

EXISTE UNA APLICACIÓN PARA ESO

¿Se siente ansioso y angustiado, pero no está seguro cómo relajarse? Existen muchas maneras de encontrar paz interior, todas desde la palma de su mano.



Las aplicaciones pueden descargarse de Apple Store o Google Play Store.



Con solo **10 a 20 minutos de meditación** al día se puede comenzar a construir un camino para el bienestar del cerebro.

El único propósito de este documento es proporcionarle información general, de ninguna manera se intenta proveerle servicios médicos, de salud mental o cualquier otro tipo de servicio de atención médica. Este material tampoco tiene el propósito de ser una alternativa al tratamiento médico, y el contenido quizás no aplique directamente a circunstancias específicas. Esta información es proporcionada por UK HealthCare y a pesar de que tratamos de mantener la información correcta y al día, no podemos darle representaciones o garantías de ningún tipo, ya sean expresas o implícitas, con respecto a la precisión, veracidad, pertinencia e integridad del contenido.



CREANDO UN KENTUCKY MÁS SALUDABLE

En UK HealthCare, estamos abriendo el camino para ayudar a todos los residentes de Kentucky a vivir vidas más saludables.

Breathe2Relax

Esta aplicación lo guiará a través de la respiración diafragmática, un ejercicio de respiración profunda que promueve la relajación. Puede sincronizarlo con el reloj de Apple para seguir la frecuencia cardíaca mientras ejecuta el ejercicio.

Calm

Ya sea por solo un par de minutos o media hora esta aplicación ofrece meditaciones guiadas cortas o largas que puede usar para ayudarlo a relajarse. La aplicación Calm también ofrece programas para un sueño más relajado.

HeadSpace

Meditación consciente: la aplicación HeadSpace incluye varios programas que cubren meditaciones diarias, meditaciones de sueño y meditaciones para aliviar y sobrellevar el estrés con el fin de ayudarlo a encontrar equilibrio en su vida.

Aplicación de meditación InsightTimer

Esta aplicación contiene miles de meditaciones guiadas y una biblioteca extensa de música con la intención de calmar su mente y ayudarlo a dormir mejor.

MindShift CBT

Usando estrategias basadas en evidencia en la terapia cognitivo conductual (TCC), la aplicación MindShift puede ayudarlo a reducir las preocupaciones y combatir la negatividad.

Smiling Mind

Con programas diseñados específicamente para niños, adolescentes y adultos, esta aplicación lo guía a través de ejercicios diarios de meditación y consciencia.

Si usted, su hijo o alguna persona que conoce tiene pensamientos suicidas o de lastimarse a sí mismo, llame o envíe un texto a la línea nacional de ayuda Suicide & Crisis Lifeline (línea de prevención del suicidio y crisis) al **988**, chatee con **988lifeline.org** o diríjase al departamento de emergencia del hospital más cercano.

Maneras para meditar

La meditación es una excelente herramienta para manejar el estrés y mantener el equilibrio. Puede efectuarse cuando estamos quietos o en movimiento como al caminar, practicar taichí o yoga. Con la meditación producimos menos niveles de hormonas de estrés y marcadores inflamatorios. Esto se demuestra a menudo en una presión sanguínea más baja y frecuencia cardíaca y respiraciones más lentas.



Walking



Yoga



Meditation