



¿Se siente deprimido?



No está solo. Mucha gente manifiesta sentir
ansiedad o depresión en temporada navideña.



Siga estos pasos para evitar unas fiestas tristes:



Duerma lo suficiente

Fije un presupuesto y aférrese a él

Haga ejercicio con regularidad

Establezca metas realistas



Staten Island
Performing Provider System

**Si necesita ayuda o alguien
con quien hablar, llame a su
médico, 1-888-NYC-WELL,
o envíe WELL al 65173**





¿Se siente deprimido?



No está solo.



En temporada navideña, es común sentir:



Cansancio

Soledad

Tensión

Depresión

Frustración

Tristeza



Staten Island
Performing Provider System

Si necesita ayuda o alguien
con quien hablar, llame a su
médico, 1-888-NYC-WELL,
o envíe WELL al 65173





¿Se siente deprimido?

El consumo de alcohol aumenta en temporada navideña.

El alcohol es un depresor. Recuerde:



Controlar cuánto está
bebiendo

Descanse y recupérese
completamente

No debe aceptar todas las
invitaciones

Controle a sus
amigos y familia

Si necesita ayuda o alguien
con quien hablar, llame a su
médico, 1-888-NYC-WELL,
o envíe WELL al 65173





¿Se siente deprimido?

En temporada navideña, estar solo, perder el trabajo
o una relación puede ser muy difícil.

No está solo. Intente:

Salir y hacer ejercicio

Recordar viejas tradiciones pero,
también, crear las suyas propias

Acercarse a una iglesia o
grupos comunitarios

Ofrecerse para ayudar a los
más humildes



Staten Island
Performing Provider System

Si necesita ayuda o alguien
con quien hablar, llame a su
médico, 1-888-NYC-WELL,
o envíe WELL al 65173

