

## Bienvenidos al Nivel III de Erika's Lighthouse: Educación sobre la depresión y concientización sobre el suicidio.

Este programa fue inspirado por una joven llamada Erika. Érika era una luz brillante que, lamentablemente, perdió su batalla contra la depresión en el 2004 a los 14 años. Erika's Lighthouse se fundó en su honor y se dedica a ayudar a otros jóvenes a aprender sobre la depresión y superar el estigma que rodea a los trastornos de salud mental.

Este programa te enseñará la siguiente información y te ayudará a desarrollar la habilidad de acceder a información. Esto significa que podrás acceder a información de salud que es confiable (ejemplo: un sitio web), recursos (ejemplo: una evaluación, libro o folleto), productos (ejemplo: tapete de yoga, almohada para los ojos) y a personas (consejero o terapeuta) cuando tu o alguien que conoces los necesite.

---

### AL FINAL DE ESTE PROGRAMA DE 4 LECCIONES, SERÉ CAPAZ DE:

- Definir que la depresión es un trastorno del estado de ánimo común con cambios específicos en el estado de ánimo, pensamientos y comportamientos.
- Explicar que la depresión le puede pasar a cualquiera, en cualquier lugar.
- Explicar que no hay una sola razón por la que alguien tenga depresión.
- Reconocer que la depresión puede mejorar y se puede encontrar apoyo.
- Explicar que el buen cuidado personal es una pieza clave para manejar la depresión.
- Describir que las autolesiones y los pensamientos suicidas son síntomas de la depresión que debemos tomar muy en serio.
- Practicar el acceso a información válida y confiable para apoyar a un amigo que tiene depresión.

PAQUETE PARA ESTUDIANTES LECCIÓN 1
------------------------------------

---

### TÉRMINOS Y DEFINICIONES

Estos son los términos/definiciones de la actividad de emparejamiento que acabamos de hacer. Nos referiremos a estos términos a lo largo de las lecciones.

**Depresión** Un trastorno del estado de ánimo común con cambios específicos en los estados de ánimo, pensamientos y comportamientos.

**Salud mental** Condición de una persona con respecto a su bienestar psicológico y emocional.

**Trastorno del estado de ánimo** Un trastorno psicológico que afecta el estado de ánimo sustancialmente; como la depresión o trastorno bipolar.

**Acceder a la información** Capacidad para identificar, obtener y hacer uso de la información de manera efectiva.

**Referencia** Dirigir a alguien que necesita algo para una revisión, más apoyo o ayuda.

**Recurso de salud mental** Servicios, personas, información, tratamiento, consejería que ayuda a un individuo o grupo de personas con enfermedades mentales o emocionales.

**Proveedor de salud mental** Un profesional que diagnostica condiciones de salud mental y proporciona tratamiento.

---

### VÍDEO NIVEL III DE ERIKA'S LIGHTHOUSE

Mientras ves el video, siéntete libre de dibujar o tomar notas al lado de las metas de aprendizaje. De lo contrario, siéntete libre de solo ver el video si así es como aprendes mejor.

Mientras ves el video, presta atención a tus pensamientos y sentimientos. El video podría recordarte cosas que han sucedido en tu vida o en la vida de gente que conoces. Es posible que descubras que hay una historia en particular con la que te conectas o una historia que realmente te afecta.

Si algo de lo que ves hoy te hace sentir que necesitas hablar con alguien, por favor díselo a tu maestro u otro adulto de confianza en la escuela. Al final de la lección de hoy, también te informarás acerca de cómo conectarte con ayuda en la escuela en caso de que alguna vez sientas preocupación por ti mismo o por un amigo/a.

