

Apoyo

La lección 3 del programa de Erika's Lighthouse está diseñada para aumentar tu conciencia sobre lo que podría ser de ayuda cuando estés pasando por un momento difícil, incluyendo el tipo de personas que en la que encontrarás apoyo durante estos momentos de estrés.

Aprenderá más sobre las autolesiones y el suicidio durante esta lección con oportunidades reforzadas para buscar un adulto de confianza cuando tu o alguien que conozcas pueda necesitarlo.

Suicidio

El suicidio se define como la muerte causada por un comportamiento perjudicial autodirigido con la intención de morir como resultado del comportamiento.

— Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH)

3

Autolesiones

Cuando las personas intencionalmente se lastiman a sí mismas o se ponen en situaciones peligrosas porque sienten mucho dolor y no saben qué más hacer. A menudo es un signo de angustia emocional.

— Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI)



¿Que has aprendido?

Escanea este código para responder una breve encuesta o visita <http://elhhs.info>



NOMBRE _____

Encuentra a alguien que...

<p>pueda definir el autocuidado.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Inicial _____</p>	<p>pueda decirte un recurso que no sea de la escuela.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Inicial _____</p>	<p>esté dispuesto a compartir lo que hace para su autocuidado.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Inicial _____</p>
<p>pueda decirte una señal de advertencia de depresión.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Inicial _____</p>	<p>pueda compartir una causa de la depresión.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Inicial _____</p>	<p>pueda nombrar un adulto de confianza en la escuela.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Inicial _____</p>
<p>pueda definir lo que significa cuando un recurso es válido.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Inicial _____</p>	<p>pueda definir lo que significa cuando un recurso es confiable.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Inicial _____</p>	<p>pueda explicar lo que significa el estigma.</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Inicial _____</p>