

EMPOWERED YOUTH

The Art of Resetting

10 minutes a day for stress, emotions, and strength

An art journaling and coping workbook for youth

Name: _____

Date started: _____

Free for youth, schools, and community partners | empoweredyouthcontact@gmail.com

EMPOWERED YOUTH

El arte de reiniciar

10 minutos al día para el estrés, las emociones y la fuerza

Un cuaderno de arte y afrontamiento para jóvenes

Nombre: _____

Fecha de inicio: _____

Gratis para jóvenes, escuelas y socios comunitarios | empoweredyouthcontact@gmail.com

Start here

Ten minutes will not fix everything. It is not supposed to. But ten minutes a day, done often, changes how fast you calm down, how clearly you think, and how much you trust yourself when things get hard. That is what this workbook is built around.

Every page can be done in about ten minutes. Some pages ask you to write. Some ask you to draw, scribble, color, or fill a box with shapes and lines. You do not need to be good at art. Art journaling is not about making something pretty. It is about getting what is inside you onto the page where you can actually look at it.

HOW TO USE THIS WORKBOOK

Pick one page a day. Set a timer for ten minutes.

Draw, write, list, or scribble. Messy counts.

Skip around. The page you avoid is often the one you need.

Nobody has to read this. It is yours.

Come back in a month and reread what you wrote.

IF TODAY IS HEAVY

988 Suicide & Crisis Lifeline: call or text 988, free and confidential, 24/7.

Crisis Text Line: text HOME to 741741.

Trevor Project (LGBTQ+ youth): call 1-866-488-7386 or text START to 678-678.

A workbook is a tool, not a replacement for a real person. Tell someone you trust.

Comienza aquí

Diez minutos no van a arreglarlo todo. No es esa la idea. Pero diez minutos al día, hechos seguidos, cambian qué tan rápido te calmas, qué tan claro piensas y cuánto confías en ti cuando las cosas se ponen difíciles. En eso se basa este cuaderno.

Cada página se puede hacer en unos diez minutos. Algunas te piden escribir. Otras te piden dibujar, garabatear, colorear o llenar un espacio con formas y líneas. No necesitas ser bueno en arte. El diario de arte no se trata de hacer algo bonito, sino de sacar lo que llevas dentro y ponerlo en la página, donde puedas verlo de verdad.

CÓMO USAR ESTE CUADERNO

Elige una página al día. Pon un cronómetro de diez minutos.

Dibuja, escribe, haz listas o garabatea. Lo desordenado también cuenta.

Salta entre páginas. La que evitas suele ser la que más necesitas.

Nadie tiene que leer esto. Es tuyo.

Vuelve en un mes y relee lo que escribiste.

SI HOY SE SIENTE PESADO

988 Suicide & Crisis Lifeline: llama o envía un mensaje al 988, gratis y confidencial, las 24 horas (atención en español disponible).

Crisis Text Line: envía HOME al 741741.

Trevor Project (jóvenes LGBTQ+): llama al 1-866-488-7386 o envía START al 678-678.

Un cuaderno es una herramienta, no un reemplazo de una persona real. Cuéntale a alguien de confianza.

