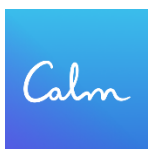




Smiling Mind (Mente Sonriente) es una aplicación única desarrollada por psicólogos y educadores para ayudar a equilibrar la vida de las personas mediante la enseñanza de la atención plena y la meditación. .



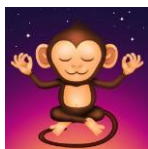
Headspace (Espacio Mental) ofrece meditaciones guiadas, animaciones, artículos y videos, todo en el estilo distintivo de Headspace.



Calm (Calma) crea contenido de audio único para la meditación, el sueño y la relajación. Una de las características más populares es una meditación de 10 minutos llamada 'La calma diaria'. Calm también contiene más de 100 historias de sueño, música para dormir, lecciones de meditación y sonidos de la naturaleza.



Insight Timer (Reloj Interno) ofrece la biblioteca gratuita más grande de meditaciones guiadas en el mundo y un temporizador de meditación fácil de usar, gratis. Los temas incluyen alivio del estrés, ansiedad, depresión y dolor.



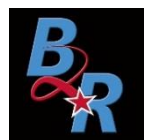
New Horizon (Nuevo Horizonte) ofrece Historias Relajantes para Dormir, Meditaciones Guiadas y Meditaciones para Dormir diseñadas a propósito para ayudar a mejorar el sueño.



Colorfy (Coloreado) le permite colorear diferentes plantillas con solo tocar un botón. Colorfy es relajante y una excelente manera de practicar la atención plena.



WhiteNoise (Sonido Blanco) usa ruido blanco para enmascarar sonidos que distraen durante la meditación y para promover la relajación. Viene con 40 sonidos de ruido blanco pregrabados que pueden ayudar a dormir mejor.



Breathe2Relax lo ayuda a relajarse y aliviar el estrés a través de ejercicios como la respiración diafragmática, también conocida como respiración abdominal". *Un buen punto de partida es respirar durante 4 segundos y exhalar durante 6 segundos.*

Tomar tiempo para calmar su cuerpo y mente es una parte importante del manejo del dolor crónico. Estas aplicaciones de autorregulación son herramientas fantásticas para reducir el estrés y reducir el dolor.

- ✓ Elija una aplicación que disfrute y una que mejor se adapte a su personalidad única.
- ✓ Programe al menos 10 minutos en un lugar tranquilo y silencioso para practicar una estrategia como la respiración abdominal o la atención plena.
- ✓ Practique a la misma hora todos los días para ayudar a desarrollar un hábito saludable y duradero.
- ✓ Comience a usar sus nuevas estrategias de afrontamiento para controlar el dolor en el momento.
- ✓ Use sus nuevos súper poderes para calmarse en la escuela o dormirse por la noche.

Técnica de desinflado rápido:

Cuando se sienta estresado, exhala todo su aire e imagine que todo su cuerpo se desinfla como un globo: los hombros caen, la mandíbula se afloja, los brazos se relajan, la espalda se ablanda, los músculos se sueltan.

