

# SIX STEPS TO CALM

Rate your stress:  
0 to 10

1

## STOP, TAKE 5

5 things you see  
4 things you hear  
3 things you can touch  
2 things you smell  
1 thing you can taste

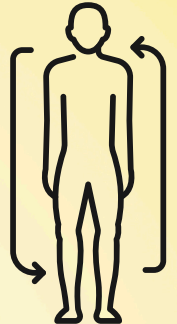


**Focus on this moment!**

2

## MENTALLY SCAN

from head to toes:  
Tension?  
Heaviness?  
Tightness?



**Shake, twist, and/or  
exhale it out!**

3

## LABEL FEELINGS

Happy Sad  
Angry Confused  
Scared Strong



**Honor your feelings!**

4

## CHANGE THOUGHTS

“I’m not good enough”  
“I should...”  
“This is too much”  
“It will never work”

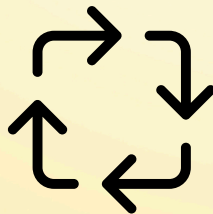


**I can get through this!**

5

## BREATHE

Inhale (4 counts)  
Hold (4 counts)  
Exhale (8 counts)  
Hold (2 counts)



**Repeat 3 times.  
Notice relaxation!**

6

## LIST 3 THINGS YOU’RE GRATEFUL FOR

Read them slowly.  
Pick one; picture it  
clearly.



**Even under stress, there  
is good all around!**

Rate again: 0 to 10  
Repeat steps as needed

FORMED  
FAMILIES **FORWARD**

# SEIS PASOS PARA CALMARSE

Califica tu estrés  
de 0 a 10

1

## PARAR, TOMAR 5

5 cosas que ves  
4 cosas que escuchas  
3 cosas que puedes tocar  
2 cosas que hueles  
1 cosa que puedes  
saborear

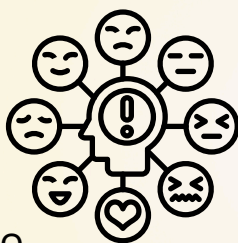


¡Concéntrate en este momento!

3

## CLASIFICAR SENTIMIENTOS

Feliz Triste  
Enojado Confundido  
Asustado Fuerte



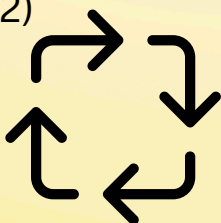
¡Honra tus sentimientos!

5

## RESPIRA

Inhalar (cuenta hasta 4)  
Mantener (cuenta hasta 4)  
Exhalar (cuenta hasta 8)  
Mantener (cuenta hasta 2)  
Repite 3 veces.

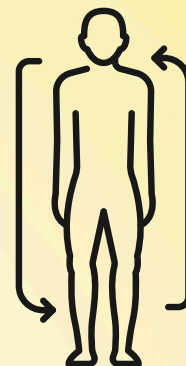
¡Nota la relajación!



2

## ESCANEAO MENTAL

De la cabeza a los  
pies:  
¿Tensión?  
¿Pesadez?  
¿Opresión?



Agita, retuerza y/o  
¡Exhala!

4

## CAMBIAR DE PENSAMIENTOS

"No soy lo  
suficientemente bueno"  
"Yo debería..."  
"Esto es demasiado"  
"Nunca funcionará"



¡Puedo superar esto!

6

## ENUMERA 3 COSAS POR LAS QUE ESTAS AGRADECIDO

Léelos despacio.  
Escoge uno; Imagínate  
claramente.



Incluso bajo estrés,  
¡hay cosas buenas a nuestro  
alrededor!

Calificar de nuevo: 0 a 10  
Repita los pasos según sea necesario