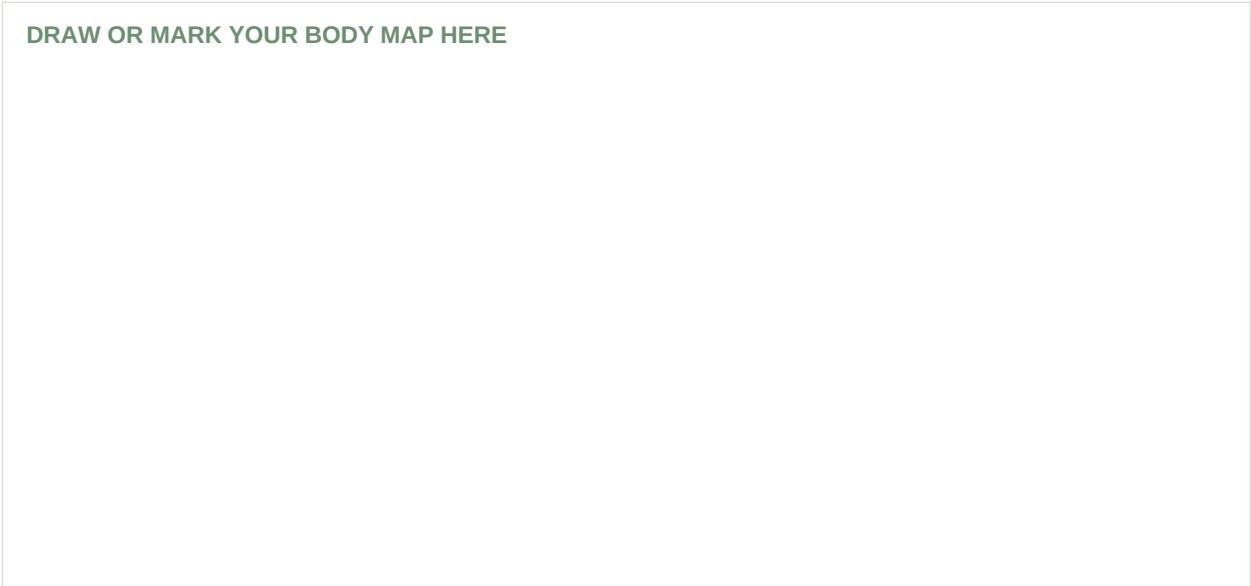
Part One: Know Your Stress

Stress is not a character flaw. It is your body doing its job, just louder than you need right now. The first step in resetting is noticing what stress actually feels like in you, because it looks different in everyone.

Where stress shows up in me

Circle or write on the body outline below where you feel stress. Tight jaw? Stomach? Shoulders? Racing heart? Add color if you want.

DRAW OR MARK YOUR BODY MAP HERE



Parte uno: conoce tu estrés

El estrés no es un defecto de carácter. Es tu cuerpo haciendo su trabajo, solo que más fuerte de lo que necesitas ahora mismo. El primer paso para reiniciar es notar cómo se siente el estrés en ti, porque se ve distinto en cada persona.

Dónde aparece el estrés en mí

Encierra o escribe en el contorno del cuerpo de abajo dónde sientes el estrés. ¿Mandíbula tensa? ¿Estómago? ¿Hombros? ¿Corazón acelerado? Agrega color si quieres.

DIBUJA O MARCA AQUÍ TU MAPA CORPORAL



My stress signals

Catching stress early is easier than calming it down late. Fill in what each stage looks like for you.

Stage	What it looks like for me
Early signs (something feels off)	
Middle (I am snapping or shutting down)	
Full overwhelm (I cannot think straight)	
What usually helps me come back down	

What are your three most common stress triggers right now?

Mis señales de estrés

Detectar el estrés a tiempo es más fácil que calmarlo cuando ya está avanzado. Completa cómo se ve cada etapa para ti.

Etapa	Cómo se ve para mí
Señales tempranas (algo se siente raro)	
Etapa media (exploto o me cierro)	
Colapso total (no puedo pensar con claridad)	
Qué suele ayudarme a calmarme	

¿Cuáles son tus tres detonantes de estrés más comunes ahora mismo?

Ten minutes: the rule of the reset

A reset has three parts. Body first, then feeling, then thought. Trying to think your way out of stress before your body settles almost never works.

1. Minutes 1 to 3: settle the body. Breathe slow, move, stretch, drink water.
2. Minutes 4 to 7: name the feeling. Write it, draw it, or say it out loud.
3. Minutes 8 to 10: choose one next step. Small and doable, not heroic.

TRY IT NOW

Breathe in for 4, hold for 4, out for 6. Do it five times.

Notice: what changed, even slightly?

What did you notice in your body after those five breaths?

Diez minutos: la regla del reinicio

Un reinicio tiene tres partes: primero el cuerpo, luego la emoción, luego el pensamiento. Intentar pensar para salir del estrés antes de que tu cuerpo se calme casi nunca funciona.

1. Minutos 1 a 3: calma el cuerpo. Respira lento, muévete, estírate, toma agua.
2. Minutos 4 a 7: nombra la emoción. Escríbela, dibújala o dila en voz alta.
3. Minutos 8 a 10: elige un siguiente paso. Pequeño y realista, no heroico.

