



## Superando la Ansiedad

Muchas personas se sienten ansiosas cuando ocurren grandes cambios en sus vidas, usted no está solo. La ansiedad puede hacerlos sentir tristes, cansados, nerviosos, temblorosos, hacer que sea difícil dormir o hacer que se sienta solo casi todo el tiempo.

Usted tiene el poder de superar la ansiedad usando su mente y cuerpo. Aquí hay muchas cosas que lo pueden ayudar a sentirse mejor. Solo haga click en los enlaces:

- **Antes de dormir**, trate de escuchar esto:  
Meditaciones para dormir para niños, El País de los Unicornios:  
<http://www.youtube.com/watch?v=sim2jV60Grg>  
Cuento de meditación para niños para antes de dormir:  
<https://apps.apple.com/us/app/new-horizon-kids-meditation/id145719117#?>  
Video de relajación en youtube para ayudar a quedarse dormido:  
<https://www.youtube.com/watch?v=TRgVIsIcSeo>
- Pruebe estos **ejercicios de relajación** todos los días:  
Relajación muscular guiada para niños:  
<https://www.youtube.com/watch?v=cDKyRpW-Yuc>  
Yoga en casa para niños, adolescentes y adultos  
<https://youtu.be/X655B4ISakg>  
Meditación guiada de 7 minutos:  
[http://youtu.be/kPPpb5\\_92uY](http://youtu.be/kPPpb5_92uY)
- **Ejercicio** para soltar el estrés. Quizá no tenga ganas, pero se sentirá mejor después. Pruebe estos divertidos ejercicios en youtube:  
[https://www.youtube.com/watch?v=L\\_A\\_HjHZxfI&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=L_A_HjHZxfI&feature=youtu.be)  
<https://www.youtube.com/watch?v=kwkXyHjgoDM>
- Intente **escuchar canciones** que le ayuden a expresar su estado de animo - **Spotify** es una aplicación de música gratuita.
- Mantenga un cuaderno donde pueda **dibujar o escribir** sus sentimientos
- **Elija a alguien para hablar** cuando se sienta triste, con miedo o preocupado. Puede ser un familiar, amigo, maestro, doctor, consejero, pastor - cualquier persona que lo haga sentirse seguro y cómodo.
- Pruebe esta aplicación gratuita en su teléfono que le ayudará a sobrellevar el estrés y preocupación: **Mindshift**

