

Cómo ayudar a un amigo con depresión

Léela antes de hablar con tu amigo. No hace falta decir todo perfecto. Estar cerca y pedir ayuda a un adulto ya es ayudar.

1. Señales de que tu amigo no está bien

Una señal aislada dice poco. Fíjate en los cambios que duran semanas.

1. Se aleja del grupo, contesta poco o desaparece de los chats.
2. Ya no disfruta lo que antes le gustaba.
3. Duerme o come muy distinto a como solía.
4. Se ve cansado, irritable o triste la mayor parte del tiempo.
5. Dice cosas como "para qué", "soy un estorbo" o "ya nada importa".

2. Cómo abrir el tema

Sin diagnóstico y sin interrogatorio.

1. Busca un momento a solas, sin apuro y sin público.
2. Di lo que viste. "Te noto apagado últimamente. ¿Cómo estás de verdad?"
3. Escucha sin interrumpir, sin sermones y sin apurarte a dar soluciones.
4. Si no quiere hablar hoy, déjale claro que la puerta queda abierta.

3. Frases que ayudan y frases que hieren

Lo que dices importa menos que quedarte, pero algunas frases empujan lejos.

1. Ayudan "estoy contigo", "gracias por contarme", "esto no te hace raro ni débil".
2. Hieren "es una etapa", "ponte las pilas", "hay gente peor".
3. Evita competir con su dolor contando el tuyo en ese momento.
4. No prometas guardar secretos que tengan que ver con hacerse daño.

4. Acompaña sin cargar tú con todo

Tu papel es acompañar. El tratamiento le toca a un profesional.

1. Sigue invitándolo aunque diga que no. La invitación ya acompaña.
2. Un mensaje corto y constante vale más que un discurso.
3. Pon un límite sano a lo que puedes sostener tú solo.
4. Cuida tu propio ánimo y habla con alguien de lo que estás cargando.

5. Cuándo y cómo avisar a un adulto

El paso que más cuesta y el que más ayuda.

1. Anima a tu amigo a hablar con un adulto de confianza, padre o madre, docente, consejero escolar o entrenador.
2. Ofrecete a acompañarlo. Ir con alguien lo hace menos cuesta arriba.
3. Si te preocupa, pregúntale directo si está pensando en hacerse daño. Preguntar no le mete la idea en la cabeza.
4. Si menciona el suicidio o hacerse daño, avisa a un adulto lo antes posible, aunque te haya pedido secreto. Romper esa promesa puede salvarle la vida.
5. Si tu amigo todavía no está listo para hablar con nadie, tú sí puedes hacerlo por él.

6. Ayuda urgente

Para el momento en que la cosa es seria.

1. Busca la línea de crisis de tu país en psyred.org/lineas-de-crisis-de-salud-mental-pdf y guárdala en tu teléfono.
2. En Estados Unidos, tu amigo o tú pueden llamar o escribir al 988, con atención en español.
3. Si hay peligro ahora mismo, avisa a un adulto y contacta a los servicios de emergencia.

Ante el riesgo, avisa a un adulto aunque hayas prometido guardar el secreto. El apoyo de un profesional y de otros adultos es necesario; tú puedes acompañar sin cargar con toda la responsabilidad.