



**Erika's  
Lighthouse®**

**Nivel II:**

**Conciencia Sobre la Depresión**

**LECCIÓN DOS**



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

# Tu serás capaz de...

- ① Definir qué es el estigma
- ① Aprender que la depresión es tratable
- ① Demostrar cómo buscar ayuda para ti mismo o para un amigo.
- ① Aprender a comunicarte eficazmente si estás preocupado por ti mismo o por un amigo.

# Ejercicio de estigma

**Ponte de pie si  
estás de  
acuerdo.  
Quédate  
sentado/siéntate  
si no estás de  
acuerdo.**

Me gustan las matemáticas

Conozco a alguien que  
experimenta depresión.

Me gusta la música

Participo en un deporte o club

Creo que la buena salud  
mental es para todos.

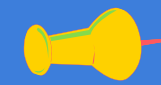
# Estigma

---

Aunque la depresión es increíblemente común, **el 80% de las personas que la padecen no buscan tratamiento. ¿Por qué?**



La depresión es una enfermedad que conlleva un estigma.



El estigma es una marca de vergüenza asociada con una circunstancia, cualidad o persona en particular.

# Segmento de vídeo de la lección 2



**Erika's  
Lighthouse®**

Nivel II:

Conciencia Sobre la Depresión

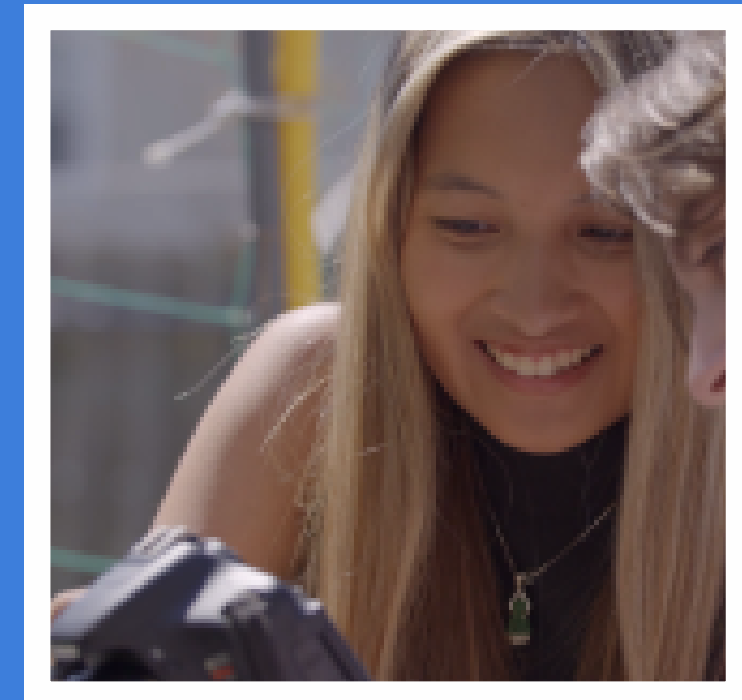
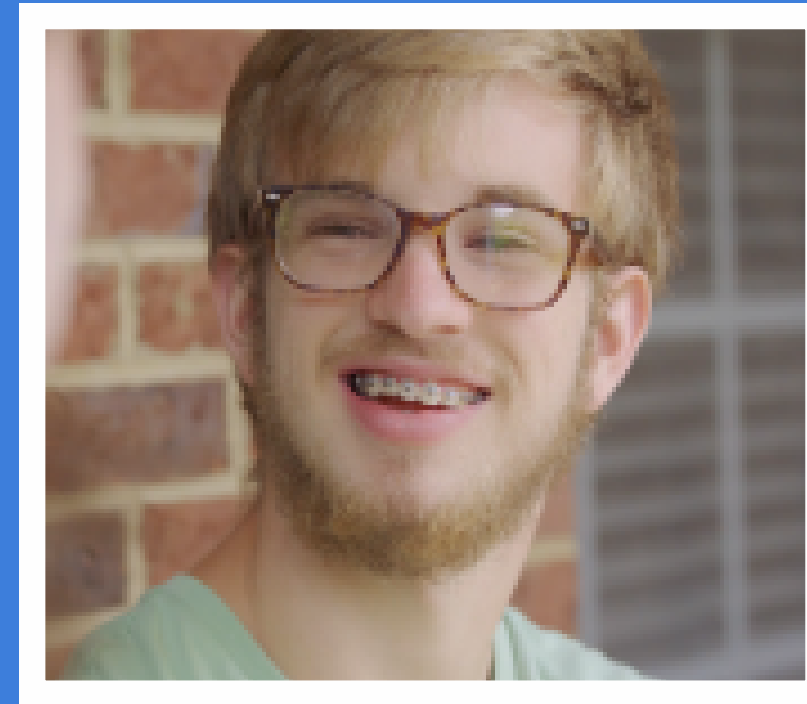


