

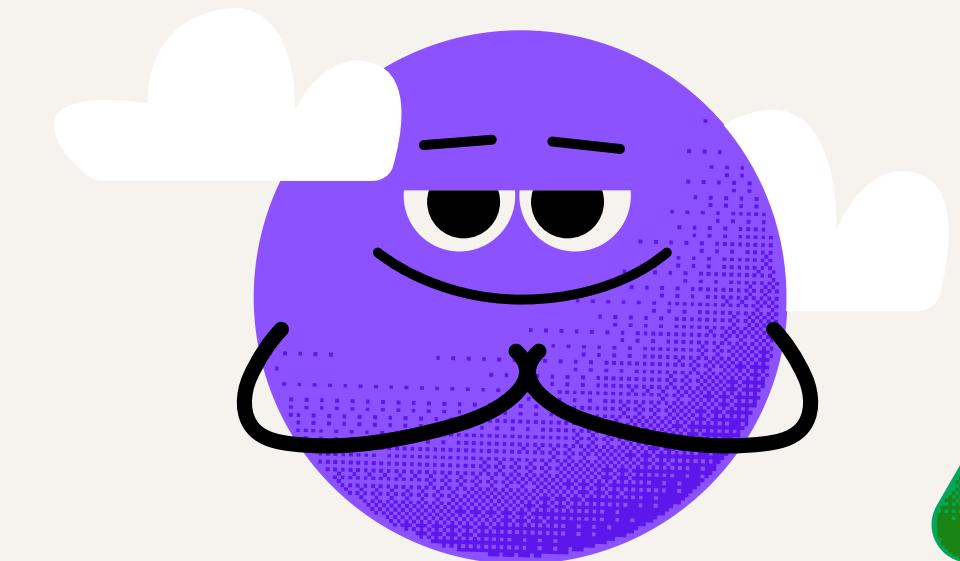
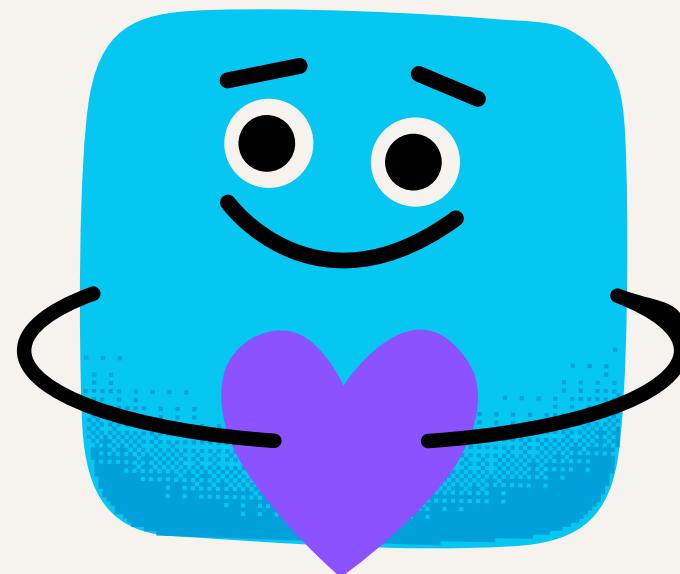
**¿Qué debes
hacer si te
sientes triste todo
el tiempo?**

