

Historias de estudiantes: estrategias de afrontamiento

A continuación verás biografías de los estudiantes en nuestros videos. Léelos y selecciona dos videos de estudiantes para verlos usando los enlaces o códigos QR. Responde las preguntas según 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
 <u>Historias de los estudiantes</u>	 <u>Historias de los estudiantes</u>

Historia del estudiante 1: ¿Qué estrategias de afrontamiento utilizó?

Historia del estudiante 2: ¿Qué estrategias de afrontamiento utilizó?

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

¿Cómo animarías a un amigo/a a intentar afrontar sus sentimientos abrumadores?

Nombra algunas estrategias de afrontamiento que tu utilizas cuando sientes estrés.

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.