

# Hablar con alguien que está **DEPRIMIDO**

Puede ser difícil saber qué decir y no decir a alguien que está deprimido. A continuación, se brindan algunos consejos:

## Evite decir:

**“Anímate”**

**“Sé exactamente cómo te sientes”**

**“¿No estás agradecido por todo lo que tienes?”**

**“Todo está en tu cabeza”**

**“Eres lo suficientemente fuerte para manejar esto por tu cuenta”**



## Diga:

**“Estoy aquí para ayudarte”**

**“Está bien que te sientas de esta manera”**

**“¿Le has dicho a tu médico cómo te sientes?”**

**“¿Tienes algún pensamiento suicida?”**

**“Hay esperanza y ayuda para ti”**

