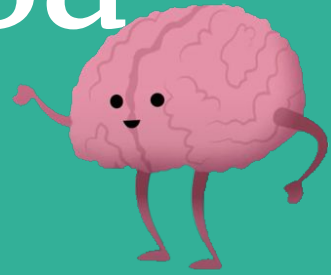
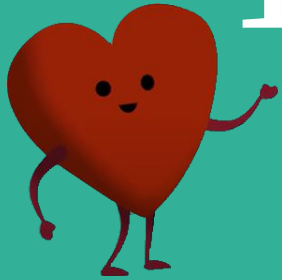


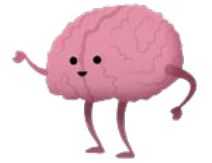
Lección 3:  
Todos Tenemos Sa  
lud Mental



Erika's Lighthouse®

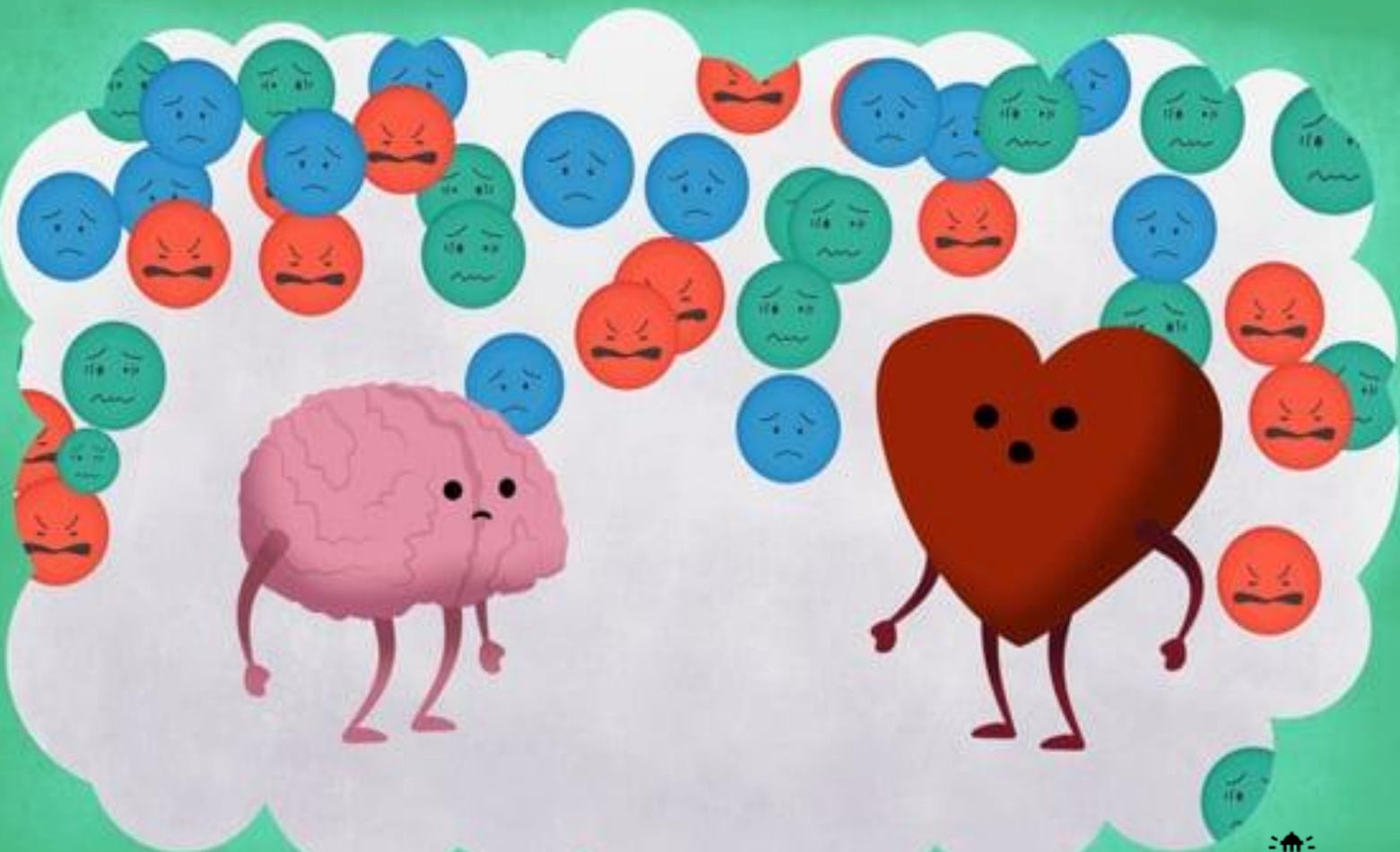


¿Dónde estás en el termómetro de sentimientos?

