

Hay cosas que podemos hacer para ayudar a otros

Hay cosas que podemos hacer para ayudar a otros

Muchos de nosotros conocemos a alguien que está sufriendo de depresión pero no sabemos cómo ayudarlos

Muchas veces nos distanciamos de nuestros seres queridos porque no sabemos que decir o que hacer para ayudar

Acá tenemos algunos consejos que puede seguir para ayudar a un ser querido que está pasando por una depresión

1. Aprenda sobre la depresión

Antes de poder ayudar a una persona que está deprimida, es importante entender de qué se trata. Un buen lugar para empezar es aprender qué es, cómo afecta los sentimientos y pensamientos de una persona, los tipos de depresión y algunos consejos que pueden ayudar a manejar los síntomas.

2. Cuídese

Es difícil cuidar de alguien si usted no se cuida a sí mismo. Tendrá más energía para ayudar a alguien que está deprimido si usted tiene hábitos saludables como estar físicamente activo, tomar decisiones saludables a la hora de comer y dormir bien.

3. Observe si hay señales y síntomas

Entender la depresión incluye entender cuáles son las señales y los síntomas que le indican que alguien está pasando por un momento difícil. Debe entender, es posible que usted no pueda ayudar a una persona que está padeciendo estos síntomas y no dude en pedir ayuda de un profesional de la salud o a otras personas que también estén ayudando a personas que están deprimidas. Si conoce a alguien que está emocionalmente triste o tiene una crisis de suicidio llame a la Red Nacional de Prevención del Suicidio 1888-628-9454

4. Sea un apoyo

Hay muchas formas en que puede apoyar a alguien que esté pasando por una depresión.

- Empiece por **escuchar** lo que le quieren decir.
- Puede darse cuenta rápidamente que necesita **poner límites** – en las cosas que está dispuesto a escuchar, como va a escuchar, cuando va a escuchar y en qué momento se sentirá más cómodo con que esa persona hable con un profesional.
- **Diga** cuáles son sus límites claramente a sus seres queridos para que ellos entiendan que usted quiere apoyarlos
- **Evite culpar** a aquellos que están deprimidos. Algunas veces puede pensar, “si ellos hicieran....seguro se sentirían mejor” Acepte que no sabe cómo se sienten y evite culparlos por las dificultades que están pasando- ¡ellos quieren sentirse mejor!
- **Únase** a otros que les importa el bienestar de la persona que está deprimida. Juntos pueden apoyar sin necesidad de dejar todo el trabajo a una sola persona
- **Hagan cosas juntos** como familia, en grupo o con amigos con los que la pase bien, incluya a la persona que está deprimida. Pasar un rato agradable en compañía puede hacer sentir a la persona mejor.
- **Espere**, toma tiempo para que su ser querido empiece a sentirse mejor. Sea paciente pero mantenga sus límites durante el proceso.

5. Sepa cuáles son sus límites

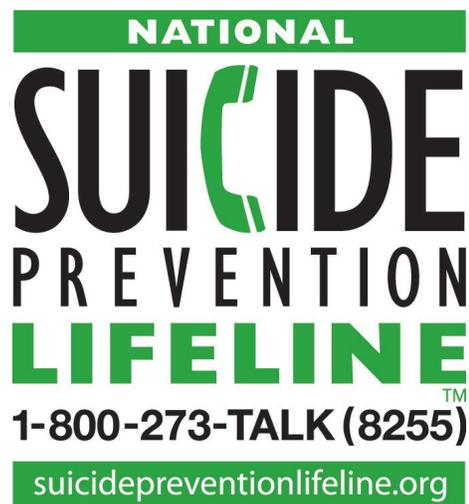
Apoyar a alguien que está deprimido puede ser difícil- cansa. Asegúrese de continuar cuidándose, aun cuando está ayudando a otros. Si empieza a darse cuenta que se está sintiendo mal y no se está cuidando, deje de apoyar a la persona por un tiempo, ¡está bien! Tómese tiempo para concentrarse en sus necesidades. Si usted está preocupado por dejar de ayudar a la persona que está deprimida, pida ayuda a otros que les importa y pueden apoyarle.

Para más información por favor visite (las siguientes páginas estas en español):

DepressionToolkit.org “For family and friends.”

MentalHealth.gov. “For Friends and Family Members.”

[Mental Health America](http://MentalHealthAmerica.org), “For Family & Friends.”



Es muy importante que hable con su doctor sobre síntomas de depresión que usted o sus seres queridos tengan.

Esta página no debe reemplazar una visita al doctor.

Feeling Blue- Derechos Reservados