

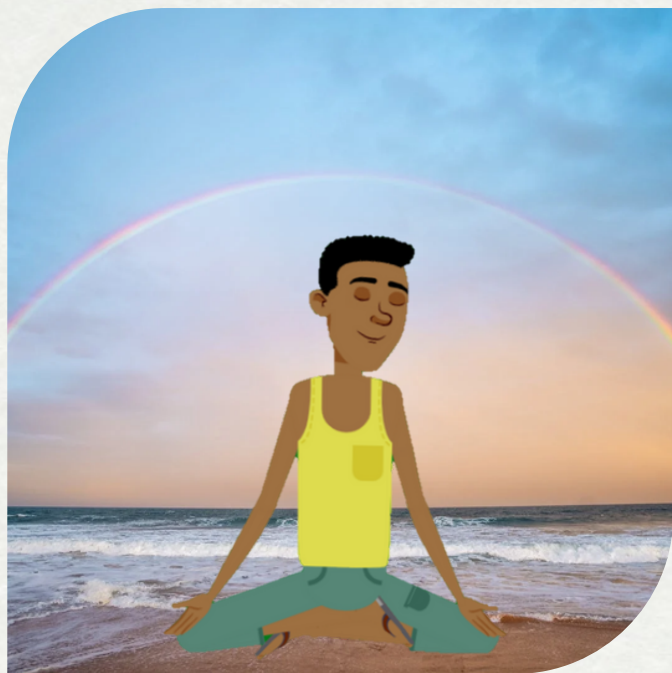
# SALUD MENTAL

## MEDITACIÓN GUIADA

La meditación guiada, también conocida como la visualización guiada, es simplemente meditación siguiendo las instrucciones de un guía. Es una de las formas más sencillas de meditar y es recomendada por muchas personas que la practican. La meditación guiada consiste en crear imágenes mentales de lugares o situaciones que te relajen. Durante este tipo de meditación usas todos tus sentidos, como el olfato, el oído y el tacto.

Por ejemplo: Supongamos que en esta ocasión te gustaría meditar en la playa. Para ayudarte a imaginar que estás en ese lugar puedes...

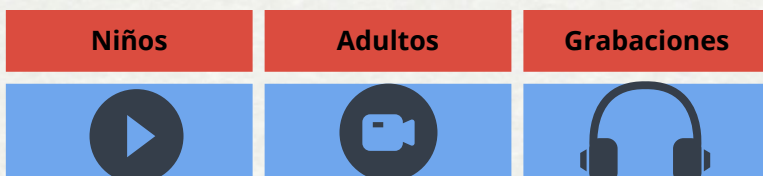
- Sentarte en una toalla
- Poner una grabación del sonido de las olas
- Usar un aromatizante con olor a playa o mar



Este es uno de los mejores métodos para entrar en un estado de relajación. La meditación guiada reduce el estrés en tu vida y te puede ayudar a crear muchos cambios positivos.

Puedes seguir el guion a continuación, una grabación, o un video. Debes estar en un lugar tranquilo y en una posición cómoda. Es recomendable hacer este ejercicio acompañado de amistades o familiares.

Mira los videos o escucha las grabaciones de la meditación guiada aquí:



Las siguientes instrucciones de la meditación guiada son basadas en este recurso de la organización Clyfford Still Museum. Recuerda tomar tu tiempo en cada paso. Es mejor si alguien te lee las instrucciones mientras practicas la meditación guiada.

- Ponte en una posición cómoda (sentado, de pie, o acostado).
- Cierra tus ojos. Toma dos respiraciones profundas. Recuerda respirar a ritmo lento.
- Vas a visitar un lugar tranquilo en tu mente. Imagina un espacio tranquilo donde te sientas seguro, cómodo y totalmente relajado. Tu espacio relajante y seguro puede estar dentro o fuera... tal vez es un jardín, un hermoso paisaje... un espacio que te guste visitar.... o un lugar en el mundo donde siempre imaginaste ir... o tal vez es un lugar favorito en tu hogar o en tu comunidad.
- Al entrar en este espacio tranquilo, imagina que estás liberando tus ansiedades, tus preocupaciones y tus miedos...
- Tu estrés y tensión va derritiéndose...
- Mira alrededor de tu espacio tranquilo. Fíjate en los detalles de tu espacio tranquilo.
- ¿Qué ves? ¿Cuáles texturas o colores notas?
- ¿Qué hueles?... ¿Qué oyes?... Observa lo que está justo delante de ti en tu espacio pacífico. Alcanza y tócalo... ¿Cómo te sientes?
- Este es tu espacio especial donde nada puede hacerte daño.... Donde no hay demandas sobre ti...
- Nota que tus dedos de los pies, tus pies y tus rodillas se sienten más relajados...Nota que tus piernas, cadera y la parte inferior de la espalda se relajan...
- Nota que tu abdomen y tu pecho se sienten cada vez más ligeros...
- Nota que tu corazón se llena de compasión...
- Nota que tus hombros y la parte superior de la espalda liberan la tensión...
- Nota tu cara, tus ojos, y tu frente... relajándose....
- Tu cuerpo, mente, corazón, y espíritu están abrazados suavemente por la ternura, el cuidado, y el amor.
- Mantén esta sensación de estar más relajado.
- Recuerda que puedes volver y relajarte en este espacio tranquilo en tu mente en cualquier momento.
- Dí esta afirmación en voz alta o en silencio a ti mismo: "Estoy en paz. Puedo relajarme aquí. Puedo llegar a este tranquilo espacio interior cuando quiera."
- Cuando estés listo... Abre los ojos...

Nota cómo te sientes al terminar este ejercicio. Si te funcionó bien este ejercicio, agrégalo a tu lista de recursos para usarlo cuando estés estresado.

Si está interesado en obtener más información sobre diferentes estrategias de autoayuda, visite nuestra página de recursos para niños inmigrantes: [ucresourcecenter.org](http://ucresourcecenter.org).

