



Da voz a la prevención del suicidio con Erika Erika's Lighthouse

Del 8 al 14 de Septiembre del 2024 es la Semana de la Prevención del Suicidio. Únete participando en la campaña Dar Voz.

- Dar voz a la **Educación**
- Dar voz a la **Búsqueda de ayuda**
- Dar voz a la **Positividad**
- Dar voz a la **Conciencia**
- Dar voz a **Ti mismo**



Dar voz a la prevención del suicidio



Lunes

Dar voz a la Educación

Abogar por la educación (páginas 3-4): Aboga para que tu escuela tenga un plan de estudios sobre salud mental. Programa una junta con administradores de tu escuela o con quienes toman decisiones para enseñarle los recursos gratuitos de Erika's Lighthouse. Prepárate para esa reunión utilizando esta guía sobre cómo ir a esa reunión listo para mostrarles lo que está disponible.

Martes

Dar voz a la Búsqueda de ayuda

Faro de esperanza (páginas 5-7): Una de las mayores barreras para buscar ayuda es no saber con quién puedes hablar. Pregunta a los maestros de tu escuela si quieren identificarse como adultos de confianza a quienes los estudiantes puedan acudir. Si es así, pueden colocar un faro de esperanza en su puerta para que los estudiantes sepan que pueden acudir a ellos.

Miércoles

Dar voz a la Positividad

Muro de inspiración (páginas 8-9): Se positivo y crea algo que inspire a tus compañeros de clase. ¡Dediquen una pared o una pizarra de anuncios en la escuela a citas y mensajes positivos que puedan ayudar a difundir la positividad en toda la escuela! Anima a otros estudiantes a agregarle y crear un Muro de Inspiración aún más poderoso.

Jueves

Dar voz a la Conciencia

Sigue las huellas (páginas 11-15): Es posible que no todos sepan a dónde pueden acudir cuando necesitan buscar ayuda. Con la actividad Sigue las huellas, ayúdarlos a que todos en la escuela sepan dónde está la oficina del consejero o del trabajador social mostrándoles el camino paso a paso.

Viernes

Dar voz a Ti mismo

Educa a compañeros y jóvenes con un marcador de libros (páginas 16-18): Imprime estos marcadores educativos que puedes llevar contigo. Ten los marcadores en mano y disponibles si alguna vez necesitas recordar que no estás solo o recordar los signos y síntomas de la depresión. Distribúyelos para que todos puedan tenerlos y darse voz a sí mismos.

**FINALIDAD** //

- Abogar por la educación y oportunidad de liderazgo
- Los estudiantes influyen en los líderes escolares sobre por qué es importante brindar educación sobre salud mental a sus estudiantes

OBJETIVO //

- La abogacía es el proceso de tomar medidas para abordar las preocupaciones de su comunidad. El liderazgo es el proceso de escuchar, reflexionar y representar a su comunidad. El abogar y el liderazgo a menudo van de la mano y pueden usarse de manera efectiva para lograr una meta.

INSTRUCCIONES //**Materiales**

- [Erika's Lighthouse website](#)
- Presentación/Diapositivas (i.e. PowerPoint, Google Slides)
- Opcional- cartulina y marcadores

Montaje

1. Da un vistazo a [Introduction to Erika's Lighthouse Slide Show](#).
2. Trabaja individualmente o con otros para investigar las ofertas educativas de Erika's Lighthouse.

Aplicación

- Determina quién toma las decisiones en tu escuela con respecto a la educación sobre la salud mental. Esto podría incluir un maestro de salud, un trabajador social, un consejero escolar y/o un administrador, como un director.
- Programa una reunión con esta persona.
- Completa la hoja de trabajo antes de la reunión para asegurarse de estar preparado/a con toda la información necesaria.
- Prepárate para la reunión preparando una presentación de diapositivas, un póster y/o notas para compartir sobre por qué crees que sería beneficioso para la escuela utilizar el programa educativo sobre la depresión de Erika's Lighthouse.

¡Cuéntanos cómo te fue con la actividad!

