

# Manejo Personal de la Depresión

Hay muchas cosas que Ud. puede hacer para sentirse mejor

## Ejercicios

Use las escaleras (evite el elevador)  
Baile  
Consiga un video de ejercicios  
Camine al parque con sus niños o nietos  
Encuentre un amigo/a para caminar juntos  
Estacione lejos de la entrada de la tienda

Haga los ejercicios de la silla  
Camine al perro  
Camine todos los días (casa, mall)



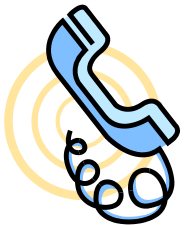
## Busque Tiempo para Divertirse

Empiece un hobby  
Escuche música que le agrada  
Vea un video  
Baile  
Vaya a la playa  
Vaya de paseo  
Haba algo que le gustaba hacer en el pasado



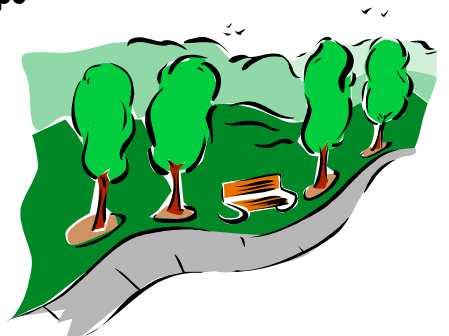
## Mantengase en Contacto con Sus Personas Queridas y Familiares

Llámelos  
Comparta una taza de café con alguien  
Lleve a sus niños o nietos al parque  
Vaya a la iglesia  
Llame o visite a alguien a quien no ha visto en mucho tiempo



## Relájese

Tome un baño con agua tibia  
Respire profundo  
Vaya de paseo a un lugar tranquilo y lea o disfrute de la naturaleza



**Tómese las Medicinas como le Indicaron**

## ¿ Sus Propias Ideas ?