

¡Diviértase!

¿Cuándo fue la última vez que hizo algo que le gusto y que realmente lo hizo reír?

Es fácil entristecerse, preocuparse demasiado y perder de vista los placeres de la vida. Tomarse un tiempo para hacer las cosas que disfruta puede ayudarle a sacar de la mente de las preocupaciones. Comprometerse a terminar un proyecto que le aficione puede ayudarle a sentirse mejor.

La “risa es el mejor remedio” es un refrán histórico.

Reírse relaja nuestro cuerpo, e indirectamente genera

endorfinas, una sustancia química en el cerebro que calma el dolor. ¡La verdad es que es difícil estar triste cuando está riendo!

Para obtener más información sobre el humor y la importancia de reír, vaya a <http://www.helpguide.org/articles/emotional-health/laughter-is-the-best-medicine.htm> (Nota: Esta información solo está disponible en inglés)

Haga una lista de las cosas que le gusta hacer y que pueden ayudarle a no sentirse tan triste. Tómese su tiempo y haga una de estas cosas al día.

Aquí está una lista para ayudarle a empezar:

Encuentre o redescubra una afición:

- Artes: croché, álbumes de fotos y recuerdos, carpintería
- Cocinar un asado a la parilla
- Dibujar o pintar
- Deportes de fantasía (Fantasy Sports)
- Cultivar un huerto: plantas interiores, jardines de flores o arreglos florales

Disfrute de la naturaleza y del aire libre

- Explore un parque local
- De un paseo en bicicleta
- Juegue al aire libre: con un frisbe o una pelota de futbol
- Alimente y mire los pájaros en su yarda
- Vaya a pescar



Planee una excursión

- Visite un museo
- Vaya a jugar bolos
- Vaya a conocer una fábrica local
- Vaya a almorzar con un amigo
- Vaya al cine

¡Para divertirse!

Juegue con cartas: Solitario, rumi de ginebra, escalera

Juegue dama chinas, dominós o su juego de mesa preferido

Juegue con su mascota

Haga un rompecabezas o juegos de palabras

Ponga música y baile

Recursos:

Páginas de internet (Nota: Esta información solo está disponible en inglés):

Ideas para tener hobbies:

www.freeintenyearchips.com/frugal-tips/100-cheap-hobbies



Es muy importante que hable con su doctor sobre síntomas de depresión que usted o sus seres queridos tengan.

Esta página no debe reemplazar una visita al doctor.

Feeling Blue- Derechos Reservados