

Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

55/100

Cuidar la salud mental



Verbos en Inglés

100 temas básicos

Importante: Gratis no significa libre

Este libro es gratis, lo puedes leer y usar para aprender.

Pero no es libre: no tienes permiso para modificarlo, distribuirlo, venderlo, subirlo a internet (Drive, redes, sitios web, etc.) ni compartirlo sin autorización.

Tiene copyright. Todos los derechos están reservados.

Aviso de Copyright

© 2025 Verbos en Inglés

Todos los derechos reservados.

Este libro está protegido por las leyes internacionales de derechos de autor. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial, distribución, almacenamiento en plataformas digitales, o compartición por cualquier medio electrónico o físico, sin la autorización previa y por escrito del titular de los derechos.

Este material ha sido creado exclusivamente con fines educativos. Queda prohibida su venta, reventa, escaneo, fotocopiado o publicación en internet, redes sociales, servicios de mensajería o sitios de descarga.

Cualquier uso no autorizado constituye una violación de los derechos de autor y podrá ser perseguido legalmente.



Descarga este y más materiales gratis en:



verbos-en-ingles.com

Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

talk — hablar

I talk to my therapist every week.

[aɪ tɔk tu maɪ 'θerəpəst 'evəri wik]

Yo hablo con mi terapeuta cada semana.

She talks openly about her anxiety.

[ʃi tɔks 'oʊpənli ə'baʊt hɜr æŋ'zaɪəti]

Ella habla abiertamente sobre su ansiedad.

I talked to my best friend last night.

[aɪ tɔkt tu maɪ best frend læst naɪt]

Anoche hablé con mi mejor amiga.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

meditate — meditar

I usually meditate before going to bed.

[aɪ 'juːʒəwəli 'medəˌteɪt bɪ'fɔː 'ɡoʊɪŋ tu bed]

Normalmente medito antes de dormir.

They meditate together every morning.

[ðeɪ 'medəˌteɪt tə'ɡeðər 'evəri 'mɔːnɪŋ]

Ellos meditan juntos cada mañana.

I've been meditating daily for two weeks.


[aɪv biːn 'medəˌteɪtɪŋ 'deɪli fɔː tu wɪks]

He estado meditando diario por dos semanas.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

relax — relajarse

I relax by taking long showers.

[aɪ rɪ'læks baɪ 'teɪkɪŋ lɔŋ 'ʃaʊəz]

Me relajo tomando duchas largas.

We relax on the weekends with music.

[wi rɪ'læks ɒn ðə 'wi:kɛndz wɪð 'mju:zɪk]

Nos relajamos los fines de semana con música.

I relaxed a lot during my vacation.

[aɪ rɪ'lækst ə lɒt 'dʊrɪŋ maɪ veɪ'keɪʃən]

Me relajé mucho durante mis vacaciones.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

think — pensar

I often think about how to improve my mindset.

[aɪ 'ɔfən θɪŋk ə'baʊt haʊ tu ɪm'pru:v maɪ 'maɪndʒet]

A menudo pienso en cómo mejorar mi mentalidad.

—

He thinks too much about the past.

[hi θɪŋks tu mʌtʃ ə'baʊt ðə pæst]

Él piensa demasiado en el pasado.

—

I was thinking about taking a break.

[aɪ wəz 'θɪŋkɪŋ ə'baʊt 'teɪkɪŋ ə breɪk]

Estaba pensando en tomar un descanso.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

write — escribir

I write down my feelings in a journal.

[aɪ raɪt daʊn maɪ 'fi:liŋz ɪn ə 'dʒɜ:nəl]

Escribo mis sentimientos en un diario.

You write really deep things when you're sad.

[ju raɪt 'ri:li di:p θɪŋz wen jʊr sæd]

Escribes cosas muy profundas cuando estás triste.

I'm writing a list of things I'm grateful for.

[aɪm 'raɪtɪŋ ə lɪst ʌv θɪŋz aɪm 'ɡreɪtful fɔr]

Estoy escribiendo una lista de cosas por las que estoy agradecido.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

listen — escuchar

I listen carefully when someone shares their emotions.

