

# ¡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!*



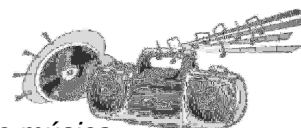
## 2. Realice actividades agradables.

*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, descanse 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*

*Divídalos en pasos más pequeños*



## 6. Ingiera comidas saludables y equilibradas.

*Incluya frutas y vegetales*

*Deje de comer la "comida basura"*



*Evite el alcohol*