

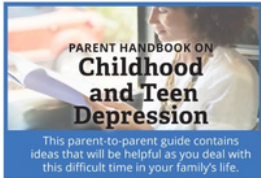


Guía de discusión sobre la depresión

Esta guía está diseñada para ayudar a los padres a conversar con sus hijos adolescentes sobre la depresión y la importancia de una buena salud mental.

1

Prepárese para hablar con su hijo/a adolescente.



Tenga confianza y esté listo para hablar con su adolescente. Aquí hay algunas sugerencias:

- Lea el [Manual para padres sobre la depresión infantil y adolescente](#)
- Revise la guía de [Lenguaje que pueden usar los padres en tiempos de preocupación](#)

Vea el video del program de Erika's Lighthouse con su hijo/a adolescente.

Visite www.ErikasLighthouse.org/Together

Haga clic en "Recursos para Padres" y vea el **Video de escuela intermedia**



2

Tenga una conversación con su hijo/a adolescente.

Después de ver el video, haga estas preguntas para iniciar un diálogo con su adolescente sobre la depresión y la importancia de una salud mental positiva.

Preguntas Iniciales

- ¿Cómo cambiaron tus creencias y comprensión de la depresión despues de ver del video?
- ¿Puedes pensar en alguien que ha luchado con la depresión adolescente? ¿Qué viste?
- ¿Dentro de la escuela y con amigos, hablas de la depresión o enfermedades de salud mental?
- ¿Alguna vez has experimentado síntomas como los que se mencionan en el video?
- ¿Quiénes son algunas personas en tu vida que consideras adultos de confianza? ¿A quién podrías contactar si tuvieras preguntas o simplemente quisieras hablar?
- ¿Practicabas alguna de las actividades descritas para promover tu buena salud mental?
- ¿Hay alguna de esas actividades que te gustaría vernos practicar en familia?

Tome acción

Independientemente del resultado, ¡actúe! Si su adolescente es emocionalmente resiliente, cree nuevas formas de mantener su salud mental positiva. Si su adolescente tiene dificultades, considere obtener ayuda de un consejero.

4

Si necesita hablar con alguien de inmediato, llame o envíe un mensaje de texto al 988
Si se trata de una emergencia, llame al 911