



**Erika's  
Lighthouse®**

**Nivel II:**

**Conciencia sobre la Depresión**

**Estrategias de afrontamiento**

**LECCIÓN TRES**

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



# Tu serás capaz de...

- ① Aprender cómo ayudarte a tí mismo o a otros cuando experimentan depresión.
- ① Discutir cómo puedes cuidar tu salud mental
- ① Practicar habilidades de comunicación para cuidar tu salud y bienestar

# Habla con un Adulto de Confianza

- 🌀 Cómo te **SIENTES**
- 🌀 Lo que has **INTENTADO**
- 🌀 Lo que pueden hacer para **AYUDARTE**



## Escenario para actividad:

Tu amigo se acerca a ti y te cuenta que no ha estado durmiendo, que no tiene apetito y que no tiene mucha energía. Te dice que se siente deprimido.

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?



## Práctica de escenario

**Divídanse en grupos**

**Elijan la historia de 1 de los estudiantes  
Respondan las preguntas sobre la historia.**

### **Cuando te ayudes a ti mismo:**

- Que sientes
- Lo que intentaste para sentirte mejor
- Cómo alguien puede ayudarte a acercarte a un profesional de salud mental

### **Cuando ayudes a un amigo:**

- Lo que notas
- Que te preocupa
- Cómo puedes ayudar a acercarlos a un adulto de confianza

## Segmento de video Parte 3



Nivel II: Estrategias de afrontamiento

# Discusión

¿Cuáles son 4 formas de practicar la buena salud mental?



**La salud mental es equilibrio, la capacidad de manejar el estrés y alcanzar nuestro propio potencial.**



**¿Es posible estar libre de enfermedades mentales, pero sin embargo, no estar mentalmente sano?  
¿Por qué si o por qué no?**

**El estrés es normal. Pero demasiado estrés aumenta el riesgo de sufrir problemas de salud, como la depresión.**



**¿Qué es el estrés? ¿Cuáles son algunas cosas que pueden causar estrés?**



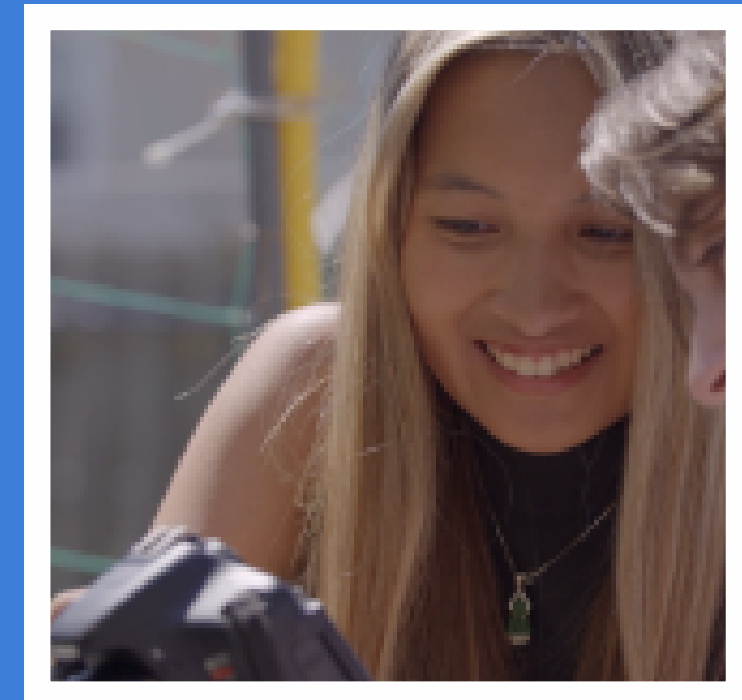
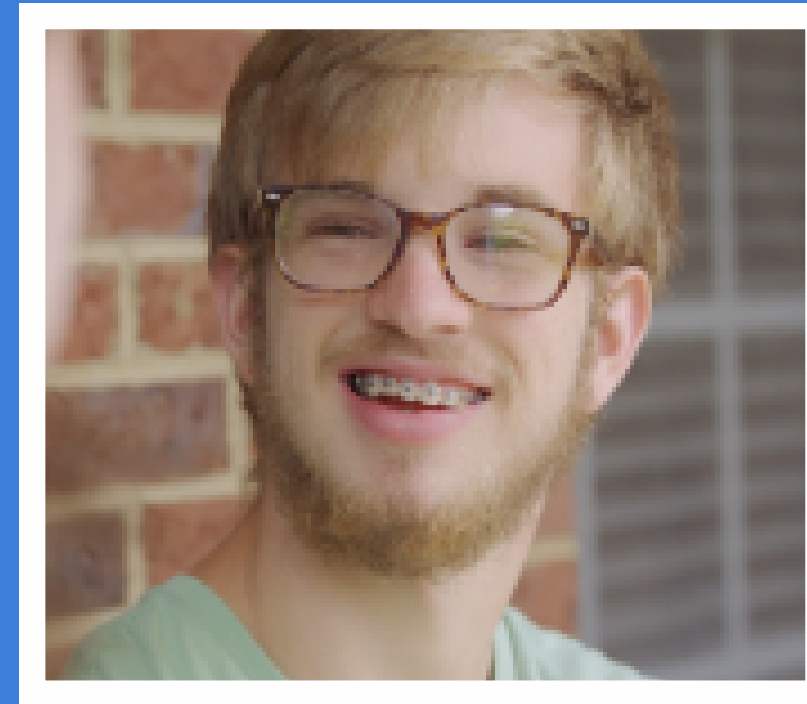
**¿Cómo sabes cuando estás estresado? ¿Cómo lo experimentas en tu cuerpo?**

**¿Por qué es importante estar consciente de tus propios indicadores de estrés?**

# Dividirse en grupos pequeños

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

Mientras observas, escribe qué **estrategias de afrontamiento** utilizaron los estudiantes para cuidar su 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**.



Prueba  
después de  
la clase



<http://elhmspост.info>