



**Erika's
Lighthouse®**

Nivel II:

Body

Conciencia sobre la Depresión

LECCIÓN DE UN DÍA

Prueba antes de la clase:

<http://elhms.info>

Para editar o personalizar esta presentación, por favor haga una copia.



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.



Aprenderás...

- Que la depresión es un trastorno del estado de ánimo.
- Las señales y síntomas de la depresión
- Cómo identificar a un adulto de confianza en la escuela y/o en la comunidad
- Cómo mantener una buena salud mental



El video



Nivel II: Conciencia sobre la Depresión

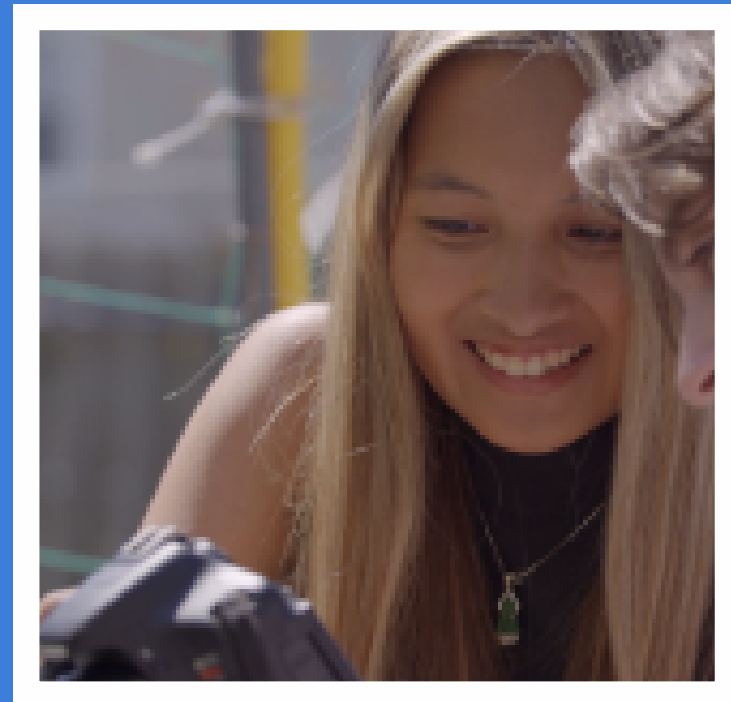
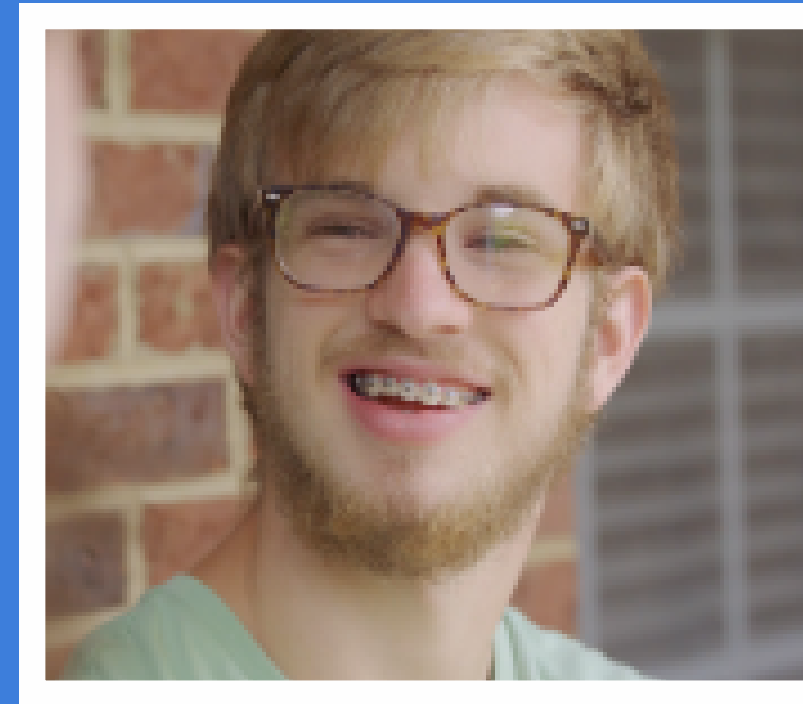
Una lección de un día diseñada para los grados 5-9



Dividirse en grupos pequeños

Usando el cuaderno de trabajo, elije **dos** historias de estudiantes para ver.

