

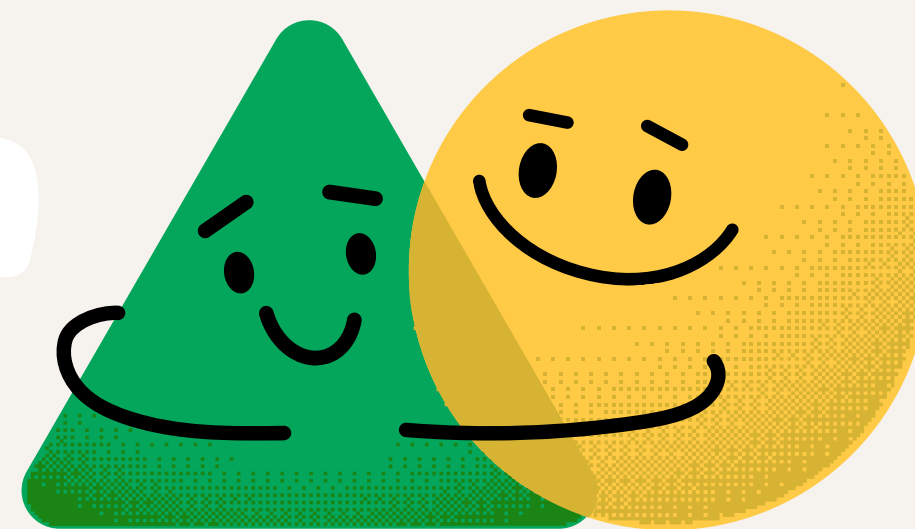
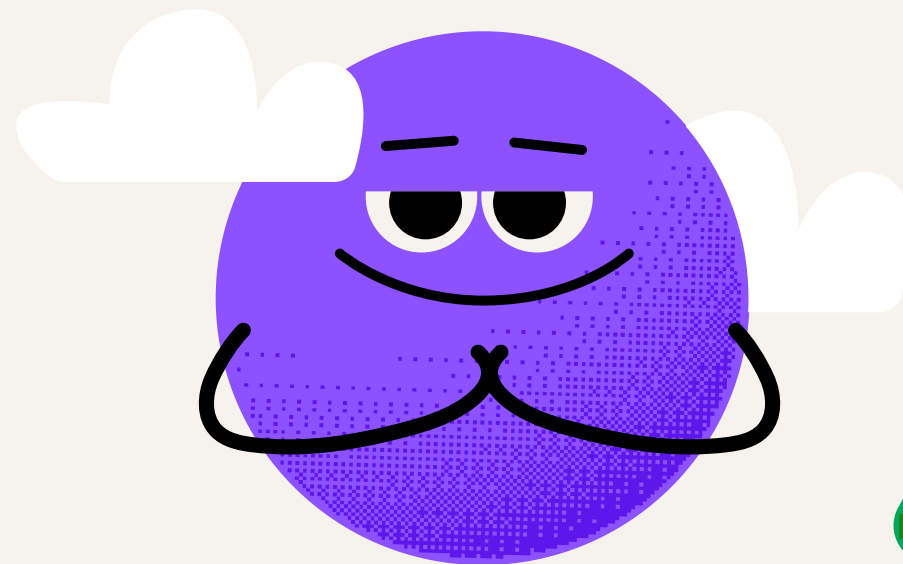
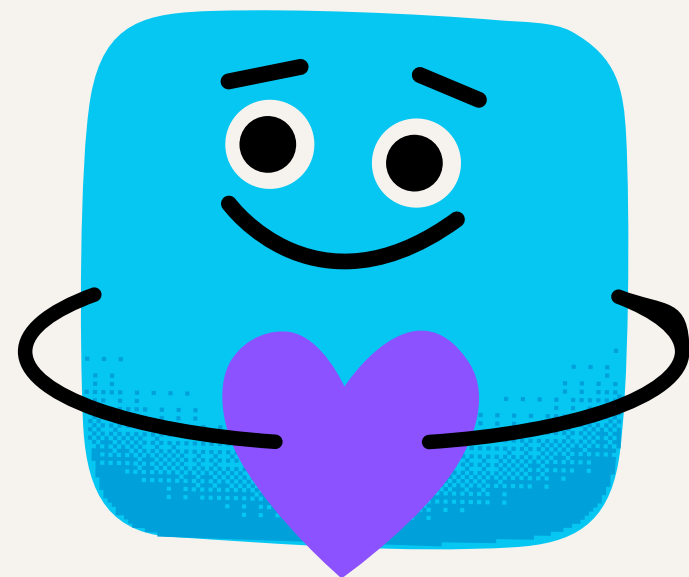
¿Qué debes
hacer si te
sientes triste todo
el tiempo?