PRUÉBALO AHORA

Inhala en 4, sostén en 4, exhala en 6. Hazlo cinco veces.

Nota: ¿qué cambió, aunque sea un poco?

¿Qué notaste en tu cuerpo después de esas cinco respiraciones?

Part Two: Your 10-Minute Toolkit

These are the tools. Try each one at least once, then mark the ones that actually work for you. Your toolkit should be yours, not a list someone handed you.

Calm the body

- Box breathing: in 4, hold 4, out 4, hold 4. Repeat for two minutes.
- Cold water on your wrists or face. It slows your heart rate fast.
- Shake it out: literally shake your hands and arms for 30 seconds.
- Walk once around the building, the block, or the hallway.
- Stretch your neck, shoulders, and jaw. Stress hides there.

Ground the mind

- 5-4-3-2-1: name 5 things you see, 4 you can touch, 3 you hear, 2 you smell, 1 you taste.
- Count backward from 100 by sevens. Boring on purpose.
- Describe the room out loud like you are explaining it to someone else.
- Put both feet flat on the floor and press down for ten seconds.

Move it onto the page

- Scribble hard for 60 seconds, then look at what the lines look like.
- Draw the feeling as a shape, a weather pattern, or a color.
- Brain dump: write everything in your head for 5 minutes, no editing.
- Write the letter you will never send.

☐ I tried it

Which two tools worked best for you, and when will you use them?

Parte dos: tu caja de herramientas de 10 minutos

Estas son las herramientas. Prueba cada una al menos una vez y marca las que realmente te funcionen. Tu caja de herramientas debe ser tuya, no una lista que alguien te dio.

Calma el cuerpo

- Respiración cuadrada: inhala 4, sostén 4, exhala 4, sostén 4. Repite por dos minutos.
- Agua fría en las muñecas o la cara. Baja tu ritmo cardíaco rápido.
- Sacúdalo: literalmente agita tus manos y brazos por 30 segundos.
- Camina una vuelta alrededor del edificio, la cuadra o el pasillo.
- Estira el cuello, los hombros y la mandíbula. Ahí se esconde el estrés.

Aterriza la mente

- 5-4-3-2-1: nombra 5 cosas que ves, 4 que puedes tocar, 3 que escuchas, 2 que hueles, 1 que saboreas.
- Cuenta hacia atrás desde 100 de siete en siete. Aburrido a propósito.
- Describe el cuarto en voz alta como si se lo explicarás a alguien más.
- Pon los dos pies planos en el suelo y presiona hacia abajo por diez segundos.

Pásalo a la página

- Garabatea con fuerza por 60 segundos y luego mira cómo se ven las líneas.
- Dibuja la emoción como una forma, un tipo de clima o un color.
- Vacía tu mente: escribe todo lo que piensas por 5 minutos, sin corregir.
- Escribe la carta que nunca vas a enviar.

☐ Lo intenté

¿Cuáles dos herramientas te funcionaron mejor y cuándo las vas a usar?

Part Three: Art Journaling

Art journaling is drawing, writing, collaging, and coloring in the same space, with no audience and no standard. Research on expressive art keeps finding the same thing: making something with your hands lowers stress and helps you process feelings you cannot yet put into words.

THE ONLY FOUR RULES

You do not need talent. Stick figures and scribbles count.

You do not need supplies. A pen and this page are enough.

You do not have to explain it, to yourself or anyone else.

You are allowed to make something ugly. Ugly is honest.

Nice to have, not required

- A pen or pencil, plus anything with color: markers, colored pencils, highlighters.
- Old magazines, receipts, tickets, or packaging to cut and glue.
- Tape, glue stick, scissors.

Parte tres: diario de arte

El diario de arte es dibujar, escribir, hacer collage y colorear en el mismo espacio, sin público y sin exigencias. Las investigaciones sobre el arte expresivo siempre encuentran lo mismo: hacer algo con tus manos baja el estrés y te ayuda a procesar emociones que aún no puedes poner en palabras.

LAS ÚNICAS CUATRO REGLAS

No necesitas talento. Los muñecos de palitos y los garabatos cuentan.

No necesitas materiales. Con un lapicero y esta página basta.

No tienes que explicarlo, ni a ti mismo ni a nadie más.