---

### DISCUSIÓN EN CLASE

(Escribe notas a continuación mientras la clase discute estas respuestas)

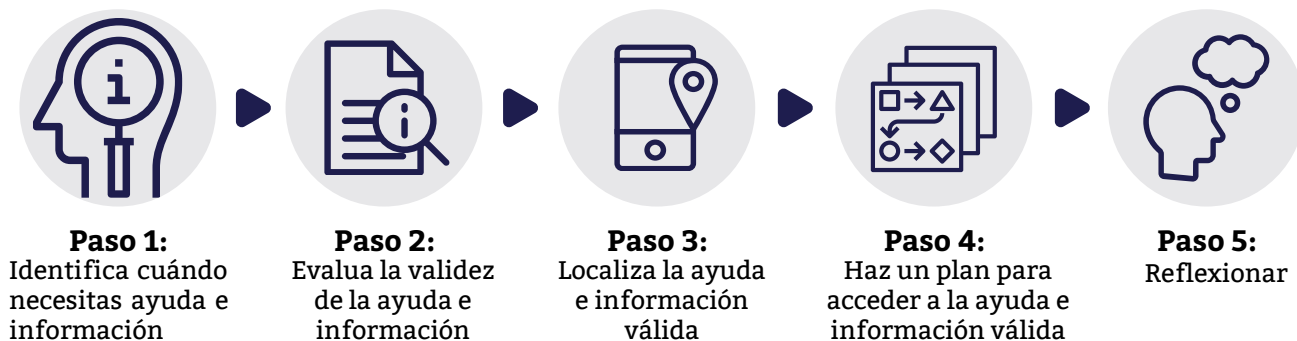
- ¿Qué palabras o temas se destacaron para ti?
- ¿Qué información te preocupó acerca de lo que escuchaste?
- ¿Crees que hay estudiantes aquí en nuestra comunidad escolar que tienen depresión?
- ¿De qué forma crees que los estudiantes con depresión podrían estar cuidándose a sí mismos?
- Si sabemos que puede haber estudiantes en nuestra escuela con depresión, ¿qué significa eso para nuestra comunidad escolar?
- ¿Cuáles son algunos recursos de salud mental (es decir, información) y personas en nuestra comunidad que pueden ayudar a alguien que se siente deprimido?

## PAQUETE PARA ESTUDIANTES LECCIÓN 1



## RECURSOS VÁLIDOS Y CONFIABLES

El video afirma que algunos adultos no se sienten cómodos hablando acerca de la depresión. Entonces, a continuación, vamos a discutir cómo saber con quién hablar y si son un buen recurso.

**Validez: ¿Es veraz este recurso?**

- ¿El sitio o recurso es de una organización respetada (.gov, .edu o .org)?
- ¿El sitio o los recursos están actualizados?
- ¿Existen datos que respalden las afirmaciones?
- ¿Puedes encontrar la misma información en otro recurso?

**Confiabilidad: ¿El recurso es digno de confianza?**

- ¿Podrás acceder a este recurso cuando lo necesite?
- ¿Este recurso es gratuito? Si no, ¿tienes el dinero que se necesita para pagar este recurso?
- ¿Necesitas/tienes permiso para usar este recurso?
- ¿Necesitas transporte para acceder a este recurso? Si es así, tienes el transporte?
- ¿Existe la posibilidad de algún obstáculo para acceder a este recurso que necesita consideración?

NOMBRE \_\_\_\_\_



## ACCESO A RECURSOS VÁLIDOS Y CONFIABLES

RECURSO	VALIDEZ (por qué?)	FIABILIDAD (por qué)	
		SI	NO
		SI	SI
		NO	NO
		SI	SI
		NO	NO
		SI	SI
		NO	NO
		SI	SI
		NO	NO



Validez: ¿Es veraz este recurso?

- ¿El sitio o recurso es de una organización respetada (.gov, .edu o .org)?
- ¿El sitio o los recursos están actualizados?
- ¿Existen datos que respalden las afirmaciones?
- ¿Puedes encontrar la misma información en otro recurso?



Confiabilidad: ¿El recurso es digno de confianza?

- ¿Podras acceder a este recurso cuando lo necesite?
- ¿Este recurso es gratuito? Si no, ¿tienes el dinero que se necesita para pagar este recurso?
- ¿Necesitas/tienes permiso para usar este recurso?
- ¿Necesitas transporte para acceder a este recurso? Si es así, tienes el transporte?
- ¿Existe la posibilidad de algún obstáculo para acceder a este recurso que necesita consideración?