

# Ejercicio

## Ayudarte a ti mismo o a un amigo/a

### | INSTRUCCIONES |

Después de aprender como ayudarte a ti mismo o a un amigo/a con depresión, serás asociado con otro estudiante. Escojan uno de los cuatro escenarios y juntos, respondan las preguntas relacionadas con su escenario. Esten preparados para compartir su respuesta con todo el salón.

#### **Recuerda, para ayudarte a ti mismo/a, debes decir:**

- Lo que sientes.
- Lo que has intentado hacer para sentirte mejor.
- Como alguien puede ayudarte a tomar acción y acercarte a un profesional de la salud mental.

#### **Recuerda, para ayudar a un amigo/a, debes decir:**

- Lo que notaste en ellos.
- Que te importan.
- Que puedes ayudarles a decirle a un adulto de confianza.

En 10 minutos, el salón se reunirá a discutir sobre este ejercicio. Esten preparados para compartir su respuesta con todo el salón.

G

¿Qué has aprendido?

Escanea este código para  
contestar un  
cuestionario corto o  
visita:



<http://elhms.info>

# Introducción

## | OBJETIVOS DE APRENDIZAJE |

**Al finalizar esta lección, yo podré:**

- demostrar como puedo ayudarme a mi mismo o a otros si experimentan depresión.
- hablar sobre lo que podemos hacer para fomentar la buena salud mental.
- demostrar la capacidad de usar habilidades de comunicación interpersonal para mejorar la salud y evitar o reducir los riesgos de salud.

## | PARTE 3 DEL VIDEO |

**¿Cuáles son algunas maneras en las que puedes apoyar a un amigo/a que está experimentando con depresión?**

**Recuerda, para ayudarte a ti mismo/a, debes decir:**

- Lo que sientes.
- Lo que has intentado hacer para sentirte mejor.
- Como alguien puede ayudarte a tomar acción y acercarte a un profesional de la salud mental.

**Recuerda, para ayudar a un amigo/a, debes decir:**

- Lo que notaste en ellos.
- Que te importan.
- Que puedes ayudarles a decirle a un adulto de confianza.

## | PARTE 4 DEL VIDEO |

**¿Cuáles son cuatro maneras de practicar una buena salud mental?**

---

---

---

---

La salud mental es equilibrio, la capacidad de manejar el estrés y alcanzar el potencial de uno. ¿Es posible estar libre de enfermedad mental y, sin embargo, no mentalmente sano? ¿Por qué o por qué no?

---

---

---

---

El estrés es normal, pero demasiado estrés aumenta el riesgo de problemas de salud, como la depresión. ¿Qué es el estrés? ¿Cuáles son algunas cosas que pueden causarte estrés?

---

---

---

---

¿Cómo sabes que estás estresado? ¿Cómo lo experimentas en tu cuerpo?

¿Por qué es importante ser consciente de sus propios indicadores de estrés?

---

---

---

---

# Ejercicio

## Ayudarte a ti mismo o a un amigo/a

---

### Escenario 1 CALLIE | COMO TU



Callie ha estado muy emocional últimamente. Está cansada todo el tiempo y ya ni le interesa el fútbol. Se ha estado preguntando si le cae bien a otras personas y ha pensado, "si a los demás no les caigo bien, ¿porque debo caerme bien yo sola?". Callie ha estado visitando a una terapeuta pero no siente que tiene buena conexión con ella. Callie en cambio, es muy cercana a su entrenador, Mr. Clark.

Si tu fueras Callie, ¿qué acción deberías tomar primero?

---

---

---

---

---

Si fueras Callie, ¿cómo podrías usar el lenguaje de la clase para ayudarte?

---

---

---

---

---

H

---

### Escenario 1 CALLIE | COMO AMIGO/A



Alan tiene depresión y ha tenido pensamientos de suicidio en el pasado. Él está yendo con un terapeuta y toma medicamento, pero no siente que el tratamiento le está ayudando. Alan está comenzando a pensar, "¿Cuál es el punto?" y ha expresado que quiere dejar de tomar su medicamento y dejar a su terapeuta. Alan es muy cercano a su mamá.

Si fueras amigo de Alan, ¿qué acción se debe tomar primero?

---

---

---

---

---

Si fueras amigo/a de Alan, ¿cómo podrías usar el lenguaje de la clase para ayudarlo?

---

---

---

---

---

# Ejercicio

## Ayudarte a ti mismo o a un amigo/a

---

### ESCENARIO 3: JASMINE | COMO AMIGO/A



Jasmine no ha estado actuando como ella últimamente, siente que está "ahogándose" y parece que no puede salir del estado en el que se encuentra. Sus calificaciones han bajado e incluso ha dejado de salir con amigos. Tiene miedo de que, si busca ayuda, los demás puedan "burlarse" de ella. Jasmine es cercana a su abuelo.

Si tu fueras la amiga/ el amigo de Jasmine, ¿qué acción deberías tomar primero?

---

---

---

---

---

Si fueras la amiga/ el amigo de Jasmine, ¿cómo podrías usar el lenguaje de la clase para ayudarle?

---

---

---

---

---

---

### ESCENARIO 3: MAC | COMO TU



Mac cree que está deprimido. Ha tratado de expresar sus sentimientos con algunos amigos, sin embargo, nadie parece saber cómo manejarlo o lo han minimizado diciendo que es parte del crecimiento. Mac no se siente cómodo hablando con sus padres, pero a estas alturas, definitivamente la situación está empeorando. Mac es muy cercano a su profesor de arte, el Sr. McGaw.

Si tu fueras Mac, ¿qué acción deberías tomar primero?

---

---

---

---

---

Si fueras Mac, ¿cómo podrías usar el lenguaje de la clase para ayudarte?

---

---

---

---

---