

## Programa de actividades semanales

Cree un programa con las cosas que ha estado evitando. Si se siente deprimido o nervioso, es posible que le resulte difícil realizar grandes tareas. Podemos trabajar para poder lograrlo. Si en este momento se siente así, comience con objetivos simples y avance. Asegúrese de incluir una lista de las personas con las que podría realizar estas actividades, si esto lo ayuda a garantizar que las pueda hacer.

Día	Mañana	Tarde	Noche
Ejemplo	<input type="checkbox"/> Reunirse con un compañero para salir a caminar <input type="checkbox"/> Café en la cafetería	Enviar un correo electrónico a un sobrino, tocar la guitarra	<input type="checkbox"/> Realizar las compras de la semana <input type="checkbox"/> Cenar con el vecino
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			