[aɪ 'lɪsən 'keɪfəli wɛn 'sʌm.wʌn ʃeɪz ðeɪr ɪ'moʊʃənz]

Escucho con atención cuando alguien comparte sus emociones.

—

He listens without judging.

[hi 'lɪsənz wɪ'ðaʊt 'dʒʌdʒɪŋ]

Él escucha sin juzgar.

—

I listened to her all night.

[aɪ 'lɪsənd tu hɜr ɔl naɪt]

La escuché toda la noche.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

breathe — respirar

I breathe slowly when I feel anxious.

[aɪ brɪð 'sləʊli wɛn aɪ fi:l 'æŋkɪəs]

Respiro despacio cuando me siento ansioso.

We breathe together during our yoga sessions.

[wi brɪð tə'geðər 'dʊrɪŋ 'aʊər 'jəʊgə 'sɛʃənz]

Respiramos juntos durante nuestras sesiones de yoga.

I was breathing deeply to calm down.

[aɪ wəz 'brɪðɪŋ 'dipli tu kɑm daʊn]

Estaba respirando profundamente para calmarme.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

consult — consultar a un profesional

I consult my therapist when I feel overwhelmed.

[aɪ kən'sʌlt maɪ 'θerəpəst wɛn aɪ fiːl ˌoʊvər'wɛlmd]

Consulto a mi terapeuta cuando me siento abrumado.

She consults a specialist for her mental health.

[ʃi kən'sʌltz ə 'spɛʃələst fɔr hɜr 'mentəl helθ]

Ella consulta a un especialista para su salud mental.

I'm going to consult a psychologist next week.

[aɪm 'ɡoʊɪŋ tu kən'sʌlt ə saɪ'kɒlədʒəst nekst wɪk]

Voy a consultar a un psicólogo la próxima semana.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

plan — planear rutinas

I plan small routines to stay grounded.

[aɪ plæn smɔl ru'tinz tu steɪ 'graʊndɪd]

Planeo pequeñas rutinas para mantenerme centrado.

We plan our week on Sundays.

[wi plæn 'aʊər wɪk ɒn 'sʌndeɪz]

Planeamos nuestra semana los domingos.

I planned my daily habits yesterday.

[aɪ plænd maɪ 'deɪli 'hæbɪts 'jestərdeɪ]

Ayer planeé mis hábitos diarios.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

express — expresar emociones

I express myself better through art.

[aɪ ɪk'spres ,maɪ'self 'betər θru ɑːt]

Me expreso mejor a través del arte.

He expresses his emotions in therapy.

[hi ɪk'spresəz hɪz ɪ'moʊʃənz ɪn 'θerəpi]

Él expresa sus emociones en terapia.

I'm trying to express how I really feel.

[aɪm 'traɪɪŋ tu ɪk'spres haʊ aɪ 'riːli fiːl]

Estoy intentando expresar cómo me siento realmente.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

disconnect — desconectarse

I disconnect from social media on weekends.

[aɪ dɪskə'nekt frɒm 'soʊʃəl 'mi:diə ən 'wi:kəndz]

Me desconecto de las redes sociales los fines de semana.

They disconnect completely during vacations.

[ðeɪ dɪskə'nekt kəm'plɪtli 'dʊrɪŋ veɪ'keɪʃənz]

Ellos se desconectan por completo durante las vacaciones.

I'm disconnecting for a few hours to clear my mind.

[aɪm dɪskə'nektɪŋ fɔr ə fju 'aʊəz tu klɪr maɪ maɪnd]

Me estoy desconectando por unas horas para aclarar la mente.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

talk to someone — hablar con alguien

I always talk to someone when I feel down.

[aɪ 'ɔːlweɪz tɔːk tu 'sʌmɪwʌn wen aɪ fiːl daʊn]

Siempre hablo con alguien cuando me siento decaído.

She talks to someone she trusts.

[ʃi tɔːks tu 'sʌmɪwʌn ʃi trʌsts]

Ella habla con alguien en quien confía.

I talked to someone after that stressful meeting.

[aɪ tɔːkt tu 'sʌmɪwʌn 'æftər ðæt 'stresfəl 'miːtɪŋ]

Hablé con alguien después de esa reunión estresante.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

cry – llorar

I cry sometimes to release stress.

