizaron?

---

---

---

¿Que has aprendido? Escanea este código QR o utiliza el enlace para realizar una breve prueba

<http://elhmstpost.info>



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.