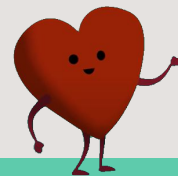
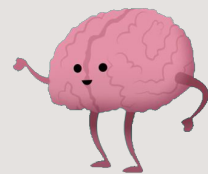


¿Como te sientes hoy?



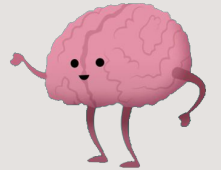


Si estás preocupado por ti mismo o un amigo, habla con un adulto de confianza - alguien que es confiable.



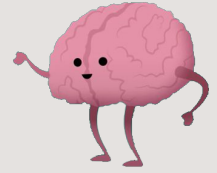


¿Cómo se ve esta característica  
en un adulto?

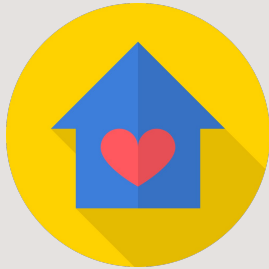


Confiable

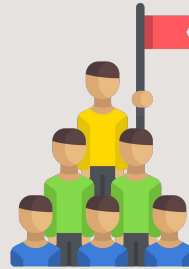
# ¿Quiénes son?



Identifica Adultos de Confianza en:



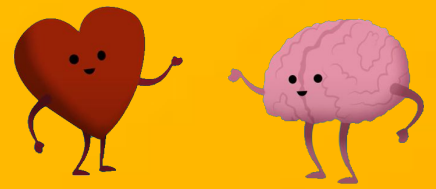
EN CASA



EN LA  
COMUNIDAD



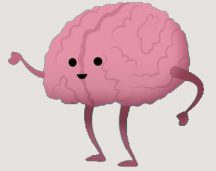
EN LA ESCUELA



¿Qué Harías?

¿Qué Dirías?

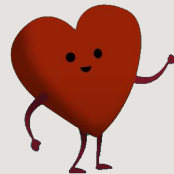
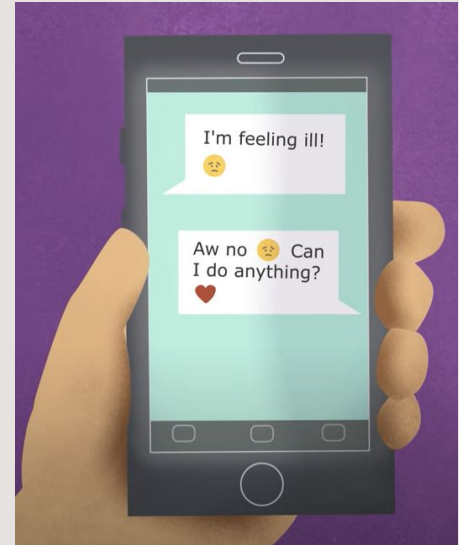
A veces las personas se sienten avergonzadas de pedir ayuda.



## ¿Cómo pedir ayuda?

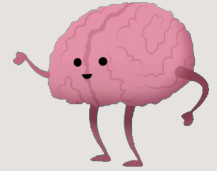
Dile a un adulto de confianza:

- Como te **Sientes**
- Que has **Intentado**
- Que pueden hacer para **Ayudarte**



A veces las personas se sienten avergonzadas de pedir ayuda.

## ¿Cómo puedes ayudar a un amigo?

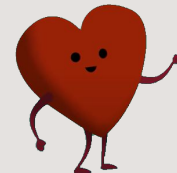


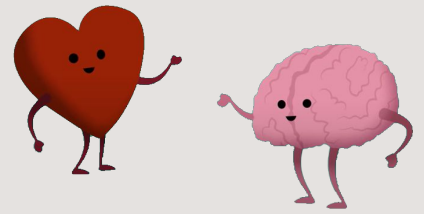
Diles:

- He notado cambios en ti.
- Me preocupo por ti.
- ¿Como te puedo ayudar?



