



Erika's Lighthouse®

**Cuaderno de trabajo para estudiantes:
Programa para el aula Nivel II - Lección 1**

¿Quién es Erika?

Este programa fue inspirado por una joven llamada Erika. Erika era una luz brillante que, lamentablemente, perdió su batalla contra la depresión en 2004, cuando tenía 14 años.

Erika's Lighthouse se fundó en su honor y se dedica a ayudar a otros jóvenes a aprender sobre la depresión y superar el estigma que rodea a los trastornos de salud mental.

Objetivos generales del programa

El objetivo de este programa es aprender y comprender que la depresión es un trastorno del estado de ánimo común y grave y que se puede tratar.

Esto puede marcar la diferencia no solo en tu propia vida sino también en la de otra persona si aprende cómo obtener ayuda y las habilidades para mantener una buena salud mental.

Objetivos de la lección 1

Al finalizar esta lección, yo podré:

- Describir que la depresión es un trastorno del estado de ánimo
- Describir las señales y síntomas, factores de riesgo y recursos para la depresión.
- Identificar a un adulto de confianza en la escuela

Nos gustaría ver lo que ya sabes. Escanea este código QR para realizar una breve prueba antes de la lección.



<http://www.elhms.info>

Guía de discusión

Mientras ves el video, responde las siguientes preguntas. Debes estar preparado para hablar sobre lo que aprendiste.

La depresión es un trastorno del estado de ánimo común y grave que le puede pasar a cualquier persona. No es tu culpa si la tienes y no estás solo.

1. ¿Qué tan común es la depresión en los adolescentes?
 - Entre el 15 y el 20% de los jóvenes experimentarán depresión antes de ser adultos. Eso es aproximadamente 5 estudiantes de una clase de 25.
 - Los adolescentes no experimentan depresión.

La depresión no es como un sarpullido en la piel.

2. ¿Puedes darte cuenta por medio de la apariencia de alguien si tiene depresión?
 - Si
 - No

La depresión se caracteriza por un desequilibrio químico en el cerebro que afecta el estado de ánimo, los pensamientos y los comportamientos. A veces, la genética puede influir en que alguien sufra o no depresión.

3. Si hay antecedentes de depresión en tu familia, ¿eso significa que la desarrollarás?
 - Si
 - No

A veces el estrés en el entorno puede desencadenar depresión.

4. ¿Esto significa que a cualquier persona que experimente estrés se le diagnosticará depresión?
 - Si
 - No

La depresión es grave.

5. ¿La depresión es un factor de riesgo de suicidio?
 - Si
 - No

La depresión es más que un sentimiento de tristeza. Para tener un diagnóstico de depresión es necesario que se presenten al menos cinco síntomas casi todos los días durante al menos dos semanas. Sin embargo, es posible disfrutar algunos momentos aún con depresión.

6. ¿Cuáles son las señales y síntomas de la depresión?

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Pérdida de interés o placer en las actividades favoritas | <input type="checkbox"/> Sentimientos de inutilidad o culpa |
| <input type="checkbox"/> Cambio en los patrones de sueño | <input type="checkbox"/> Pensamientos repetidos de muerte o suicidio |
| <input type="checkbox"/> Fatiga o pérdida de energía | <input type="checkbox"/> Problemas para concentrarse o tomar decisiones |

Historias de estudiantes: señales y síntomas



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.

Historia de estudiante 1: Señales y Síntomas

Historia de estudiante 2: Señales y Síntomas

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

YouTube	Vimeo
	
Student Videos	Student Videos

Actividad de marcapáginas

Cuando recibas tu marcapáginas, escribe el nombre de un adulto de confianza con quien puedas hablar si estás preocupado por ti mismo o un amigo. Luego responde las dos preguntas siguientes.

Términos importantes que debes conocer

Adulto de confianza: alguien confiable, de quien puedas depender y que pueda ayudarte.
Válido: una fuente que ofrezca información correcta y en la que se puede confiar.
Confiable: una fuente de información consistente a la que puedas acceder fácilmente.

1. Describe cómo sabes que el adulto de confianza que pondrás en tu marcador es **válido y confiable**.

2. ¿Cómo puedes acceder/encontrar un adulto de confianza?



Recuerda, si algo de lo compartido hoy te generó la sensación de que necesitas hablar con alguien, asegúrate de acudir a un adulto de confianza, hablar con tu consejero o visitar la oficina del trabajador social aquí 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 estás preocupado por ti mismo o un amigo.