



¿Sabías que incorporar la meditación regular ayuda a...?

- Disminuir el estrés
- Aumentar la energía
- Mejorar la calidad del sueño
- Aumentar la motivación y la productividad.
- Reducir la presión arterial
- Reducir el dolor



Consejo breve: ¡practica la respiración profunda! No importa dónde estés, puedes practicar inhalar y exhalar **LENTAMENTE** para ayudarte a relajar. Intente cerrar los ojos y cuente sus respiraciones de esta manera:

Inhala... 1... 2... 3...

Exhala... 1... 2... 3...

Encuentre una manera que funcione para usted!

- ¡Baja la pantalla! Lee, escucha música, dibuja, escribe un diario, cocina, da un paseo, juega con tu mascota, etc.
- Tómese unos minutos para hacer algo que disfrute, sin tiempo frente a la pantalla.
- Respiración profunda: concéntrate en tus inhalaciones y exhalaciones durante unos minutos.
- Cuando su mente comience a divagar, tráigala de nuevo a concentrarse en su respiración.
- Relajación muscular progresiva: mientras está sentado o acostado, tense y libere diferentes grupos musculares. Comience por los pies y avance hasta la cabeza.
- Imágenes visuales: cierre los ojos e imagine un entorno tranquilo como la playa o el bosque. Piense en los sonidos, las vistas y los olores de ese lugar tranquilo.

Reduciendo el estrés puede ayudarlo a concentrarse, dormir mejor, sentirse más feliz y mejorar su salud en general.



Respiración con los dedos: Estira la mano como una estrella. Traza tu mano con el dedo índice opuesto. Inhala y exhala lentamente mientras trazas cada dedo.



Intente respirar con los dedos la próxima vez que se sienta molesto, preocupado o enojado. También puede probar esto a la hora de acostarse para sentirse tranquilo antes de quedarse dormido. Como te sentiste despues?