



Empezar con la meditación

La meditación es una herramienta poderosa para manejar el estrés y la ansiedad, pero puede resultar intimidante. No tiene que ser un gurú para aprovechar al máximo la meditación. Solo necesita un lugar tranquilo y algunos minutos por día.

How to get started



Encuentre un lugar tranquilo: Elija un lugar sin distracciones donde se pueda sentar o acostar cómodamente.



Póngase cómodo: Siéntese en una silla con los pies apoyados en el suelo o de piernas cruzadas en el piso. Mantenga la espalda recta pero relajada. Si se recuesta, asegúrese de estar boca arriba con los brazos relajados a los costados.



Establezca un temporizador: Comience con 5 minutos al día y aumente gradualmente la duración a medida que se sienta más cómodo.



Cierre los ojos y respire hondo: Respire hondo y lento, enfocándose en el ritmo de su inhalación y exhalación. Intente mantener un ritmo constante en la respiración y preste atención a esto.



Enfóquese en el presente: Aleje cualquier pensamiento acelerado mientras se concentra en su respiración. Esté atento a sus pensamientos y emociones, pero no las analice. Si su mente divaga, regrese la atención a su respiración.

Aunque puede llevar un tiempo hacer que la meditación sea una parte natural de su rutina diaria, vale la pena invertir en su conciencia plena.



Atención primaria o de urgencia y terapia de salud mental por video y teléfono.

[doctorondemand.com/
premera](https://doctorondemand.com/premera)



Terapia de salud mental por video y teléfono.

[talkspace.com/
premera](https://talkspace.com/premera)



Llame al **888-720-5237** para obtener ayuda con el manejo del estrés, la depresión y la ansiedad, el abuso de alcohol y de drogas, los trastornos de alimentación y más.

behavioralhealthsystems.com
(Contraseña: BHT)



Consultas por video y mensajes de texto con personal terapéutico para el tratamiento de trastornos por consumo de opioides y alcohol.

boulder.care/getstarted