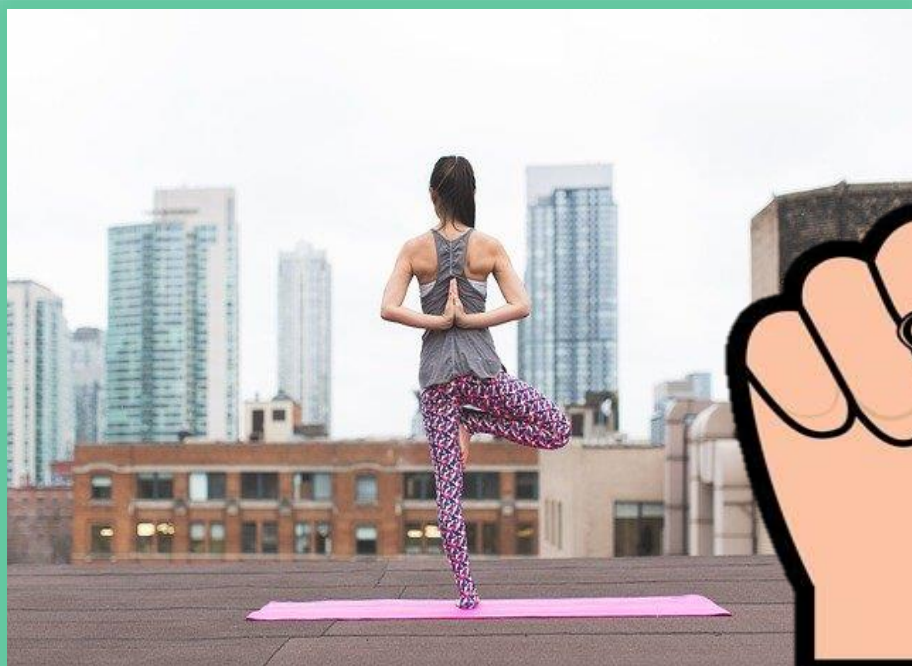


# La meditación: Una clave para reducir el estrés



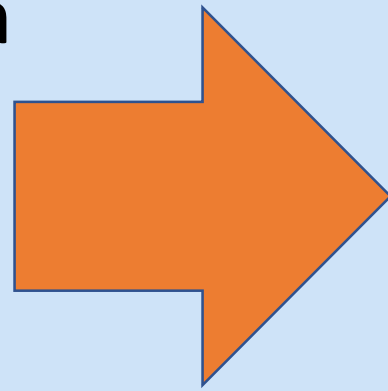
## Un minuto para ti



REPÚBLICA DE PANAMÁ  
— GOBIERNO NACIONAL —

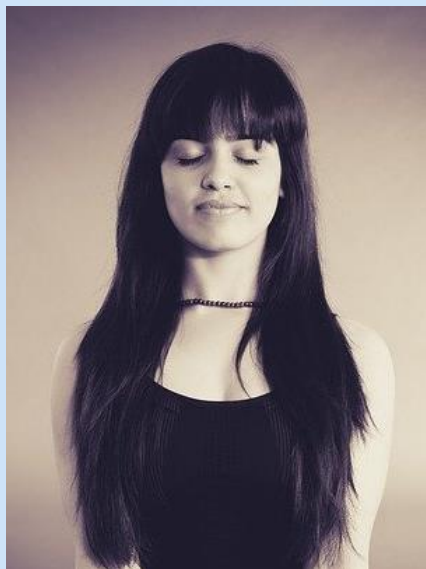
MINISTERIO DE  
EDUCACIÓN

Cuando nos enfrentamos a situaciones difíciles ocurren cambios automáticos en nuestros cuerpos y mentes para prepararnos para responder al peligro que percibimos.



- **Se acelera el corazón y la respiración.**
- **Se tensan los músculos**
- **Sudan las manos (o están frías)**
- **Malestar estomacal**
- **Temor**