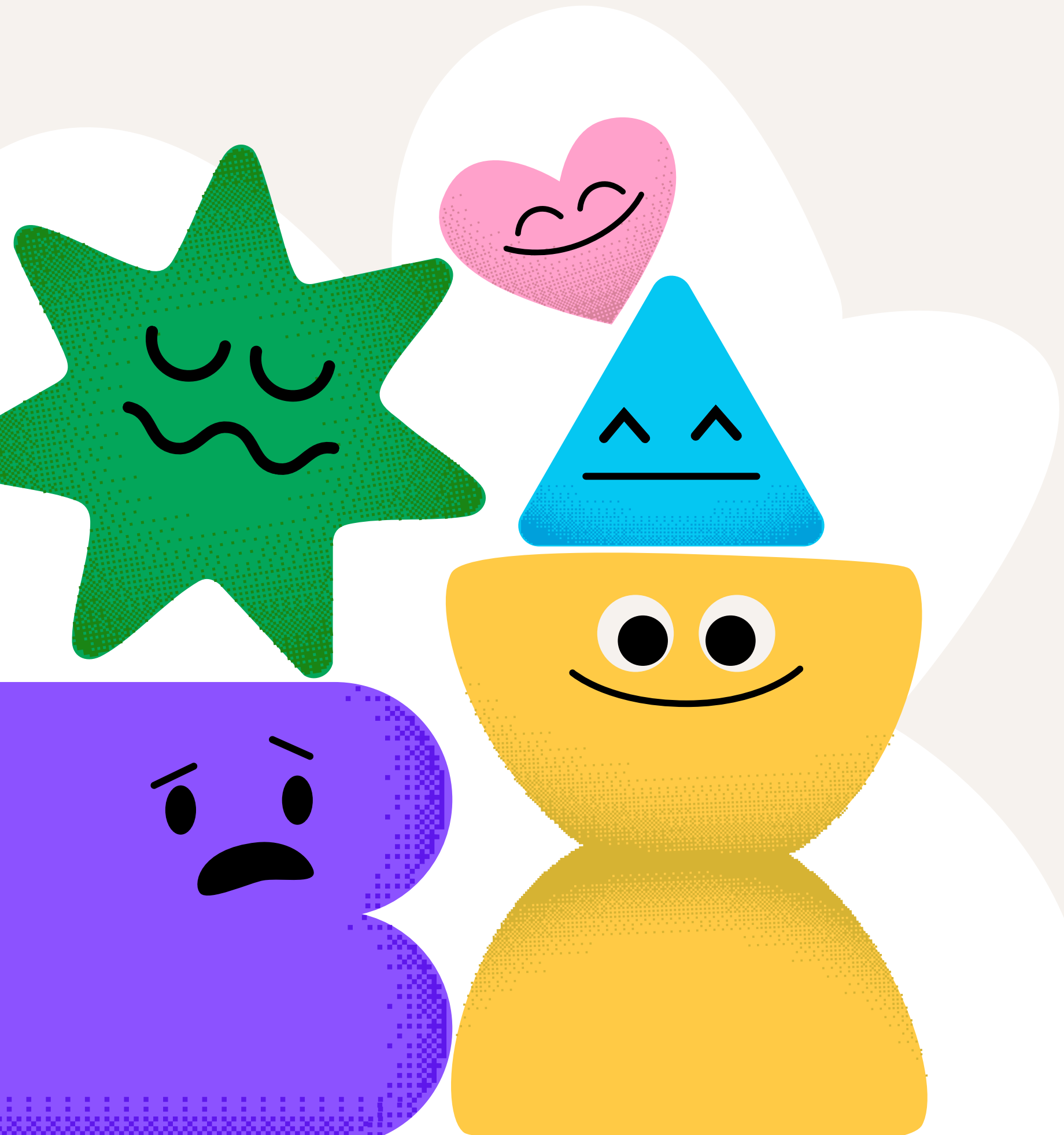
Equipo de Braincare
II Año "B" DSW



¿Qué significa esto?

Sentirse triste ocasionalmente es normal, pero si la tristeza es constante y afecta tu vida diaria, puede ser una señal de depresión u otro trastorno emocional. Esta puede ser una etapa pre-depresión, por lo que tratarla