

Manejo Personal de la Depresión

Hay muchas cosas que Ud. puede hacer para sentirse mejor

Ejercicios

Use las escaleras (evite el elevador)
Baile
Consiga un video de ejercicios
Camine al parque con sus niños o nietos
Encuentre un amigo/a para caminar juntos
Estacione lejos de la entrada de la tienda

Haga los ejercicios de la silla
Camine al perro
Camine todos los días (casa, mall)



Busque Tiempo para Divertirse

Empiece un hobby
Escuche música que le agrada
Vea un video
Baile
Vaya a la playa
Vaya de paseo
Haba algo que le gustaba hacer en el pasado



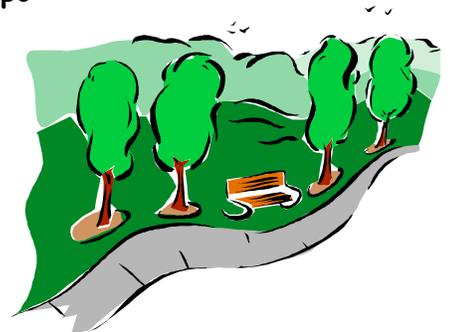
Mantengase en Contacto con Sus Personas Queridas y Familiares

Llámelos
Comparta una taza de café con alguien
Lleve a sus niños o nietos al parque
Vaya a la iglesia
Llame o visite a alguien a quien no ha visto en mucho tiempo



Relájese

Tome un baño con agua tibia
Respire profundo
Vaya de paseo a un lugar tranquilo y lea o disfrute de la naturaleza



Tómese las Medicinas como le Indicaron

¿ Sus Propias Ideas ?