

¿Cómo manejar la depresión?

- **Activa tu mente.** Haz cosas que te motiven aunque no tengas el ánimo. Comenzarás a sentirte mejor
- **Arriba los pensamientos positivos.** Ve enumerando las cosas positivas que te pasaron o lograste durante el día, no importa cuan pequeñas sean.
- **Trabaja tu inteligencia emocional.** Reconoce tus sentimientos y planifica reaccionar mejor. Piensa calmadamente.
- **Mejora tu alimentación y condición física.** Para estar en óptimas condiciones no debes descuidar tu parte física. Mantén un balance.
- **Busca ayuda profesional.** No estás solo, tienes recursos disponibles. En INSPIRA, contamos con profesionales de la salud mental dispuestos a ayudar



(787) 704-0705

**¡Llámanos, en INSPIRA
te queremos saludable!**

www.inspirapr.com

  [/InspiraPuertoRico](https://www.instagram.com/InspiraPuertoRico)