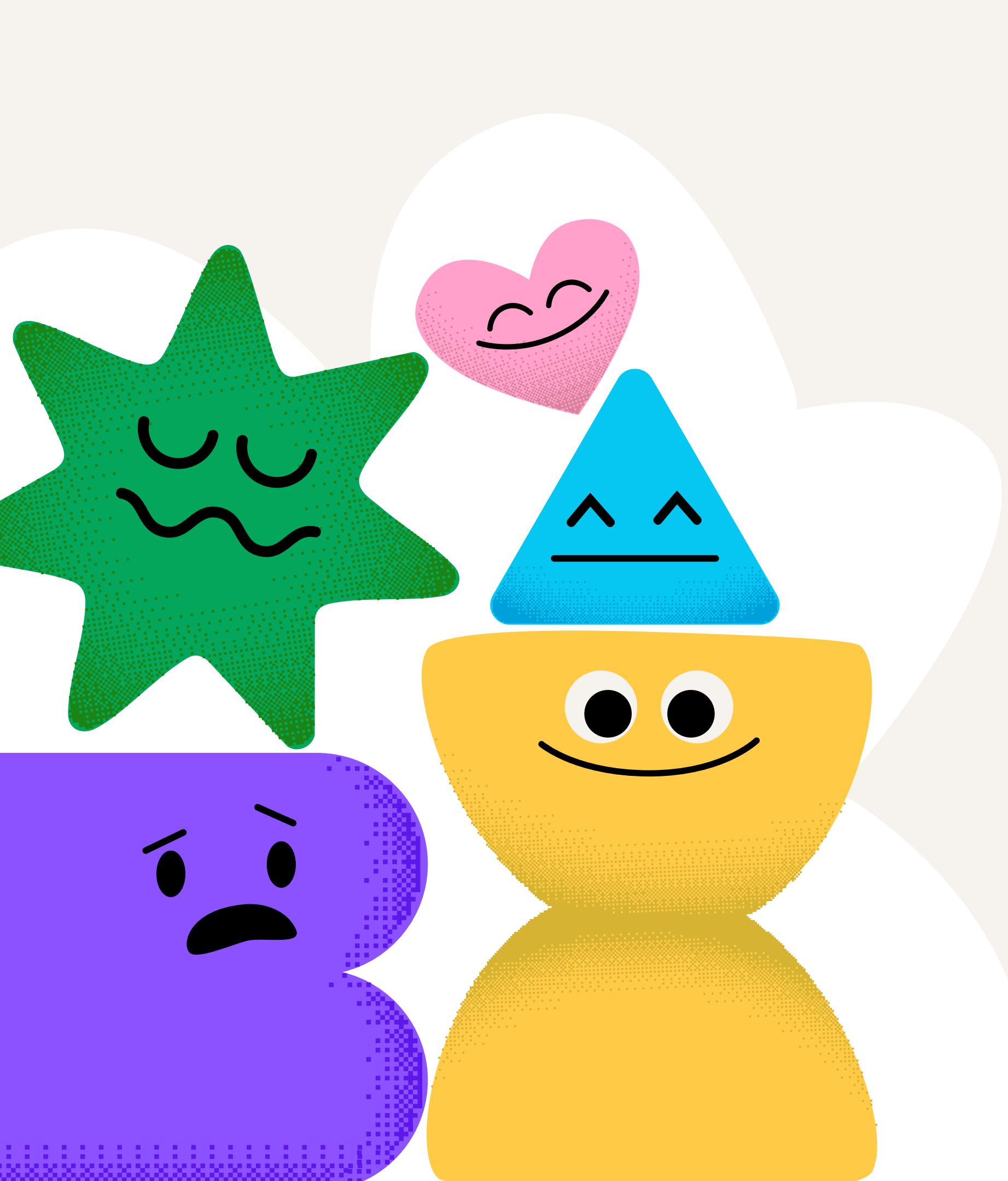
Equipo de Braincare
II Año “B” DSW



¿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 sintomas?

- 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.

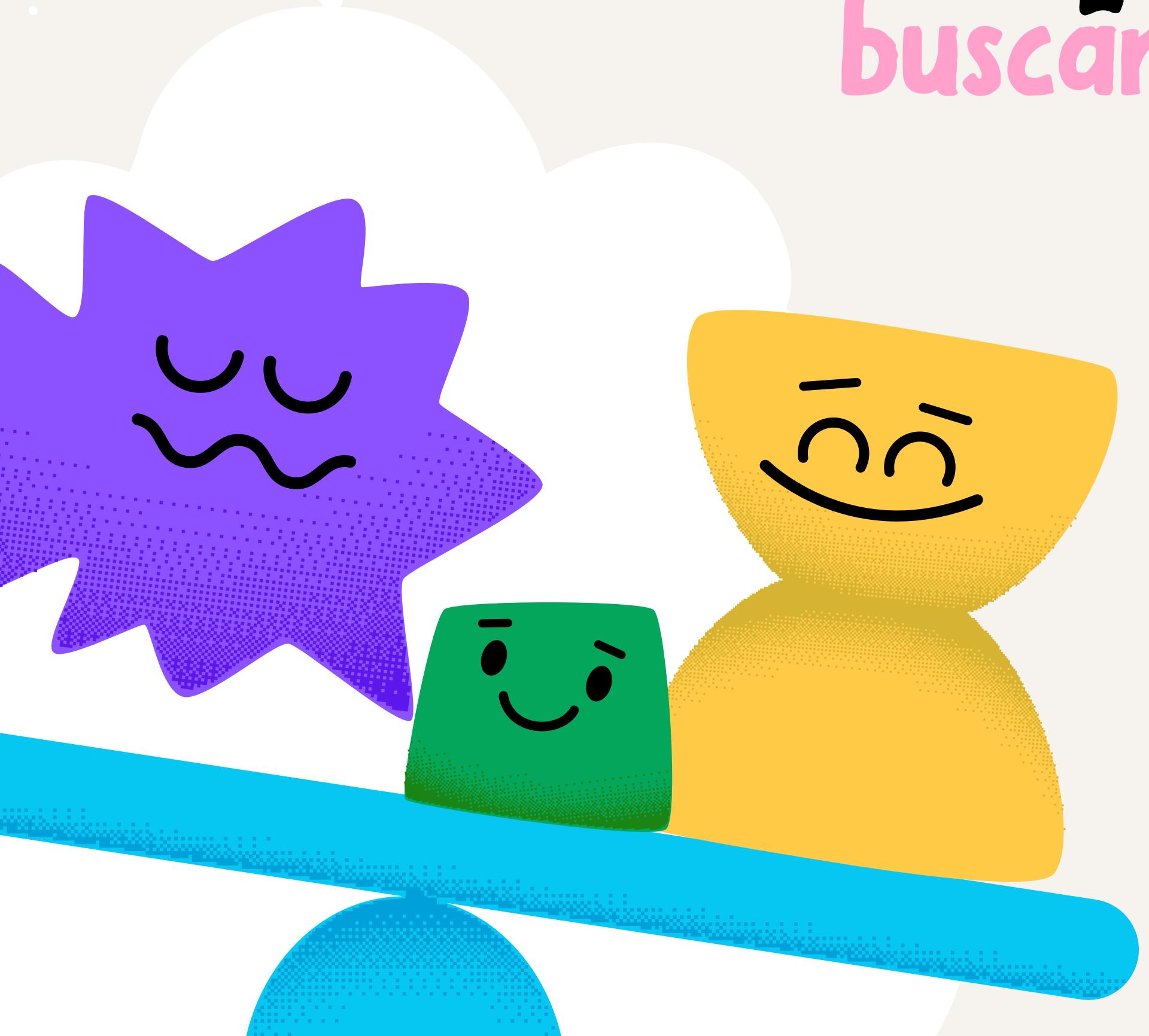
¿Qué se puede hacer **en** **ese momento?**



