



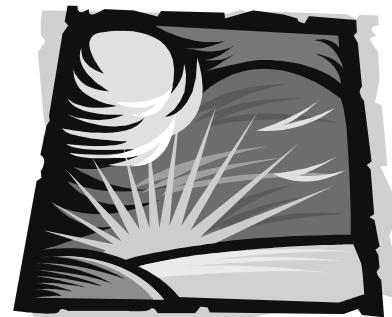
## Plan de acción personal para combatir la depresión

Paciente \_\_\_\_\_

Médico/NP/PA \_\_\_\_\_

Clínica \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_



¡La depresión es tratable!



### 1. Manténgase activa.

- Reserve un momento cada día para realizar alguna actividad física tal como caminar por 10 ó 20 minutos, o bailar al ritmo de su canción favorita.

**Cada día de la próxima semana haré lo siguiente:** \_\_\_\_\_ durante al menos \_\_\_\_\_ minutos.



### 2. Cada día haga algo que la divierta.

- Aunque quizás tenga que trabajar un poquito más para divertirse, trate de hacer algo que siempre le ha gustado hacer tal como un pasatiempo, escuchar música o ver un video o un programa favorito en la televisión.

**Cada día de la próxima semana haré lo siguiente:** \_\_\_\_\_ durante al menos \_\_\_\_\_ minutos.



### 3. Pase tiempo con personas que la ayudan o la apoyan.

- Cuando nos sentimos deprimidos no nos provoca ver a nadie, pero trate de no estar sola todo el tiempo. Reúnase con personas con quienes pueda hablar o hacer actividades juntas. Dígales cómo se siente, pero está bien si prefiere no hablar de ello.

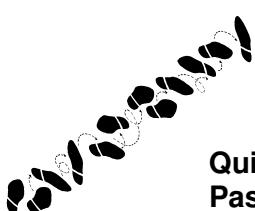
**Durante la semana me comunicaré durante al menos \_\_\_\_\_ minutos con \_\_\_\_\_ (nombre), para conversar o hacer actividades de \_\_\_\_\_ (nombre), para conversar o hacer actividades de \_\_\_\_\_**



### 4. Relájese.

- A muchas personas deprimidas les resulta difícil dejar de sentirse tristes o dejar de tener pensamientos de infelicidad. La actividad física puede ayudar, como también puede ayudar aprender a relajarse. Puede serle útil respirar profunda y lentamente, decirse quietamente cosas reconfortantes, tomar un baño tibio o sentarse y concentrarse en relajar una pierna y un brazo a la vez.

**La próxima semana me relajaré diariamente, al menos \_\_\_\_\_ veces al día durante un mínimo de \_\_\_\_\_ minutos cada vez.**



### 5. Fíjese metas sencillas.

- No se espere demasiado en muy poco tiempo. Haga cosas sencillas tales como leer unas pocas páginas de una revista o tender la cama o prepararse una taza de té o de chocolate. No tome decisiones importantes ahora; espere a que se sienta mejor. Felícítese por cada cosa que haga y divida el trabajo en pasos pequeños.

**Quiero hacer lo siguiente:** \_\_\_\_\_

**Paso 1:** \_\_\_\_\_

**Paso 2:** \_\_\_\_\_

**¿Qué probabilidad hay de que la semana que viene usted haga las cosas mencionadas anteriormente?**

**Muy probable**

**Quizás**

**No está segura**

**No muy probable**