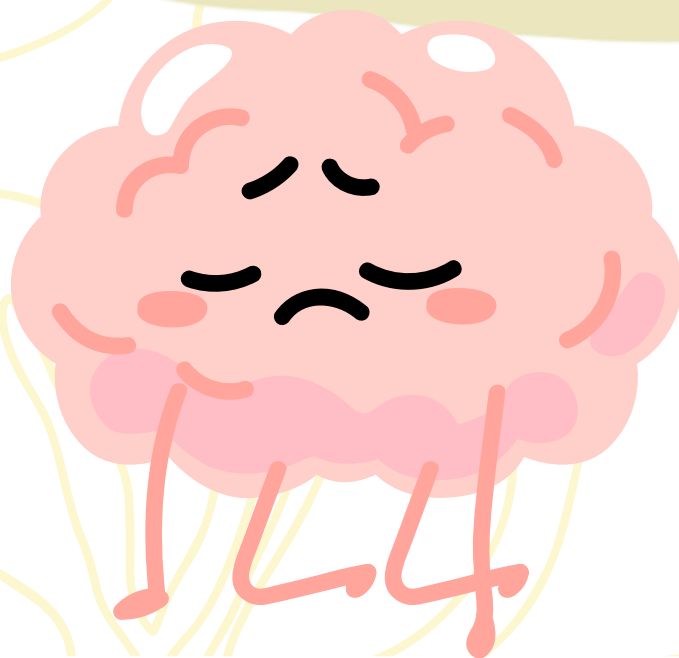


# TIPS FUNCIONALES

Para la depresión

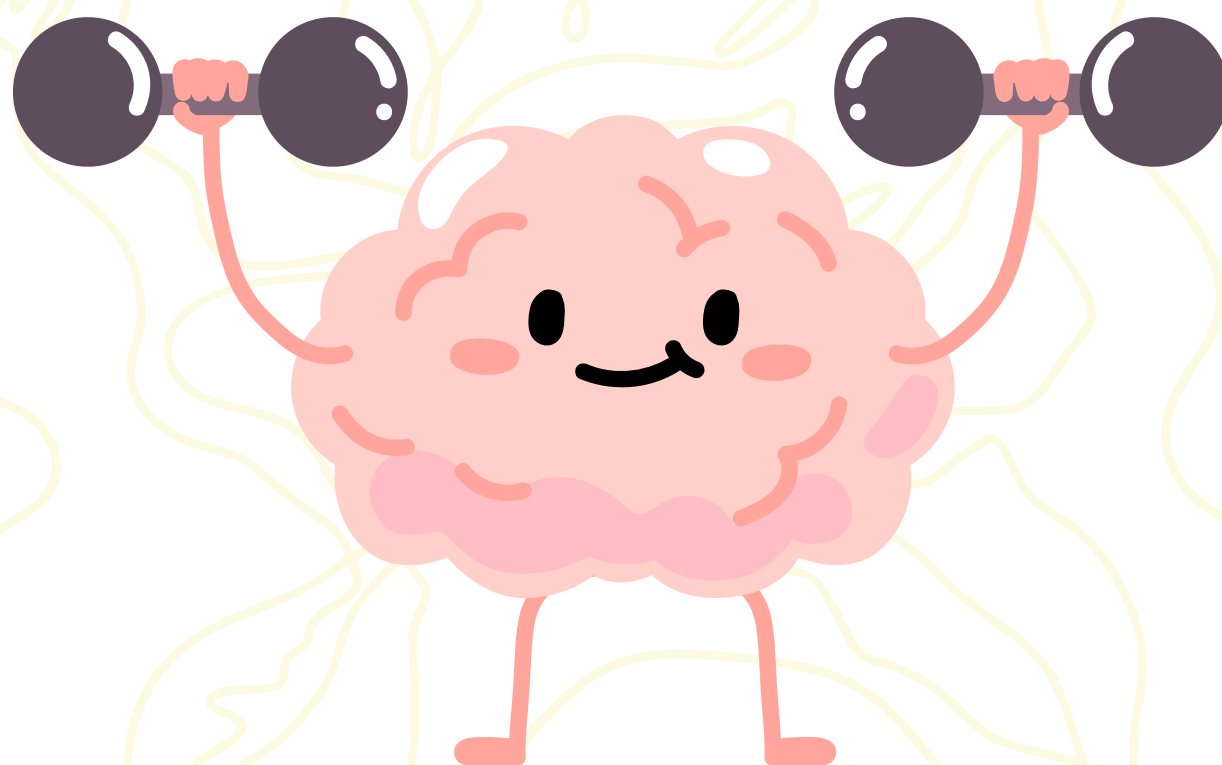


# Establece **UNA RUTINA**



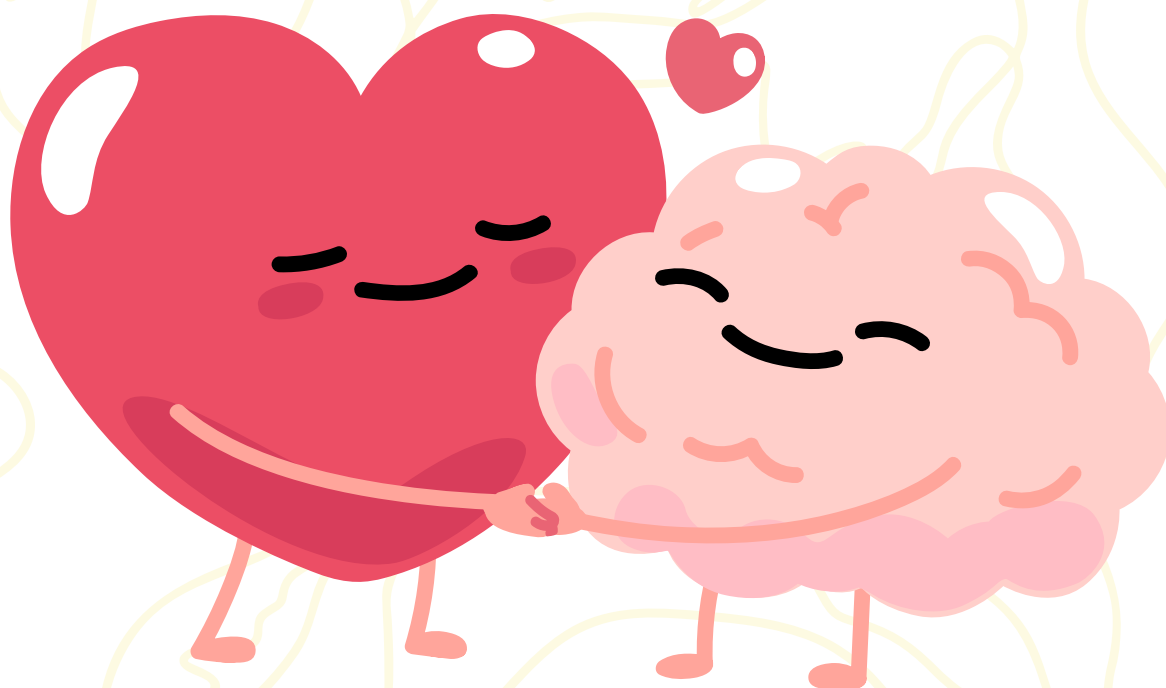
Crea un horario diario para proporcionar estructura a tus días. Incluye actividades simples, como levantarte a la misma hora o hacer una comida. En un principio no intentes abarcar la totalidad de actividades, lo importante es llevar una constancia en los pequeños quehaceres.

# Realiza **EJERCICIO**



La actividad física libera endorfinas, que pueden mejorar tu estado de ánimo. Intenta caminar, bailar o practicar yoga, aunque sea por poco tiempo. Recuerda no sobreexigirte.