Tienes permiso de hacer algo feo. Lo feo es honesto.

Bonito de tener, no obligatorio

- Un lapicero o lápiz, más algo con color: marcadores, colores, resaltadores.
- Revistas viejas, recibos, boletos o empaques para recortar y pegar.
- Cinta, pegamento en barra, tijeras.

Prompt 1: Color your day

Pick a color for how today felt, then fill the box with it however you want: blocks, swirls, layers, words in that color. Ten minutes, no thinking.

TODAY'S COLOR

Why that color?

Ejercicio 1: colorea tu día

Elige un color para cómo se sintió hoy y llena el espacio como quieras: bloques, espirales, capas, palabras en ese color. Diez minutos, sin pensarlo demasiado.

EL COLOR DE HOY

¿Por qué ese color?

Prompt 2: Draw the stress

Give your stress a shape. Is it sharp, heavy, tangled, loud, small and constant? Draw it, then draw what would make it smaller.

WHAT IT LOOKS LIKE

WHAT MAKES IT SMALLER

Ejercicio 2: dibuja el estrés

Dale una forma a tu estrés. ¿Es puntiagudo, pesado, enredado, ruidoso, pequeño y constante? Dibújalo y luego dibuja qué lo haría más pequeño.

CÓMO SE VE

QUÉ LO HACE MÁS PEQUEÑO

Prompt 3: The container

Some things you cannot solve today. Draw a container, a box, a jar, a vault, whatever fits, and write inside it the worries you are setting down for now. You can pick them back up later.

MY CONTAINER

What is one thing in the container you could actually ask for help with?

Ejercicio 3: el contenedor

Algunas cosas no las puedes resolver hoy. Dibuja un contenedor: una caja, un frasco, una bóveda, lo que sea que te sirva, y escribe dentro las preocupaciones que vas a dejar por ahora. Puedes retomarlas después.

MI CONTENEDOR

¿Cuál es una cosa del contenedor con la que realmente podrías pedir ayuda?

Prompt 4: Good things, small print

Fill the box with tiny drawings or words of small good things from this week. A song, a joke, decent food, a text back. Aim for fifteen.

SMALL GOOD THINGS

Ejercicio 4: cosas buenas, en letra chica

Llena el espacio con pequeños dibujos o palabras de cosas buenas de esta semana. Una canción, un chiste, buena comida, que te contesten un mensaje. Intenta llegar a quince.

PEQUEÑAS COSAS BUENAS

Prompt 5: Draw your safe place

Real or imagined: a room, a corner, a park bench, a bus seat with headphones in. Draw it with as much detail as you can remember.

MY SAFE PLACE

What makes it feel safe? Can you recreate any of that where you are now?

Ejercicio 5: dibuja tu lugar seguro

Real o imaginado: un cuarto, un rincón, una banca del parque, un asiento del bus con audífonos puestos. Dibújalo con todo el detalle que recuerdes.

MI LUGAR SEGURO

¿Qué lo hace sentir seguro? ¿Puedes recrear algo de eso donde estás ahora?

Prompt 6: Future you

Draw or describe yourself one year from now on an ordinary good day. Not famous, not perfect. Just okay, and yours.

ONE YEAR FROM NOW

What is one thing that version of you does daily that you could start this week?

Ejercicio 6: tu yo futuro

Dibuja o describe cómo serías dentro de un año, en un día común pero bueno. No famoso, no perfecto. Solo bien, y tuyo.

DENTRO DE UN AÑO

¿Qué cosa hace esa versión de ti todos los días que podrías empezar esta semana?

Part Four: Regulating Big Emotions

Naming an emotion precisely makes it easier to handle. Saying 'I am embarrassed and tired' gives you something to work with. Saying 'I am fine' does not.

Name it to tame it

Instead of	Try naming
Mad	Frustrated, disrespected, powerless, protective
Sad	Lonely, disappointed, homesick, grieving
Stressed	Overloaded, rushed, unprepared, scared of failing
Fine	Numb, tired, holding it together, avoiding

What are you actually feeling right now? Use three specific words.

Parte cuatro: regular las emociones grandes

Nombrar una emoción con precisión la hace más fácil de manejar. Decir 'estoy avergonzado y cansado' te da algo con qué trabajar. Decir 'estoy bien' no.

