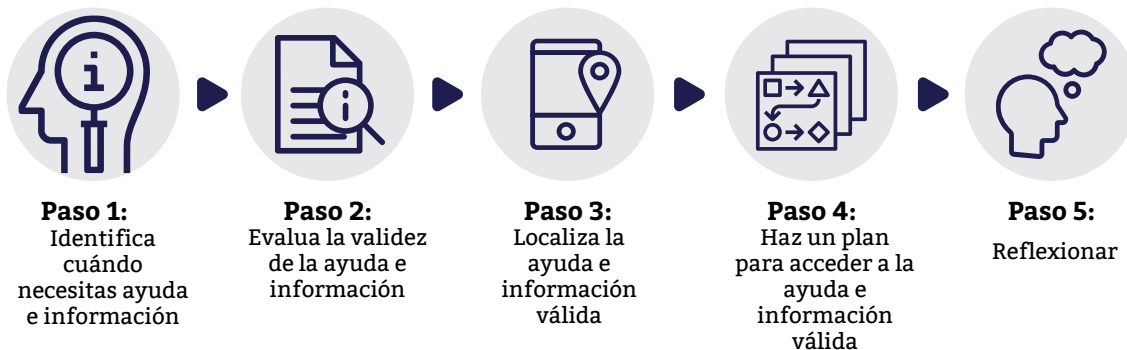

JASMINE

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.



Health Skills Models: www.rmc.org/healthskills

2



Jasmine experimentó depresión después de verse afectada por la violencia en su comunidad. Ella enfrentó algunos desafíos al tratar de obtener ayuda, pero también se conectó con un terapeuta que le proporcionó un espacio seguro para hablar de sus sentimientos.

RECONOCER LA DEPRESIÓN Crecí con una madre que padecía depresión. Ser hija única y en un hogar con una madre soltera puede ser muy difícil porque es la única persona que tienes. Ella era una madre soltera, así que esa es la única persona con la que realmente tenía comunicación. Debido a su depresión, fue cortante y definitivamente se me quedaron algunos de esos rasgos. Aun paso por episodios en los que me siento demasiado triste.



También tuve una experiencia con violencia en la comunidad que fue muy desgarradora. Eso es lo que me hizo empezar a caer en un espiral porque era algo que yo no entendía, no encontraba una respuesta. Siento que cuando no podemos encontrar respuestas, es cuando más nos confundimos. Cuando experimentas y eres testigo de estos eventos traumáticos y los soportas constantemente, no puedes evitar sentirte de alguna manera y sentir que te lastima.

EL IMPACTO A LA VIDA DIARIA [Cuando estoy deprimida], alejo a todo el mundo, no quiero que la gente necesariamente sepa que estoy pasando por un momento difícil especialmente si a veces ni yo puedo identificar por qué estoy pasando por esto, por qué me siento muy emocional o todo me molesta. Me cierro. Cuando sientes sentimientos de depresión, te sientes confundida. Te deja sola. Te deja molesta. Te deja un sentimiento de estar rota.

Creo que en la comunidad negra se nos dice que tenemos que ser fuertes, que tenemos que ser independientes. Estas cosas se clavan en nuestra cabeza constantemente, así que cuando algo traumático sucede, sentimos que no estamos siendo fuertes, no estamos no siendo independientes, estamos defraudando a nuestras familias y no estamos siendo quienes se supone que debemos ser.

Pensar que eres menos que otra persona porque estás pasando por depresión es muy triste para mí de escuchar, especialmente cuando tantas personas lo experimentan. Con el estigma que hay en mi comunidad sobre la depresión, todos estamos pasando por algo, todos estamos dolidos, pero no queremos hablar de lo que estamos pasando, queremos actuar como si no estuviéramos luchando contra esto, y es muy difícil.

El estigma para mí se escuchaba así: "Lo que pasa en esta casa, se queda en esta casa", y parecía que así también era para muchos de mis amigos. Yo no supe del gran dolor por el que pasaron mis amigos hasta años después, a pesar de que lo estaba pasando junto con ellos, sin saber que lo estaba pasando con ellos.

BUSCANDO AYUDA Sentí que tenía una gran conexión con muchos de mis maestros. Ellos empezaron a notar cambios sutiles en mí y se acercaron. Yo no quería compartir lo que estaba pasando y me sentí avergonzada. Yo sentía que estaba ocultando bien mi depresión, pero aparentemente no era así.

ENCONTRAR APOYO La terapia para mí fue un salvavidas. Fue un reto con mi familia porque no apoyaron mi decisión de continuar con la terapia. Sin embargo, después de hablar con mis padres y abuelos sobre por qué era importante para mí y cómo me ayudó a cambiar, pude tener algunas sesiones de terapia con ellos. Esto definitivamente jugó un papel importante en que me sintiera mejor. Algo que me sorprendió de la terapia fue lo mucho que me encantó. Fue adictivo el ser capaz de expresarme, y simplemente sacar cosas de mi pecho, ya no quería contener esos sentimientos. Definitivamente fue reconfortante poder hablar con alguien y no tener miedo de que otras personas se enteraran. Es sin prejuicios.

HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO La iglesia y mi espiritualidad me ayudaron a superar mis momentos difíciles.

Siento que la iglesia me dio esperanza, fue un lugar donde yo estaba entre otra gente que estaba pasando por algo. Pude ver sus dolores, pude verlos crecer, y tener esperanza sabiendo que "Sí, estoy atravesando algo, y no, no estoy solo. Dios va a cuidar de mí, Él está ahí para mí". Yo también comencé [a vivir] una vida más sana. Me dediqué a leer mi Biblia, me involucré más en las cosas que ponía en mi cuerpo y me dediqué a hacer ejercicio. Algo que no pensé que ayudaría fue compartir mi historia. Cuando comencé a compartir mi historia pude ver cómo hay tantas personas que han pasado por algo similar a lo que yo pasé. Me ayudó el poder usar mi historia de vida y la forma en que lo superé como un ejemplo.



MIRANDO HACIA ADELANTE Si tuviera que decirle algo a alguien que tiene miedo de buscar ayuda, quisiera decir que ya están en el camino correcto. Están pensando en "¿Cómo puedo cambiar mi vida?" o "¿Cómo puedo superar esto?" Así que felicidades. Esta es tu vida, y es un regalo precioso. He aprendido que la vida les pone obstáculos a todos. No importa cuán rico, bien parecido, popular o cualquier otra etiqueta, todo el mundo pasa por algo o nace con algo.

PREGUNTAS DE REFLEXION

1. ¿Qué estaba pasando en su vida que desencadeno su depresión?
2. ¿Por qué le resultaba tan difícil hablar de sus sentimientos?
3. ¿Cómo fue el impacto en su vida diaria?
4. ¿Cómo explica Jasmine el estigma? ¿Qué es el estigma?
5. ¿Qué estrategias de auto cuidado utiliza Jasmine?
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.



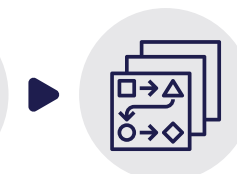
Paso 1:
Identifica
cuándo
necesitas ayuda
e información



Paso 2:
Evalua 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