

## LECCIÓN #3: Padre Victor y Alma

### Objetivo:

Los participantes aprenderán como reconocer la depresión.

### Duración:

60 - 90 minutos

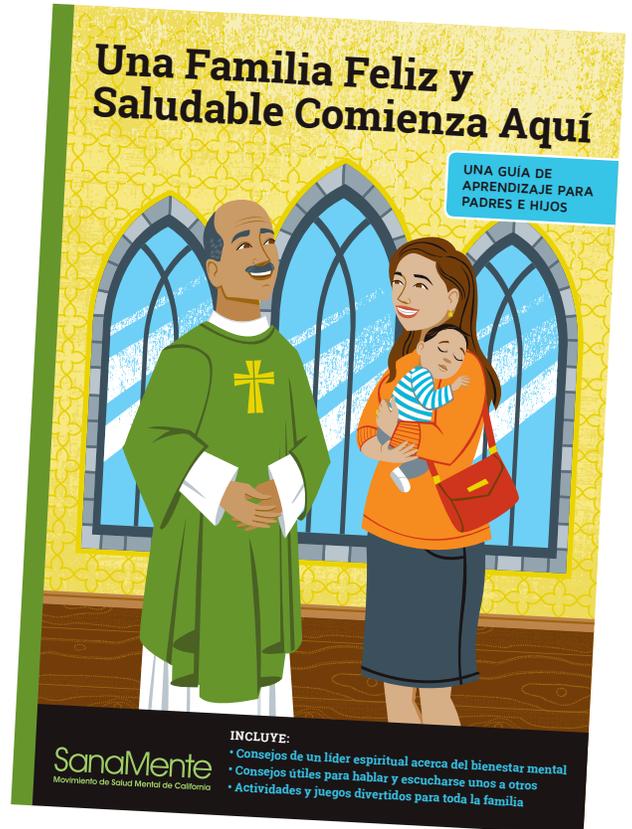
### Materiales:

- Copias de la fotonovela de el Padre Víctor y Alma
- Visita [sanamente.org/recursos](http://sanamente.org/recursos) para descargar la hoja informativa sobre la depresión
- Libreta para apuntes y lápices

### ACTIVIDAD:

Lea con su grupo la fotonovela del Padre Víctor con Alma. Además, lea la hoja informativa sobre la depresión que se encuentra en [sanamente.org/recursos](http://sanamente.org/recursos). Ayude a que los participantes contesten el siguiente cuestionario.

- En la parte posterior, y basado en la pagina 2 de la fotonovela circulen la emociones que usted piense que Alma estaba atravesando en el momento en que se encuentra con el padre Víctor en el supermercado.
  - a) Agitado, triste y sin ilusiones
  - b) Olvidadiza, distraída
  - c) Despistado
  - d) Con dolor de cabeza
  - e) Dolor de espalda
  - f) De capa caída
  - g) Con problemas de peso
  - h) Agriado
  - i) Sin ganas de vivir
  - j) Como si la vida no vale nada
  - k) Con o sin sueño



- ¿Que quiere decir el padre Víctor cuando le dice a Alma que no esta bien quedarse con los sentimiento por dentro?
- ¿Porque es importante hablar con alguien?
- En la hoja informativa sobre la depresión, dice que cuando una persona tiene depresión la tristeza puede durar \_\_\_\_\_.
  - a) Una semana
  - b) Cinco años
  - c) Varias semanas
- La depresión es una enfermedad \_\_\_\_\_.
  - a) Simple
  - b) Grave
  - c) Critica
  - d) Que no existe
- Escriba las palabras faltantes del siguiente enunciado:

La depresión es un trastorno que afecta al \_\_\_\_\_. Existen varias causas, entre ellas factores \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ y bioquímicos. La \_\_\_\_\_ por lo general se manifiesta por primer vez entre los \_\_\_\_\_ y los \_\_\_\_\_ años y es mucho mas frecuente entre las \_\_\_\_\_. Además, las mujeres pueden padecer de \_\_\_\_\_ luego del nacimiento de un bebe. Algunas personas sufren de \_\_\_\_\_ afectivo estacional durante el \_\_\_\_\_.
- Visite [sanamente.org/retos/que-es-la-depresion/](http://sanamente.org/retos/que-es-la-depresion/) y lea la descripcion de los diferentes tipos de depresión descrita por el doctor Aguilar-Gaxiola. ¿Que tipo de depresión cree usted que tiene Alma?
  - a) Depresión grave
  - b) Alteración leve crónica del estado de ánimo
  - c) Depresión leve
- ¿Por que cree usted que el padre Víctor le aconseja a Alma que vea a un terapeuta si el ya esta hablando con ella?
- En la pagina 4 Alma le dice tres cosas a el padre Víctor que puede afectar su recuperación. ¿Cuales son las tres cosas?

- ¿Como NO puede ayudar a un ser querido que esta deprimido?
  - a) Hable con el o ella y escúchelo cuidadosamente
  - b) Dígale que eso es solo una debilidad
  - c) Ofrezcale apoyo, comprensión, paciencia y animo
  - d) Ignore sus palabras
  - e) Déjelo solo para que reaccione y se haga mas fuerte
  - f) No ignore sus cometarios
  - g) Dígale que los terapistas solo quieren su dinero
  - h) Invite a la persona a caminar, pasear o hacer otras actividades
  - i) Apoye su tratamiento
  - j) Regáñelo y dígale que no sea débil de carácter

### APOYANDO AL BIENESTAR:



NO JUZGAR  
NO IGNORAR  
MEDICAMENTO  
ANIMO

DORMIR  
DESCANSAR  
PACIENCIA  
AYUDAR

ESCUCHAR  
BUSCAR AYUDA  
COMPRESION  
ESPERANZA

APOYO  
COMER  
PLATICAR  
CAMINAR