

Aplicaciones recomendadas para niños



Estas aplicaciones ofrecen estrategias basadas en evidencia y adaptadas para cada edad para la relajación, el sueño y el bienestar emocional. La mayoría están disponibles para iOS y Android.



Edades 3–6



Headspace para niños

Atención al presente, sueño, respiración
Meditaciones guiadas por voz y cuentos para dormir.

Cómo cambiar la configuración de idioma a español en la aplicación Headspace:

- Abre la app Headspace y pulsa en tu **perfil**.
- Pulsa el **icono del engranaje** en la parte superior de la pantalla.
- Pulsa **“Language”**.
- Selecciona el idioma que desees.
- Pulsa **“Aceptar”**.

Luego verás que cualquier contenido que tengamos disponible en ese idioma aparecerá en ese idioma.



Respira, piensa, haz (Sesame)

Regulación emocional, resolución de problemas
Interactivo, juguetón para niños pequeños.

Edades 6–12



Ansiedad por cambio de rumbo (con apoyo de los padres)

TCC, Ansiedad
Programa de TCC basado en audio diseñado para niños con ansiedad y sus familias.

Incluye guías para padres y ayuda paso a paso.



Headspace for Kids

Meditación, Enfoque
Tiene contenido adecuado hasta los 12 años.



GoZen!

Ansiedad, Enojo, Hábitos emocionales
Programas animados y atractivos de inteligencia emocional y desarrollo de resiliencia.

Incluye videos, herramientas y hojas de trabajo para la ansiedad, la ira y más.



Edades 13–17

Adolescentes



Sanvello

TCC, seguimiento del estado de ánimo, atención al presente
Proporciona seguimiento del estado de ánimo, viajes guiados, herramientas de terapia y apoyo entre pares.

Transcripciones disponibles en español



Calm Harm

Manejo del impulso de autolesionarse
Ayuda a los adolescentes a controlar el impulso de autolesionarse utilizando herramientas de distracción, consuelo y expresión.

Sólo disponible en Google Play



Happify

Psicología positiva, estado de ánimo
Actividades gamificadas basadas en la psicología positiva.

Ayuda a mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés de una manera divertida y atractiva.

Disponible en castellano y español latinoamericano.



Mindshift

TCC, ansiedad
Utilice herramientas de TCC para ayudar a los usuarios a controlar la ansiedad, el pánico y la preocupación.

Incluye establecimiento de objetivos, registro diario y replanteamiento de pensamientos.

Solo disponible en Google Play. Usa la configuración de idioma predeterminada.



Todoist

Organización, Apoyo para el TDAH
Aplicación de manejo de tareas para mejorar la organización y la concentración. Ideal para desarrollar habilidades ejecutivas y gestionar rutinas.

Esta aplicación reconocerá automáticamente tu configuración de idioma. Para cambiar a español en la aplicación:

- Haz clic en tu avatar en la esquina superior izquierda.
- Selecciona “**Configuración**”.
- Abre la pestaña **General**.
- Usa el menú desplegable “**Idioma**” para seleccionar tu idioma preferido.
- Una vez seleccionado el idioma, haz clic en “**Actualizar**”.

Edades 18+

Adultos jóvenes y adultos



Mindshift

TCC, Ansiedad
Ideal también para adultos jóvenes.



Happify

Mejora el estado de ánimo, alivio del estrés
Experiencia divertida y gamificada.



Sanvello

Herramientas de terapia, seguimiento
Incluye entrenamiento y comunidad.



Todoist

Función ejecutiva, TDAH
Muy útil para rutinas y concentración.



Resumen por propósito



Atención plena/Sueño

Headspace for Kids
Calm (Calm Kids)
Sanvello



Herramientas basadas en la TCC

Mindshift
Turnaround Anxiety
Sanvello



Herramientas de ansiedad

GoZen!
Turnaround Anxiety
Mindshift
Calm Harm



Regulación emocional

Breathe, Think, Do with Sesame
GoZen!



Seguimiento del estado de ánimo

Moodfit
Sanvello



Tarea/concentración (TDAH)

Todoist

Consejos para familias

- ✓ Usa estas herramientas a diario, no solo cuando los niños están molestos.
- ✓ Modela las habilidades tú mismo: los niños aprenden con ejemplo.
- ✓ Hazlo divertido y sin presión.
- ✓ Verifique la configuración de la aplicación para conocer los límites de tiempo de pantalla y los controles de privacidad.



Evite la dependencia de las aplicaciones: incluso las útiles (como las aplicaciones para dormir) pueden convertirse en hábitos.



¿Necesita más apoyo?

Consulte con su proveedor de atención médica o profesional de la salud mental para obtener orientación. Estas herramientas no sustituyen la terapia ni el tratamiento, pero pueden contribuir al bienestar emocional en casa.

