



## Voz del estudiante: señales y síntomas de la depresión

A continuación, verás breves biografías de los estudiantes, quienes comparten sus experiencias sobre salud mental y depresión. Léelas y selecciona dos videos de estudiantes para verlos usando los enlaces o códigos QR. Responde las preguntas de la página siguiente basándote en lo que viste en los videos y prepárate para hablar sobre lo que has aprendido.

<p><b>Lindsey</b> es una 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.</p>	<p><b>Henry</b> 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”.</p>
<p><b>Jasmine</b> 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.</p>	<p><b>Catharine</b> 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.</p>
<p><b>Alan</b> 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.</p>	<p><b>Mason</b> 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.</p>
<p><b>Edgar</b> 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.</p>	<p><b>Callie</b> 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.</p>

YouTube	Vimeo
	

[Historias de los estudiantes](#)

[Historias de los estudiantes](#)

**Historia del estudiante 1: ¿Qué señales y síntomas experimentaron?**

---

---

---

---

**Historia del estudiante 2: ¿Qué señales y síntomas experimentaron?**

---

---

---

---

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

---

---

---

---

**Elija a uno de los estudiantes y explica qué dirías o haría para alentarlo a buscar ayuda de un adulto de confianza.**

---

---

---

---

**¿Cuáles son algunas formas en las que podrías pedir ayuda en una situación en la que estás preocupado por ti mismo o por un amigo?**

---

---

---

---

Si algo que compartieron hoy te hizo sentir que necesitas hablar con alguien, asegúrate de acudir a un adulto de confianza, hablar con tu consejero o visitar la oficina del trabajador social 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 te preocupas por ti o por un amigo.