



## ¿CÓMO PUEDO LOGRAR HACER MAS ACTIVIDADES AGRADABLES?

**Paso 1: Dése cuenta de la importancia de hacer actividades agradables.**

- Nos ayudan a mejorar nuestra salud emocional, social, y física.
- Mejora la realidad de nuestro día.

**Paso 2: Decida/escoja lo que usted desea hacer. Escoja su actividad agradable.**

**Paso 3: Hágase el firme propósito de hacer la actividad agradable para mejorar su estado de ánimo**

**Paso 4: Planifique (para que la actividad sea posible, simple, y que no cause mucho estrés). Ponga la actividad en su calendario de actividades (haga algo sencillo)**

- Si otras personas están involucradas, invítelas. Recuérdeles donde y cuando se van a reunir.
- Escoga un plan alternativo (por ejemplo en caso llueva).

**Paso 5: Obtenga la ayuda de otras personas cuando sea necesario.**

- Apoyo emocional
- Tener compañía durante la actividad
- Apoyo concreto – un paseo, que le presten dinero o un vehículo

**Paso 6: Reconozca el esfuerzo que está haciendo para ayudarse a sí mismo(a) a sentirse mejor. Dése una palmadita en la espalda.**

