

Qué decir a alguien con depresión

Cada fila es una situación real. Las frases son ejemplos, dílas con tus palabras y con el tono de tu relación.

Situación	Mejor evitar	Acompaña más	Por qué
Cancela planes otra vez	"Con todo lo que organicé, ¿así me pagas?"	"Te extrañamos. ¿Lo pasamos para otro día?"	El reproche suma culpa. La puerta abierta mantiene el vínculo.
Dice que es una carga	"No digas tonterías."	"Para mí no eres una carga. Me importas."	Desestimar cierra la conversación. Lo concreto tranquiliza.
No quiere levantarse	"Con levantarte y hacer algo se te pasa."	"¿Te acompaño a dar una vuelta corta?"	La depresión es una enfermedad. Una invitación pequeña baja la barrera.
Habla de lo mal que se siente	"Hay gente que está peor."	"Te escucho. Cuéntame cómo es para ti."	Comparar minimiza el dolor. Escuchar con interés alivia.
"Nada va a mejorar"	"No seas tan negativo."	"Eso que sientes es parte de la depresión. Con tratamiento suele mejorar."	La desesperanza es un síntoma. El dato real da horizonte.
Menciona la muerte o el suicidio	Cambiar de tema o prometer guardar el secreto.	"Te tomo en serio. Busquemos ayuda juntos."	Toda señal suicida se toma en serio y se actúa de inmediato.
Lleva semanas sin buscar ayuda	"Tienes que ir al psicólogo ya."	"¿Quieres que te ayude a pedir la cita o que te acompañe?"	La presión paraliza. El paso práctico facilita llegar.

Las frases son ejemplos para decir con tus palabras. Si menciona el suicidio y hay riesgo, contacta una línea de crisis o los servicios de emergencia de tu país.

