

¿Eres migrante y estás deprimido? Aquí tienes unos consejos:

1. No dejes de lado los pequeños logros

Cada logro es bueno, incluso si piensas que es insignificante o que no te servirá de mucho a futuro, trata de no minimizarlo, ya que estas pequeñas victorias te pueden recordar que eres una persona capaz e inteligente.



2. Prueba salir a pasear

Se ha comprobado que mantener tu cuerpo activo puede ayudarte a lidiar con sentimientos de depresión. No hay de qué preocuparse, ya que no tienes que hacer algo muy pesado, puedes correr, andar en bicicleta, incluso si solo caminas, dedicar parte de tu tiempo a salir a dar un paseo puede ayudarte a despejar tu mente.

3. No pierdas el contacto

No porque estés lejos de tus seres queridos quiere decir que te hayas ido para siempre. Organiza tiempos en los que puedas hablar con tus amigos o familiares y trata de pasarla bien con ellos. No olvides que también se vale no sentirse bien. Evita forzarte a hablar cuando no te sientas bien y en esos casos es mejor esperar a que te sientas mejor y organizar tus sentimientos antes de ponerte en contacto con tus seres queridos.



4. Trata de ser realista

Una de las señales de la depresión es que se te haga difícil ver el lado positivo de las cosas. Es importante reconocer que en este momento sufres de una condición que te hace difícil ver el lado positivo de la vida. No se trata de aceptar que las cosas no pueden cambiar, pero sí de aceptar que tienes una herida que puedes sanar.

Autores:

- Jesús Alejandro Gudiño Garza, licenciado en Psicología.
- Helga García Ocampo, doctora en Educación y Coordinadora Estatal del Programa Binacional de Educación Migrante México-Estados Unidos en el Estado de Jalisco (PROBEMJAL).

Diseño:

- Emiliano Magallón Martínez, licenciado en Diseño Industrial.

© Abril de 2024.