[aɪ kraɪ səm'taɪmz tu ri'li:s strɛs]

Lloro a veces para liberar el estrés.

He cries quietly when he's alone.

[hi kraɪz 'kwaɪətli wɛn hiz ə'loun]

Él llora en silencio cuando está solo.

I cried after the therapy session.

[aɪ kraɪd 'æftər ðə 'θerəpi 'sɛʃən]

Lloré después de la sesión de terapia.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

listen to music — oír música

I listen to music to relax my mind.

[aɪ 'lɪsən tu 'mjuzɪk tu rɪ'læks maɪ maɪnd]

Escucho música para relajar mi mente.

They listen to music while journaling.

[ðeɪ 'lɪsən tu 'mjuzɪk waɪl 'dʒɜːrnəlɪŋ]

Ellos escuchan música mientras escriben en su diario.

I was listening to calming music last night.

[aɪ wəz 'lɪsənɪŋ tu 'kɑːmɪŋ 'mjuzɪk læst naɪt]

Estaba escuchando música relajante anoche.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

read — leer

I read self-help books every month.

[aɪ rɪd 'self'hɛlp bʊks 'ɛvəri mʌnθ]

Leo libros de autoayuda cada mes.

She reads before bed to unwind.

[ʃi rɪdz bɪ'fɔr bɛd tu ən'waɪnd]

Ella lee antes de dormir para relajarse.

I've been reading a book about emotional intelligence.

[aɪv bi:n 'reɪdɪŋ ə bʊk ə'baʊt i'moʊʃənəl ɪn'telədʒəns]

He estado leyendo un libro sobre inteligencia emocional.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

visualize — visualizar

I visualize peaceful places to reduce stress.

[aɪ 'vɪzʊəlaɪz 'piːsfəl 'pleɪsəz tu rə'dʌs stres]

Visualizo lugares tranquilos para reducir el estrés.

—

He visualizes success every morning.

[hi 'vɪzʊəlaɪzɪz sək'ses 'evəri 'mɔːnɪŋ]

Él visualiza el éxito cada mañana.

—

I'm visualizing a calmer version of myself.


[aɪm 'vɪzʊəlaɪzɪŋ ə 'kɑːməɹ 'vɜːʒən ʌv 'maɪ'self]

Estoy visualizando una versión más tranquila de mí mismo.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

rest — descansar

I rest whenever I feel exhausted.

[aɪ rɛst wɛ'nɛvər aɪ fiːl ɪg'zɔːstɪd]

Descanso cuando me siento agotado.

We rest in silence during meditation.

[wi rɛst ɪn 'saɪləns 'dʊrɪŋ ,medə'teɪʃən]

Descansamos en silencio durante la meditación.

I rested all day after that tough week.

[aɪ 'rɛstɪd ɔl deɪ 'æftər ðæt taʊ wɪk]

Descansé todo el día después de esa semana difícil.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

reflect — reflexionar

I reflect on my actions before sleeping.

[aɪ rəˈfleks ɒn maɪ ˈækʃənz bɪˈfɔːr ˈslɪpɪŋ]

Reflexiono sobre mis acciones antes de dormir.

She reflects on her emotions during therapy.

[ʃi riˈfleks ɒn hɜːr iˈmoʊʃənz ˈdʊərɪŋ ˈθerəpi]

Ella reflexiona sobre sus emociones durante la terapia.

I've been reflecting a lot lately.

[aɪv biːn rəˈfleksɪŋ ə lɒt ˈleɪtli]

He estado reflexionando mucho últimamente.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

walk — caminar

I walk in the park to clear my head.

[aɪ wɔk ɪn ðə pɑrk tu klɪr maɪ hed]

Camino en el parque para despejar la mente.

They walk every morning for their mental health.

[ðeɪ wɔk 'evəri 'mɔrnɪŋ fɔr ðeɪ 'mentəl helθ]

Caminan cada mañana por su salud mental.

I was walking alone, just thinking.

[aɪ wəz 'wɔkɪŋ ə'loʊn dʒʌst 'θɪŋkɪŋ]

Estaba caminando solo, sólo pensando.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

create — crear arte

I create digital art when I'm feeling low.

