

Marcadores de libro



OBJETIVO //

- Compartir información educativa sobre salud mental
- Promover la búsqueda de ayuda
- Ayudar a los estudiantes a identificar dónde pueden acudir si necesitan ayuda

INSTRUCCIONES //

Materiales

- Marcador de libros impreso
- Tijeras

Montaje

1. Personaliza los marcadores para tu escuela.
2. Imprímelos a dos caras.
3. Córtalos.

Aplicación

- Distribuye los marcadores al comienzo del semestre o en cualquier otro momento durante el año escolar para que tengan educación al alcance de su mano si necesitan buscar apoyo, practicar una buena salud mental y comprender las señales de advertencia.

¡Cuéntanos cómo te fue con la actividad!

Nos encantaría recibir fotos o que nos etiquetes en las redes sociales:





Erikas 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

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 nuestro recursos de ErikasLighthouse.org



Erikas 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

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 nuestro recursos de ErikasLighthouse.org



Erikas 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

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 nuestro recursos de ErikasLighthouse.org





LA SALUD MENTAL

! Es para todos!

La salud mental trata de crear un estilo de vida de equilibrio y de reducir el impacto del estrés. Todos podemos practicar maneras de mantenernos mentalmente sanos.

ESTOS SON ALGUNOS EJEMPLOS A SEGUIR:

Ocho a diez horas de sueño por noche.

Tres comidas nutritivas al día.

Tres o más días de ejercicio a la semana.

Evita las drogas o el alcohol

Cuida tu salud física

Participar en actividades que traen felicidad.

Pasa tiempo con tus personas favoritas

Ejercicio de relajación, es decir, baño de burbujas, respiración profunda, meditación, paseo por la naturaleza

Mantener expectativas y límites razonables

Pedir ayuda y apoyo cuando sea necesario



Promove la Buena Salud Mental
Inicia un club de empoderamiento, visita ErikasLighthouse.org



LA SALUD MENTAL

! Es para todos!

La salud mental trata de crear un estilo de vida de equilibrio y de reducir el impacto del estrés. Todos podemos practicar maneras de mantenernos mentalmente sanos.

ESTOS SON ALGUNOS EJEMPLOS A SEGUIR:

Ocho a diez horas de sueño por noche.

Tres comidas nutritivas al día.

Tres o más días de ejercicio a la semana.

Evita las drogas o el alcohol

Cuida tu salud física

Participar en actividades que traen felicidad.

Pasa tiempo con tus personas favoritas

Ejercicio de relajación, es decir, baño de burbujas, respiración profunda, meditación, paseo por la naturaleza

Mantener expectativas y límites razonables

Pedir ayuda y apoyo cuando sea necesario



Promove la Buena Salud Mental
Inicia un club de empoderamiento, visita ErikasLighthouse.org



LA SALUD MENTAL

! Es para todos!

La salud mental trata de crear un estilo de vida de equilibrio y de reducir el impacto del estrés. Todos podemos practicar maneras de mantenernos mentalmente sanos.

ESTOS SON ALGUNOS EJEMPLOS A SEGUIR:

Ocho a diez horas de sueño por noche.

Tres comidas nutritivas al día.

Tres o más días de ejercicio a la semana.

Evita las drogas o el alcohol

Cuida tu salud física

Participar en actividades que traen felicidad.

Pasa tiempo con tus personas favoritas

Ejercicio de relajación, es decir, baño de burbujas, respiración profunda, meditación, paseo por la naturaleza

Mantener expectativas y límites razonables

Pedir ayuda y apoyo cuando sea necesario



Promove la Buena Salud Mental
Inicia un club de empoderamiento, visita ErikasLighthouse.org





Erika's Lighthouse®

Teen Depression

Know the signs...

Depression is an illness that affects our moods, thoughts and behaviors.

Five or more of these symptoms must be present most of every day for at least two weeks or more:

- Sad, depressed or irritable mood
- Loss of interest or pleasure in favorite activities
- Significant weight loss or gain, or change in eating habits
- Change in sleep patterns
- Restlessness or agitation
- Fatigue or loss of energy
- Feelings of worthlessness or guilt
- Trouble concentrating or making decisions
- Repeated thoughts of death or suicide

Depression is common, can be serious and is treatable

If you think you may have depression, **you are not alone.** Understand that it can get better but you need to take action. Tell a caring adult who can help you to get an evaluation from a doctor or mental health professional



YOU ARE NOT ALONE

IN CRISIS AND ALONE?
Call or Text **988**

IMMEDIATE RISK OF SAFETY?
Call **911**

WHERE TO GO FOR HELP

Write down the name of a trusted adult you can go to if you need help

Help educate your family with our resources from ErikasLighthouse.org



Erika's Lighthouse®

Teen Depression

Know the signs...

