

PAQUETE PARA ESTUDIANTES LECCIÓN 2

EDGAR

Hoy trabajarás en grupos pequeños y leerás más sobre uno de los estudiantes del video. En tu grupo pequeño, túrnense para leer en voz alta cada parte de la historia del estudiante. Cuando hayan terminado de leer, discutan las preguntas de reflexión localizadas en la pared y anoten las respuestas de su grupo en el papel pegado en la pared.



Paso 1:
Identifica
cuándo
necesitas ayuda
e información



Paso 2:
Evalúa la
validez de la
ayuda e
información



Paso 3:
Localiza la
ayuda e
información
válida



Paso 4:
Haz un plan
para acceder a
la ayuda e
información
válida



Paso 5:
Reflexionar

Health Skills Models: www.rmc.org/healthskills

2



Cuando Edgar era un adolescente, se mudó de la Ciudad de México a los Estados Unidos. La experiencia de mudarse y tener que dejar a parte de su familia en México contribuyó a su depresión. Su historia muestra cómo llegó a entender su depresión y cómo la familia y los mentores pueden desempeñar un papel importante para obtener ayuda.

RECONOCIENDO LA DEPRESIÓN Vengo de la Ciudad de México y de una familia muy amorosa y con mucho apoyo. La primera interacción con la depresión fue alrededor de los 13 o 14 años. Yo estaba en México. De repente, sentí que algo andaba mal. Pensé que era principalmente debido a mi relación. Amaba a esta chica con todo mi corazón, pero por una razón u otra, las cosas no funcionaron, especialmente al mudarme a Estados Unidos. Supe que iba a ser una transición difícil. Los latinos, somos familia y comunidad. Dejar eso atrás, no importa a dónde vayas, aunque te vayas por algo importante, significa que no vas a tener a tu familia contigo. Creo que esa es la parte más difícil. Ese apoyo. Son la gente que sabe cuando estás triste, cuando estás feliz, saben todo sobre ti. Entonces, no tener ese apoyo [después de que te mudas], es difícil.

EL IMPACTO A LA VIDA DIARIA Sabía que el irme de México sería difícil para mi abuela y mi mamá porque soy su único hijo y su único nieto. Sabía lo duro que iba a ser difícil para ellas, así que estaba un poco triste por esa razón. Me sentí lento, mi mente estaba obstruida. Mi estado de ánimo ya no era ni tan feliz ni tan enérgico como usualmente. Mis pensamientos eran de culpa, pensando que podría haber hecho cosas diferentes para mantener mi relación con mi novia en México. Era torpe con mis movimientos, no tenía ganas de hacer tantas actividades.

Mi mamá estaba un poco enojada y sorprendida. Ella nunca me había visto deprimido así, y me dijo que no me estaba concentrando. Los entrenadores me dijeron lo mismo, mi nivel para jugar no era como solía ser y ellos quería que me desempeñara bien. El deseo de aprender no era tan fuerte.



BUSCAR AYUDA Y ENCONTRAR APOYO La lucha interna era que yo era alguien que no pensaba que sufriría de depresión. Soy extrovertido, pero me paso a mí. Para mí, obtener ayuda fue ir a terapia, reunirme con mi terapeuta. La extraño, ella fue una gran parte de mi recuperación de ese estado mental. Recuerdo que las primeras sesiones fueron cosas básicas como conocerme. Después de un tiempo, fue cuando realmente comencé a abrirme sobre de donde venía mi depresión.

Yo lloré. Me atrapó, realmente lo hizo. Esto pasó porque todos sentimos y mi mensaje es: permítete sentir. Cuando eso suceda, cuando algo no sea tan bueno como quisieras, como la depresión, habla de ello, déjalo ir. Es como dejar ir un peso de encima.

HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO Mis objetivos, mi familia, el deseo de hacer las cosas bien para mí y para los que me rodean le dan sentido a mi vida. Lo que me gusta hacer para mantener el equilibrio es aprender cosas todo el tiempo. Soy una persona curiosa. Aprender cosas nuevas mantiene tu mente ocupada de una manera positiva.

La depresión no verá tu color de piel o tus antecedentes, eso no importa. Lo qué a veces la gente malinterpreta de la depresión es que piensan que si tienes depresión eres débil o algo por el estilo. Piensan que es ser menos que la persona de a lado. Eso no es verdad. La realidad es que cualquiera puede tener depresión. Todos somos diferentes y existen muchas razones diferentes por las que se desencadena la depresión. Mucha gente necesita escuchar [acerca de cómo es estar deprimido] de alguien que se parece a ellos, en mi caso, en mi cultura, como latino. Yo entiendo cómo es, conozco la lucha. Estoy tratando de hacer llegar este mensaje a todos, pero especialmente a mi gente, la gente que conozco.



MIRANDO HACIA ADELANTE Aprendí que soy más fuerte de lo que pensaba que era. Una vez que superas la depresión, sientes que puedes hacer cualquier cosa. Has estado en lo más bajo, pero ahora es el momento de disfrutar cuando estás de subida.

Ámate en todo momento porque no quieres hacer nada que te perjudique o haga daño. No te aferres a los sentimientos de odio. Cuida tu cuerpo porque es quien vas a ser por el resto de tu vida.

PREGUNTAS DE REFLEXION

1. ¿Qué estaba pasando en su vida cuando estaba experimentando con depresión?
2. ¿Por qué le resultaba tan difícil hablar de esos sentimientos?
3. ¿Cómo impactó en su vida diaria?
4. ¿A quién buscó como apoyo?
5. ¿Qué estrategias de autocuidado/habilidades de afrontamiento usó Edgar?
6. Si un amigo de tu escuela secundaria se sintiera deprimido/a...
Escribe dos personas o recursos (sitios web, organizaciones, libros, etc.) que serían recursos válidos o confiables.



Paso 1:
Identifica cuándo necesitas ayuda e información



Paso 2:
Evalúa la validez de la ayuda e información



Paso 3:
Localiza la ayuda e información válida



Paso 4:
Haz un plan para acceder a la ayuda e información válida



Paso 5:
Reflexionar