Nos encantaría recibir fotos o que nos etiquetes en las redes sociales:



@ErikasLH



@ErikasLH



erikas.lighthouse



@Erika's Lighthouse



Hoja de trabajo- Aboga por la educación acerca de la depresión.

¿Qué programas ofrece Erika's Lighthouse a las escuelas?

Costo del(los) programa(s):

Duración del(los) programa(s):

Metas del(los) programa(s):

¿Por qué es importante que tu escuela utilice este programa?

¿Cuáles son los tres principales puntos de conversación que debes transmitir en la reunión?

1.

2.

3.

Faros de esperanza



FINALIDAD

- Crear conciencia sobre dónde encontrar un adulto de confianza.
- Promover la búsqueda de ayuda
- Generar confianza entre los estudiantes y el personal de la escuela.

OBJETIVO

- Que los estudiantes identifiquen adultos de confianza en el edificio que estén allí para escucharlos y apoyarlos cuando sea necesario.

INSTRUCCIONES

Materiales

- Impresiones de los faros
- Poster del faro de esperanza
- Bolígrafos o marcadores
- Tijeras
- Cinta adhesiva

Montaje

1. Imprimir y cortar las impresiones de los faros en seis.

Aplicación

- Permite que los maestros o el personal participen en el Programa Faros de Esperanza proporcionándoles con un faro en blanco.
- Pídeles que escriban su nombre en el cuadro debajo del faro.
- Explique que esto indicará a los estudiantes que son un faro de esperanza y que son alguien a quien acudir si alguna vez necesitan ayuda para ellos o para un amigo/a.
- Para obtener un impulso adicional, considera formas de educar más a tus maestros y personal escolar sobre la depresión adolescente y la buena salud mental.

¡Cuéntanos cómo te fue con la actividad!

Nos encantaría recibir fotos o que nos etiquetes en las redes sociales:



@ErikasLH



@ErikasLH



erikas.lighthouse



@Erika's Lighthouse

¿HAS VISTO LOS FAROS DE LA ESCUELA?



SOY UN FARO DE ESPERANZA

Un maestro o personal con un faro en su puerta es un faro de esperanza para una buena salud mental.

Si está preocupado por ti mismo o un amigo, habla con uno de estos adultos de confianza.

Para obtener más información sobre la depresión adolescente, visite erikaslighthouse.org



**SOY UN FARO
DE ESPERANZA**

Empty rectangular box for writing.



**SOY UN FARO
DE ESPERANZA**

Empty rectangular box for writing.



**SOY UN FARO
DE ESPERANZA**

Empty rectangular box for writing.



**SOY UN FARO
DE ESPERANZA**

Empty rectangular box for writing.



**SOY UN FARO
DE ESPERANZA**

Empty rectangular box for writing.



**SOY UN FARO
DE ESPERANZA**

Empty rectangular box for writing.



Muro de Inspiración

FINALIDAD // OBJETIVO //

- Extender la positividad
- Compartir citas inspiradoras
- Para que los estudiantes lean citas inspiradoras y motivadoras cuando caminan por un pasillo o ven un salón de clases

INSTRUCCIONES //

Materiales

- Tarjetas de índice grandes
- Marcadores o plumas
- Cinta adhesiva o chinchetas

Aplicación

- Publique todas las citas en una pared o tablón de anuncios para que la escuela las vea.
- Involucra todos los estudiantes en la escuela

