



Erika's Lighthouse[®]

**Cuaderno de trabajo para estudiantes:
Programa para el aula Nivel II-
LECCIÓN DE UN DÍA**

¿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.

Overall Program goals

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:

- Definir conceptos clave relacionados con la depresión.
- Demostrar como abogar por mí mismo o por un amigo para promover la búsqueda de ayuda.
- Comprender cómo cuidar y mantener mi salud mental y mi bienestar.



Guía de discusión del video

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 |

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**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 : Señales y Síntomas

YouTube	Vimeo
	
Videos	Videos

Catharine - Buscar Ayuda

Mientras ves el video de Catharine sobre búsqueda de ayuda, responde las siguientes preguntas:

1. ¿Quiénes eran los adultos de confianza de Catharine?

2. ¿Cómo la ayudaron?

Actividad de marcapáginas

Responde las siguientes dos preguntas después de obtener tu marcapáginas y escribirle dónde puedes acudir en la escuela si estás preocupado por ti mismo o un amigo.

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?

Erika's Lighthouse
La Depresión En Adolescentes
Conoce las señales...

La depresión es una enfermedad que afecta nuestras emociones, pensamientos, y comportamientos

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

- Estado de ánimo triste, deprimido o irritable
- Pérdida de interés o placer en las actividades favoritas
- Pérdida o aumento significativo de peso, o cambio en los hábitos alimenticios
- Cambio en los patrones de sueño
- Inquietud o agitación
- Fatiga o pérdida de energía
- Sentimientos de inutilidad o culpa
- Problemas para concentrarse o tomar decisiones
- Pensamientos repetidos de muerte o suicidio.

La depresión es común, puede ser grave y es tratable

Si piensas que padeces depresión, **no estás solo/a**. La depresión puede mejorar pero necesitas tomar acción. Coméntalo con un adulto de confianza quien puede ayudarte a obtener una evaluación de un médico o un profesional de salud mental

¿EN CRISIS Y SOLO/A? **Llama o envía un mensaje al 988**

¿RIESGO INMEDIATO DE SEGURIDAD? **Llama al 911**

A DÓNDE ACUDIR POR AYUDA

Anota el nombre de un adulto de confianza al que puedas acudir si necesitas ayuda.

Ayuda a educar a tu familia con nuestros recursos de ErikasLighthouse.org

Para ayudarte a tí mismo, di:

- Cómo te **sientes**
- Lo que has **intentado** para sentirte mejor.
- Cómo alguien puede **ayudarte** a encontrar un profesional de salud mental.

Para ayudar a un amigo, di:

- Lo que has **notado** en ellos.
- Que te **importan**
- Cómo puedes **ayudarlos** a contárselo a un adulto de confianza.

Puedes obtener ayuda para ti o un amigo con depresión al decirle algo a un adulto de confianza.

Actividad 1

Adolescente	Oye, ¿podemos hablar?
Padre de familia	Por supuesto ¿Qué está sucediendo?
Adolescente	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.
Padre de familia	He pasado por períodos como éste cuando tenía tu edad. Aguanta y estoy segura de que las cosas mejorarán con un poco de tiempo.
Adolescente	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.
Padre de familia	¿En serio?
Adolescente	Sí, creo que necesito hablar con alguien. ¿Puedes ayudarme a programar una cita con mi médico?
Padre de familia	Claro. Creo que es una gran idea.

Actividad 2

Sam	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.
Sam	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.
Sam	Mereces sentirte mejor pronto. Esto podría ser algo grave como una depresión. ¿Ya se lo contaste a un adulto?
Amigo	No.
Sam	Un adulto debe saberlo para que puedan ayudarte a encontrar un profesional. ¿Con quién te sientes cómodo hablando?
Amigo	Creo que con Mr. Clark.
Sam	Creo que es una buena elección. ¿Quieres que vaya contigo? Quizás te haga sentir más cómodo.
Amigo	Sí, me gustaría eso.

Preguntas de discusión sobre cómo practicar una buena salud mental

Piensa en el vídeo y responde las siguientes preguntas. Debes estar preparado para compartir lo que has aprendido.

1. ¿Cuáles son cuatro formas de practicar una buena salud mental?

2. La salud mental es equilibrio, la capacidad de manejar el estrés y alcanzar nuestro potencial. ¿Es posible estar libre de enfermedades de salud mental y, sin embargo, no estar mentalmente sano? ¿Por qué si o por qué no?

3. 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?

4. ¿Cómo sabes que estás estresado? ¿Cómo lo experimentas en tu cuerpo? ¿Por qué es importante ser consciente de sus propios indicadores de estrés?

Esperamos que tengas una mejor idea de cómo puede ser la depresión y, lo que es más importante, que te sientas seguro de tomar medidas para buscar ayuda si tu mismo o un amigo la necesitan. Para obtener más información sobre cómo encontrar ayuda y tratamiento, consulte nuestra Caja de herramientas para adolescentes.

¿Que has aprendido? Escanea este código QR o utiliza el enlace para realizar una breve prueba



<http://elhmstpost.info/>

Recuerda, si algo compartido hoy te generó la sensación de necesitar 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.