

Voz del estudiante: Búsqueda de ayuda

A continuación verás breves biografías de los estudiantes, quienes comparten sus experiencias sobre su salud mental y depresión. Léelas y selecciona dos videos de estudiantes para verlos usando los enlaces o códigos QR. Responde las preguntas de la página siguiente basándote en lo que viste en los videos y prepárate para hablar sobre lo que has aprendido.

Lindsey 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.	Henry 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”.
Jasmine 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.	Catharine 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.
Alan 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.	Mason 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.
Edgar 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.	Callie 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.

YouTube	Vimeo
 Historias de los estudiantes	 Historias de los estudiantes

Historia del estudiante 1: ¿A quién acudió el estudiante en busca de ayuda?

Historia del estudiante 2: ¿A quién acudió el estudiante en busca de ayuda?

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

Elije a uno de los estudiantes y explica qué dirías o harías para alentarlos a buscar ayuda de un adulto de confianza.

¿Dónde puedes encontrar ayuda en tu escuela o comunidad?

Si algo que compartieron hoy te hizo sentir que necesitas hablar con alguien, asegúrate de acudir a un adulto de confianza, hablar con tu consejero o visitar la oficina del trabajador social 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 te preocupas por ti o por un amigo.