



CÓMO AYUDAR A UN FAMILIAR O UN AMIGO CON DEPRESIÓN

NO DECIR

“Anímate”

“Tienes que salir a divertirte”

“No entiendo lo que te pasa, si no tienes ningún problema...”

“Hay gente que lo pasa peor que tú”, “tienes que poner de tu parte”.

“La vida es así”

“Yo he pasado por esto y pude con ello a base de fuerza de voluntad”

“Me vas a deprimir a mí”

“Mañana lo verás todo más claro”

LO QUE DICIÉNDOLO AYUDA

¿Quieres contarme lo que te pasa?, ¿puedo ayudarte?, ¿necesitas ayuda?

¿Me acompañas a dar un paseo?, ¿vamos a comprar el periódico?

No entiendo muy bien cómo te sientes. Te escucho si quieres explicármelo.

Podría ayudarte desviar tu atención hacia otras cosas, al menos de vez en cuando. ¿Te parece si vemos una peli juntos?

Muchas veces pasamos por situaciones injustas, pero estoy a tu lado para apoyarte.

Sé que con apoyo se puede superar la situación por la que estás atravesando.

Me preocupa que estés sufriendo, pero haces bien en desahogarte conmigo porque juntos podemos buscar soluciones.

Esto que padeces pasará, tal vez requiera tiempo y esfuerzo pero mejorarás.