Control de su Depresión:
Lo Que **Usted** Puede Hacer Para Ayudarse a Sí Mismo

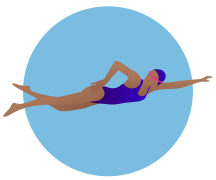
¡La depresión **es** tratable!

Manténgase físicamente activo.

Ande en Bicicleta

Haga Ejercicio

Vaya a Caminar


Vaya a Nadar

Juegue un Deporte

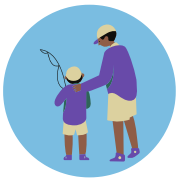
Haga tiempo para actividades agradables.

Lea un Libro

Escuche Música

Vea la Tele o una Película

Haga un Pasatiempo


Disfrute del Aire Libre

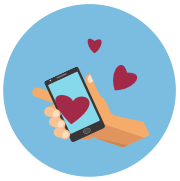
Pase tiempo con personas que puedan apoyarte.

Hable con Amigos

Conecte

Intercambie un Abrazo

Juegue un Juego


Hable por Teléfono

Practique relajando.

Practique la Conciencia Plena

Descanse Suficiente

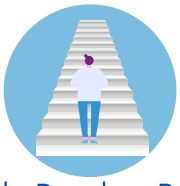
Báñese

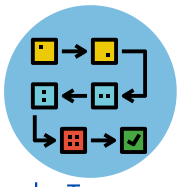
Disfrute de su Entorno

Establezca metas simples y pasos pequeños.

Establezca Metas Razonables y Atenibles

Reconozca sus Logros


No Trate de Resolver Problemas Grandes de Una Sola Vez


Divida Tareas en Pasos Más Pequeños

Alimentarse.

Beba Agua

Coma Fruta y Vegetales

Evite el Alcohol

Actualizado 2021 © Community Health Association of Mountain/Plains States (CHAMPS) Adaptado de Ted Amann. Puede reproducirse para uso no comercial.