

# Carteles educativos para el salón

## OBJETIVO //

- Promover la concientización y la educación sobre salud mental.
- Promover buenas prácticas de salud mental.
- Crear conciencia sobre el estigma que rodea la salud mental.

## INSTRUCCIONES //

### Materiales

- Cartel de matemáticas
- Cartel de ciencia
- Cartel de historia
- Cartel de literatura
- Cartel de educación física
- Cinta adhesiva o algo para fijar a la pared o al tablón de anuncios.

### Aplicación

- ¡Cuelga los carteles en salones! Por ejemplo, el cartel de Matemáticas funcionaría bien en un salón de clases de matemáticas o fuera de un centro de recursos de matemáticas. Un cartel en literatura funcionaría bien en un salón de literatura o fuera de la biblioteca.

### Montaje

1. Imprime los carteles para cada una de las clases de tu escuela a las que les gustaría colgar un cartel.

**¡Cuéntanos cómo te fue con la actividad!**

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



@ErikasLH



@ErikasLH



erikas.lighthouse



@Erika's Lighthouse

# Los números no mienten

La depresión es común, puede ser grave y es tratable.

Si crees que puedes tener depresión, no estás solo/a. Con el apoyo adecuado y tratamiento profesional, cualquiera puede vivir una vida sana, feliz y productiva.

LA DEPRESIÓN ES COMÚN

**15-20%**

Entre el 15% y el 20% de los jóvenes desarrollarán depresión antes de la edad adulta.

LA DEPRESIÓN ESTÁ ESTIGMATIZADA

**25%**

Sólo el 25% de las personas con síntomas de salud mental creen que las personas son bondadosas y comprensivas hacia personas con enfermedades mentales.



LA DEPRESIÓN ES UN RIESGO IMPORTANTE DE SUICIDIO

**90%**

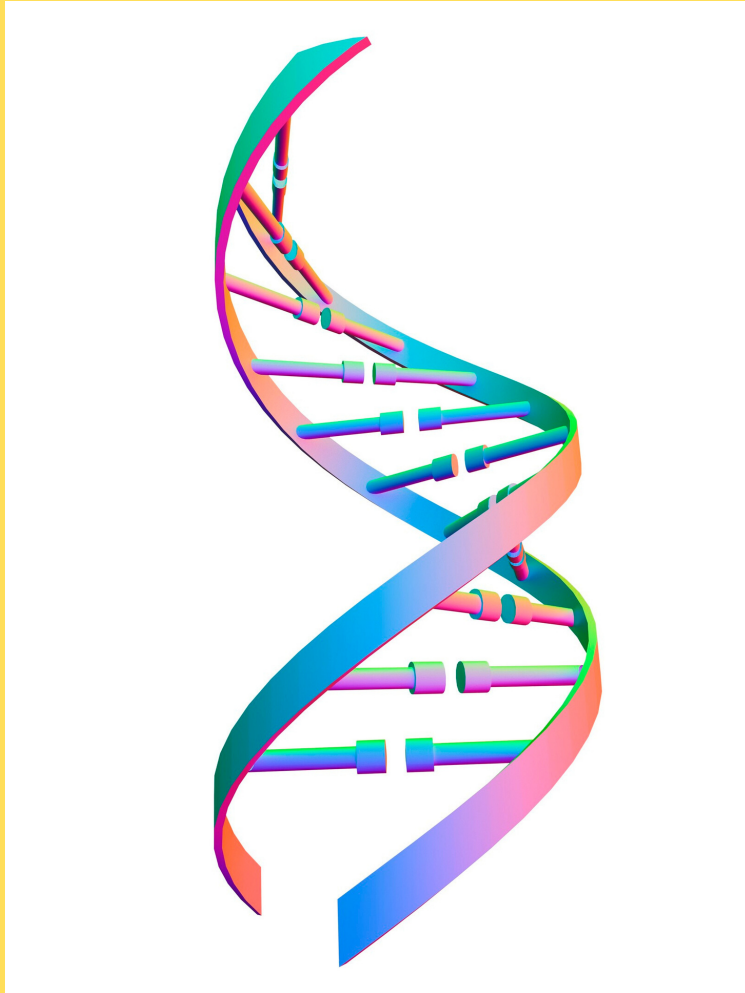
de los jóvenes que se pierden la vida por suicidio tienen un trastorno de salud mental diagnosticable, la depresión siendo el más común.

**80%**

of teens with depression don't receive help.

Si necesitas hablar con alguien de inmediato, envía un mensaje de texto o llama al 988.  
Si se trata de una emergencia, llama al 911.

# ¿Conoces el historial de salud mental de tu familia?

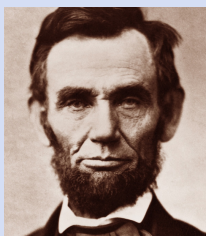


**Entre el 20 y el 50% de jóvenes tienen antecedentes familiares de depresión y tienen tres veces más probabilidades de desarrollar depresión.**

**Si necesitas hablar con alguien de inmediato, envía un mensaje de texto o llama al 988.  
Si se trata de una emergencia, llama al 911.**

**Para más información sobre la depresión adolescente, visita [ErikasLighthouse.org](https://ErikasLighthouse.org)**

# Muchas grandes mentes a lo largo de la historia han luchado contra la depresión durante décadas.



Abraham Lincoln



Isaac Newton

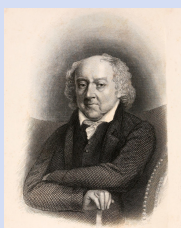


Winston Churchill



Princesa Diana

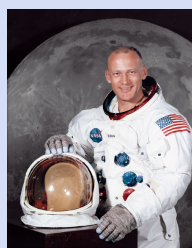
**Si crees que puede tener depresión, no está solo/a**



John Adams



Calvin Coolidge



Buzz Aldrin



Ludwig Van Beethoven

**Con el apoyo adecuado y tratamiento profesional, puedes vivir una vida sana, feliz y productiva. ¡Te lo mereces!**

Si necesitas hablar con alguien de inmediato, envía un mensaje de texto o llama al 988.  
Si se trata de una emergencia, llama al 911.



Para más información sobre la depresión adolescente, visita [ErikasLighthouse.org](https://ErikasLighthouse.org)

# ¡No es necesario tener depresión para cuidar su salud mental!



Las opciones de estilo de vida saludables pueden hacer que cualquiera se sienta mejor.



**Mueve tu cuerpo**



**Come comidas saludables**



**Duerme lo necesario**

Si necesitas hablar con alguien de inmediato, envía un mensaje de texto o llama al 988.  
Si se trata de una emergencia, llama al 911.

Para más información sobre la depresión adolescente, visita [Erikaslighthouse.org](https://Erikaslighthouse.org)