antes que empeore puede ser vital para evitar problemas a futuro.





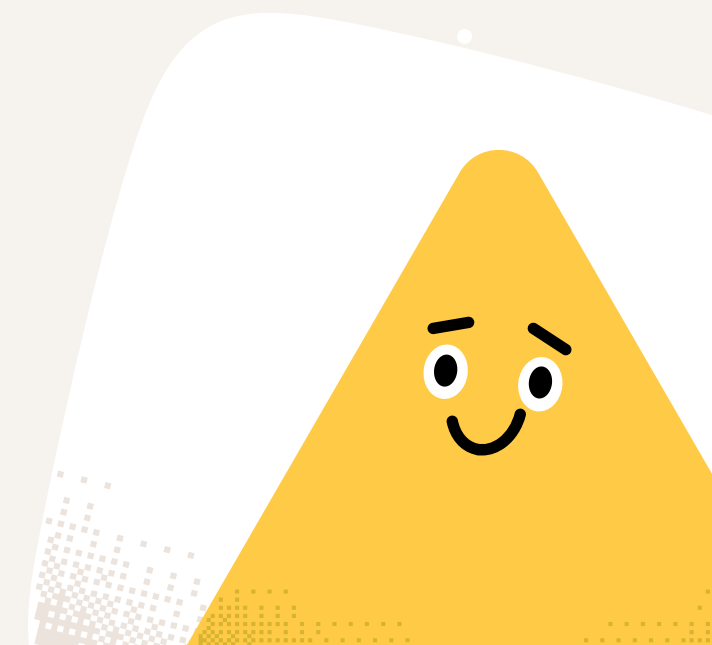
¿Cuales son sus síntomas?

- Estado de ánimo bajo por semanas.
- Llorar fácilmente o sentirse vacío.
- Pérdida de interés en actividades cotidianas.
- Cambios de apetito o sueño.
- Aislamiento social repentino.

