

***Un mensaje al instructor ...***

La salud mental es un asunto profundamente personal del que generalmente es difícil hablar. Sea la preocupación relacionada con la salud mental de un individuo o de otros, la salud mental afecta a familias enteras, colegas, amigos y comunidades. Debido a estigma, discriminación y miedo, los problemas de la salud mental crean secretos de familia, como por ejemplo, algo de lo que nunca se habla. A este dilema se añade el hecho de que un síntoma de la salud mental es que las personas a menudo no reconocen cuando sus propias ideas/sentimientos no son normales. Puede que no se sientan enfermos y la mayoría del tiempo, no tienen la suficiente objetividad para ver lo que otros observan. Esta es una de las complejidades de hablar de estos temas y preocupaciones relacionadas con la salud mental.

Aunque es un desafío difícil, es necesario saber que generalmente es un alivio cuando las personas tienen la oportunidad de oír y hablar de un tema tan importante.

A medida que este programa se enseña, no tema preguntar a los estudiantes cómo les va y cómo se sienten. Cuando lo haga, prepárese verdaderamente para escuchar las respuestas, aunque las conversaciones sean difíciles o incómodas. La salud mental es realmente un tema difícil de enseñar y entender. Aunque no entienda totalmente los problemas que surjan, su papel más crítico cuando enseña puede ser facilitar conocimientos y visión, y ayudar a las personas a encontrar recursos. Al hablar de estos problemas, las emociones – Incluidas las suyas – pueden desatarse. Se necesitan todos los esfuerzos para abordar de manera positiva las realidades de las enfermedades mentales y los desafíos de la salud mental. Usted está emprendiendo un viaje desafiante – aunque uno que merece la pena- para crear un ambiente más sano y feliz para aquellos a los que sirve.

¡Muchas gracias!

**Adición/Desórdenes simultáneos:** Los problemas de adicción plantean retos de salud mental, y retos de salud mental plantean a menudo problemas de adicción. Sin embargo, no todas las personas con desórdenes aditivos tienen enfermedades mentales, y viceversa. Las adiciones a menudo tienen una fuerte base en la genética o en genes de familia heredados y en salud física. La adicción no se considera normalmente una enfermedad mental o un desafío de salud mental a menos que ocurra en conjunción con una enfermedad mental. Los hechos son:

- 50% de las personas con un desorden aditivo también tiene una enfermedad mental o desorden de ansiedad.
- 20% de las personas con enfermedades mentales tienen alguna clase de adicción.
- Hay una fuerte correlación entre salud mental y uso de sustancias, como alcohol u otras sustancias a menudo usadas para medicar (o medicarse) síntomas de salud mental.
- La adicción no es un diagnóstico de salud mental, pero las adiciones impactan definitivamente y complican cómo el cerebro –y por lo tanto los comportamientos- son afectados.
- Las adiciones, sin embargo, pueden llegar a ser tan severas que pueden convertirse en enfermedades mentales. La adicción es un tema vital a cubrir, mire declaraciones en pre y post exámenes para asegurarse de que el vocabulario es correcto y comfortable dentro del contexto del programa.

Quizás desee presentar el tema de la genética en esta sección. A veces es difícil que se den cuenta de los comportamientos personales, pero pueden reconocer aquellos de familiares o amigos. La ciencia continúa avanzando, pero parece haber conexiones con la genética en muchos diagnósticos de salud mental y también en problemas de adicción. La genética no se encuentra en el punto de predecir quién **desarrollará** enfermedades, pero está en un punto para reconocer que algunas personas son más vulnerables a enfermarse.

- Recursos adicionales para usar para aportar algunas estadísticas interesantes:
  - Historial familiar y genética– [www.ncadd.org/about-addiction/family-history-and-genetics](http://www.ncadd.org/about-addiction/family-history-and-genetics)
  - Instituto Nacional de abuso del alcohol y Alcoholismo
    - Beber desenfrenadamente
    - Consecuencias y riesgos de la bebida para menores de edad
    - Efectos adversos en el desarrollo del cerebro

## Hablemos sobre la depresión

### Plan de la lección

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

**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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Preparación</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Presente el tema.<br/>(5 minutos)</li> <li>Haga el pre-evaluación.<br/>(5 minutos)</li> <li>Presente el vocabulario nuevo.<br/>(5 minutos)</li> </ul>                                                                                                                                                                                      | <p>Preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>¿En qué piensa cuando escucha la palabra “depresión”?</li> <li>¿Alguna vez ha conocido a un amigo o familiar con depresión?</li> <li>¿Qué puede hacer una persona con depresión para mejorar?</li> <li>¿Cómo puede ayudar a alguien con depresión?</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reparta la pre-evaluación y pídale a los estudiantes que se lo devuelvan al terminar.</li> <li>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.</li> </ul> |
| <b>Instrucciones</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lea la lección “Hablemos sobre la depresión”.<br/>(10 minutos)</li> <li>Identifique las palabras de vocabulario en la lectura.<br/>(5 minutos)</li> <li>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.<br/>(25 minutos)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>El instructor dirige la lectura guiada del tema.</li> <li>Los estudiantes identifican las palabras del vocabulario al circularlas en la lección.</li> <li><b>Actividad 1:</b> Los estudiantes tienen 10 minutos para completar esta actividad.</li> <li><b>Actividad 2:</b> Los estudiantes tienen 10 minutos para completar esta actividad.</li> <li><b>Actividad 3:</b> Los estudiantes tienen 5 minutos para completar esta actividad.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Evaluación del concepto</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Haga el examen de post-evaluación.<br/>(5 minutos)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Los estudiantes completan el examen de post-evaluación.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |



Hablemos sobre la depresión

Pre-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: \_\_\_\_\_



# 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.*



## Vocabulario

- Deprimido/ Depresión
- Duelo
- Suicidio
- Terapeuta
- Criticar

## ¿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                            | • Se siente cansado durante el día                                                         |
| • Ha perdido interés en las actividades que usualmente disfruta | • Se siente muy culpable o no se siente importante                                         |
| • Come mucho más o mucho menos de lo normal                     | • Se le hace difícil pensar, prestar atención, o recordar cosas                            |
| • Está a menudo molesto                                         | • Piensa en la muerte o <i>suicidio</i>                                                    |
| • No puede dormirse o permanecer dormido durante la noche       | • 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*. Ofrezcale 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

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

## 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       |           |       |



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) \_\_\_\_\_

### 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.
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.

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