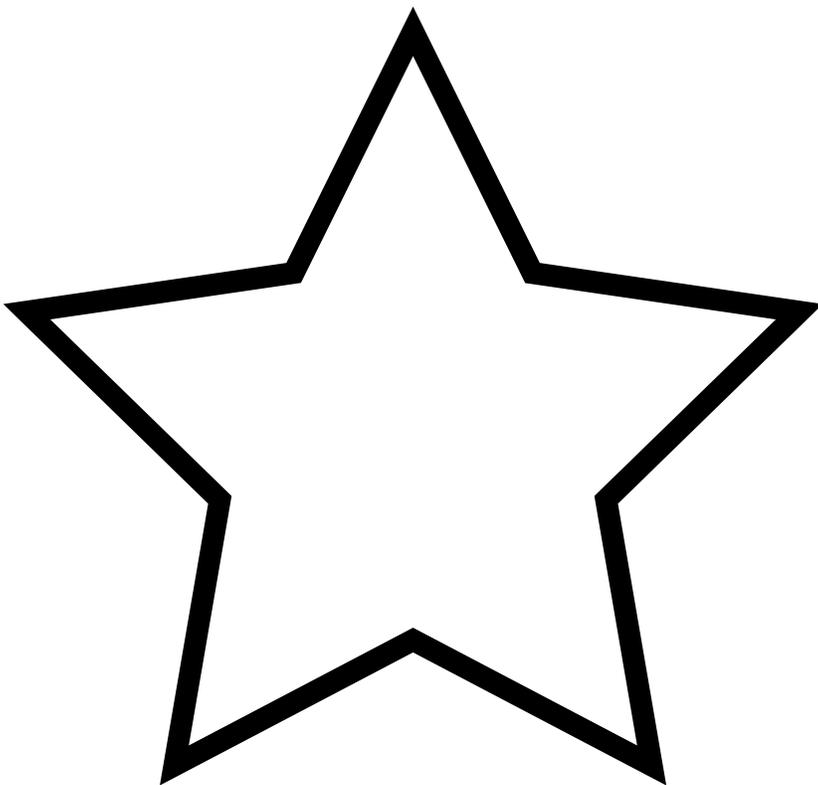
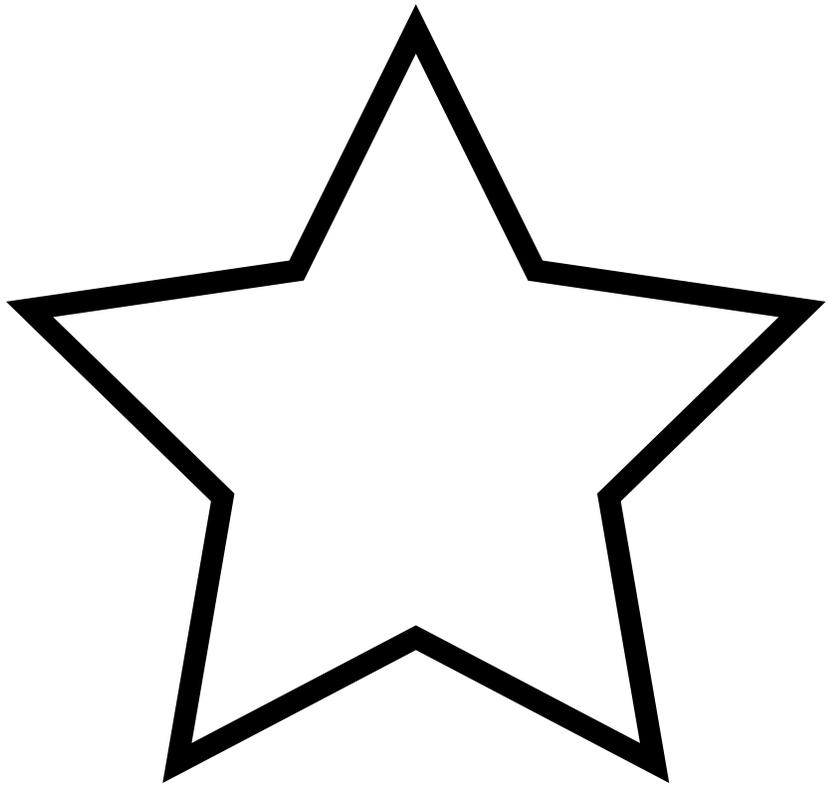
