



**Erika's  
Lighthouse®**

**Nivel II:**

**Conciencia sobre la Depresión**

**LECCIÓN UNO**

Prueba antes de la clase:

<http://elhms.info>



*Para editar o personalizar esta presentación, por favor haga una copia.*

# Tu serás capaz de...

- ① Definir que la depresión es un trastorno del estado de ánimo
- ① Describir las señales y síntomas, los factores de riesgo y los recursos para la depresión.
- ① Acceder a un adulto de confianza en la escuela.

# Descripción general de Erika's Lighthouse

Este programa fue inspirado por una joven llamada Erika. Ella era una luz brillante que tristemente perdió su batalla contra la depresión en el 2004 a los 14 años.

Erika's Lighthouse fue fundada en su honor y se dedica a ayudar a otros jóvenes a aprender sobre la depresión y a vencer el estigma alrededor de los trastornos de salud mental.



# Segmento de vídeo # 1



Nivel II: Conciencia sobre la  
Depresión

# Preguntas para discutir

---

¿Qué tan común es la depresión en los adolescentes?

¿Puedes darte cuenta por medio de la apariencia de alguien si tiene depresión?

¿La depresión es un factor de riesgo de suicidio?

¿Esto significa que a cualquier persona que experimente estrés se le diagnosticará depresión?

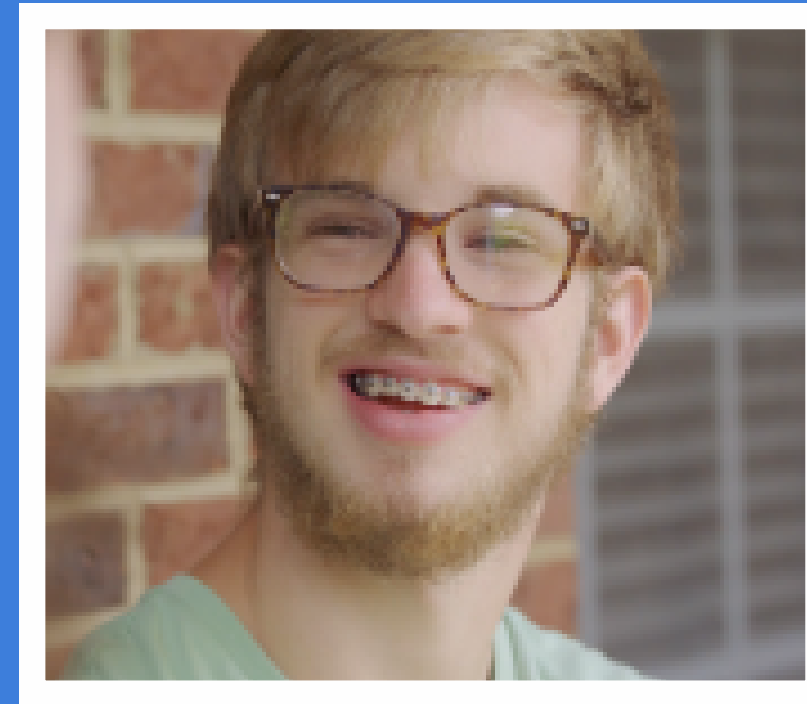
¿Cuáles son las señales y síntomas de la depresión?

Si hay antecedentes de depresión en tu familia, ¿eso significa que la desarrollarás?

# Dividirse en grupos pequeños

Usa el cuaderno de trabajo,  
elije **dos** historias de  
estudiantes para ver.

Mientras observas, escribe  
**las señales y síntomas**  
que experimentaron los  
estudiantes.



# Discusión

---

¿Cuáles fueron las señales y síntomas de los estudiantes?

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

# Síntomas

---

- Estado de ánimo deprimido, tristeza o irritabilidad
- Pérdida de interés o placer en las actividades favoritas
- Cambio de peso o apetito
- Cambio en los patrones de sueño
- Sentirse acelerado o lento
- Fatiga o pérdida de energía
- Sentimientos de inutilidad o culpa
- Problemas para concentrarse o tomar decisiones
- Pensamientos repetidos de muerte o suicidio

5 o más de estos  
síntomas deben  
estar presentes  
la mayor parte  
del día durante  
al menos dos  
semanas

Cuando decimos las palabras **Adulto de Confianza**,  
¿Qué características o rasgos te vienen a la mente?



**Válido & Confiable**

---

# Tarjetas de Referencia

## TARJETA DE REFERENCIA

Favor de llenar la tarjeta por completo, dóblar por mitad y entregar a su maestro.

Nombre \_\_\_\_\_

Salon  
Profesor \_\_\_\_\_

Período \_\_\_\_\_

Después de escuchar la presentación,

- Me gustaría hablar con un trabajador de salud mental en las próximas 24 horas.
- Me gustaría hablar con un tradajador de salud mental la próxima semana.
- No me gustaría hablar con un trabajador de salud mental.

# 988 LÍNEA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CRISIS

**Cualquier hora:** Día. Noche. Fin de semana.

**Cualquier motivo:** Problemas de salud mental. Pensamientos suicidas. Preocupación por un amigo o un ser querido. Querer apoyo emocional.

La línea 988 de prevención del Suicidio & Crisis está aquí para ti.  
Llama o envía la palabra "AYUDA" al **988** | Charla [988lifeline.org](https://988lifeline.org) |  
Para emergencias, llama al **911**.

