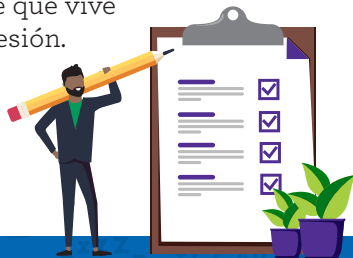


## Consejos para mejorar su ánimo

- ✓ **Vuélvase más activo.** ¡Su estado de ánimo puede mejorar aún con una simple caminata alrededor de la cuadra! Salga afuera cada día.
- ✓ **Háblele o llame a algún familiar o amigo.** Quizás quiera contarle a esta persona como se siente o hacer algo para distraerse. Explíquelo a la gente de qué manera le pueden ayudar.
- ✓ **Programe sus actividades para cada día.** La creación de rutinas estructura su día. Si Usted hace lo que ha programado, va a sentir que ha tenido un logro.
- ✓ **Haga un listado de metas pequeñas.** Tachar cosas de su lista le puede ayudar a sentirse bien acerca de su persona.
- ✓ **Haga trabajo voluntario.** ¡Ayudar a los demás es una manera excelente de levantar su propio ánimo!
- ✓ **Lleve un record de gratitud.** Apunte en este diario todos los días una o dos cosas de su vida por las cuales se siente agradecido o agradecida.
- ✓ **Considere hacer terapia.** Puede serle útil tener un profesional que le escuche y apoye.
- ✓ **Hable con su doctor sobre medicamentos.** Hoy en día hay muchas opciones disponibles para ayudar a la gente que vive con depresión.



### MI META PARA ESTA SEMANA

---

---

---

---

---

## La clave para cambiar cómo se SIENTE es ¡Cambiar lo que Usted HACE!

Usted ya ha dado un gran paso al pedir ayuda para la depresión. No es necesario que batalle solo o sola.

Si Usted está pensando en hacerse daño, recuerde que no se encuentra solo o sola. ¡Conéctese inmediatamente con su doctor, un miembro de su familia en quien confía, o con un amigo o amiga!

También puede **llamar al 1-800-273-TALK (8255)** ó **mande un texto diciendo TALK to 741741** en cualquier momento para que le brinden apoyo.

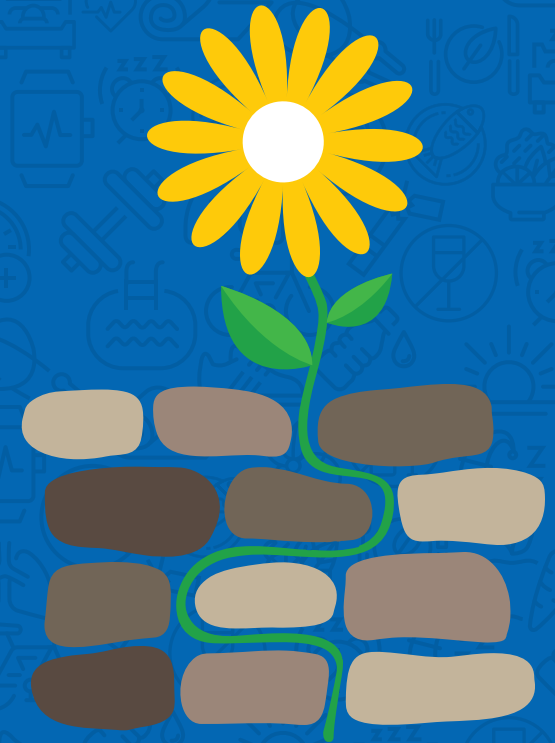


[www.ChangethatMatters.UMN.edu](http://www.ChangethatMatters.UMN.edu)

Stephanie A. Hooker, Ph.D. LP MPH  
Michelle D. Sherman, Ph.D. LP ABPP  
Octubre de 2019

Proyecto respaldado por el National Center for Integrated Behavioral Health (Centro Nacional de Salud de Comportamiento Integrada)

# Mejorando mi ánimo



**CHANGE** that  
**MATTERS**

Promoting Healthy Behaviors

# Mi plan para mejorar mi estado de ánimo

Aproximadamente 1 de cada 5 personas tienen depresión en algún momento de su vida.

Síntomas comunes de depresión son:

- Tener poca energía o motivación
- Tener problemas para dormir
- Estar tristes o de mal humor
- Sentirse mal acerca de sí mismo
- Sentirse sin esperanzas
- Llorar seguido

## La Espiral de la Depresión

Cuando la gente se siente con el ánimo caído tiende a aislarse, a dejar de hacer actividades entretenidas, y a perder la esperanza. Es posible que Usted pase mucho tiempo descansando en la cama, mirando TV, o jugando juegos de video. Desafortunadamente, estas actividades pueden hacer que Usted se sienta peor.



Usted puede **elegir** hacer algo de manera diferente para quebrar el ciclo.

**Una manera excelente para mejorar su ánimo es reconectarse con actividades y personas de las cuales Usted disfruta.** Aquí hay algunas actividades que puede considerar. **Dibuje un círculo alrededor de aquellas actividades que le puedan interesar.**

Relajarse en la tina

Pasar tiempo con familia o amigos

Salir a hacer una caminata

Jugar con mascotas

Tocar o escuchar música

Religión o espiritualidad

Leer

Ir al cine o al teatro

Hacer mimos/intimidad

Bailar o cantar

Hacer de voluntario/a

Arte y artesanías

Rompecabezas y juegos

Hacer compras

Ir a museos, zoológicos, o parques

Cocinar o hacer pasteles o panes

Jardinería

Otra actividad: \_\_\_\_\_



Cuando alguien se siente sin ánimo, nada le resulta entretenido. Está OK. Empiece con pasos pequeños y haga algo nuevo. No espere "sentir" tener ganas de hacer algo. Tampoco piense demasiado sobre esto. **¡SIMPLEMENTE HÁGALO!**

**Cada día tiene sólo 24 horas. ¿Cómo quiere usar esas horas? Al pensar en esta pregunta, Usted puede reflexionar sobre lo siguiente: ¿Qué es lo que realmente me importa a mí? ¿Qué le da significado a mi vida? ¿Cómo puedo usar mis habilidades y talentos para hacer una diferencia? ¿Cómo le puedo ayudar a otra persona?**

---

---

**¿Cuál es la actividad con la cual Usted está listo a comprometerse? Sea concreto en definir su meta: Cuando (día, hora, por cuánto tiempo)? ¿Con quién?** Ejemplos: Voy a ir a la iglesia dos veces al mes con mis nietos. Voy a sacar a mi perro a caminar por 15 minutos cuando regreso del trabajo 4 veces a la semana.

---

---

**Cuando Usted esté cambiando su comportamiento es útil contárselo a alguien y pedirle a esa persona que lo incentive. ¿Quién podría ser su "coach" y persona de apoyo?**

---