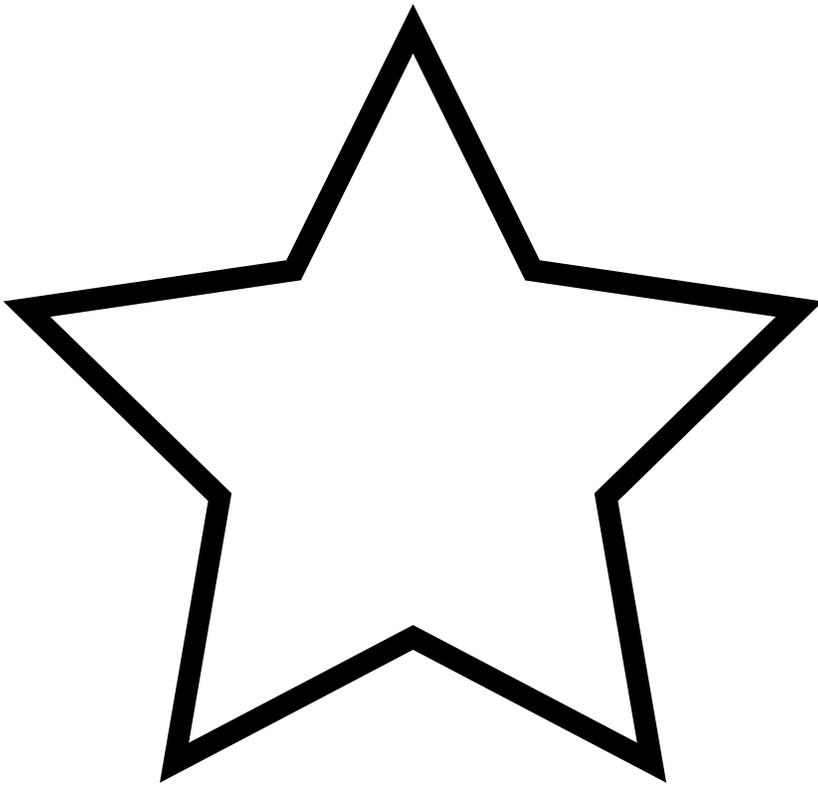
Montaje