Nómbralo para dominarlo

En vez de	Intenta nombrar
Enojado	Frustrado, irrespetado, sin poder, a la defensiva
Triste	Solo, decepcionado, con nostalgia, en duelo
Estresado	Sobrecargado, apurado, sin preparación, con miedo a fallar
Bien	Sin sentir nada, cansado, aguantando, evitando

¿Qué estás sintiendo realmente ahora mismo? Usa tres palabras específicas.

The pause plan

Emotions peak and pass, usually faster than you expect. The goal is not to never feel them. The goal is to not make a permanent decision in a temporary state.

4. Notice: something just spiked. Say it in your head.
5. Pause: 90 seconds before you speak, text, or post.
6. Pick a tool: breathe, walk, scribble, water.
7. Choose: respond now, respond later, or let it go.

When I feel this	I will do this first
Angry	
Anxious before a test or presentation	
Left out or ignored	
Overwhelmed by everything at once	

El plan de la pausa

Las emociones suben y luego pasan, casi siempre más rápido de lo que esperas. La meta no es nunca sentir las, sino no tomar una decisión permanente en un estado temporal.

4. Nota: algo acaba de dispararse. Dilo en tu mente.
5. Pausa: 90 segundos antes de hablar, escribir un mensaje o publicar.
6. Elige una herramienta: respira, camina, garabatea, toma agua.
7. Decide: responder ahora, responder después o dejarlo pasar.

Cuando siento esto	Primero haré esto
Enojo	
Ansiedad antes de un examen o presentación	
Sentirme excluido o ignorado	
Sentirme abrumado por todo a la vez	

What emotions are telling me

Every emotion is information. Try translating instead of judging.

Emotion	What it might be asking for
Anger	A boundary, or something unfair named out loud
Anxiety	Preparation, or reassurance that you are safe
Sadness	Comfort, rest, or someone to sit with you
Jealousy	A clue about what you actually want
Guilt	Repair, or a standard that is too harsh

Pick the emotion you felt most this week. What was it asking for?

Lo que me dicen las emociones

Cada emoción es información. Intenta traducirla en vez de juzgarla.

Emoción	Qué podría estar pidiendo
Enojo	Un límite, o que se nombre en voz alta algo injusto
Ansiedad	Preparación, o la seguridad de que estás bien
Tristeza	Consuelo, descanso, o alguien que te acompañe
Celos	Una pista sobre lo que en verdad quieres
Culpa	Reparar algo, o un estándar demasiado duro

Elige la emoción que más sentiste esta semana. ¿Qué te estaba pidiendo?

Part Five: Building Strength

Resilience is not toughness and it is not pretending. It is having enough tools, enough people, and enough evidence about yourself that hard things do not take you all the way down.

Evidence file

List hard things you have already gotten through. This is data, not bragging.

Three hard things I survived, and what got me through each one:

Parte cinco: construir fortaleza

La resiliencia no es dureza ni es fingir. Es tener suficientes herramientas, suficientes personas y suficiente evidencia sobre ti mismo de que las cosas difíciles no te derrumban del todo.

El archivo de evidencia

Haz una lista de cosas difíciles que ya has superado. Esto es información, no presunción.

Tres cosas difíciles que superé, y qué me ayudó en cada una:

Reframes that are not fake

The thought	A truer version
I always mess this up.	I messed this up. Here is what I would change.
Nobody cares.	I feel alone right now. Who could I reach out to?
I should be over this.	Healing is not on a schedule.
I have to do it perfectly.	Done and honest beats perfect and late.

Write one thought you repeat to yourself, and a truer version of it.

Reencuadros que no son falsos

El pensamiento	Una versión más real
Siempre arruino esto.	Esta vez lo arruiné. Esto es lo que cambiaría.
A nadie le importa.	Me siento solo ahora mismo. ¿A quién podría buscar?
Ya debería haber superado esto.	Sanar no sigue un horario.
Tengo que hacerlo perfecto.	Hecho y honesto es mejor que perfecto y tarde.

Escribe un pensamiento que te repites, y una versión más real de él.

