



**Erika's
Lighthouse®**

Nivel II:

Conciencia sobre la Depresión

Estrategias de afrontamiento

LECCIÓN TRES

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



Tu serás capaz de...

-  Aprender cómo ayudarte a tí mismo o a otros cuando experimentan depresión.
-  Discutir cómo puedes cuidar tu salud mental
-  Practicar habilidades de comunicación para cuidar tu salud y bienestar

Habla con un Adulto de Confianza

- 🌀 Cómo te **SIENTES**
- 🌀 Lo que has **INTENTADO**
- 🌀 Lo que pueden hacer para **AYUDARTE**



Escenario para actividad:

Tu amigo se acerca a ti y te cuenta que no ha estado durmiendo, que no tiene apetito y que no tiene mucha energía. Te dice que se siente deprimido.

Con otro estudiante, practica lo que podrías decirle a tu amigo.

Asegúrate de incluir:

- Como se siente tu amigo
- Lo que han intentado hacer para sentirse mejor
- ¿Qué podrías hacer para ayudar?



Práctica de escenario

Divídanse en grupos

**Elijan la historia de 1 de
los estudiantes
Respondan las preguntas
sobre la historia.**

Cuando te ayudes a ti mismo:

- Que sientes
- Lo que intentaste para sentirte mejor
- Cómo alguien puede ayudarte a acercarte a un profesional de salud mental

Cuando ayudes a un amigo:

- Lo que notas
- Que te preocupa
- Cómo puedes ayudar a acercarlos a un adulto de confianza

Segmento de video Parte 3



Nivel II: Estrategias de afrontamiento

Discusión

¿Cuáles son 4 formas de practicar la buena salud mental?



La salud mental es equilibrio, la capacidad de manejar el estrés y alcanzar nuestro propio potencial.



**¿Es posible estar libre de enfermedades mentales, pero sin embargo, no estar mentalmente sano?
¿Por qué si o por qué no?**

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?



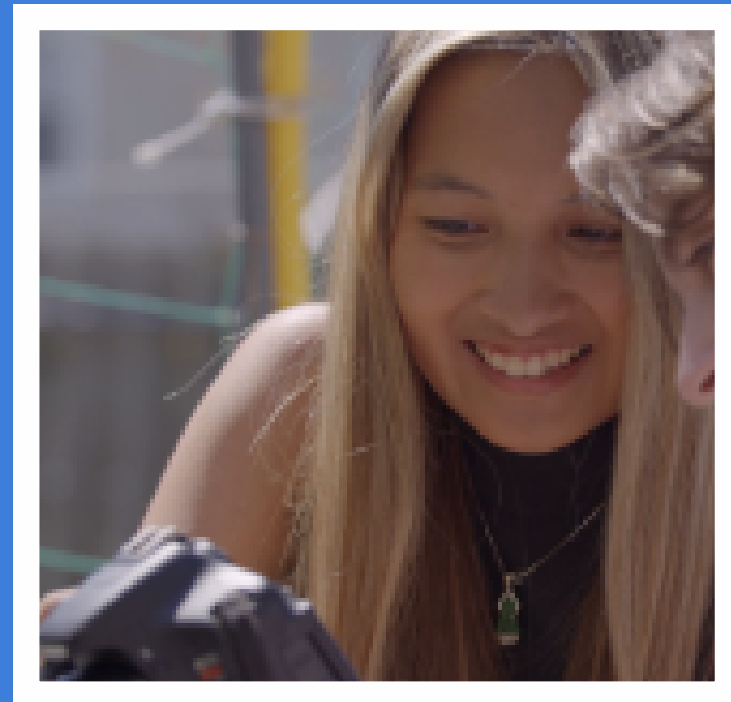
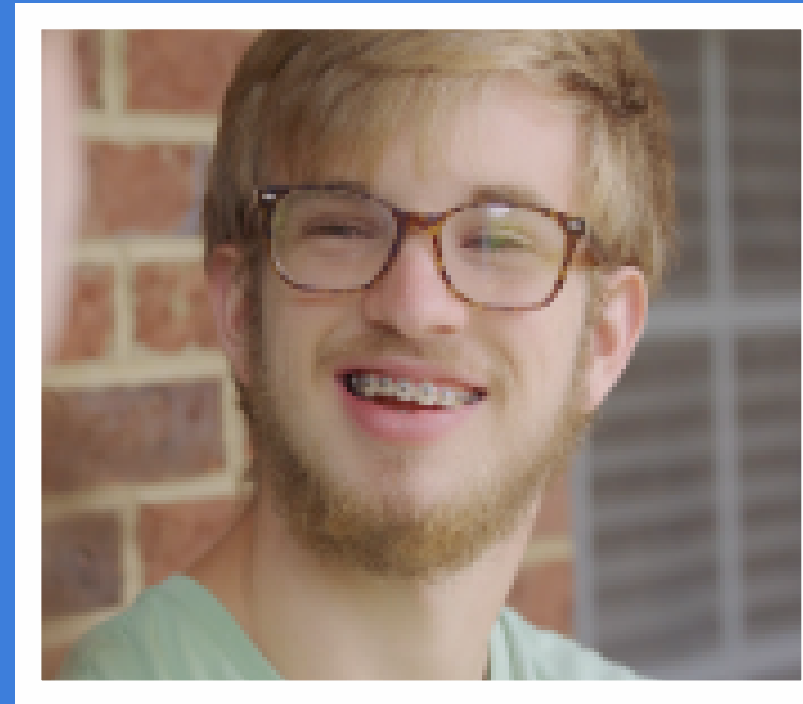
**¿Cómo sabes cuando
estás estresado? ¿Cómo
lo experimentas en tu
cuerpo?**

**¿Por qué es
importante estar
consciente de tus
propios indicadores
de estrés?**

Dividirse en grupos pequeños

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

Mientras observas, escribe qué **estrategias de afrontamiento** utilizaron los estudiantes para cuidar su 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>