



Reconoce la depresión como una enfermedad.

La depresión es una enfermedad mental real, no una debilidad ni algo de lo que uno pueda simplemente “salir”. Puede afectar las emociones, la energía, la motivación, el sueño, las relaciones interpersonales y la vida diaria.



Mantén el contacto.

Las personas con depresión suelen alejarse de los demás. Comunicarse con su ser querido con frecuencia e invitarlo a hacer cosas puede ayudarlo a sentirse menos aislado. Incluso solo acompañarlo puede recordarle que no está solo.



Escuche más de lo que intenta resolver.

No está en sus manos curar la depresión de su ser querido ni convencerlo de sentir o pensar de otra manera. Escuchar con paciencia, comprensión y validación puede ser una de las formas de apoyo más útiles.



Apoye los hábitos saludables.

Anima a hacer actividades que favorezcan la salud mental, como la actividad física, buenos hábitos de sueño, la conexión social y rutinas diarias con sentido. Para que sea manejable, concéntrate solo en dos o tres prioridades cada día.



Anime a buscar tratamiento.

La terapia y los medicamentos son tratamientos eficaces para la depresión. Si su ser querido se siente abrumado, ofrézcale ayuda práctica, como buscar un profesional, pedir una cita o explorar grupos de apoyo.



Tome en serio cualquier mención del suicidio.

Cuando un ser querido con depresión habla de querer morir, de sentirse sin esperanza o de hacerse daño, tómelo en serio. Anímelo a buscar ayuda inmediata de un profesional de salud mental o un servicio de crisis.



Respete sus propias necesidades.

Apoyar a alguien con depresión puede ser emocionalmente exigente. Es importante que cuide su propia salud mental, lo que puede significar hacer tiempo para sí mismo y ser honesto sobre sus límites.