# Moviliza **TUS RECURSOS SOCIALES**



Mantén contacto con amigos o familiares, incluso si solo es para enviar un mensaje. Hablar sobre tus sentimientos puede ser muy liberador.

# Establece **PEQUEÑAS METAS**



Fija objetivos alcanzables y celebra tus logros, por muy pequeños que sean. Esto puede darte un sentido de propósito, y contribuirá tu sentido de satisfacción.

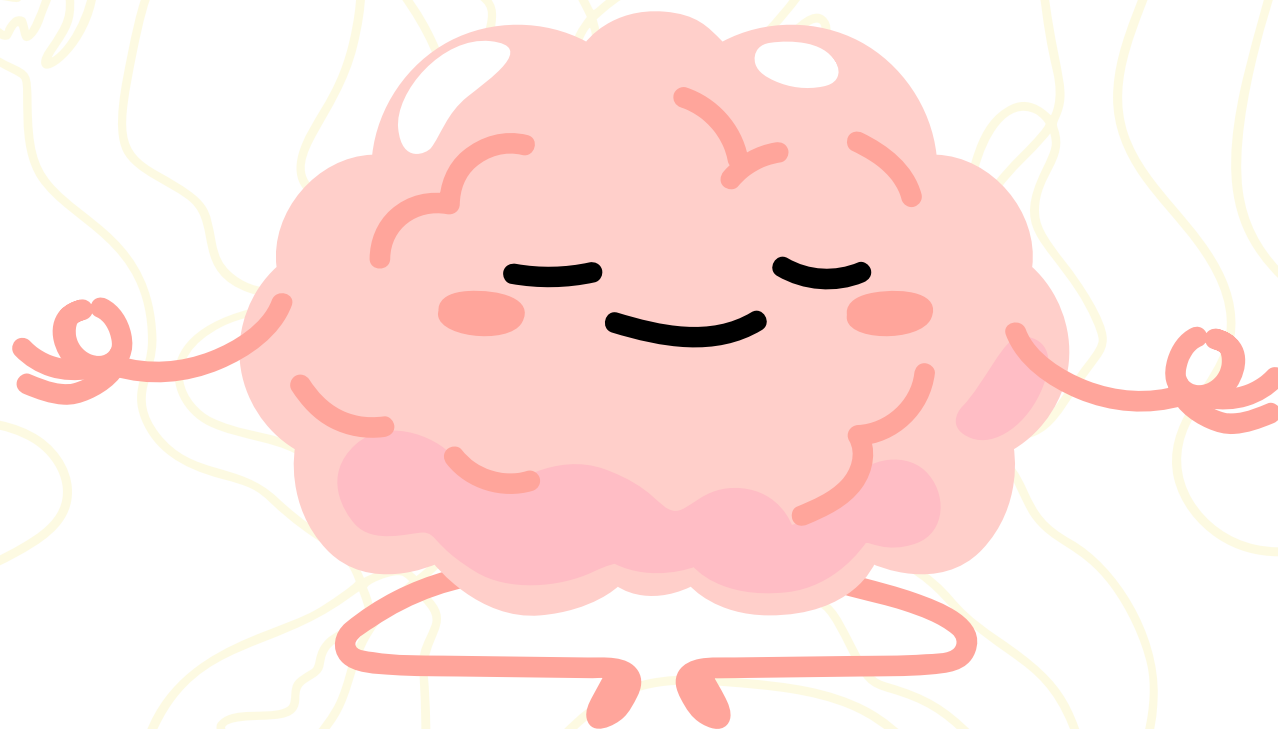
# Descansa **ADECUADAMENTE:**



Asegúrate de dormir lo suficiente y mantener una buena higiene del sueño. Un sueño reparador es crucial para favorecer tu salud mental.



# Busca **AYUDA PROFESIONAL**



Considera hablar con un psicólogo, médico o psiquiatra. Ellos pueden proporcionarte herramientas, apoyo, contención y un espacio donde ser validado.

ERES MUY  
**VALIOSO PARA MI**

