



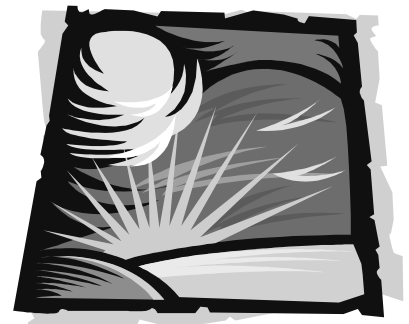
Plan de acción personal para combatir la depresión

Paciente _____

Médico/NP/PA _____

Clínica _____

Teléfono _____



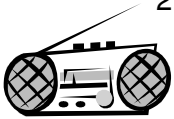
¡La depresión es tratable!

Elija un aspecto y añada otros a medida que comience a sentirse mejor.



- 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.



- 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.



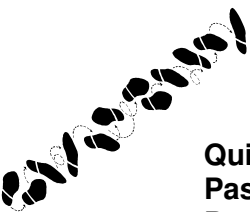
- Pase tiempo con personas que la ayudan o la apoyan.
 - Cuando nos sentimos deprimidos no nos provoca ver a nadie, pero trate de no estar sola todo el tiempo. Reúnase con personas con quienes pueda hablar o hacer actividades juntas. Dígalas cómo se siente, pero está bien si prefiere no hablar de ello.

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



- 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.



- 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. Felicítese 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