Sé un buen amigo escuchándolo, demostrando que te importa y ayudándole a encontrar ayuda.





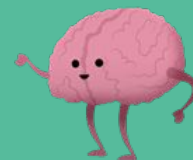
- Planea y realiza actuar uno de los escenarios.
- ¡Puedes agregar personajes y detalles para que sea más interesante y realista!

# Recursos

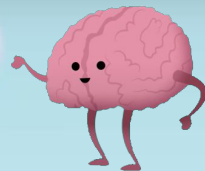


# ¿Dónde puedo aprender más?

¿Qué otras personas, recursos o información válidos y confiables puedes acceder para obtener más información sobre la salud mental?



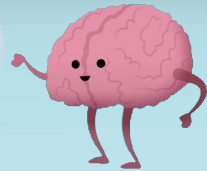
Si tu o un amigo necesitan apoyo inmediato,  
hablen con un adulto o marca el 911.



**¿Con quién puedes hablar en tu escuela? ¿Dónde  
puedes encontrarlos?**



Si tu o un amigo necesitan apoyo inmediato,  
habla con un adulto o marca al 911.



988 Línea de vida de crisis y suicidio

988

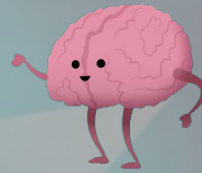
Llama o manda la palabra "AYUDA" por texto.





## ***Estigma***

Una marca de vergüenza asociada con una circunstancia, cualidad o persona en particular.



**HEY  
CAN I  
HELP?**

**I  
LOVE YOU  
NO MATTER  
WHAT**

**YOU ARE  
NOT ALONE  
IN THIS**

**I'M  
HERE  
TO  
LISTEN**

# Podemos ayudar a deshacernos del ESTIGMA

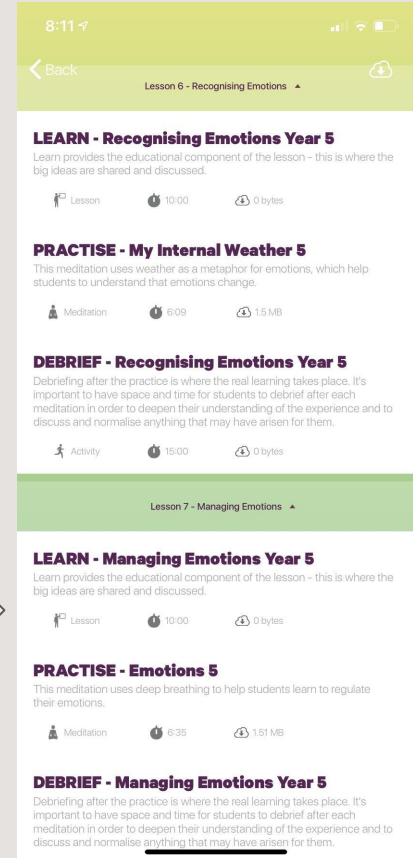
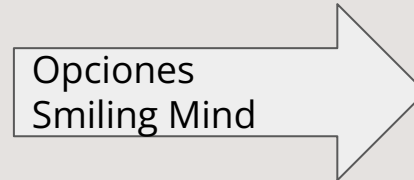
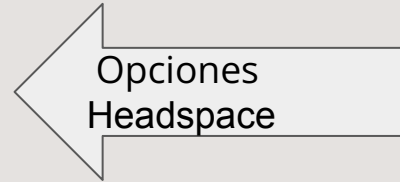
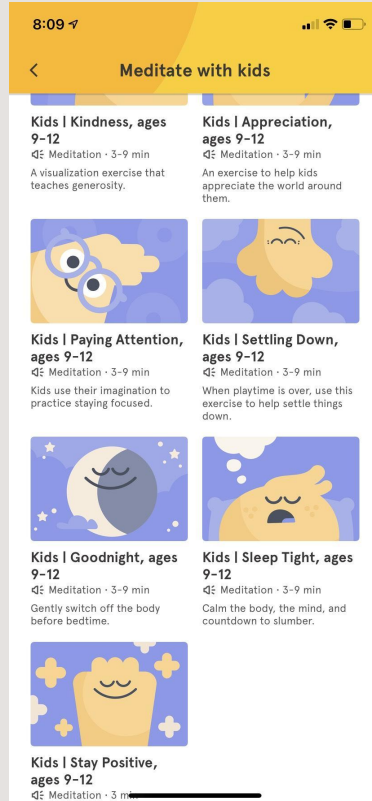
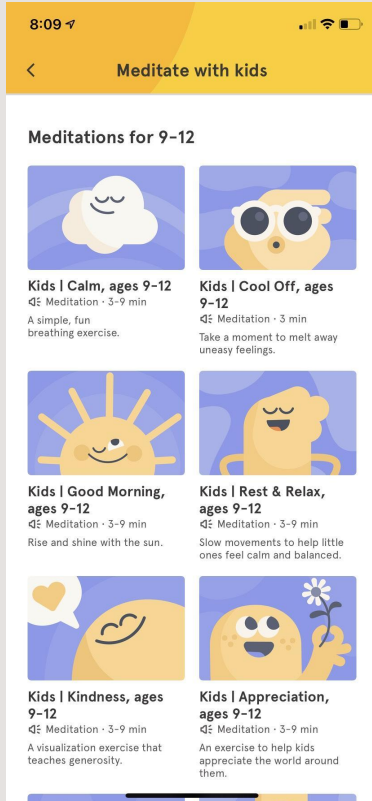
Oye, ¿Te puedo ayudar?