[aɪ kri'eɪt 'dɪdʒətəl ɑrt wɛn aɪm 'fi:lɪŋ loʊ]

Creo arte digital cuando me siento decaído.

She creates beautiful things with her hands.

[ʃi kri'eɪts 'bjutəfəl θɪŋz wɪð hɜr hændz]

Ella crea cosas hermosas con sus manos.

I'm creating something meaningful for myself.


[aɪm kri'eɪtɪŋ 'sʌmθɪŋ 'mi:nɪŋfəl fɔr ,maɪ'sɛlf]

Estoy creando algo significativo para mí.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

avoid stress — evitar el estrés

I avoid stress by keeping my schedule simple.

[aɪ ə'vɔɪd stres baɪ 'ki:pɪŋ maɪ 'skedʒʊl 'sɪmpəl]

Evito el estrés manteniendo mi agenda sencilla.

They avoid stress at work by taking short breaks.

[ðeɪ ə'vɔɪd stres æt wɜ:k baɪ 'teɪkɪŋ ʃɔ:t breɪks]

Evitan el estrés en el trabajo tomando descansos cortos.

I've been avoiding stressful situations lately.

[aɪv bi:n ə'vɔɪdɪŋ 'stresfʊl ,sɪtʃu'eɪʃənz 'leɪtli]

Últimamente he estado evitando situaciones estresantes.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

hug — abrazar

I hug my dog when I feel sad.

[aɪ hʌɡ maɪ dɒɡ wɛn aɪ fiːl sæd]

Abrazo a mi perro cuando me siento triste.

We hug each other when things get hard.

[wi hʌɡ iːʃ 'ʌðər wɛn θɪŋz ɡet hɑːd]

Nos abrazamos cuando las cosas se ponen difíciles.

I hugged my mom tightly this morning.

[aɪ hʌɡd maɪ mʌm 'taɪtli ðɪs 'mɔːnɪŋ]

Abracé fuerte a mi mamá esta mañana.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

identify feelings — identificar emociones

I try to identify my feelings before reacting.

[aɪ traɪ tu aɪ'dentəˌfaɪ maɪ 'fiːlɪŋz bɪ'fɔː rɪ'æktɪŋ]

Intento identificar mis emociones antes de reaccionar.

He identifies his emotions through journaling.

[hi aɪ'dentəˌfaɪz hɪz ɪ'moʊʃənz θruː 'dʒɜːnəlɪŋ]

Él identifica sus emociones escribiendo en su diario.

I'm learning to identify what I truly feel.

[aɪm 'lɜːnɪŋ tu aɪ'dentəˌfaɪ wɒt aɪ 'truːli fiːl]

Estoy aprendiendo a identificar lo que realmente siento.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

repeat mantras — repetir afirmaciones

I repeat positive mantras every morning.

[aɪ rɪ'pɪt 'pɒzətɪv 'mæntərəz 'evəri 'mɔːnɪŋ]

Repito afirmaciones positivas cada mañana.

She repeats her mantra when she's anxious.

[ʃi rɪ'pɪts hɜːr 'mæntərə wɛn ʃɪz 'æŋkɪəs]

Ella repite su mantra cuando está ansiosa.

I've been repeating a calming phrase all day.

[aɪv biːn rɪ'pɪtɪŋ ə 'kɑːmɪŋ freɪz ɔːl deɪ]

He estado repitiendo una frase calmante todo el día.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

laugh — reír

I laugh a lot when I'm with my friends.

[aɪ læf ə lɒt wɛn aɪm wɪð maɪ frɛndz]

Río mucho cuando estoy con mis amigos.

They laugh together watching old comedies.

[ðeɪ læf tə'geðər 'wɑtʃɪŋ ould 'kɒmədiz]

Ríen juntos viendo comedias viejas.

I laughed so hard I forgot my problems.


[aɪ læft sɒ hɑrd aɪ fər'gɒt maɪ 'prɒbləmz]

Me reí tanto que olvidé mis problemas.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

stretch — estirarse

I stretch every morning to feel more awake.

[aɪ streʃtʃ 'evəri 'mɔːnɪŋ tu fiːl mɔː ə'weɪk]

Me estiro cada mañana para sentirme más despierto.

