

## ¿Cómo puedo yo solucionar mis problemas?

Identificando cada uno de mis problemas y viendo a qué área corresponde: Familiar, laboral, social, escolar, etc.

Estudiando las alternativas que tengo frente a cada problema para su solución.

Escogiendo la alternativa que puedo llevar a cabo.

Definiendo las tareas de cada uno en familia, para llevar a cabo la alternativa elegida.

Evaluar los resultados y hacer cambios en caso que salgan dificultades.



Pie de imagen o gráfico.



Centro de Salud Mental Comunitario (COSAM)

Teléfono: 442873242  
Lunes a Viernes de 08:00 a 17:00 horas  
Dirección: Av. Errázuriz #894  
2017  
T.O Nivaldo A. Parra Ávila

  
**Organización**

## ¿Cómo superar la Depresión?



**Centro de Salud Mental  
Comunitario de Santa  
Cruz**

# ¿Cómo superar la Depresión?



Existen 3 formas de tratamiento:

- Con tratamiento médico y/o psicológico
- Manteniéndonos activos físicamente y mentalmente
- Formando Redes de Apoyo.

## ¿Cómo podemos mantenernos activos físicamente y mentalmente?

- 1.- Con actividades sociales:  
Visitando a familiares.  
Asistiendo a grupos de la comunidad.  
Juntándome con nuestras amistades.  
Aceptando invitaciones de amistades o vecinos.
- 2.- Con actividades recreativas:  
Leyendo, Viendo Televisión, películas, Netflix, series.  
Haciendo un curso o taller de tu interés.  
Hacer deporte: Correr, caminar, zumba, bicicleta, gimnasia.
- 3.- Con actividades en mi Hogar:  
Tareas domésticas que me agraden, Jardinear. Pintar cuadros, mandalas, muebles, Hacer postres. Tener mascotas y preocuparme por ellas.

## ¿Cómo me puede ayudar yo mismo frente a la depresión?

Cuando tenemos depresión los problemas tienen a parecer más grandes y generalmente tienen que ver con la Familia, Trabajo, Salud, Aspectos Económicos.



T.O Nivaldo Parra Ávila