1. Pida que los estudiantes que escriban sus citas favoritas sobre las tarjeta de índice grandes

¡Cuéntanos cómo te fue con la actividad!

Nos encantaría recibir fotos o que nos etiquetes en las redes sociales:





Sigue las Huellas



OBJETIVO //

- Educar a los estudiantes sobre la depresión adolescente.
- Difundir la conciencia de cómo ayudar a un amigo/a
- Llevar a los estudiantes a un adulto de confianza/profesional de la salud mental (consejero escolar, trabajador social, enfermera, etc.)

INSTRUCCIONES //

Materiales

- Cartel de instrucciones
- Huellas con información
- Huella en blanco
- Cinta adhesiva
- Tijeras (opcional)

Aplicación

- Pegue las huellas en las paredes que conducen a la oficina del profesional de salud mental.
- Pegue la huella con información del profesional de salud mental en la puerta de su oficina.
- El profesional de la salud mental puede tener un tazón de salvavidas (dulces) en su escritorio para animar a los estudiantes a que entren.

Montaje

1. Imprime las huellas. También hay un espacio en blanco para que lo personalices con información sobre tu escuela.
2. Puedes recortar las huellas o dejarlas como una hoja de papel completa.



¡Cuéntanos cómo te fue con la actividad!

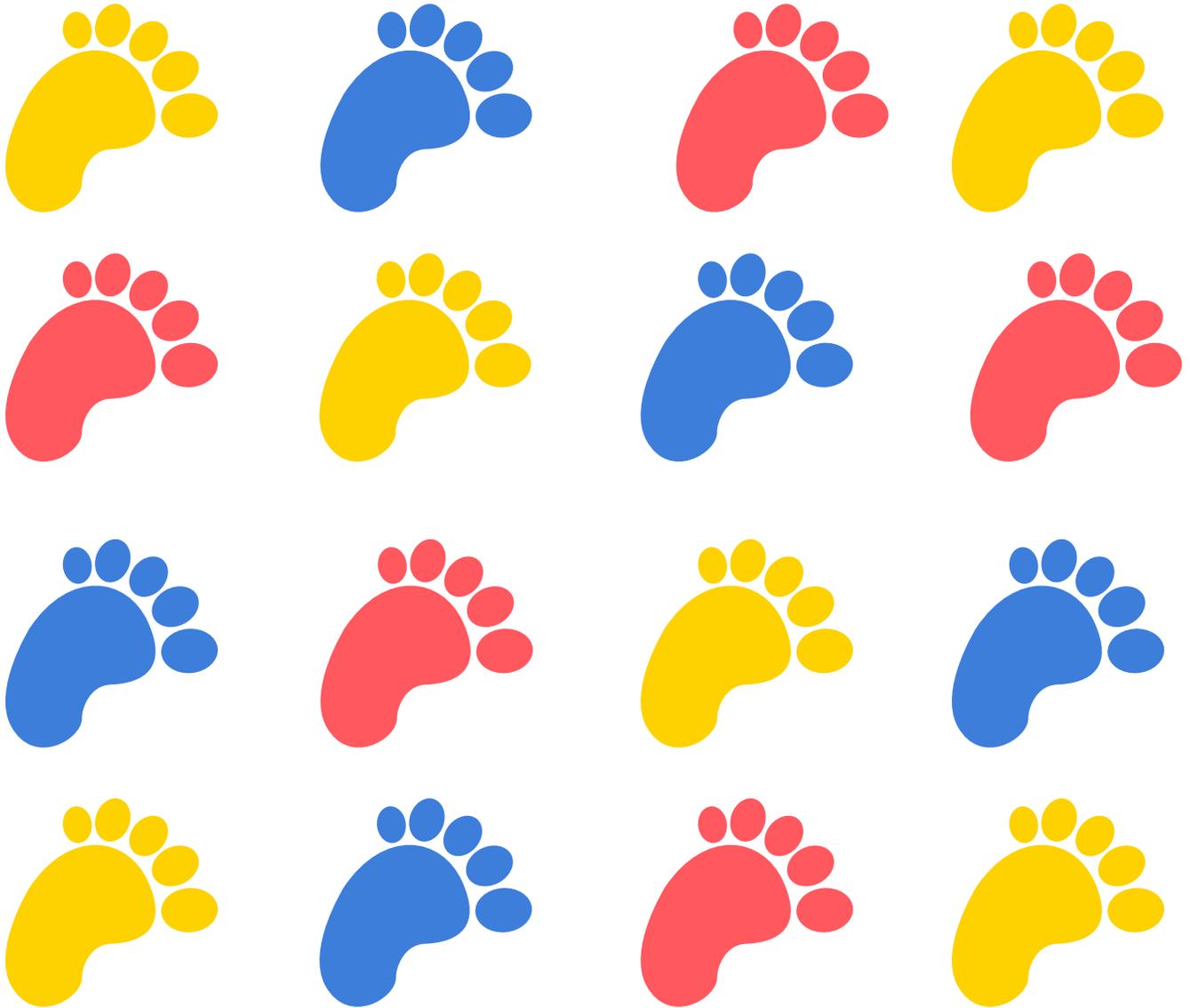
Nos encantaría recibir fotos o que nos etiquetes en las redes sociales:



¿Has visto las huellas alrededor de la escuela?

Sigue las huellas

para obtener más información sobre la depresión y
conocer al personal de salud mental de la escuela.



Sabías que.....

Las opciones de estilo de vida saludables pueden aliviar los síntomas de la depresión. Estos incluyen actividad física, buena nutrición y sueño adecuado.

Para obtener más información sobre la depresión adolescente, visita www.ErikasLighthouse.org



Erika's Lighthouse

Sabías que.....

La mejor manera de ayudar a un amigo es comunicarle:

- 1) Los cambios que tu haz notado.**
- 2) Que te importa.**
- 3) Pregunta cómo puedes ayudarlo/a a tomar medidas para buscar ayuda.**

Para obtener más información sobre la depresión adolescente, visita www.ErikasLighthouse.org



Erikas Lighthouse

Sabías que.....

El tratamiento para la depresión está disponible y es efectivo, pero más del 80% de las personas que sufren de depresión nunca reciben tratamiento debido al estigma.

