

Qué NO decir nunca  
a una persona con  
**DEPRESIÓN**

**1** ¡Anímate!

**2** Tienes que poner de tu parte.

**3** Es cuestión de proponérselo.

**4** Tienes que ser fuerte.

**5** ¿Cómo puedes estar mal si lo tienes todo en la vida?

Qué podemos decir para  
ayudar a una persona con

# DEPRESIÓN

**1** Me tienes a tu lado.

**2** Entiendo que es duro y que lo  
estás pasando muy mal.

**3** Si en algún momento quieres  
hablar, aquí estoy.

**4** ¿Hay algo que pueda hacer por ti?

**5** ¿Quieres que te ayude a buscar  
ayuda?

# Buscar ayuda puede ser el primer paso

Encuentra a un/a profesional colegiado/a en

[tescoltem.cat](http://tescoltem.cat)



Col·legi Oficial de  
Psicologia de Catalunya