



**Erika's
Lighthouse®**

Nivel II:

Conciencia Sobre la Depresión

LECCIÓN DOS



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

Tu serás capaz de...

- ① Definir qué es el estigma
- ① Aprender que la depresión es tratable
- ① Demostrar cómo buscar ayuda para ti mismo o para un amigo.
- ① Aprender a comunicarte eficazmente si estás preocupado por ti mismo o por un amigo.

Ejercicio de estigma

**Ponte de pie si
estás de
acuerdo.
Quédate
sentado/siéntate
si no estás de
acuerdo.**

Me gustan las matemáticas

Conozco a alguien que
experimenta depresión.

Me gusta la música

Participo en un deporte o club

Creo que la buena salud
mental es para todos.

Estigma

Aunque la depresión es increíblemente común, **el 80% de las personas que la padecen no buscan tratamiento. ¿Por qué?**

-  La depresión es una enfermedad que conlleva un estigma.
-  El estigma es una marca de vergüenza asociada con una circunstancia, cualidad o persona en particular.

Segmento de vídeo de la lección 2



Nivel II:

Conciencia Sobre la Depresión

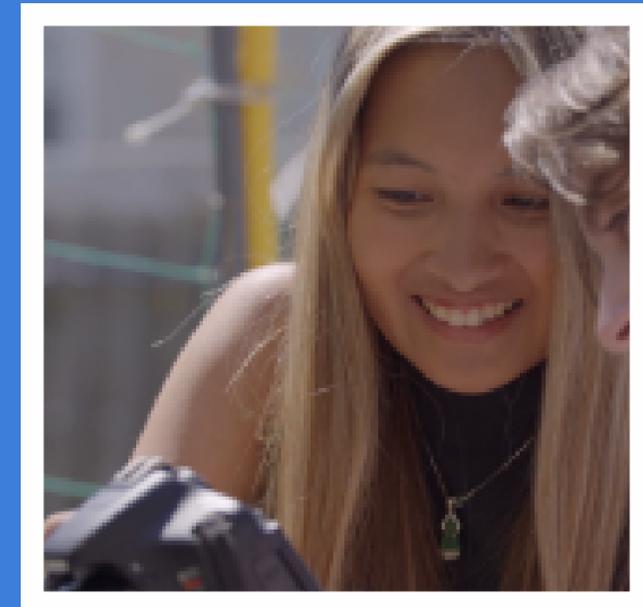
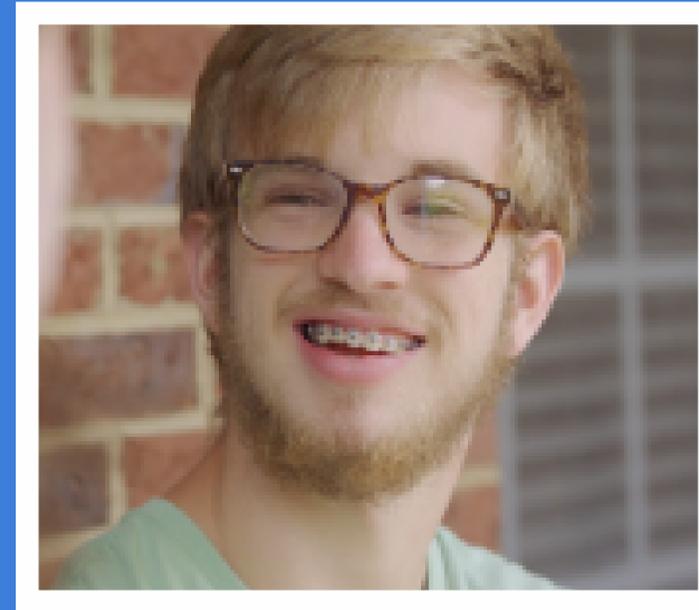


Dividirse en grupos pequeños

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

Mientras observas, responde las siguientes preguntas:

- ¿A quién acudieron los estudiantes en busca de ayuda?
- ¿Dónde podrías encontrar ayuda dentro de tu escuela o comunidad?



Actividad en grupo

-  Encuentra una estación con papel y un marcador.
-  Escribe todos los adultos de confianza que te vengan a la mente
-  Anota todos los recursos en la escuela y la comunidad que se te ocurran o vengan a la mente

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

La depresión le puede pasar a cualquiera.

Mereces sentirte mejor



Es una enfermedad común y tratable y no hay nada de qué avergonzarse.

Habla con un Adulto de Confianza

🌀 Cómo te **SIENTES**

🌀 Lo que has **INTENTADO**

🌀 Lo que pueden hacer para **AYUDARTE**



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.

¿Qué pasa si es un
AMIGO el que te
preocupa?



"He notado cambios en ti"

"Me importas mucho"

"¿Como te puedo ayudar?"

TÚ: 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.

TÚ: 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.

TÚ: Mereces sentirte mejor pronto. Esto podría ser algo grave como una depresión. ¿Ya se lo contaste a un adulto?



AMIGO: No.

TÚ: Un adulto debe saberlo para que puedan ayudarte a encontrar un profesional. ¿Con quién te sientes cómodo hablando?



AMIGO: Creo que con Mr. Clark.

TÚ: Creo que es una buena elección. ¿Quieres que vaya contigo? Quizás te haga sentir más cómodo.



AMIGO: Sí, me gustaría eso.

Si un amigo se está lastimando o
está hablando de suicidio...

Díselo a un adulto.

INMEDIATAMENTE

SE UN BUEN AMIGO

...escuchándo, mostrándo
que te preocupas y
ayudándo los a encontrar
ayuda.



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**.



EJERCICIO

Tu amigo se acerca a ti y te cuenta que no ha estado durmiendo, que no tiene apetito y que no tiene mucha energía. Se sienten deprimidos.

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?

