

Mi botiquín para días sin ánimo

Llévalo en un día en que tengas algo de energía, para poder abrirlo el día en que no la tengas. Escribe cosas muy pequeñas, del tamaño de un día malo.

Ejemplos para elegir Abrir la ventana · Tomar un vaso de agua · Lavarme la cara · Poner una canción · Mandar un mensaje de una línea · Salir a la puerta y volver · Ducharme sentado · Comer algo sin cocinar · Cambiarme de ropa · Acariciar a mi mascota · Abrir las cortinas · Poner la lavadora	
Algo pequeño que sí puedo hacer del tamaño de abrir una ventana. Si te cuesta escribirlo, hazlo aún más pequeño. _____ _____ _____ _____ _____	A quién puedo escribirle nombres concretos, y qué mensaje corto le mandarías. _____ _____ _____ _____ _____
Lo que me reconforta lo que te calma sin exigirte energía. _____ _____ _____ _____ _____	Algo que me saca de la cama o de la casa el mínimo que cuenta, aunque sea llegar a la puerta. _____ _____ _____ _____ _____
Mi primer paso para mañana una sola cosa, la más pequeña de la hoja. _____	

La falta de energía y la pérdida de interés son síntomas de la depresión. Si hoy no puedes hacer nada de esta lista, la lista está mal calibrada. Esta hoja acompaña un tratamiento sin sustituirlo. Si aparecen pensamientos de hacerte daño o de no querer seguir, busca ayuda hoy en psyred.org/lineas-de-crisis-de-salud-mental, y ante peligro inmediato acude a urgencias.