



S A L U D M E N T A L

Hablemos sobre la depresión

Juan es un muchacho de 20 años de edad que trabaja en un viñedo en Texas. Pablo es su amigo. Pablo está preocupado por Juan. Juan ha faltado al trabajo últimamente. Cuando Pablo le preguntó a Juan sobre las faltas al trabajo le dijo, "Últimamente ha sido muy difícil para mí salir de la cama en la mañana. Estoy cansado todo el tiempo. Todo parece imposible. Siento que nada va a cambiar o mejorar." Pablo habló con Juan sobre la época en que él estuvo deprimido. Él le dijo a Juan cómo su doctor le ayudó.



¿Qué es la depresión?

Muchas personas pueden sentirse tristes durante varios días o por una semana o dos. Una persona puede pasar por el *duelo* después de que un ser querido muere. Esto es normal. Estar triste no siempre significa que usted está deprimido. La *depresión* es diferente. La depresión ocurre cuando la tristeza dura más de unas pocas semanas. Afecta actividades de todos los días como el sueño y el trabajo. También afecta la capacidad de disfrutar de la vida. La depresión puede afectar a cualquiera a cualquier edad. Es una condición médica. Si usted piensa que está deprimido, busque ayuda. Puede mejorar con el tratamiento.

¿Por qué algunas personas se deprimen?

Hay muchas razones para la depresión. Puede pasar cuando:

- Una persona se enfrenta a situaciones estresantes, como la pérdida de un trabajo o enfermedad
- Un amigo o un ser querido murió y el dolor dura más de lo debido
- Una persona puede haber estado o visto un accidente grave
- Otros miembros de la familia la han tenido
- Algunos productos químicos en el cerebro no funcionan bien



A veces, una persona puede estar deprimida, incluso sin ninguna razón.

¿Cómo sé si estoy deprimido?

Una persona que está deprimida:

- Se siente triste o negativa todos los días por **más de 2 semanas**, **O**
- se siente como que no puede manejar la vida tan bien como antes
- **Y** tiene algunos de los sentimientos que se listan abajo:
 - Se siente negativo sobre el futuro
 - Ha perdido interés en las actividades que usualmente disfruta
 - Come mucho más o mucho menos de lo normal
 - Está a menudo molesto
 - No puede dormirse o permanecer dormido durante la noche
 - Se siente cansado durante el día
 - Se siente muy culpable o no se siente importante
 - Se le hace difícil pensar, prestar atención, o recordar cosas
 - Piensa en la muerte o *suicidio*
 - Tiene dolor, como dolores de cabeza o de estómago, que no desaparecen con el tratamiento

Busque ayuda si piensa que podría estar deprimido.



¿Dónde puedo obtener ayuda?

Visite a su doctor o *terapeuta*. Para estar listo para su visita, anote esta información:

- Cualquier cambio en la vida que usted crea pueda ser la causa de su depresión
- Cuándo estos sentimientos de tristeza comenzaron
- Cuánto tiempo han durado
- Cómo afectan sus actividades diarias
- Una lista de las medicinas, vitaminas o suplementos que esté tomando

Si usted está pensando en el suicidio, llame al National Suicide Prevention Lifeline al **1-800-273-8255**.



Ellos están abiertos 24 horas al día, 7 días a la semana.
Se habla inglés y español.



¿Cómo puedo ayudar a alguien con depresión?

Lo más importante que puede hacer es animar a su amigo o familiar a que obtenga ayuda. Estas son algunas maneras en que usted puede ayudar:

- Háblele a su amigo o familiar de los cambios que ha notado. Describa por qué le preocupa.
- Escúchele *sin criticar*. Ofrézcale esperanza.
- Ayude a su amigo o familiar a hacer una cita con el doctor o terapeuta. Vaya con la persona a la cita.
- Invite a su amigo o familiar a que lo acompañe a actividades divertidas.

Si su amigo o familiar habla sobre el suicidio, llame a un terapeuta o doctor inmediatamente. Si usted piensa que está en peligro de suicidio, llame al 911.
¡No espere!



Vocabulario y Definiciones

Duelo:	El duelo es sentir tristeza o ansiedad, por lo general después de que alguien muere.
Depresión:	Cuando la tristeza dura más de unas pocas semanas. Este sentimiento afecta las actividades diarias y la posibilidad de disfrutar de la vida.
El suicidio:	Una persona que se suicida, es la persona que pone fin a su propia vida.
Terapeuta:	Un terapeuta es un profesional que está capacitado para ayudar a las personas a lidiar con problemas.
Criticar:	Cuando una persona dice cosas negativas de lo que otra persona dice o hace, se llama criticar.

Hablemos sobre la depresión

Plan de la lección

Materiales necesarios	Hojas para repartir	Tiempo estimado
<ul style="list-style-type: none"> • Pizarrón blanco y marcadores • Lápices 	<ul style="list-style-type: none"> • Lección “Hablemos sobre la depresión” • Hoja para la “Actividad auditiva” • Hoja de práctica • Examen de pre-evaluación • Examen de post-evaluación 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 hora

NOTA PARA EL INSTRUCTOR: Para ajustar el nivel de lenguaje y de las experiencias educativas de los participantes, las actividades orales y o en grupos se pueden substituir por la lectura, la escritura, práctica de habilidades, el examen de entrada y de post-evaluación.

