
CALLIE

Hoy trabajarás en grupos pequeños y leerás más sobre uno de los estudiantes del video. En tu grupo pequeño, túrnense para leer en voz alta cada parte de la historia del estudiante. Cuando hayan terminado de leer, discutan las preguntas de reflexión localizadas en la pared y anoten las respuestas de su grupo en el papel pegado en la pared.



Paso 1:
Identifica cuándo necesitas ayuda e información



Paso 2:
Evalúa la validez de la ayuda e información



Paso 3:
Localiza la ayuda e información válida



Paso 4:
Haz un plan para acceder a la ayuda e información válida



Paso 5:
Reflexionar

Health Skills Models: www.rmc.org/healthskills

2

Callie sufrió acoso (bullying) y el divorcio de sus padres tuvo un impacto que la afectó. Ella también perdió a una amiga a causa de suicidio, algo que contribuyó a su depresión. Callie aprendió sobre las mejores estrategias de cuidado personal que funcionan para ella cuando está experimentando con depresión.



CALLIE 1

RECONOCIENDO LA DEPRESIÓN Mi depresión proviene de muchas situaciones que se amontonaron unas sobre otras. El divorcio de mis padres fue un factor principal de depresión. Creo que una gran parte de eso fue que me sentí como un objeto, yendo y viniendo de casa en casa.

Tuve algunas malas experiencias con compañeros y personas que pensé que eran mis amigos en ese momento. Fueron realmente malos conmigo y me alejaron y me excluyeron. Algo que es importante saber es que el acoso (bullying) puede verse de maneras diferentes. No necesariamente es lo que te imaginas, como un niño que molesta en el pasillo o alguien que te tira los libros al piso. Especialmente ahora con la tecnología, mucho sucede estando detrás de las pantallas. Las personas están siendo malas y manipuladoras.



Cuando era estudiante de primer año en la escuela secundaria, tenía una muy buena amiga que estaba cursando su 4º y último año. Yo realmente la admiraba. En un día de Acción de Gracias, yo estaba con mi familia cuando recibí una llamada diciéndome que mi amiga había terminado con su propia vida. Lo primero que sucedió es que entre en estado de shock.

Durante un tiempo, tuve depresión, pero no estaba familiarizada con lo que era, realmente no sabía de ello, ni conocía el término. Tuve algunos síntomas de depresión, pero no sabía qué era ni cómo clasificarlo.

EL IMPACTO A LA VIDA DIARIA Perdí mi pasión por las cosas que realmente me importaban. [Mi depresión] definitivamente también me afectó en la escuela. Me sentía como si estuviera sentada en clase, tratando de hacer un problema de matemáticas, pero sentía que tenía demasiadas cosas que hacer y mucho más con lo que lidiar.

BUSCANDO AYUDA La primera persona a la que acudí fue mi mamá. Le dije: "Oye, esto es lo que estoy sintiendo" y ella no lo tomó muy bien. Se puso un poco a la defensiva. No quería creer que yo estaba lidiando con depresión, así que lo negó. Creo que en su interior realmente lo entendió, pero frente a mí se cerró a la idea. Yo me sentí un poco desanimada, y me pregunté "¿Será que no es así como me siento o estoy etiquetando mal cómo me siento?".

Finalmente decidí ir a hablar con alguien más. Decidí que sería con la consejera de nuestra escuela. Ella se portó increíble y finalmente dijo: "Bien. De hecho, si puedo usar esto para mejorar." Hablé con ella sobre todo lo que pasaba, y fue una experiencia increíble el poder abrirme y que alguien realmente me dijera: "La forma en que te sientes no es tu culpa, y te ayudaremos a mejorar desde aquí". Así que la terapia fue definitivamente muy importante para mí.

ENCONTRAR APOYO La escuela fue [también] un entorno de apoyo increíble. Encontré amor, paz y consuelo en mis maestros y entrenadores. Sentí que estaba en un refugio seguro dentro de los muros de mi escuela y estoy increíblemente agradecida por eso. Encontré apoyo en mis amigos y en mi familia. Definitivamente mi mamá una supermamá. A veces, el apoyo era confuso y no exactamente como se necesitaba, pero sé que todos los que me rodeaban tenían buenas intenciones.

HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO Me encanta correr. Correr simplemente me aleja de todas las batallas con las que estoy lidiando y me permite deshacerme de ellas. Cuando estoy corriendo, no estoy pensando en lo difícil que fue mi día sino en lo bien que se siente estar corriendo. Siento que me permite conectarme conmigo misma y enfocarme en mi interior y simplemente existir.

[El suicidio de mi amiga] me enseñó que no sabemos cuánto tiempo nos queda, Así que hay que aprovechar al máximo el tiempo que tenemos. Decidí asegurarme de aprovechar de todo el tiempo que tengo porque a ella no le queda tiempo y no puedo traerla de vuelta, pero puedo vivir la mejor vida posible, para tratar de aprovechar ese tiempo.

[Debido a mi depresión] aprendí sobre mí misma que definitivamente soy mucho más fuerte de lo que pensaba. Estoy aprendiendo que soy capaz de superar muchas cosas. Creo que la capacidad para hacer frente a situaciones difíciles siempre ha estado ahí, solo no lo sabía. Es importante para todos nosotros saber que somos capaces de vencer y que vamos a vencer lo que venga. Puede ser aterrador abrirse con alguien. El decirle a alguien que tienes depresión lo hace más real.

Es difícil decirle a alguien que estás deprimido porque eso lo convierte en algo verdadero.

Si te sientes asustado o preocupado por eso, creo que es muy importante saber que hay muchas personas a tu alrededor que se preocupan por ti, ya sea padres, maestros, un entrenador o un pariente. Hay muchos adultos que pueden ayudar y quieren ayudar. Se trata de dar el primer paso y decidir que vas a buscar ayuda.



MIRANDO HACIA ADELANTE Mi depresión no me define. Los desafíos de salud mental no definen a nadie. Todos somos más que nuestras luchas o batallas. Todos tenemos historias para contar.

PREGUNTAS DE REFLEXION

1. ¿Qué estaba pasando en su vida cuando estaba experimentando con depresión?
2. ¿Por qué le resultaba tan difícil hablar de esos sentimientos?
3. Cuando le contó a su mamá sobre su depresión, ¿cómo reaccionó su mamá?
4. ¿Quién fue la segunda persona con la que habló?
5. Si un amigo de tu escuela secundaria se sintiera deprimido/a... Escribe dos personas o recursos (sitios web, organizaciones, libros, etc.) que serían recursos válidos o confiables.



Paso 1:
Identifica cuándo necesitas ayuda e información



Paso 2:
Evalúa la validez de la ayuda e información



Paso 3:
Localiza la ayuda e información válida



Paso 4:
Haz un plan para acceder a la ayuda e información válida



Paso 5:
Reflexionar