

# Mi plan de acción para la depresión

Calificaría mi depresión al comienzo de la semana como:

FECHA: \_\_\_\_\_

Muy deprimido

Nada deprimido

1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ 10

**Manténgase físicamente activo:** Comience a agregar actividad física a su día. No exagere. Empiece de a poco. Por ejemplo: salga a caminar, salga a correr/trotar, ande en bicicleta, baile, haga ejercicios aeróbicos, nade, juegue a los bolos, levante pesas, juegue al tenis, haga los quehaceres, mantenga el jardín, juegue al baloncesto o haga cualquier deporte, suba por las escaleras, haga yoga.

**Mi objetivo:** Me mantendré físicamente activo durante \_\_\_\_\_ minutos al día.

Marque los días en los que estuvo activo:  Lunes  Martes  Miércoles  Jueves  Viernes  Sábado  Domingo

**Haga algo que disfruta:** Todos tenemos cosas que hacer, como las tareas del hogar, ir a la escuela o al trabajo, etc. Tómese un tiempo durante el día para hacer algo por placer. Por ejemplo: ver una película divertida, escuchar música, dibujar, pintar, plantar flores, jugar a juego, leer, coser, crear algo, cocinar, mirar televisión, tocar un instrumento, hablar con un amigo, ir a la iglesia o rezar, etc.

**Mi objetivo:** Me tomaré un tiempo para hacer algo que disfruto \_\_\_\_\_ días esta semana.

Lunes  Martes  Miércoles  Jueves  Viernes  Sábado  Domingo

**Pase tiempo con personas que le brindan apoyo:** Cuando una persona está deprimida, con frecuencia se aísla. Pasar tiempo con personas que lo quieren puede hacerle bien. También puede hacer actividades en la escuela, en un club, en su vecindario o con la iglesia.

Siento que estas personas me brindan apoyo: \_\_\_\_\_

Mi objetivo: \_\_\_\_\_ días durante esta semana haré lo siguiente: \_\_\_\_\_

Lunes  Martes  Miércoles  Jueves  Viernes  Sábado  Domingo

**Comience a resolver un problema que parece demasiado grande dividiéndolo en pasos más pequeños.** Eso será útil si hay un problema que está evitando o si está teniendo dificultades para tomar una decisión.

PROBLEMA: \_\_\_\_\_

Paso más pequeño n.º 1: \_\_\_\_\_ Se completó: **sí no**

Paso más pequeño n.º 2: \_\_\_\_\_ Se completó: **sí no**

Paso más pequeño n.º 3: \_\_\_\_\_ Se completó: **sí no**

Ahora mi problema parece: 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ 10  
 No tan malo No podría ser peor

Calificaría mi depresión al final de la semana como:

Muy deprimido

Nada deprimido

1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ 10

Compilado de las siguientes fuentes:

[www.mentalhealthamerica.net/go/information/get-info](http://www.mentalhealthamerica.net/go/information/get-info)

[www.nimh.nih.gov/health/index.shtml](http://www.nimh.nih.gov/health/index.shtml)