Elementos	Actividades	Notas
Preparación	<ul style="list-style-type: none"> • Presente el tema. (5 minutos) • Haga el pre-evaluación. (5 minutos) • Presente el vocabulario nuevo. (5 minutos) 	<p>Preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿En qué piensa cuando escucha la palabra “depresión”? 2. ¿Alguna vez ha conocido a un amigo o familiar con depresión? 3. ¿Qué puede hacer una persona con depresión para mejorar? 4. ¿Cómo puede ayudar a alguien con depresión? <ul style="list-style-type: none"> • Reparta la pre-evaluación y pídale a los estudiantes que se lo devuelvan al terminar. • Escriba las palabras del vocabulario en el pizarrón y pídale a los estudiantes que las lean en voz alta. Pregúnteles a los estudiantes si saben lo que ellas significan. Deles a los estudiantes las definiciones de la lección.
Instrucciones	<ul style="list-style-type: none"> • Lea la lección “Hablemos sobre la depresión”. (10 minutos) • Identifique las palabras de vocabulario en la lectura. (5 minutos) • Reparta y revise la hoja de práctica con los estudiantes y pídale que la completen. Use la hoja de respuestas para verificar las respuestas correctas. (25 minutos) 	<ul style="list-style-type: none"> • El instructor dirige la lectura guiada del tema. • Los estudiantes identifican las palabras del vocabulario al circularlas en la lección. • Actividad 1: Los estudiantes tienen 10 minutos para completar esta actividad. • Actividad 2: Los estudiantes tienen 10 minutos para completar esta actividad. • Actividad 3: Los estudiantes tienen 5 minutos para completar esta actividad.
Evaluación del concepto	<ul style="list-style-type: none"> • Haga el examen de post-evaluación. (5 minutos) 	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes completan el examen de post-evaluación.

Hablemos sobre la depresión

Actividad auditiva

Actividad auditiva

Propósito: Practicar la comprensión auditiva

Tiempo: 5 minutos

1. Mencione a sus estudiantes que en esta actividad practicarán su habilidad de comprender lo que escuchan.
2. Mencione que usted va a leer dos veces cinco oraciones diferentes.
3. Mencione que después que usted termine de leer la oración por segunda vez, ellos necesitan decidir si la oración es verdadera o falsa.
4. Al final, revise las respuestas de los estudiantes para asegurarse de que estén correctas. Si algunos estudiantes no tienen las respuestas correctas, invite a otros estudiantes a participar en una discusión hasta lograr aclarar la información.

¿Verdadero o Falso?

Oración	Verdadero	Falso
1. Cualquiera puede sufrir de depresión.		
2. Es importante obtener ayuda si cree que tiene depresión.		
3. Usted puede estar deprimido si se siente triste todos los días por más de dos semanas.		
4. Es posible que no tenga ninguna razón para estar deprimido y sin embargo, usted puede sufrir de depresión.		
5. Si ve que su amigo ha estado triste últimamente se le debe dejar solo.		



Hablemos sobre la depresión
Hoja de práctica

Nombre: _____

Fecha: _____

Actividad 1: ¡Leamos!

Pedro es un trabajador del campo. Su esposa murió hace un año. Él siente que no puede recuperarse de esta pérdida. Su familia vive lejos. Él está criando a su hijo solo. Está triste y de mal genio la mayoría de los días. Las cosas están empeorando últimamente. Ahora ni siquiera quiere jugar con su hijo. Él ha perdido mucho peso. Anoche estaba pensando que no quería seguir viviendo. Este pensamiento le asusta. Sabe que necesita ayuda.

1. ¿Cuáles signos o síntomas de depresión tiene Pedro?

2. ¿Cómo puede saber él si tiene depresión? _____

3. ¿Cómo usted puede ayudar a Pedro? _____

Actividad 2: Vocabulario

Identifique lo que Sergio, Selena y Diego están sintiendo. Escriba la letra correcta al final de la oración. Utilice la lección si la necesita.

- A. Tristeza
- B. Duelo
- C. Depresión

1. Sergio ha estado teniendo problemas para levantarse por las mañanas durante los últimos meses. La mayoría de los días se siente sin esperanza y lleno de culpa. Algunas veces, Sergio se pregunta si las cosas van a mejorar alguna vez. _____

2. Selena acaba de perder a su esposo Marcos en un accidente en el rancho. Ella lo extraña muchísimo. Ella se siente muy triste. Han pasado tres días desde su muerte. _____

3. El mejor amigo de Diego, Alejandro, acaba de mudarse a Florida. Diego extraña a su amigo. Diego sigue haciendo actividades divertidas con su otro amigo, Carlos. _____

Actividad 3: Escuche y llene los espacios en blanco

Escuche las instrucciones de su maestro cuidadosamente.