- **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.



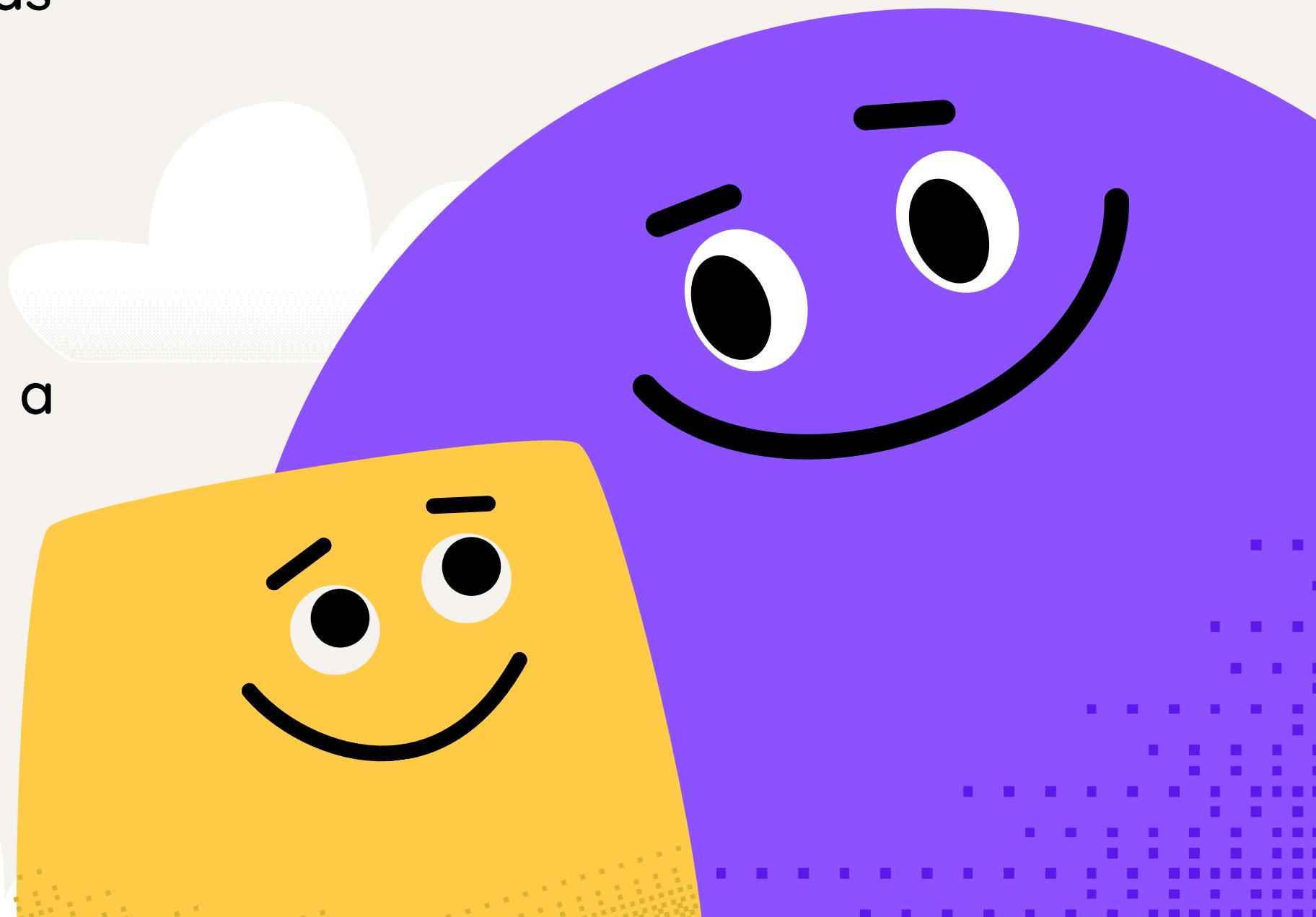
¿En qué momento es bueno buscar ayuda profesional?



- 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

