

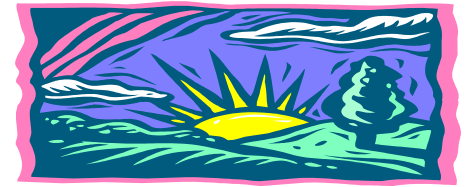
Plan de Acción de Atención Propia de la Depresión

Paciente: _____

Médico: _____

Clínica: _____

Telefono: _____



¡La depresión se puede tratar!



1. Manténgase activo físicamente.

Asegúrese de darse tiempo para tratar sus necesidades físicas básicas, como por ejemplo, caminar durante cierto tiempo todos los días.

Todos los días de la proxima semana, pasaré por lo menos _____ minutos (qué el tiempo sea corto, razonable) haciendo _____.



2. Dése un tiempo para participar en actividades recreativas.

Aunque no se sienta motivado como antes ni sienta el mismo gozo de antes, comprométase a dedicar cierto tiempo a actividades divertidas todos los días, como por ejemplo practicar algún pasatiempo, escuchar música, o mirar un video.

Todos los días de la proxima semana, pasaré por lo menos _____ minutos (qué el tiempo sea corto, razonable) haciendo _____.



3. Pase tiempo con personas que puedan brindarle apoyo.

Es fácil evitar entrar en contacto con las personas cuando uno sufre de depresión, pero se necesita el apoyo de amigos y de los seres queridos. Si puede, explíqueles cómo se siente. Si no puede hablar al respecto, no se preocupe - simplemente pídale que estén con Ud., o quizás que le acompañen en alguna de sus actividades.

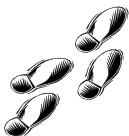
Todos los días de la proxima semana, pasaré por lo menos _____ minutos (qué el tiempo sea corto, razonable) con _____ (nombre) haciendo/platicando sobre _____
_____ (nombre) haciendo/platicando sobre _____
_____ (nombre) haciendo/platicando sobre _____



4. Practique el relajamiento.

Para muchas personas, los cambios que trae la depresión -el no poder continuar con las actividades y responsabilidades de costumbre, el sentirse cada vez más triste y sin esperanza - llevan a la ansiedad. En vista de que el relajamiento físico puede llevar al relajamiento mental, el practicar el relajamiento es otra de las maneras en que Ud. puede ayudarse. Respire hondo, o tómese un baño caliente, o simplemente encuentre un lugar callado, cómodo y tranquilo y dígame cosas que lo calmen (tal como "voy bien").

Todos los días de la proxima semana, practicaré el relajamiento físico por lo menos _____ minutos cada vez. (Qué el tiempo sea corto, razonable.)



5. Metas sencillas y pasos pequeños.

Es fácil sentirse agobiado cuando uno padece de depresión. Ciertos problemas y decisiones pueden ser pospuestos, pero otros no. Puede resultar difícil abordarlos cuando uno se siente triste, se cuenta con poca energía, y no se puede pensar con claridad. Trate de dividir las cosas en pasos pequeños. Dése mérito por cada paso que complete.

El problema es _____
Mi meta es _____
Paso 1: _____
Paso 2: _____
Paso 3: _____



¿Que tan probable es que Ud. participe en estas actividades antes de su siguiente visita?
No muy probable 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Muy probable