



Todo estudiante merece una buena salud mental.

Somos una organización sin fines de lucro cuya misión es brindar programas de salud mental gratuitos para cualquier escuela, en cualquier lugar.



Guía del Facilitador

Erika's Lighthouse es una organización sin fines de lucro que se dedica a educar y crear conciencia sobre la salud mental. Erika's Lighthouse educa a las comunidades de los grados superiores de primaria, secundaria y preparatoria sobre la depresión adolescente, elimina el estigma asociado con los problemas de salud mental y empodera a los adolescentes para que se hagan cargo de su salud mental. Para obtener más información y otros programas y recursos, visite: www.erikaslighthouse.org.

Erika's Lighthouse, Inc. 2024. All rights reserved. No part of this program may be reproduced, stored in a retrieval system or by any means electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise without the permission of Erika's Lighthouse, Inc. Notwithstanding the preceding, no permission is required to transmit or reproduce this program in whole or in part for the user's personal use, if the individual is seeking information regarding depression or is using the program for not-for-profit educational purposes. No changes to the program may be made without the express, written permission of Erika's Lighthouse.

This program was written for educators, professionals and other adults working with adolescents to educate them regarding the issues surrounding depression. While Erika's Lighthouse consults with clinical, therapeutic, legal, and child development experts, nothing in this program should be construed as specific or general medical or psychological advice. Erika's Lighthouse assumes no responsibility for any actions taken as a result of the material or information contained in the program. Every child's and family's situation is unique, and Erika's Lighthouse urges children, adolescents, parents, and educators to seek and find competent professional advice appropriate for specific individuals and actions.

Bienvenidos a la capacitación de personal de Erika's Lighthouse

Actividad de ponerse de pie y sentarse —Comience la capacitación del personal con esta actividad para romper el hielo y revelar la gravedad del estigma que rodea a la depresión y la salud mental. También puede pedir a los participantes que levanten la mano o adopten un enfoque inclusivo.

[Actividad](#)

Diapositiva 2: Guión de introducción

“Permítanme darles un poco de información sobre Erika's Lighthouse. Es una organización nacional sin fines de lucro que comenzó en 2004 después de la pérdida de Erika, una estudiante de octavo grado de 14 años que murió a causa de su depresión.

Erika's Lighthouse tiene una misión y se centra en la alfabetización de la salud mental, la concientización sobre la depresión, la reducción del estigma y el empoderamiento de los jóvenes para que tomen las riendas de su salud mental. Al usar la voz de los adolescentes, Erika's Lighthouse normaliza las conversaciones sobre salud mental y crea un vocabulario común para un tema que no se discutía cuando Erika falleció. Erika's Lighthouse ofrece todos sus programas basados en evidencia de forma gratuita y se centra en llevar estos mensajes a escuelas primarias, secundarias y preparatorias.”

Diapositiva 3: Mensaje central

“Erika's Lighthouse quiere que todos los jóvenes sepan que merecen una buena salud mental.”

Diapositiva 4: Tres partes de la capacitación de personal:

“La primera parte de la capacitación de personal de hoy abordará las estadísticas actuales sobre salud mental juvenil, las señales y síntomas de depresión y suicidio, y la importancia de la educación sobre la depresión. La segunda parte abordará cómo ayudar a un estudiante y cómo conversar con él si le preocupa su bienestar. La tercera parte de esta capacitación abordará cómo y qué hacer en caso de una crisis.”

Diapositiva 5: Los Programas de Erika's Lighthouse

“Al revisar el marco de los sistemas de apoyo multinivel (MTSS), Erika's Lighthouse se ubica en la categoría de nivel 1. Erika's Lighthouse busca que todos los estudiantes reciban educación sobre las señales y síntomas, la búsqueda de ayuda y las estrategias de afrontamiento. Los programas de Erika's Lighthouse se centran en la prevención y promueven la detección temprana. Adoptan un enfoque integral para la prevención del

suicidio: la educación sobre la depresión es la prevención del suicidio. Erika's Lighthouse adopta este enfoque porque la depresión sigue siendo el trastorno de salud mental más común entre los adolescentes y sus tasas están aumentando. Finalmente, al ofrecer educación en el aula, participación familiar, clubes de empoderamiento dirigidos por estudiantes y capacitación del personal, las escuelas trabajan para construir una cultura escolar inclusiva en torno a la salud mental. Si le interesa obtener más información sobre los programas gratuitos de Erika's Lighthouse, escanee el código QR para crear una cuenta en el Portal de Recursos."

Diapositiva 6: Los 4 pilares de Erika's Lighthouse

"Como organización, Erika's Lighthouse promueve culturas escolares inclusivas en torno a la salud mental mediante un enfoque de cuatro pilares para impactar a todas las personas clave en la vida de los jóvenes. Estos cuatro pilares incluyen la educación en el aula, los clubes de empoderamiento dirigidos por estudiantes, la participación familiar y la capacitación de políticas escolares y de personal. Además de estos cuatro pilares, Erika's Lighthouse ofrece apoyo integral a las escuelas. Esto incluye campañas escolares, como la Semana de la Prevención del Suicidio en Septiembre, el Compromiso de Positividad para el mes de concientización sobre la salud mental en Mayo, y más. Existe un marco cultural que puede ayudar a las escuelas a establecer sus valores y creencias en torno al apoyo a la salud mental juvenil. El centro de datos ofrece herramientas de evaluación, evaluaciones de programas y encuestas de cultura escolar. Todo esto, y los datos que las escuelas pueden obtener, son gratuitos. Finalmente, contamos con alineaciones estratégicas donde colaboramos con organizaciones afines."

Diapositiva 7: Disfrute de su capacitación:

"Espero que esta capacitación les resulte informativa y útil. Tienen la oportunidad de apoyar a los jóvenes, y este es el primer paso. Si tienen alguna pregunta sobre los recursos de Erika's Lighthouse, pueden contactar a un miembro de su equipo."