









MI META DE AUTOCONTROL DE LA DEPRESIÓN

Tomar pequeños pasos puede marcar una gran diferencia en el control de su depresión. Comience por elegir una de las metas de abajo. Luego trabaje con su proveedor de atención de salud para crear un plan para lograr esa meta.

-  Hacer actividad física
-  Llevar una dieta saludable
-  Tomar los medicamentos tal como fueron recetados
-  Pasar tiempo con personas que brindan apoyo
-  Reducir el consumo ilícito de alcohol o drogas
-  Hablar con un terapeuta
-  Practicar ejercicios de respiración o meditación
-  Realizar alguna actividad o encontrar un pasatiempo
- Otro (p. ej., limitar el uso de las redes sociales)

CÓMO LOGRARÁ ESTO:

PLAN DE SEGUIMIENTO:

Si tiene alguna pregunta o tiene dificultades para alcanzar su meta, hable con su proveedor de atención de salud sobre otras estrategias de autocuidado.