



LA DEPRESIÓN

Cómo salir del abismo de la desesperación

Capítulo 10- Ayudando a Otros a Vencer la Depresión

1

*“La congoja en el corazón del hombre lo abate;
Mas la buena palabra lo alegra”.
(Proverbios 12:25)*

Qué decir, Qué no decir

1. No diga: “No deberías sentirte así”.
Diga: _____
2. No diga: “¡Deberías comer! Piensa en todos los niños de África que mueren de hambre”.
Diga: _____
3. No diga: “Debes dejar de tomar esa medicina”.
Diga: _____
4. No diga: “Necesitas orar más”.
Diga: _____
5. No diga: “¡Necesitas leer más la Biblia!”.
Diga: _____
6. No diga: “Deberías involucrarte en una iglesia”.
Diga: _____
7. No diga: “¡Sal de esto! ¡Ya recupérate!”.
Diga: _____



LA DEPRESIÓN

Cómo salir del abismo de la desesperación

2

Qué hacer y Qué no hacer

8. Aprenda todo lo que pueda acerca de la _____.
9. Pregúntele Si tiene _____ suicidas.
10. Tome con seriedad toda amenaza de _____.
11. Sea un _____ responsable.
12. Busque el _____ periódicamente.
13. Escúchelo cuando habla de su _____.
14. Hable acerca de la _____.
15. Anímelo frecuentemente con _____ sinceras.
16. Reconozca el poder del _____ físico.
17. Escuche _____ de alabanza.
18. Contagie una _____, envíe _____ divertidas, videos, películas.
19. Provea “ _____ nutricional”.
20. Ayúdele a trazarse _____ diarias.
21. Pida ayuda a _____ familiares.

Por sobre toda cosa ¡No los Evite!

*“Y como queréis que hagan los hombres con vosotros, así también
haced vosotros con ellos”.*
(Lucas 6:31)