



# 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.



Llame al **1-888-287-2680**, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m. Podemos asignarle un especialista en salud mental en su área o ayudarlo a encontrar un tratamiento para las adicciones.

Para obtener ayuda fuera de horario, llame al **1-800-297-6877** a fin de que podamos evaluar sus síntomas, indicarle los siguientes pasos o comunicarnos con un psiquiatra de guardia



La mejor aplicación para el sueño y la meditación, diseñada para ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y más.

**Inicie sesión en [kp.org](https://www.kp.org) para comenzar.**



Headspace Care (antes llamada Ginger) ofrece apoyo emocional personalizado y actividades de autocuidado para ayudar con muchos desafíos comunes.

**Inicie sesión en [kp.org](https://www.kp.org) para comenzar.**