Mientras observa, escribe las **señales y síntomas** que experimentaron los estudiantes.



Discusión

¿Cuáles fueron las señales y síntomas de los estudiantes?

¿Notaste alguna similitud o diferencia entre las experiencias de los estudiantes?

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

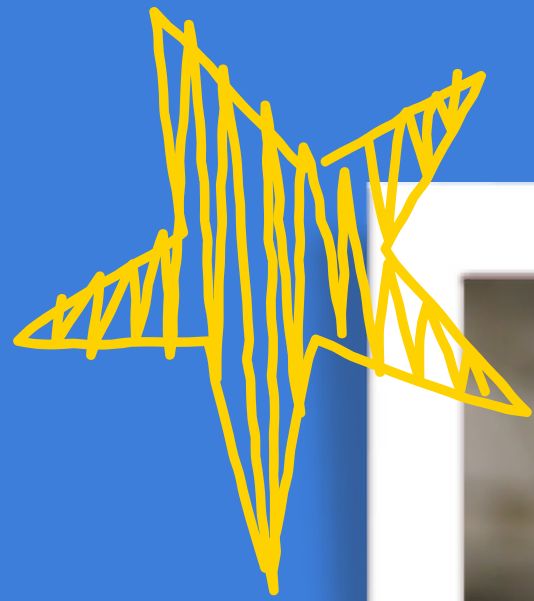
5 o más de estos
síntomas deben
estar presentes
la mayor parte
del día durante
al menos dos
semanas

Si estás preocupado por ti mismo o por un amigo, habla con un

Adulto de confianza



Cuando digo las palabras **Adulto de confianza**, ¿qué características o rasgos te vienen a la mente?

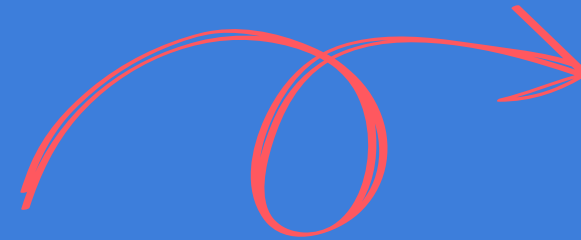


Catharine

Catharine - Preguntas para discusión

- ¿Quiénes son los adultos de confianza de Catharine?

- ¿Cómo la ayudaron?



¡Puedes obtener ayuda para ti o para un amigo diciendo algo!

- 📌 ¿Cómo hablar con un adulto de confianza?
- 📌 ¿Cómo hablar con un amigo que necesita ayuda?



Hola mamá

¿Podemos hablar?



TÚ:
Oye mamá, ¿podemos hablar?



MAMÁ:
Por supuesto ¿Qué está sucediendo?

TÚ:
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.



MAMÁ:
He pasado por períodos como éste cuando tenía tu edad. Aguanta y estoy segura de que las cosas mejorarán con un poco de tiempo.

TÚ:
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.



MAMÁ:
¿En serio?

TÚ:
Sí, creo que necesito hablar con alguien.
¿Puedes ayudarme a programar una cita con mi médico?



MAMÁ
Claro. Creo que es una gran idea.

Hola Sam,

¿Podemos hablar?



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.

Buena salud mental y afrontamiento

Buenas prácticas de salud mental

- Buenos hábitos de sueño
- Practicar el auto-cuidado
- Buenos hábitos alimenticios
- Mantenerse activo

Estrategias de afrontamiento

- Atención plena
- Técnicas de respiración
- Llevar un diario



Tarjetas de 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.

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**.



Prueba
después de
la clase



<http://elhmspост.info>