



Mi Plan de Bienestar

UW Medicine

DEPARTMENT OF PSYCHIATRY
AND BEHAVIORAL SCIENCES

Participar en actividades me ha ayudado a sentirme mejor. Continuare manteniendo actividades positivas en mi vida, incluso si no siento deseos, porque el tomar acción, mejora mi estado de ánimo.

Aquí hay una lista de categorías para actividades que se sabe que son útiles. Escribiré lo que ya me ha ayudado y lo agregaré a esta lista a medida que descubra más formas de mantener mi estado de ánimo estable.

Actividades Físicas	Actividades Sociales	Actividades Individuales	Señales de alerta
_____	_____	_____	
_____	_____	_____	
_____	_____	_____	
Actividades Espirituales	Actividades de Relajación	Actividades Adicionales	
_____	_____	_____	

MEDICAMENTOS:

1. _____; _____ tableta(s) de _____ mg _____ Tomar hasta _____
2. _____; _____ tableta(s) de _____ mg _____ Tomar hasta _____
3. _____; _____ tableta(s) de _____ mg _____ Tomar hasta _____
4. _____; _____ tableta(s) de _____ mg _____ Tomar hasta _____

ALERGIAS: _____

(Hable a su medico o coordinadora de casos para cualquier pregunta (vea la información a continuación).

MIS CONTACTOS:

Proveedores medico(s):
Nombre: _____ **Teléfono:** _____ **Email:** _____
Nombre: _____ **Teléfono:** _____ **Email:** _____

Familiar o amigo(s):
Nombre: _____ **Teléfono:** _____ **Email:** _____
Nombre: _____ **Teléfono:** _____ **Email:** _____

Grupo de apoyo(s):
Nombre del Grupo: _____ **Frecuencia /Horario:** _____