# Dividirse en grupos pequeños

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




**Mientras observas, responde las siguientes preguntas:**

- ¿A quién acudieron los estudiantes en busca de ayuda?
- ¿Dónde podrías encontrar ayuda dentro de tu escuela o comunidad?



# Actividad en grupo

---

-  Encuentra una estación con papel y un marcador.
-  Escribe todos los adultos de confianza que te vengan a la mente
-  Anota todos los recursos en la escuela y la comunidad que se te ocurran o vengan a la mente

# 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

**La depresión le puede pasar a cualquiera.**

**Mereces sentirte mejor**



**Es una enfermedad común y tratable y no hay nada de qué avergonzarse.**

# Habla con un Adulto de Confianza

🌀 Cómo te **SIENTES**

🌀 Lo que has **INTENTADO**

🌀 Lo que pueden hacer para **AYUDARTE**



**TÚ:**  
Oye mamá, ¿podemos hablar?



**MAMÁ:**  
Por supuesto ¿Qué está sucediendo?

**TÚ:**  
Últimamente no me siento como yo mismo. Me siento triste y enojado todo el tiempo. Estoy constantemente cansado y no puedo concentrarme en la escuela.



**MAMÁ:**  
He pasado por períodos como éste cuando tenía tu edad. Aguanta y estoy segura de que las cosas mejorarán con un poco de tiempo.

**TÚ:**  
Bueno, normalmente cuando me siento decaído me siento mejor si salgo a correr o hablo con alguien. Esta vez parece que no hace la diferencia. Llevo unas semanas así. Incluso me hice una prueba de depresión en línea y me informó que debía consultar a un médico para que me revise.



**MAMÁ:**  
¿En serio?

**TÚ:**  
Sí, creo que necesito hablar con alguien. ¿Puedes ayudarme a programar una cita con mi médico?



**MAMÁ**  
Claro. Creo que es una gran idea.

¿Qué pasa si es un  
**AMIGO** el que te  
preocupa?



"He notado cambios en ti"

"Me importas mucho"

"¿Como te puedo ayudar?"

**TÚ:** Oye, ¿podemos hablar? En las últimas semanas, he notado que te has estado quedando atrás mucho: ya no me llamas ni envías muchos mensajes. No te juntas conmigo ni con nuestros amigos. Recientemente, incluso te has perdido bastantes prácticas de juego. Pareces decaído y no me parece típico de ti ¿Qué está pasando?



**AMIGO:** Lo siento; Me he sentido raro últimamente.

**TÚ:** Puedo notar que algo esta diferente. Estoy preocupado por ti y me importas.



**AMIGO:** No tienes que preocuparte. Estoy seguro de que eventualmente saldré de esto.

**TÚ:** Mereces sentirte mejor pronto. Esto podría ser algo grave como una depresión. ¿Ya se lo contaste a un adulto?



**AMIGO:** No.

**TÚ:** Un adulto debe saberlo para que puedan ayudarte a encontrar un profesional. ¿Con quién te sientes cómodo hablando?



**AMIGO:** Creo que con Mr. Clark.

**TÚ:** Creo que es una buena elección. ¿Quieres que vaya contigo? Quizás te haga sentir más cómodo.



**AMIGO:** Sí, me gustaría eso.

Si un amigo se está lastimando o  
está hablando de suicidio...

Díselo a un adulto.

**INMEDIATAMENTE**

# **SE UN BUEN AMIGO**

---

...escuchándo, mostrándo  
que te preocupas y  
ayudándo los a encontrar  
ayuda.



**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**.



# EJERCICIO

Tu amigo se acerca a ti y te cuenta que no ha estado durmiendo, que no tiene apetito y que no tiene mucha energía. Se sienten deprimidos.

Con otro estudiante, practica lo que podrías decirle a tu amigo.

## Asegúrate de incluir:

- Como se siente tu amigo
- Lo que han intentado hacer para sentirse mejor
- ¿Qué podrías hacer para ayudar?

