



Carpas de mesa

FINALIDAD

- Difundir conciencia y la educación sobre la depresión.
- Compartir mensajes de esperanza
- Educar a los estudiantes sobre formas de mantenerse mentalmente saludables.

OBJETIVO

- Crear conciencia sobre la salud mental
- Reducir el estigma

INSTRUCCIONES

Materiales

- Carpas de mesa
- Tijeras o cortadora de papel
- Cartulina o papel grueso (opcional)
- Marcadores (opcional)

Montaje

1. Imprima las tarjetas en cartulina o papel grueso. Esto los ayudará a pararse cuando los dobles. También puede imprimir copias de nuestros marcadores para libros en nuestro portal de recursos en www.ErikasLighthouse.org.
2. Corta las carpas de mesa a lo largo de la línea punteada.
3. Dobra las carpas de mesa a lo largo de la línea continua.

Aplicación

- Coloca una mesa con información educativa sobre la depresión en algún lugar de tu escuela. Buenas ubicaciones para estos serían en una cafetería, salón de maestros, oficina de enfermería o en la oficina del profesional de salud mental.
- Coloca las carpas y los marcadores de libros sobre la mesa para educar sobre la depresión.

¡Cuéntanos cómo te fue con la actividad!

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



Para más información, contacte a Nathalia@ErikasLighthouse.org

Con el apoyo adecuado y tratamiento profesional, cualquiera puede pasar a vivir una vida sana, feliz y productiva.

Erikas Lighthouse®



**SOLO
ESTAS**

NO

**LA DEPRESIÓN ES COMÚN, PUEDE SER GRAVE Y ES TRATABLE.
SI CREEES QUE PUEDES TENER DEPRESION**

Con el apoyo adecuado y tratamiento profesional, cualquiera puede pasar a vivir una vida sana, feliz y productiva.

Erikas Lighthouse®



**SOLO
ESTAS**

NO

**LA DEPRESIÓN ES COMÚN, PUEDE SER GRAVE Y ES TRATABLE.
SI CREEES QUE PUEDES TENER DEPRESION**

LA BUENA SALUD MENTAL ES PARA TODOS.

TODOS PODEMOS PRACTICAR FORMAS DE MANTENERNOS MENTALMENTE SALUDABLES COMO:

- 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 y el alcohol
- Cuida tu salud física
- Participa en actividades que traen felicidad
- Pasar tiempo con tus personas favoritas
- Ejercicios de relajación como un baño de burbujas, respiración, meditación, un paseo por la naturaleza
- Mantener expectativas y límites razonables
- Pedir ayuda y apoyo cuando sea necesario

Busque más información sobre la depresión adolescente,



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

LA BUENA SALUD MENTAL ES PARA TODOS.

TODOS PODEMOS PRACTICAR FORMAS DE MANTENERNOS MENTALMENTE SALUDABLES COMO:

- 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 y el alcohol
- Cuida tu salud física
- Participa en actividades que traen felicidad
- Pasar tiempo con tus personas favoritas
- Ejercicios de relajación como un baño de burbujas, respiración, meditación, un paseo por la naturaleza
- Mantener expectativas y límites razonables
- Pedir ayuda y apoyo cuando sea necesario

Busque más información sobre la depresión adolescente,



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