My people

Role	Who
An adult I trust	
A friend I can be honest with	
Someone who makes me laugh	
Someone I can help	

Who have you not talked to in a while that you miss? What would you say?

Mi gente

Rol	Quién
Un adulto en quien confío	
Un amigo con quien puedo ser honesto	
Alguien que me hace reír	
Alguien a quien puedo ayudar	

¿A quién no has hablado en un tiempo y extrañas? ¿Qué le dirías?

My 14-day reset tracker

Ten minutes a day. Mark the tool you used and one word for how you felt after.

Day and tool used	One word after
Day 1	
Day 2	
Day 3	
Day 4	
Day 5	
Day 6	
Day 7	
Day 8	
Day 9	
Day 10	
Day 11	
Day 12	
Day 13	
Day 14	

Mi rastreador de reinicio de 14 días

Diez minutos al día. Marca la herramienta que usaste y una palabra sobre cómo te sentiste después.

Día y herramienta usada	Una palabra después
Día 1	
Día 2	
Día 3	
Día 4	
Día 5	
Día 6	
Día 7	
Día 8	
Día 9	
Día 10	
Día 11	
Día 12	
Día 13	
Día 14	

Prompt 7: Scribble and find

Close your eyes and scribble for thirty seconds. Open them and find a shape hiding in the lines. Outline it and finish the picture.

FIND THE SHAPE



What did you end up seeing? Does it match your mood?

Ejercicio 7: Garabatea y encuentra

Cierra los ojos y garabatea durante treinta segundos. Ábrelos y busca una forma escondida entre las líneas. Enmárcala y termina el dibujo.

ENCUENTRA LA FORMA

¿Qué terminaste viendo? ¿Coincide con tu estado de ánimo?

Prompt 8: Your week as weather

Draw each day of the past week as weather. Storm, fog, sun breaking through, flat grey. Label the days.

MY WEEK IN WEATHER

Which day surprised you?

Ejercicio 8: Tu semana como clima

Dibuja cada día de la semana pasada como si fuera clima. Tormenta, neblina, sol asomando, gris plano. Marca los días.

MI SEMANA EN CLIMA

¿Qué día te sorprendió?

Prompt 9: The loud thought

Write the loudest thought in your head in huge letters across the box. Then decorate it, cross it out, or bury it however you want.

THE LOUD THOUGHT

Did it get smaller once it was outside your head?

Ejercicio 9: El pensamiento ruidoso

Escribe el pensamiento más ruidoso que tienes en la cabeza en letras enormes dentro del recuadro. Luego decóralo, táchalo o entiérralo como quieras.

EL PENSAMIENTO RUIDOSO

¿Se hizo más pequeño al salir de tu cabeza?

Prompt 10: Hands

Trace your hand. Inside it, write what you are holding right now: responsibilities, worries, people, hopes.

WHAT I AM HOLDING

What is one thing you could set down?

Ejercicio 10: Manos

Traza el contorno de tu mano. Adentro, escribe lo que estás cargando ahora mismo: responsabilidades, preocupaciones, personas, esperanzas.

LO QUE ESTOY CARGANDO

¿Qué es algo que podrías soltar?

Prompt 12: Map your day

Draw your day as a map. Roads, roadblocks, rest stops, detours. Mark where the hard part was.

MAP OF TODAY

Where on the map did you need a reset?

Ejercicio 12: Mapea tu día

Dibuja tu día como un mapa. Caminos, obstáculos, paradas de descanso, desvíos. Marca dónde estuvo lo difícil.

MAPA DE HOY

¿En qué parte del mapa necesitaste un reinicio?

Prompt 13: Two selves

Draw the version of you other people see on the left side, and the version only you know on the right.

OUTSIDE ME / INSIDE ME

What is one true thing you wish people knew?

Ejercicio 13: Dos versiones de ti

Dibuja la versión de ti que ven los demás del lado izquierdo, y la versión que solo tú conoces del lado derecho.

YO POR FUERA / YO POR DENTRO

¿Qué es una cosa verdadera que te gustaría que la gente supiera?

Prompt 14: The soundtrack

Draw the album cover for the song that matches your mood today. Title it.

TODAY'S ALBUM COVER

Why that song?