Para obtener más información sobre la depresión adolescente, visita www.ErikasLighthouse.org



Erika's Lighthouse

Para obtener más información
sobre la depresión adolescente,
visita www.ErikasLighthouse.org



Erika's Lighthouse

Marcadores de libro



OBJETIVO //

- Compartir información educativa sobre salud mental
- Promover la búsqueda de ayuda
- Ayudar a los estudiantes a identificar dónde pueden acudir si necesitan ayuda

INSTRUCCIONES //

Materiales

- Marcador de libros impreso
- Tijeras

Montaje

1. Personaliza los marcadores para tu escuela.
2. Imprímelos a dos caras.
3. Córtalos.

Aplicación

- Distribuye los marcadores al comienzo del semestre o en cualquier otro momento durante el año escolar para que tengan educación al alcance de su mano si necesitan buscar apoyo, practicar una buena salud mental y comprender las señales de advertencia.

¡Cuéntanos cómo te fue con la actividad!

Nos encantaría recibir fotos o que nos etiquetes en las redes sociales:





Erikas Lighthouse®

La Depresión En Adolescentes

Conoce las señales...

La depresión es una enfermedad que afecta nuestras emociones, pensamientos, y comportamientos

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

- Estado de ánimo triste, deprimido o irritable
- Pérdida de interés o placer en las actividades favoritas
- Pérdida o aumento significativo de peso, o cambio en los hábitos alimenticios
- Cambio en los patrones de sueño
- Inquietud o agitación
- Fatiga o pérdida de energía
- Sentimientos de inutilidad o culpa
- Problemas para concentrarse o tomar decisiones
- Pensamientos repetidos de muerte o suicidio.

La depresión es común, puede ser grave y es tratable

Si piensas que padeces depresión, **no estás solo/a**. La depresión puede mejorar pero necesitas tomar acción. Coméntalo con un adulto de confianza quien puede ayudarte a obtener una evaluación de un médico o un profesional de salud mental



¿EN CRISIS Y SOLO/A?
Llama o envía un mensaje al 988

¿RIESGO INMEDIATO DE SEGURIDAD?
Llama al 911

DÓNDE ACUDIR POR AYUDA
Anota el nombre de un adulto de confianza al que puedas acudir si necesitas ayuda.

Ayuda a educar a tu familia con nuestro recursos de ErikasLighthouse.org



Erikas Lighthouse®

La Depresión En Adolescentes

Conoce las señales...

La depresión es una enfermedad que afecta nuestras emociones, pensamientos, y comportamientos

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

- Estado de ánimo triste, deprimido o irritable
- Pérdida de interés o placer en las actividades favoritas
- Pérdida o aumento significativo de peso, o cambio en los hábitos alimenticios
- Cambio en los patrones de sueño
- Inquietud o agitación
- Fatiga o pérdida de energía
- Sentimientos de inutilidad o culpa
- Problemas para concentrarse o tomar decisiones
- Pensamientos repetidos de muerte o suicidio.

La depresión es común, puede ser grave y es tratable

Si piensas que padeces depresión, **no estás solo/a**. La depresión puede mejorar pero necesitas tomar acción. Coméntalo con un adulto de confianza quien puede ayudarte a obtener una evaluación de un médico o un profesional de salud mental



¿EN CRISIS Y SOLO/A?
Llama o envía un mensaje al 988

¿RIESGO INMEDIATO DE SEGURIDAD?
Llama al 911

DÓNDE ACUDIR POR AYUDA
Anota el nombre de un adulto de confianza al que puedas acudir si necesitas ayuda.

Ayuda a educar a tu familia con nuestro recursos de ErikasLighthouse.org



Erikas Lighthouse®

La Depresión En Adolescentes

Conoce las señales...

La depresión es una enfermedad que afecta nuestras emociones, pensamientos, y comportamientos

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

- Estado de ánimo triste, deprimido o irritable
- Pérdida de interés o placer en las actividades favoritas
- Pérdida o aumento significativo de peso, o cambio en los hábitos alimenticios
- Cambio en los patrones de sueño
- Inquietud o agitación
- Fatiga o pérdida de energía
- Sentimientos de inutilidad o culpa
- Problemas para concentrarse o tomar decisiones
- Pensamientos repetidos de muerte o suicidio.

