

## Aplicaciones útiles para el bienestar y la salud mental

Las aplicaciones en este folleto son herramientas útiles para ayudar a guiarnos y recordarnos a practicar el cuidado personal. Diez minutos cada día pueden hacer una gran diferencia en la salud física y mental. Explore las aplicaciones y haga clic/escanee los códigos QR para descargar la que más le guste.



### ¿Cómo instalar aplicaciones?

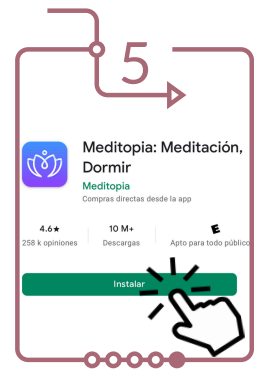
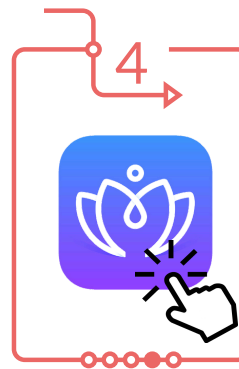
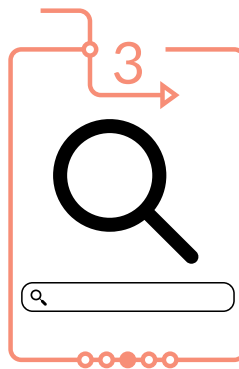
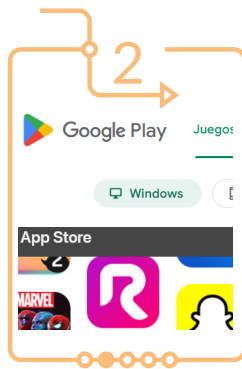
Encuentre la tienda de aplicaciones de su aparato

Abra la tienda de aplicaciones







Encuentre la aplicación

Seleccione la aplicación

Descargue la aplicación



### Aplicaciones para la salud mental

Aplicación	Android	IOS
 <p><b>AtentaMente - Meditación</b> ✨</p> <p>Esta aplicación ofrece múltiples herramientas de meditación. Cultiva hábitos mentales y emocionales saludables que contribuyan a su bienestar y calma.</p>	 <a href="#">Enlace</a>	 <a href="#">Enlace</a>
 <p><b>Meditopia</b></p> <p>Esta aplicación ofrece una variedad de meditaciones en español para diferentes propósitos, incluyendo reducir la ansiedad y mejorar la concentración.</p>	 <a href="#">Enlace</a>	 <a href="#">Enlace</a>

Aplicación	Android	IOS
 <p><b><u>Insight Timer</u></b> Aunque Insight Timer tiene una versión premium, también ofrece una gran cantidad de meditaciones gratuitas en español, así como en otros idiomas.</p>	 <a href="#">Enlace</a>	 <a href="#">Enlace</a>
 <p><b><u>Yivana</u></b> Esta aplicación incluye técnicas de meditación, visualización y la atención plena, junto con otras herramientas para ayudar a lidiar con la ansiedad y la depresión.</p>	 <a href="#">Enlace</a>	 <a href="#">Enlace</a>
 <p><b><u>BetterSleep: Duerme Mejor</u></b> BetterSleep proporciona una selección de sonidos de la naturaleza, música suave y ruido blanco para crear un ambiente relajante y favorable para el sueño.</p>	 <a href="#">Enlace</a>	 <a href="#">Enlace</a>
 <p><b><u>Calm: Meditación y Sueño</u></b> Aunque la mayoría del contenido está en inglés, Calm ofrece meditaciones y funciones en español que pueden ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y mejorar el sueño.</p>	 <a href="#">Enlace</a>	 <a href="#">Enlace</a>
 <p><b><u>Siente - Mindfulness</u></b> Siente ofrece programas de meditación guiada en español de forma gratuita, diseñados para ayudar a mejorar su bienestar emocional y mental.</p>	 <a href="#">Enlace</a>	 No Disponible

**Estas aplicaciones *no sustituyen* la atención profesional. Es importante buscar ayuda adecuada si padece de problemas de salud mental. Visite la página de SAMHSA o llame al 1-800-662-4357 para más información.**

Actualizado en mayo de 2024