Ejercicio 14: La banda sonora

Dibuja la portada del álbum de la canción que combina con tu estado de ánimo hoy. Ponle título.

LA PORTADA DE HOY

¿Por qué esa canción?

Prompt 15: Home

Draw a place that has felt like home, even for a moment. It does not have to be a house.

HOME

What made it feel like home?

Ejercicio 15: Hogar

Dibuja un lugar que se haya sentido como un hogar, aunque haya sido solo por un momento.
No tiene que ser una casa.

HOGAR

¿Qué hizo que se sintiera como un hogar?

Prompt 16: Anger, on paper

Press hard. Use sharp lines, dark colors, big marks. Let the page take it instead of a person.

LET IT OUT HERE

What was underneath the anger?

Ejercicio 16: La rabia, en papel

Presiona fuerte. Usa líneas filosas, colores oscuros, trazos grandes. Deja que la hoja lo reciba en vez de una persona.

SÁCALO AQUÍ

¿Qué había debajo de la rabia?

Prompt 17: Tiny wins

Draw ten small things you did this week that took effort, even if nobody noticed.

TEN TINY WINS

Which one are you most quietly proud of?

Ejercicio 17: Pequeñas victorias

Dibuja diez cosas pequeñas que hiciste esta semana y que te costaron esfuerzo, aunque nadie las haya notado.

DIEZ PEQUEÑAS VICTORIAS

¿De cuál te sientes silenciosamente orgulloso o orgullosa?

Prompt 18: The door

Draw a door. Where does it go? Draw or describe what is on the other side.

THE DOOR

What would it take to walk through it?

Ejercicio 18: La puerta

Dibuja una puerta. ¿A dónde lleva? Dibuja o describe lo que hay del otro lado.

LA PUERTA

¿Qué haría falta para cruzarla?

Prompt 19: Roots

Draw a tree with roots. Label the roots with the people, places, and beliefs that hold you up.

MY ROOTS

Which root needs watering?

Ejercicio 19: Raíces

Dibuja un árbol con raíces. Etiqueta las raíces con las personas, lugares y creencias que te sostienen.

MIS RAÍCES

¿Cuál raíz necesita agua?

Prompt 20: Blackout poem

Write or copy a paragraph of any text into the box, then black out everything except the words that matter to you.

BLACKOUT POEM

Read your poem back. What is it about?

Ejercicio 20: Poema tachado

Escribe o copia un párrafo de cualquier texto en el recuadro, luego tacha todo excepto las palabras que sean importantes para ti.

POEMA TACHADO

Lee tu poema en voz alta. ¿De qué trata?

Prompt 21: The mask

Draw a mask you wear. Outside: what it shows. Inside: what it hides.

MY MASK

When do you get to take it off?

Ejercicio 21: La máscara

Dibuja una máscara que uses. Por fuera: lo que muestra. Por dentro: lo que esconde.

MI MÁSCARA

¿Cuándo te la puedes quitar?

Prompt 22: Comfort objects

Draw five things that make you feel settled. A blanket, a mug, a hoodie, a person's handwriting.

MY COMFORT OBJECTS

Which one can you keep near you this week?

Ejercicio 22: Objetos de consuelo

Dibuja cinco cosas que te hacen sentir en calma. Una cobija, una taza, una sudadera, la letra manuscrita de alguien.

MIS OBJETOS DE CONSUELO

¿Cuál puedes tener cerca esta semana?

Prompt 23: The wave

Draw a wave across the box. Above the line, write what carried you this week. Below it, what pulled you under.

THE WAVE

Waves pass. What helped you come back up?

Ejercicio 23: La ola

Dibuja una ola a lo largo del recuadro. Sobre la línea, escribe lo que te sostuvo esta semana. Debajo, lo que te hundió.

LA OLA

Las olas pasan. ¿Qué te ayudó a volver a subir?

Prompt 24: Self portrait, no face

Draw yourself without drawing your face. Use objects, colors, symbols, and words instead.

ME, WITHOUT A FACE

What did you choose to include?

Ejercicio 24: Autorretrato sin rostro

Dibújate a ti mismo o a ti misma sin dibujar tu rostro. Usa objetos, colores, símbolos y palabras en su lugar.

YO, SIN ROSTRO

¿Qué elegiste incluir?