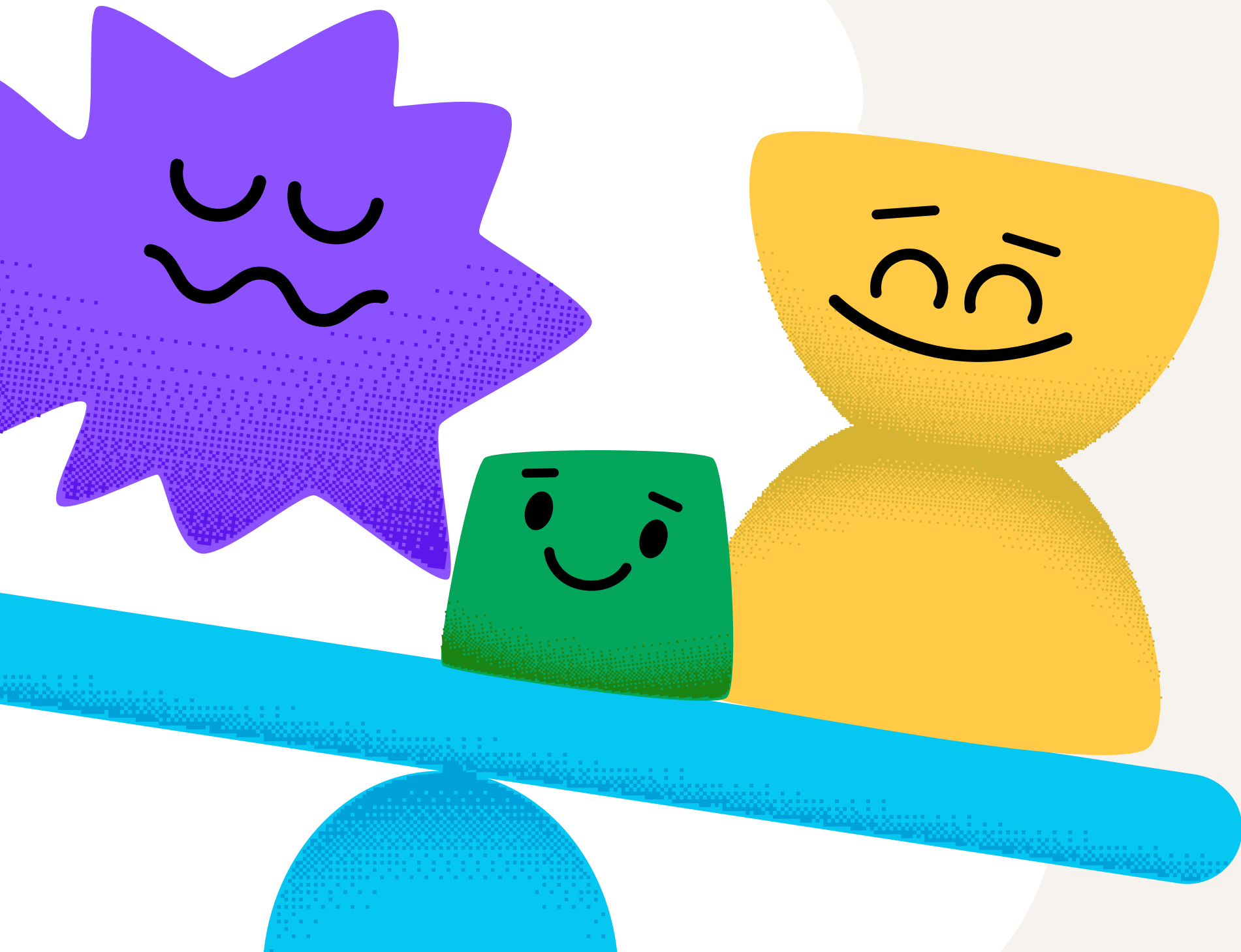
¿Qué se puede hacer **en** **ese momento?**



- **Habla con alguien de confianza:** A veces expresar lo que sientes a una persona que amas puede ayudar mucho a tu salud mental.
- **Haz una actividad simple:** Algo pequeño que antes disfrutabas (escuchar música, salir a caminar, cocinar). Al hacer esto liberas tu mente de pensamientos intrusivos.
- **Evita juzgarte:** No te obligues a "sentirte bien", solo reconoce la emoción. Pero eso sí, no te quedes agusto con ella, intenta cambiarla a toda costa ya que representa un peligro a tu salud mental.



