

Control de la depresión: Lo que Ud. puede hacer para ayudarse a sí mismo



¡La depresión se puede tratar!

#1 Manténgase activo físicamente.



monte bicicleta



haga ejercicios

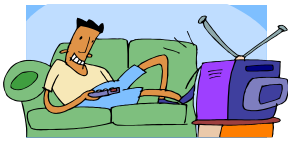


salga a caminar

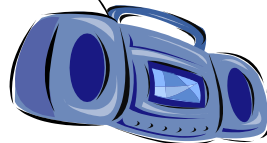


nade

#2 Dése un tiempo para participar en actividades recreativas.



mire un video



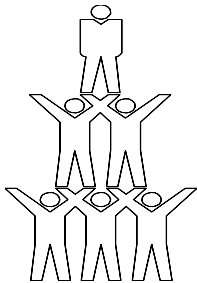
escuche música



tenga algún pasatiempo



#3 Pase tiempo con personas que puedan brindarle apoyo.



los abrazos ayudan



platique con amigos



tómese un baño cuando se sienta tenso

#4 Practique el relajamiento.



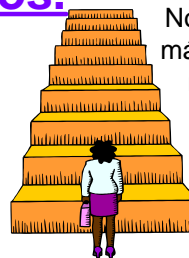
#5 Metas sencillas y pasos pequeños.



fíjese metas razonables que pueda alcanzar



reconozca sus logros

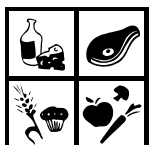


No trate de resolver más de un problema mayor al mismo tiempo.

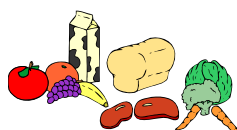


Divídalos en pasos pequeños.

#6 Coma alimentos nutritivos y balanceados.



coma menos chucherías



incluya frutas y verduras en sus comidas



evite las bebidas alcohólicas