



Octubre es el Mes Nacional de la Detección de Depresión y Salud Mental

# Calendario de cuidado personal

¡Tómese el tiempo para el cuidado personal este mes! Este calendario de cuidado personal ofrece actividades para ayudar a combatir los síntomas de la depresión y mejorar su estado de ánimo. Utilice los espacios en blanco para sus propias actividades.

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Hágale un cumplido a un extraño	Haga su cama		Pruebe una nueva receta	Escriba una lista de 10 cosas por las que esté agradecido	Dé un paseo al aire libre	Deléitese con el postre
Pase tiempo con un ser querido	Escuche un podcast	Vea un programa favorito	Pruebe una nueva actividad	Diario	Lea un buen libro	
Escriba y envíe una carta a alguien	Planee algo emocionante	Trabaje en un rompecabezas	Escuche su canción favorita		Mueva su cuerpo con una actividad favorita	Hable con un amigo
	Coma su bocadillo favorito	Dibuje	Juegue con su mascota	Haga un pequeño recado	Haga algo bueno por alguien	Juegue a un juego de mesa
Tome un siesta	Escuche a un nuevo músico		Haga una caminata en la naturaleza	Sáltese los platos y pida comida para llevar	Tómese un día de salud mental	Perdónese a sí mismo por algo



**Hay ayuda disponible. Visite el sitio web para miembros de Programa de Asistencia al Empleado, [Member.MagellanHealthcare.com](https://Member.MagellanHealthcare.com) (enter Principal Core) o llame al 1-800-450-1327 (TTY 711).**

