Mindful grounding

5-4-3-2-1 grounding
Name 5 things you can see, 4 things you can touch, 3 things you can hear, 2 things you can smell, and 1 thing you can taste

Physical grounding
Move your body — stretch, jump, or walk. Notice your muscles and how your feet feel on the ground.

Mental grounding
Use kind self-talk — say things like, “I‘m doing my best” or “I can handle this.”

Aterrizaje consciente

Técnica de anclaje 5-4-3-2-1
Nombra 5 cosas que puedas ver, 4 cosas que puedas tocar, 3 cosas que puedas oír, 2 cosas que puedas oler y 1 cosa que puedas saborear.

Aterrizaje físico
Mueve tu cuerpo — estírate, salta o camina. Observa tus músculos y cómo se sienten tus pies en el suelo.

Aterrizaje mental
Usa un diálogo interno amable — di cosas como: “Estoy haciendo lo mejor que puedo” o “Puedo manejar esto.”

中文(简体)

正念扎根
5-4-3-2-1 扎根法：说出你能看到的5样东西、能触摸的4样东西、能听到的3种声音、能闻到的2种气味，以及能尝到的1种味道。

身体扎根
活动你的身体——伸展、跳跃或走动。感受你的肌肉，以及双脚接触地面的感觉。

心理扎根
使用温柔的自我对话——对自己说：“我已经尽力了” 或 “我可以应对这一切。”

Resources

Call, Text or Online Chat: 988
A free, confidential helpline for crisis counseling, mental health support, and substance misuse information.

Llama o envía un mensaje: 988
Una línea de ayuda gratuita y confidencial para recibir orientación en crisis, apoyo de salud mental e informaci-ón sobre el uso indebido de sustancias.

拨打电话、发送短信或在线聊天：988
这是一个免费的、保密的求助热线，提供危机辅导、心理健康支持，以及物质滥用相关的信息。

Managing stress

管理压力

Manejo del Estrés

THE NEW SCHOOL Center for Global Mental Health

NYC Mayor's Office of Community Mental Health

Calm Breathing for Stress Relief

When we feel stressed, our breathing becomes fast and shallow. Slow breathing helps your body relax and your mind feel calmer.

Try this simple exercise:

1. **Relax your body**
   Shake out your arms and legs, roll your shoulders, and let your muscles go loose.
2. **Place your hands on your belly**
   Imagine a balloon in your stomach.
3. **Breathe in slowly** through your nose for **3 seconds**, and feel the balloon fill up.
4. **Breathe out slowly** through your mouth for **3 seconds**, and feel your stomach flatten.
5. **Repeat** as long as it feels good. Don't worry about being perfect—just breathe slowly and gently.

Tip

Practice this every day or anytime you feel anxious, tired, or overwhelmed. It can help you feel more in control, relaxed, and ready to face challenges.

Respiración Calmada para Aliviar el Estrés

Cuando nos sentimos estresados, nuestra respiración se vuelve rápida y superficial. Respirar lentamente ayuda a relajar el cuerpo y calmar la mente.

Prueba este ejercicio sencillo:

Relaja tu cuerpo
Sacude tus brazos y piernas, mueve los hombros y deja que los músculos se aflojen.

Coloca tus manos en el abdomen
Imagina que tienes un globo en el estómago.

Inhala lentamente por la nariz durante **3 segundos** y siente cómo se infla el globo.

Exhala lentamente por la boca durante **3 segundos** y siente cómo el estómago se aplana.

Repite mientras se sienta bien. No te preocupes por hacerlo perfecto; solo respira despacio y con suavidad.

Consejo

Practícalo todos los días o cuando te sientas ansioso, cansado o abrumado. Te ayudará a sentirte más tranquilo y con más control.

平静呼吸，缓解压力

当我们感到压力时，呼吸会变得又快又浅。慢呼吸可以帮助身体放松，让心情更平静。

放松身体
摇动手臂和腿，转动肩膀，让肌肉放松。

双手放在肚子上
想象你的肚子里有一个气球。

用鼻子慢慢吸气（数到3），感觉气球被吹大。

用嘴巴慢慢呼气（数到3），感觉肚子变平。

重复几次，只要让你感觉舒服。不要担心是否完美，只要慢慢、轻柔地呼吸。

小贴士

每天练习，或者在感到焦虑、疲倦或压力大时练习。它能帮助你放松并恢复平静。

Mindful grounding

5-4-3-2-1 grounding
Name 5 things you can see, 4 things you can touch, 3 things you can hear, 2 things you can smell, and 1 thing you can taste

Physical grounding
Move your body — stretch, jump, or walk. Notice your muscles and how your feet feel on the ground.