Oración	Verdadero	Falso
1		
2		
3		
4		
5		

Actividad 1: ¡Leamos!

Pedro es un trabajador del campo. Su esposa murió hace un año. Él siente que no puede recuperarse de esta pérdida. Su familia vive lejos. Él está criando a su hijo solo. Está triste y de mal genio la mayoría de los días. Las cosas están empeorando últimamente. Ahora ni siquiera quiere jugar con su niño. Él ha perdido mucho peso. Anoche estaba pensando que no quería seguir viviendo. Este pensamiento le asusta. Sabe que necesita ayuda.

1. ¿Cuáles signos o síntomas de depresión tiene Pedro?

- Él está triste y de mal genio la mayoría de los días.
- Él piensa que las cosas están empeorando.
- No quiere jugar con su hijo.
- No está comiendo; él ha perdido mucho peso.
- Él piensa que la vida no vale la pena.

2. ¿Cómo puede saber él si tiene depresión?

- Pedro puede visitar su doctor o terapeuta.

3. ¿Cómo usted puede ayudar a Pedro? **Usted puede ayudar al...**

- hablar con él sobre los cambios que ha notado y por qué usted está preocupado.
- escucharle sin juzgarlo.
- hacerle una cita con un doctor e ir con él a la cita.
- invitarlo a hacer actividades divertidas.

Actividad 2: Vocabulario

Identifique lo que Sergio, Selena y Diego están sintiendo. Escriba la letra correcta al final de la oración. Utilice la lección si la necesita.

A. Tristeza

B. Duelo

C. Depresión

1. Sergio ha estado teniendo problemas para levantarse por las mañanas durante los últimos meses. La mayoría de los días se siente sin esperanza y lleno de culpa. Algunas veces, Sergio se pregunta si las cosas van a mejorar alguna vez. **C – Depresión**
2. Selena acaba de perder a su esposo Marcos en un accidente en el rancho. Ella lo extraña muchísimo. Ella se siente muy triste. Han pasado tres días desde su muerte. **B – Duelo**
3. EL mejor amigo de Diego, Alejandro, acaba de mudarse a Florida. Diego extraña a su amigo. Diego sigue haciendo actividades divertidas con su otro amigo, Carlos. **A – Tristeza**

Actividad 3: Escuche y llene los espacios en blanco

Escuche las instrucciones de su maestro cuidadosamente.

1. Cualquiera puede sufrir de depresión.
2. Es importante obtener ayuda si cree que tiene depresión.
3. Usted puede estar deprimido si se siente triste todos los días por más de dos semanas.

Oración	Verdadero	Falso
1	✓	
2	✓	
3	✓	
4	✓	
5		✓

4. Es posible que no haya razones para estar deprimido y sin embargo, usted puede sufrir de depresión.
5. Si ve que su amigo ha estado triste últimamente se le debe dejar solo.



Hablemos sobre la depresión

Pre-evaluación

Nombre: _____

Fecha: _____

1. Solo las personas mayores se deprimen.

Verdadero Falso

2. Usted puede mejorar con tratamiento para la depresión.

Verdadero Falso

3. Algunas señales y síntomas de la depresión son:

- a. está perdiendo o aumentando de peso
- b. no quiere hacer actividades divertidas con sus amigos
- c. tiene problemas para dormir
- d. todas las anteriores

4. Si está pensando en el suicidio usted puede llamar al National Suicide Prevention Lifeline cualquier día de la semana. Usted puede hablar con alguien en español o inglés.

Verdadero Falso

5. ¿Cuál es la mejor manera en que usted puede ayudar a un amigo con depresión?

- a. usted puede hablar con el amigo y compartir sus preocupaciones
- b. le puede escuchar
- c. puede ayudar al amigo a hacer una cita con el doctor o terapeuta
- d. todas las anteriores

Total de aciertos: _____



Hablemos sobre la depresión

Post-evaluación

Nombre: _____

Fecha: _____

Circule la respuesta correcta.

1. Solo las personas mayores se deprimen.

Verdadero

Falso

2. Usted puede mejorar con tratamiento para la depresión.

Verdadero

Falso

3. Algunas señales y síntomas de la depresión son:

- a. está perdiendo o aumentando de peso
- b. no quiere hacer actividades divertidas con sus amigos
- c. tiene problemas para dormir
- d. todas las anteriores

4. Si está pensando en el suicidio usted puede llamar al National Suicide Prevention Lifeline cualquier día de la semana. Usted puede hablar con alguien en español o inglés.

Verdadero

Falso

5. ¿Cuál es la mejor manera en que usted puede ayudar a un amigo con depresión?

- a. usted puede hablar con el amigo y compartir sus preocupaciones
- b. le puede escuchar
- c. puede ayudar al amigo a hacer una cita con el doctor o terapeuta
- d. todas las anteriores

Total de aciertos: _____

¿Con qué información debe ir preparado para compartir si va a ver a un doctor o terapeuta? (no calificar) _____