La depresión es común, puede ser grave y es tratable

Si piensas que padeces depresión, **no estás solo/a**. La depresión puede mejorar pero necesitas tomar acción. Coméntalo con un adulto de confianza quien puede ayudarte a obtener una evaluación de un médico o un profesional de salud mental



¿EN CRISIS Y SOLO/A?
Llama o envía un mensaje al 988

¿RIESGO INMEDIATO DE SEGURIDAD?
Llama al 911

DÓNDE ACUDIR POR AYUDA
Anota el nombre de un adulto de confianza al que puedas acudir si necesitas ayuda.

Ayuda a educar a tu familia con nuestro recursos de ErikasLighthouse.org





LA SALUD MENTAL

! Es para todos!

La salud mental trata de crear un estilo de vida de equilibrio y de reducir el impacto del estrés. Todos podemos practicar maneras de mantenernos mentalmente sanos.

ESTOS SON ALGUNOS EJEMPLOS A SEGUIR:

Ocho a diez horas de sueño por noche.

Tres comidas nutritivas al día.

Tres o más días de ejercicio a la semana.

Evita las drogas o el alcohol

Cuida tu salud física

Participar en actividades que traen felicidad.

Pasa tiempo con tus personas favoritas

Ejercicio de relajación, es decir, baño de burbujas, respiración profunda, meditación, paseo por la naturaleza

Mantener expectativas y límites razonables

Pedir ayuda y apoyo cuando sea necesario



Promove la Buena Salud Mental
Inicia un club de empoderamiento, visita
ErikasLighthouse.org



LA SALUD MENTAL

! Es para todos!

La salud mental trata de crear un estilo de vida de equilibrio y de reducir el impacto del estrés. Todos podemos practicar maneras de mantenernos mentalmente sanos.

ESTOS SON ALGUNOS EJEMPLOS A SEGUIR:

Ocho a diez horas de sueño por noche.

Tres comidas nutritivas al día.

Tres o más días de ejercicio a la semana.

Evita las drogas o el alcohol

Cuida tu salud física

Participar en actividades que traen felicidad.

Pasa tiempo con tus personas favoritas

Ejercicio de relajación, es decir, baño de burbujas, respiración profunda, meditación, paseo por la naturaleza

Mantener expectativas y límites razonables

Pedir ayuda y apoyo cuando sea necesario



Promove la Buena Salud Mental
Inicia un club de empoderamiento, visita
ErikasLighthouse.org



LA SALUD MENTAL

! Es para todos!

La salud mental trata de crear un estilo de vida de equilibrio y de reducir el impacto del estrés. Todos podemos practicar maneras de mantenernos mentalmente sanos.

ESTOS SON ALGUNOS EJEMPLOS A SEGUIR:

Ocho a diez horas de sueño por noche.

Tres comidas nutritivas al día.

Tres o más días de ejercicio a la semana.

Evita las drogas o el alcohol

Cuida tu salud física

Participar en actividades que traen felicidad.

Pasa tiempo con tus personas favoritas

Ejercicio de relajación, es decir, baño de burbujas, respiración profunda, meditación, paseo por la naturaleza

Mantener expectativas y límites razonables

Pedir ayuda y apoyo cuando sea necesario



Promove la Buena Salud Mental
Inicia un club de empoderamiento, visita
ErikasLighthouse.org



Gracias por ayudar a Dar Voz a la Prevención del Suicidio con Erika's Lighthouse

Si participaste en la campaña Dar Voz de este año, nos encantaría saberlo. Los programas y recursos de Erika's Lighthouse son completamente gratuitos para las escuelas que nos utilizan. El seguimiento de nuestro impacto es muy importante, así que por favor informenos de su impacto haciendo clic en [este enlace](#) o escaneando el código QR a continuación. Puedes encontrar la campaña Dar Voz en Campañas a nivel escolar en la sección Iniciativas generales del formulario.



Report on Impact