

Marcadores de libro



OBJETIVO //

- Compartir información educativa sobre salud mental
- Promover la búsqueda de ayuda
- Ayudar a los estudiantes a identificar dónde pueden acudir si necesitan ayuda

INSTRUCCIONES //

Materiales

- Marcador de libros impreso
- Tijeras

Montaje

1. Personaliza los marcadores para tu escuela.
2. Imprímelos a dos caras.
3. Córtalos.

Aplicación

- Distribuye los marcadores al comienzo del semestre o en cualquier otro momento durante el año escolar para que tengan educación al alcance de su mano si necesitan buscar apoyo, practicar una buena salud mental y comprender las señales de advertencia.

¡Cuéntanos cómo te fue con la actividad!

Nos encantaría recibir fotos o que nos etiquetes en las redes sociales:





Erikas Lighthouse®

La Depresión En Adolescentes

Conoce las señales...

La depresión es una enfermedad que afecta nuestras emociones, pensamientos, y comportamientos

Cinco o más de estos síntomas deben estar presentes **la mayor parte del día durante al menos dos semanas:**

- Estado de ánimo triste, deprimido o irritable
- Pérdida de interés o placer en las actividades favoritas
- Pérdida o aumento significativo de peso, o cambio en los hábitos alimenticios
- Cambio en los patrones de sueño
- Inquietud o agitación
- Fatiga o pérdida de energía
- Sentimientos de inutilidad o culpa
- Problemas para concentrarse o tomar decisiones
- Pensamientos repetidos de muerte o suicidio.

La depresión es común, puede ser grave y es tratable

Si piensas que padeces depresión, **no estás solo/a**. La depresión puede mejorar pero necesitas tomar acción. Coméntalo con un adulto de confianza quien puede ayudarte a obtener una evaluación de un médico o un profesional de salud mental



¿EN CRISIS Y SOLO/A?
Llama o envía un mensaje al 988

¿RIESGO INMEDIATO DE SEGURIDAD?
Llama al 911

DÓNDE ACUDIR POR AYUDA
Anota el nombre de un adulto de confianza al que puedas acudir si necesitas ayuda.

Ayuda a educar a tu familia con nuestro recursos de ErikasLighthouse.org



Erikas Lighthouse®

La Depresión En Adolescentes

Conoce las señales...

La depresión es una enfermedad que afecta nuestras emociones, pensamientos, y comportamientos

Cinco o más de estos síntomas deben estar presentes **la mayor parte del día durante al menos dos semanas:**

- Estado de ánimo triste, deprimido o irritable
- Pérdida de interés o placer en las actividades favoritas
- Pérdida o aumento significativo de peso, o cambio en los hábitos alimenticios
- Cambio en los patrones de sueño
- Inquietud o agitación
- Fatiga o pérdida de energía
- Sentimientos de inutilidad o culpa
- Problemas para concentrarse o tomar decisiones
- Pensamientos repetidos de muerte o suicidio.

La depresión es común, puede ser grave y es tratable

Si piensas que padeces depresión, **no estás solo/a**. La depresión puede mejorar pero necesitas tomar acción. Coméntalo con un adulto de confianza quien puede ayudarte a obtener una evaluación de un médico o un profesional de salud mental



¿EN CRISIS Y SOLO/A?
Llama o envía un mensaje al 988

¿RIESGO INMEDIATO DE SEGURIDAD?
Llama al 911

DÓNDE ACUDIR POR AYUDA
Anota el nombre de un adulto de confianza al que puedas acudir si necesitas ayuda.

Ayuda a educar a tu familia con nuestro recursos de ErikasLighthouse.org



Erikas Lighthouse®

La Depresión En Adolescentes

Conoce las señales...

La depresión es una enfermedad que afecta nuestras emociones, pensamientos, y comportamientos

Cinco o más de estos síntomas deben estar presentes **la mayor parte del día durante al menos dos semanas:**

- Estado de ánimo triste, deprimido o irritable
- Pérdida de interés o placer en las actividades favoritas
- Pérdida o aumento significativo de peso, o cambio en los hábitos alimenticios
- Cambio en los patrones de sueño
- Inquietud o agitación
- Fatiga o pérdida de energía
- Sentimientos de inutilidad o culpa
- Problemas para concentrarse o tomar decisiones
- Pensamientos repetidos de muerte o suicidio.

La depresión es común, puede ser grave y es tratable

Si piensas que padeces depresión, **no estás solo/a**. La depresión puede mejorar pero necesitas tomar acción. Coméntalo con un adulto de confianza quien puede ayudarte a obtener una evaluación de un médico o un profesional de salud mental



¿EN CRISIS Y SOLO/A?
Llama o envía un mensaje al 988

¿RIESGO INMEDIATO DE SEGURIDAD?
Llama al 911

DÓNDE ACUDIR POR AYUDA
Anota el nombre de un adulto de confianza al que puedas acudir si necesitas ayuda.

Ayuda a educar a tu familia con nuestro recursos de ErikasLighthouse.org





LA SALUD MENTAL

: Es para todos!

La salud mental trata de crear un estilo de vida de equilibrio y de reducir el impacto del estrés. Todos podemos practicar maneras de mantenernos mentalmente sanos.

ESTOS SON ALGUNOS EJEMPLOS A SEGUIR:

Ocho a diez horas de sueño por noche.

Tres comidas nutritivas al día.

Tres o más días de ejercicio a la semana.

Evita las drogas o el alcohol

Cuida tu salud física

Participar en actividades que traen felicidad.

Pasa tiempo con tus personas favoritas

Ejercicio de relajación, es decir, baño de burbujas, respiración profunda, meditación, paseo por la naturaleza

Mantener expectativas y límites razonables

Pedir ayuda y apoyo cuando sea necesario



Promove la Buena Salud Mental
Inicia un club de empoderamiento, visita
EriksaLighthouse.org



LA SALUD MENTAL

: Es para todos!

La salud mental trata de crear un estilo de vida de equilibrio y de reducir el impacto del estrés. Todos podemos practicar maneras de mantenernos mentalmente sanos.

ESTOS SON ALGUNOS EJEMPLOS A SEGUIR:

Ocho a diez horas de sueño por noche.

Tres comidas nutritivas al día.

Tres o más días de ejercicio a la semana.

Evita las drogas o el alcohol

Cuida tu salud física

Participar en actividades que traen felicidad.

Pasa tiempo con tus personas favoritas

Ejercicio de relajación, es decir, baño de burbujas, respiración profunda, meditación, paseo por la naturaleza

Mantener expectativas y límites razonables

Pedir ayuda y apoyo cuando sea necesario



Promove la Buena Salud Mental
Inicia un club de empoderamiento, visita
EriksaLighthouse.org



LA SALUD MENTAL

: Es para todos!

La salud mental trata de crear un estilo de vida de equilibrio y de reducir el impacto del estrés. Todos podemos practicar maneras de mantenernos mentalmente sanos.

ESTOS SON ALGUNOS EJEMPLOS A SEGUIR:

Ocho a diez horas de sueño por noche.

Tres comidas nutritivas al día.

Tres o más días de ejercicio a la semana.

Evita las drogas o el alcohol

Cuida tu salud física

Participar en actividades que traen felicidad.

Pasa tiempo con tus personas favoritas

Ejercicio de relajación, es decir, baño de burbujas, respiración profunda, meditación, paseo por la naturaleza

Mantener expectativas y límites razonables

Pedir ayuda y apoyo cuando sea necesario



Promove la Buena Salud Mental
Inicia un club de empoderamiento, visita
EriksaLighthouse.org

