



MARZO: LA DEPRESIÓN

- Lo que los profesores necesitan saber -

Lo básico

Sentirse deprimido a veces es una parte normal de la vida, pero emociones como la desesperanza y la desesperación pueden apoderarse de ellos y no desaparecer. Más que sentir tristeza en respuesta a las luchas y contratiempos de la vida, la depresión cambia la forma en que las personas piensan, sienten y actúan en las actividades diarias. Puede interferir con la capacidad de su estudiante para trabajar, estudiar, comer, dormir y disfrutar. El simple hecho de pasar el día puede ser abrumador.

Signos de depresión:

Físicos: cambios en el apetito o en el peso, cambios en el sueño, pérdida de energía, inquietud, dolores inexplicables y dolores.

Emocionales: sentimientos de impotencia o desesperanza, pérdida de interés en las actividades diarias, ira o irritabilidad, autodesprecio o comportamiento imprudente, problemas de concentración

Si un estudiante expresa pensamientos de autolesión y/o suicidio, comuníquese con un miembro del equipo de bienestar de la escuela de inmediato para que el estudiante pueda recibir el apoyo adecuado.

Consejos para el aula:

La depresión puede interferir con las actividades diarias de los estudiantes. Puedes apoyarlos de la siguiente manera:

- Validar sus sentimientos
- Comprobar si notas cambios y hacerles saber que eres una fuente de apoyo
- Incorporar actividades físicas en las instrucciones diarias del aula
- Ayude a combatir la desorganización o el olvido recordándoles a los estudiantes que usen planificadores y publiquen recordatorios para las tareas en el aula
- Crear oportunidades para que los estudiantes participen en interacciones sociales
- Conéctalos con el equipo de bienestar de la escuela

Recursos adicionales

- Artículo: Cómo hablar sobre la depresión
- Recurso: Estrategias para la escuela y el aula
- Recurso: Actividades de Regulación Emocional