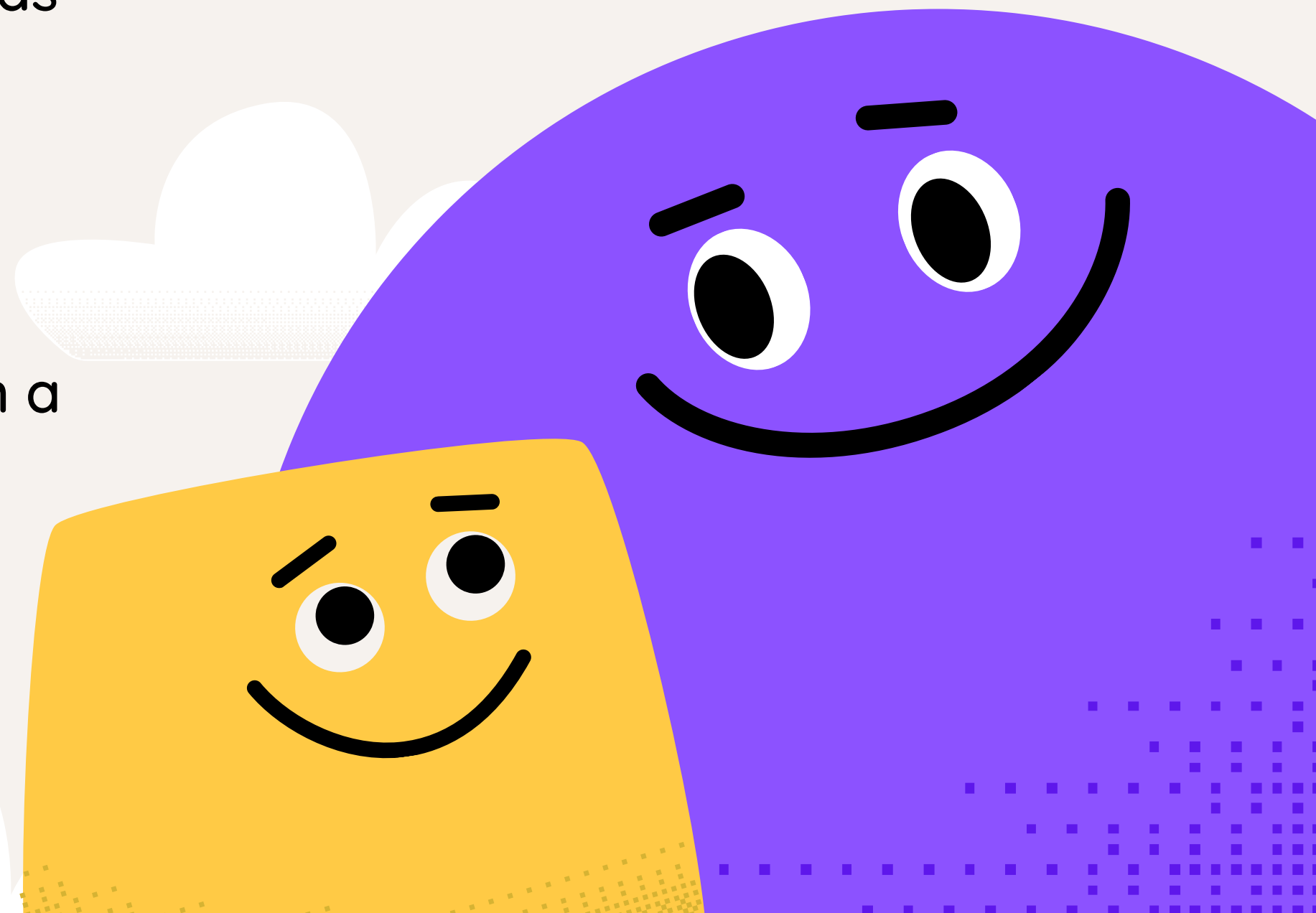
¿En qué momento es bueno buscar ayuda profesional?



- Si llevas más de 2 semanas sintiéndote así.
- Si no puedes cumplir con tus responsabilidades diarias
- Si tienes pensamientos negativos persistentes
- Si tienes a llorar sin razón aparente o en un momento X.

Consejos adicionales

- Cuida tu cuerpo (come saludablemente y también consiéntete con algún dulce de vez en cuando, trata de dormir las 8 horas diarias y busca realizar actividades que requieran moverse)
- Rodéate de personas que te escuchen sin juzgar, que te den consejos y que te ayuden a sobrepasar tu condición.
- Evita el aislamiento prolongado, algunas veces la soledad misma puede causar tristeza o vacío emocional.



**Eso es todo por hoy,
¡esperamos que esta guía
pueda ayudarte!**

-Equipo Braincare