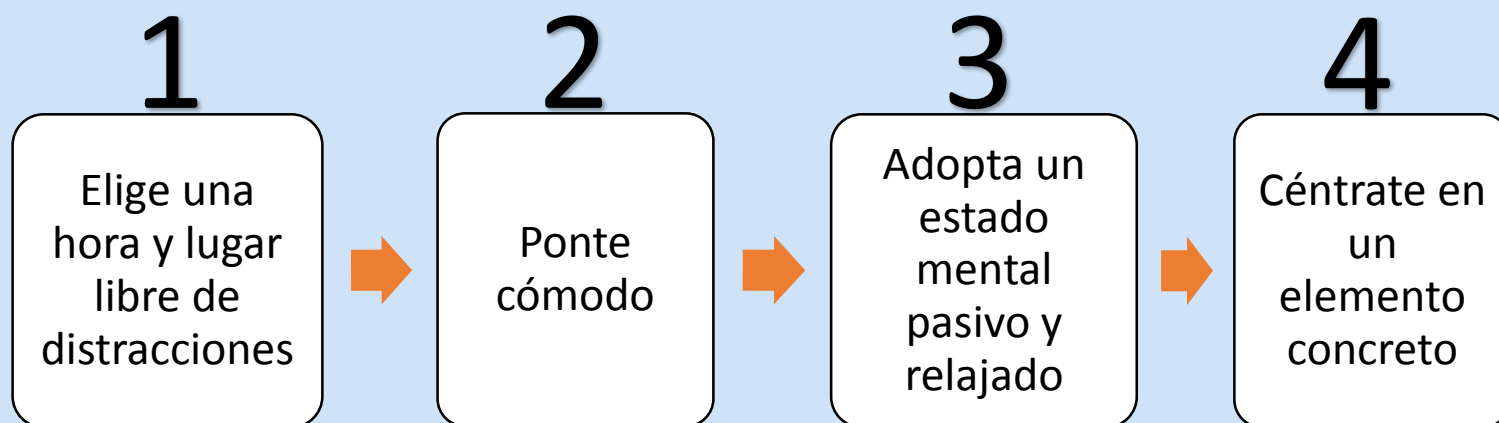
# La meditación: una clave para reducir el estrés



Un simple ejercicio de control mental puede tener un beneficio enorme en tu salud física y emocional.

¡Y la meditación es una de ellas!

Te mostraré 4 pasos que puedes realizar en casa:





## Paso 1

**Elige una hora y lugar libre de distracciones:** que nada ni nadie te interrumpa, necesitas privacidad y silencio.

Lo ideal sería tener un espacio poco luminoso y empezar dos horas después de comer.

Asegúrate de ir al baño para vaciar tu vejiga antes de empezar.



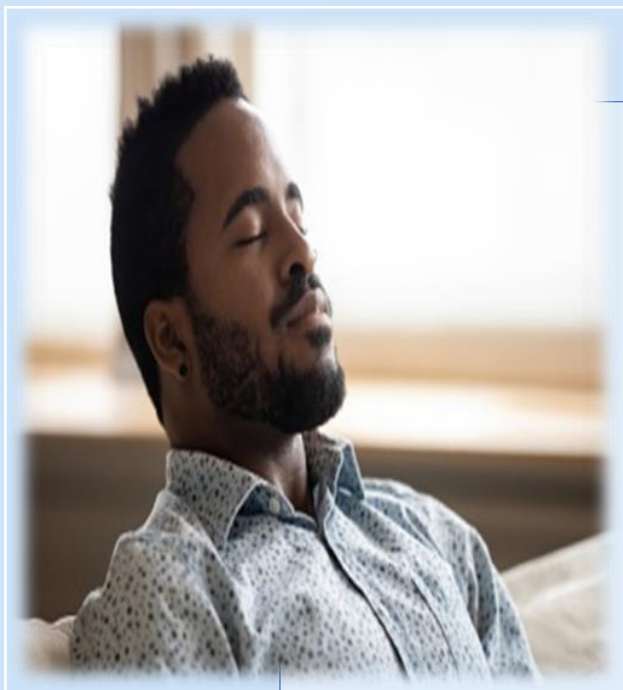
## Paso 2

**Ponte cómodo:** Sentado o tumbado, lo importante es que estés cómodo. Empieza a respirar profunda y lentamente, centrando tu atención en la respiración.

## Paso 3

**Adopta un estado mental pasivo y relajado:**

Cierra los ojos y deja que los pensamientos fluyan sin detenerte en ninguno, pensando únicamente en el aire que entra y sale de tus pulmones.



Paz ... Paz  
... Paz

## Paso 4



**Céntrate en un elemento concreto:** Escoge una palabra o sílaba y repítelo, en silencio o en alto, una y otra vez.

Esperamos hayas disfrutado de esta actividad.  
Recuerda: Es recomendable que intentes meditar 20 minutos diarios, e incluso 20 minutos un par de veces al día.

*Si te sientes abrumado, habla con tus padres o docentes, solicita atención al Departamento de Orientación, al Gabinete Psicopedagógico, o llama a la línea de atención emocional.*

<b>CHIRIQUÍ</b>	<b>774-4428</b>	<b>Ext.303,307</b>
<b>COCLÉ</b>	<b>991 1024</b>	
<b>COLÓN</b>	<b>470-0457</b>	
<b>HERRERA</b>	<b>970-0278</b>	
<b>LOS SANTOS</b>	<b>994-8555</b>	<b>6374-5236</b> 
<b>PANAMÁ OESTE</b>	<b>515-7396</b>	
<b>VERAGUAS</b>	<b>998-2474</b>	
<b>BOCAS DEL TORO</b>	<b>758 5377</b>	
<b>PANAMÁ</b>	<b>511-4401</b>	
<b>SAN MIGUELITO</b>	<b>233-5592</b>	

De lunes a viernes de 8:00 a.m. a 4:00 p.m.