

October is National Depression & Mental Health Screening Month

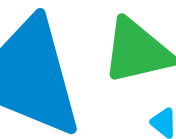
Self-care calendar

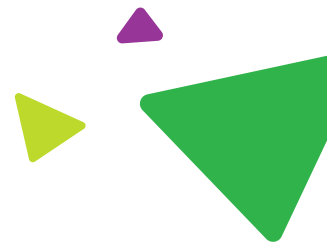
Make time to take care of you this month! This self-care calendar offers activities to help combat depression symptoms and improve your mood. Use the blank spaces for your own activities.

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Give a stranger a compliment	Make your bed		Try a new recipe	Write a list of 10 things you're grateful for	Take a walk outside	Treat yourself to dessert
Spend time with a loved one	Listen to a podcast	Watch a favorite show	Try a new activity	Journal	Read a good book	
Write and send a letter to someone	Plan something exciting	Work on a puzzle	Listen to your favorite song		Move your body with a favorite activity	Talk with a friend
	Eat your favorite snack	Draw	Play with your pet	Run a small errand	Do something nice for someone	Play a board game
Take a nap	Listen to a new musician		Take a hike in nature	Skip the dishes and order takeout	Take a mental health day	Forgive yourself for something



For more information and resources,
visit MagellanHealthcare.com/Mental-Health.





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



Para obtener más información y recursos,
visite MagellanHealthcare.com/Mental-Health.