We stretch before starting meditation.

[wi streʃtʃ bɪ'fɔː 'stɑːtɪŋ ,medə'teɪʃən]

Nos estiramos antes de comenzar la meditación.

I was stretching after a long day at work.

[aɪ wəz 'streʃtʃɪŋ 'æftər ə lɔŋ deɪ æt wɜːk]

Me estaba estirando después de un largo día de trabajo.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

track moods — llevar registro del estado de ánimo

I track my moods in a simple app.

[aɪ træk maɪ muːdz ɪn ə 'sɪmpəl æp]

Llevo registro de mis estados de ánimo en una app sencilla.

She tracks her moods to understand herself better.

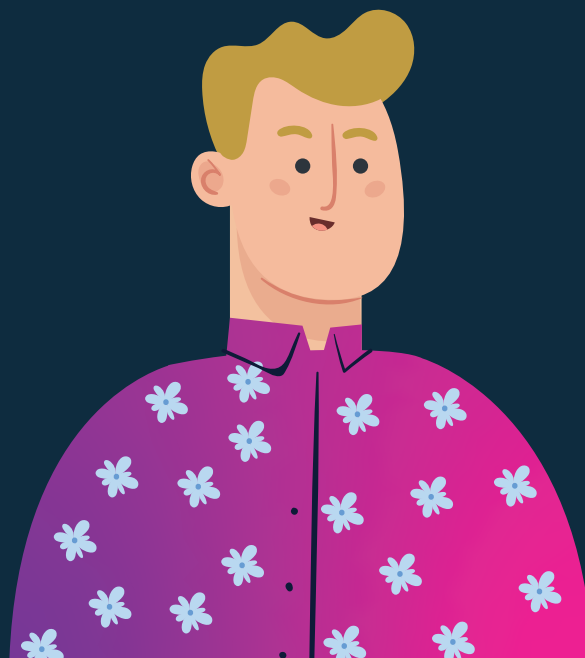
[ʃi træks hɜːr muːdz tu ʌndər'stænd hɜːr'self 'betər]

Ella lleva registro de su ánimo para entenderse mejor.

I've been tracking my emotional patterns lately.

[aɪv biːn 'trækɪŋ maɪ ɪ'moʊʃənəl 'pætərnz 'leɪtli]

Últimamente he estado registrando mis patrones emocionales.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

sleep enough — dormir lo suficiente

I try to sleep at least eight hours.

[aɪ traɪ tu slɪp æt list eɪt 'aʊəz]

Trato de dormir al menos ocho horas.

He sleeps enough to stay focused.

[hi slɪps ɪ'nʌf tu steɪ 'fəʊkəst]

Él duerme lo suficiente para mantenerse enfocado.

I didn't sleep enough last night.

[aɪ 'dɪdənt slɪp ɪ'nʌf læst naɪt]

No dormí lo suficiente anoche.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

turn off phone — apagar el celular

I turn off my phone after 9 p.m.

[aɪ tɜrn ɔf maɪ fəʊn 'æftər naɪn 'piːm]

Apago mi celular después de las 9 p.m.

We turn off our phones during dinner.

[wi tɜrn ɔf 'aʊər fəʊnz 'dʊrɪŋ 'dɪnər]

Apagamos nuestros celulares durante la cena.

I turned off my phone to rest.

[aɪ tɜrnd ɔf maɪ fəʊn tu rɛst]

Apagué mi celular para descansar.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com

accept — aceptar

I accept my flaws and keep growing.

[aɪ æk'sept maɪ flɔz ænd kip 'grəʊɪŋ]

Acepto mis defectos y sigo creciendo.

—

She accepts herself just as she is.

[ʃi æk'septs hər'self dʒʌst æz ʃi ɪz]

Ella se acepta tal como es.

—

I'm learning to accept things I can't control.

[aɪm 'lɜrniŋ tu æk'sept θɪŋz aɪ kənt kən'trəʊl]

Estoy aprendiendo a aceptar las cosas que no puedo controlar.



Verbos en Inglés

100 temas básicos

 Language Gifs  Verbos en Inglés  verbos-en-ingles.com