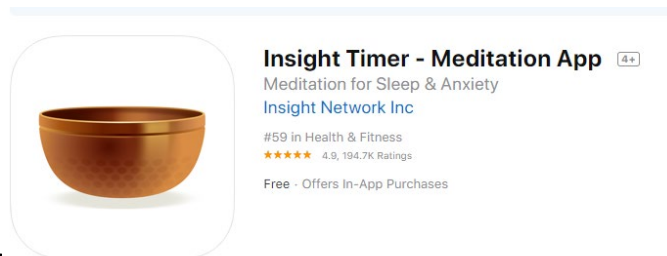


Videos e Apps - Salud Mental

Videos

1. Stress: <https://www.youtube.com/watch?v=WUQfEZY-Xoo>
2. Anxiety Basics: <https://www.youtube.com/watch?v=0mS9ks8OnUs&t=290s>
3. Meditation Basics: <https://www.youtube.com/watch?v=kwTKk6u30x4>
4. Sleep: <https://www.youtube.com/watch?v=UIrNmYOYU1c>
5. Body Scan English: <https://www.youtube.com/watch?v=5qHC1-KCgIM>
6. Body Scan: <https://www.youtube.com/watch?v=UPm-P5Tdy0A>
7. Jacobson (Progressive Muscle Relaxation):
https://youtu.be/Gh0ySmarn6Q?list=TLPQMTYwOTlwMjAeGD9z0-t_yg
8. Mindfulness for Teens English: <http://mindfulnessforteens.com/resources/videos-mindfulness/>

Aplicaciones



1. Insight Timer

Contiene varias meditaciones para la preocupación/ansiedad, el estrés o para dormir. Las meditaciones son en Español y la aplicación es gratis. En settings puede seleccionar el idioma preferido.

iPhone: <https://apps.apple.com/us/app/insight-timer-meditation-app/id337472899>

GooglePlay:

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.spotlightsix.zentimerlite2&hl=en_US

2. Bambú



Bambú Meditación guiada y sonidos para dormir

Rocka Health & Fitness

★★★★★ 361

Everyone

Offers in-app purchases

This app is compatible with your device.

Installed

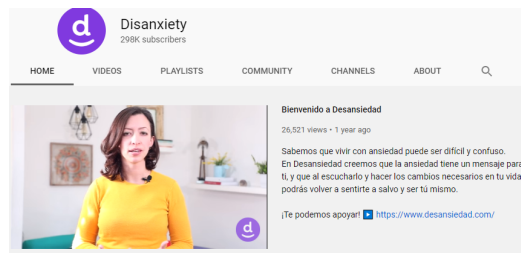
Todo en español. Varias meditaciones para la relajación.

Google Play:

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.rockalabs.bambu&hl=en_US&gl=US

3. **Desansiedad** <https://www.youtube.com/user/desansiedad>

Un serie de videos educativos sobre ansiedad, todos en español.



Otros Recursos

Meditación de Amor y Ternura:

"Siéntate de manera cómoda. Deja que tu cuerpo se relaje y descansa. Lo mejor que puedas, deja que tu mente esté quieta, dejando ir planes y preocupaciones. Luego empieza a recitarte las siguientes frases dirigidas a tí mismo. Empieza contigo mismo porque sin amor a tu propia persona es casi imposible amar a otros. "

Que yo este lleno de amor y ternura

Que yo este bien

Que yo este en paz y en calma

Que yo sea feliz.

"Al repetir estas frases, también puedes imaginarte como un niño pequeño y amado, ó cómo estás ahora mismo, en el corazón de un amor bondadoso. Repite estas frases una y otra vez, dejando que tus sentimientos penetren tu cuerpo y mente. "

"Practica esta meditación repetidamente por varias semanas hasta que el sentimiento de amor bondadoso a tí mismo crezca. "

9. 54321 instructions: (see jpg below) and [here](#)

Técnicas para poner los pies sobre la tierra

Después de un trauma, es normal experimentar recuerdos recurrentes, ansiedad y otros síntomas incómodos. Las **técnicas para poner los pies sobre la tierra** le ayudan a controlar estos síntomas al cambiar su atención de los pensamientos, memorias o preocupaciones y volver a enfocarlo al momento presente.

Técnica 5-4-3-2-1

Usando la técnica 5-4-3-2-1, podrá notar a propósito los detalles de lo que lo rodea usando cada uno de los sentidos. Esfuércese por observar los detalles que su mente generalmente ignoraría, como sonidos distantes o la textura de un objeto ordinario.



¿Qué 5 cosas puede ver? Busque detalles pequeños tales como el patrón en un techo o la manera en que la luz se refleja en la superficie.



¿Qué 4 cosas puede sentir? Note la sensación de la ropa sobre su cuerpo, el sol sobre su piel o la sensación de la silla sobre la que está sentado. escoja un objeto y examine su peso, textura u otras cualidades físicas.



¿Qué 3 cosas puede oír? Ponga atención a los sonidos que su mente haya excluido, como el tictac de un reloj, el tráfico o el viento soplando en los árboles.



¿Qué 2 cosas puede oler? Intente identificar los olores en el aire a su alrededor, como el aromatizante de aire o pasto recién cortado. También puede buscar algo que huela, como una flor o una vela sin encender.



¿Qué cosa puede saborear? Lleve consigo chicle, dulces o colaciones pequeñas para este paso. Introduzca uno en su boca y enfoque su atención en los sabores.