

¡La depresión se puede tratar!



Controle su depresión:

Lo que usted puede hacer para ayudarse

1. Permanezca físicamente activa.



¡Haga ejercicio, estírese, vaya de paseo o a nadar!



Haga su pasatiempo favorito



Entreténgase con un videojuego

o escuche música



3. Pase tiempo con las personas que le apoyan.



Los abrazos ayudan



Hable con un amigo

4. Relájese.



Cuando su bebé duerma, descance y levante los pies



Tome un baño cuando se sienta tensa

5. Objetivos sencillos y pasos pequeños.

Fije objetivos razonables que pueda lograr



No intente resolver todos los grandes problemas a la vez

Divídilos en pasos más pequeños



6. Ingiera comidas saludables y equilibradas.

Incluya frutas y vegetales

Deje de comer la "comida basura"



Evite el alcohol