Mental grounding
Use kind self-talk — say things like, “I‘m doing my best” or “I can handle this.”

Aterrizaje consciente

Técnica de anclaje 5-4-3-2-1
Nombra 5 cosas que puedas ver, 4 cosas que puedas tocar, 3 cosas que puedas oír, 2 cosas que puedas oler y 1 cosa que puedas saborear.

Aterrizaje físico
Mueve tu cuerpo — estírate, salta o camina. Observa tus músculos y cómo se sienten tus pies en el suelo.

Aterrizaje mental
Usa un diálogo interno amable — di cosas como: “Estoy haciendo lo mejor que puedo” o “Puedo manejar esto.”

中文(简体)

正念扎根
5-4-3-2-1 扎根法：说出你能看到的5样东西、能触摸的4样东西、能听到的3种声音、能闻到的2种气味，以及能尝到的1种味道。

身体扎根
活动你的身体——伸展、跳跃或走动。感受你的肌肉，以及双脚接触地面的感觉。

心理扎根
使用温柔的自我对话——对自己说：“我已经尽力了” 或 “我可以应对这一切。”

Resources

Call, Text or Online Chat: 988
A free, confidential helpline for crisis counseling, mental health support, and substance misuse information.

Llama o envía un mensaje: 988
Una línea de ayuda gratuita y confidencial para recibir orientación en crisis, apoyo de salud mental e informaci-ón sobre el uso indebido de sustancias.

拨打电话、发送短信或在线聊天：988
这是一个免费的、保密的求助热线，提供危机辅导、心理健康支持，以及物质滥用相关的信息。

Managing stress

管理压力

Manejo del Estrés

THE NEW SCHOOL Center for Global Mental Health

NYC Mayor's Office of Community Mental Health

Calm Breathing for Stress Relief

When we feel stressed, our breathing becomes fast and shallow. Slow breathing helps your body relax and your mind feel calmer.

Try this simple exercise:

1. **Relax your body**
   Shake out your arms and legs, roll your shoulders, and let your muscles go loose.
2. **Place your hands on your belly**
   Imagine a balloon in your stomach.
3. **Breathe in slowly** through your nose for **3 seconds**, and feel the balloon fill up.
4. **Breathe out slowly** through your mouth for **3 seconds**, and feel your stomach flatten.
5. **Repeat** as long as it feels good. Don't worry about being perfect—just breathe slowly and gently.

Tip

Practice this every day or anytime you feel anxious, tired, or overwhelmed. It can help you feel more in control, relaxed, and ready to face challenges.

Respiración Calmada para Aliviar el Estrés

Cuando nos sentimos estresados, nuestra respiración se vuelve rápida y superficial. Respirar lentamente ayuda a relajar el cuerpo y calmar la mente.

Prueba este ejercicio sencillo:

Relaja tu cuerpo
Sacude tus brazos y piernas, mueve los hombros y deja que los músculos se aflojen.

Coloca tus manos en el abdomen
Imagina que tienes un globo en el estómago.

Inhala lentamente por la nariz durante **3 segundos** y siente cómo se infla el globo.

Exhala lentamente por la boca durante **3 segundos** y siente cómo el estómago se aplana.

Repite mientras se sienta bien. No te preocupes por hacerlo perfecto; solo respira despacio y con suavidad.

Consejo

Practícalo todos los días o cuando te sientas ansioso, cansado o abrumado. Te ayudará a sentirte más tranquilo y con más control.

平静呼吸，缓解压力

当我们感到压力时，呼吸会变得又快又浅。慢呼吸可以帮助身体放松，让心情更平静。

放松身体
摇动手臂和腿，转动肩膀，让肌肉放松。

双手放在肚子上
想象你的肚子里有一个气球。

用鼻子慢慢吸气（数到3），感觉气球被吹大。

用嘴巴慢慢呼气（数到3），感觉肚子变平。

重复几次，只要让你感觉舒服。不要担心是否完美，只要慢慢、轻柔地呼吸。

小贴士

每天练习，或者在感到焦虑、疲倦或压力大时练习。它能帮助你放松并恢复平静。