



# ¿Se siente deprimido?

No está solo.

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



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



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**

**No debe aceptar  
todas las invitaciones**

**Descanse y recupérese  
completamente**

**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



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