Depression is an illness that affects our moods, thoughts and behaviors.

Five or more of these symptoms must be present most of every day for at least two weeks or more:

- Sad, depressed or irritable mood
- Loss of interest or pleasure in favorite activities
- Significant weight loss or gain, or change in eating habits
- Change in sleep patterns
- Restlessness or agitation
- Fatigue or loss of energy
- Feelings of worthlessness or guilt
- Trouble concentrating or making decisions
- Repeated thoughts of death or suicide

Depression is common, can be serious and is treatable

If you think you may have depression, **you are not alone.** Understand that it can get better but you need to take action. Tell a caring adult who can help you to get an evaluation from a doctor or mental health professional



YOU ARE NOT ALONE

IN CRISIS AND ALONE?
Call or Text **988**

IMMEDIATE RISK OF SAFETY?
Call **911**

WHERE TO GO FOR HELP

Write down the name of a trusted adult you can go to if you need help

Help educate your family with our resources from ErikasLighthouse.org



Erika's Lighthouse®

Teen Depression

Know the signs...

Depression is an illness that affects our moods, thoughts and behaviors.

Five or more of these symptoms must be present most of every day for at least two weeks or more:

- Sad, depressed or irritable mood
- Loss of interest or pleasure in favorite activities
- Significant weight loss or gain, or change in eating habits
- Change in sleep patterns
- Restlessness or agitation
- Fatigue or loss of energy
- Feelings of worthlessness or guilt
- Trouble concentrating or making decisions
- Repeated thoughts of death or suicide

Depression is common, can be serious and is treatable

If you think you may have depression, **you are not alone.** Understand that it can get better but you need to take action. Tell a caring adult who can help you to get an evaluation from a doctor or mental health professional



YOU ARE NOT ALONE

IN CRISIS AND ALONE?
Call or Text **988**

IMMEDIATE RISK OF SAFETY?
Call **911**

WHERE TO GO FOR HELP

Write down the name of a trusted adult you can go to if you need help

Help educate your family with our resources from ErikasLighthouse.org





GOOD MENTAL HEALTH

It's for everyone!

Good mental health is about creating a lifestyle of balance and reducing the impact of stress. We can all practice ways to stay mentally healthy

HERE ARE A FEW HELPFUL TIPS:

- Eight to ten hours of sleep per night
- Three nutritious meals per day
- Three or more days of exercise a week
- Avoid drugs or alcohol
- Take care of your physical health
- Engage in activities that bring happiness
- Spend time with your favorite people
- Relaxation exercise, i.e. bubble bath, deep breathing, meditation, a nature walk
- Maintain reasonable expectations and boundaries
- Ask for help and support when needed



Promote Good Mental Health
Start an Empowerment Club, visit
ErikasLighthouse.org



GOOD MENTAL HEALTH

It's for everyone!

Good mental health is about creating a lifestyle of balance and reducing the impact of stress. We can all practice ways to stay mentally healthy

HERE ARE A FEW HELPFUL TIPS:

- Eight to ten hours of sleep per night
- Three nutritious meals per day
- Three or more days of exercise a week
- Avoid drugs or alcohol
- Take care of your physical health
- Engage in activities that bring happiness
- Spend time with your favorite people
- Relaxation exercise, i.e. bubble bath, deep breathing, meditation, a nature walk
- Maintain reasonable expectations and boundaries
- Ask for help and support when needed



Promote Good Mental Health
Start an Empowerment Club, visit
ErikasLighthouse.org



GOOD MENTAL HEALTH

It's for everyone!

Good mental health is about creating a lifestyle of balance and reducing the impact of stress. We can all practice ways to stay mentally healthy

HERE ARE A FEW HELPFUL TIPS:

- Eight to ten hours of sleep per night
- Three nutritious meals per day
- Three or more days of exercise a week
- Avoid drugs or alcohol
- Take care of your physical health
- Engage in activities that bring happiness
- Spend time with your favorite people
- Relaxation exercise, i.e. bubble bath, deep breathing, meditation, a nature walk
- Maintain reasonable expectations and boundaries
- Ask for help and support when needed



Promote Good Mental Health
Start an Empowerment Club, visit
ErikasLighthouse.org