¡Te amo pase lo que pase!

¡No estás solo en esto!

¡Estoy aquí para escucharte!

# Meditación comunitaria/ de toda la clase



Ayuda está  
disponible!



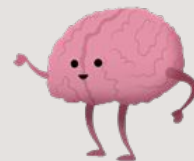
# ¡Crea un resumen de 3 palabras!

Piensa en lo que hemos aprendido hoy sobre cómo obtener ayuda para sentimientos abrumadores.

Usando EXACTAMENTE tres palabras, da algunos consejos relacionados con lo que has aprendido.



<input checked="" type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____



# Tiempo de BOLETO de SALIDA!

## BOLETO de SALIDA

Por favor, llena toda la tarjeta, dóblala por la mitad y entrégasela a tu maestro

Nombre: \_\_\_\_\_

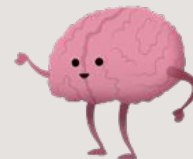
Maestro: \_\_\_\_\_

Después de haber aprendido sobre la salud mental,

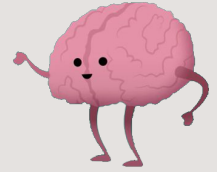
- Me gustaría** hablar con un trabajador de salud mental **muy pronto**
- Me Gustaría** hablar con un trabajador de salud mental en **algún momento de esta semana**
- No necesito hablar con un trabajador de salud mental ahora**, pero si/ cuando lo necesite, me comunicare con \_\_\_\_\_



La próxima vez... ¡MOSTRARÁS LO QUE SABES sobre salud mental!



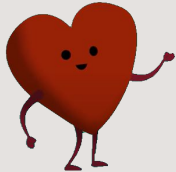
Por favor, completa una breve encuesta:



<http://elhuepost.info>

Para obtener más información, visítanos en línea en

**ErikasLighthouse.org**

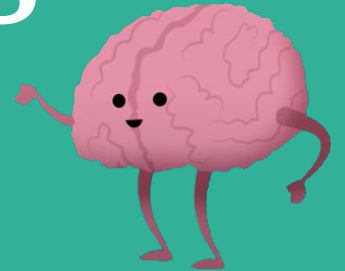
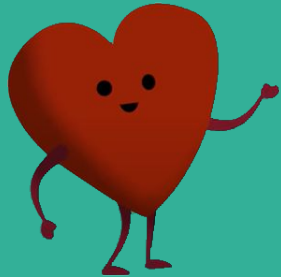


**Anna Freud**  
National Centre for  
Children and Families



**Erika's  
Lighthouse®**

# Nivel I: Todos Tenemos Salud Mental



Basado en material creado por y con derechos de autor del Centro Anna Freud



**Anna Freud**  
National Centre for  
Children and Families



**Erika's Lighthouse**<sup>®</sup>

*To edit/customize this slideshow, please make a copy.*