Prompt 25: A letter in shapes

Someone you need to say something to. Say it in shapes and colors, not words.

SAID WITHOUT WORDS

If you used words, what would they be?

Ejercicio 25: Una carta en formas

Piensa en alguien a quien necesitas decirle algo. Dilo con formas y colores, no con palabras.

DICHO SIN PALABRAS

Si usaras palabras, ¿cuáles serían?

Prompt 26: The room in your head

If your mind were a room right now, what would it look like? Cluttered, empty, locked, under construction?

THE ROOM IN MY HEAD

What is one thing you would clear out?

Ejercicio 26: El cuarto en tu cabeza

Si tu mente fuera un cuarto ahora mismo, ¿cómo se vería? ¿Desordenado, vacío, cerrado con llave, en construcción?

EL CUARTO EN MI CABEZA

¿Qué es algo que sacarías de ahí?

Prompt 27: Growth

Draw something that is growing: a plant, a city, a skill, a friendship. Show it at three stages.

GROWING

What are you growing right now that is still small?

Ejercicio 27: Crecimiento

Dibuja algo que esté creciendo: una planta, una ciudad, una habilidad, una amistad. Muéstralo en tres etapas.

CRECIENDO

¿Qué estás cultivando ahora mismo que todavía es pequeño?

Prompt 28: Permission slip

Design a permission slip for yourself. Rest? Say no? Ask for help? Make it official, sign it.

PERMISSION SLIP

Who needs to know about this permission?

Ejercicio 28: Permiso escrito

Diseña un permiso para ti mismo o ti misma. ¿Descansar? ¿Decir que no? ¿Pedir ayuda?
Hazlo oficial, fírmalo.

PERMISO ESCRITO

¿Quién necesita saber de este permiso?

Prompt 29: The care package

Draw a care package you would send to yourself on your hardest day. What goes in it?

CARE PACKAGE

Can you build a real version of one item?

Ejercicio 29: El paquete de cuidados

Dibuja un paquete de cuidados que te enviarías a ti mismo o ti misma en tu día más difícil.
¿Qué lleva adentro?

PAQUETE DE CUIDADOS

¿Puedes armar una versión real de uno de esos elementos?

Part Six: Stress in Real Life

The tools in Part Two work anywhere, but stress does not show up in general. It shows up in a specific class, a specific conversation, a specific hour of the night. The next pages take each of those places one at a time.

Do one page whenever that part of your life is the loud one. You do not have to go in order.

A REMINDER BEFORE YOU START

You are not behind. Nobody does all of this at once.

One honest page beats ten rushed ones.

If a page makes you feel worse, close it and use a Part Two tool instead.

Parte seis: el estrés en la vida real

Las herramientas de la Parte dos funcionan en cualquier lugar, pero el estrés no aparece en general. Aparece en una clase específica, una conversación específica, una hora específica de la noche. Las siguientes páginas toman cada uno de esos lugares de a uno.

Haz una página cada vez que esa parte de tu vida sea la que hace más ruido. No tienes que ir en orden.

UN RECORDATORIO ANTES DE EMPEZAR

No estás atrasado o atrasada. Nadie hace todo esto a la vez.

Una página honesta vale más que diez apuradas.

Si una página te hace sentir peor, ciérrala y usa una herramienta de la Parte dos en su lugar.

Sleep

Almost every coping skill works better on sleep. Almost none of them work well without it.

What actually helps

- Same wake-up time matters more than the same bedtime.
- Screens off, or at least face down, thirty minutes before bed.
- If your brain starts running, write the list down instead of holding it.
- Cool, dark, quiet. Small changes count.
- Tired but wired? Try slow breathing, out longer than in.

My sleep now	What I will try
Usual bedtime	
Usual wake-up	
What keeps me up	
One change this week	

What does a bad night of sleep cost you the next day?

El sueño

Casi todas las herramientas para afrontar el estrés funcionan mejor cuando duermes bien. Casi ninguna funciona bien sin eso.

Qué es lo que de verdad ayuda

- La hora de despertar constante importa más que la hora de dormir constante.
- Apaga las pantallas, o al menos ponlas boca abajo, treinta minutos antes de dormir.
- Si tu cerebro empieza a acelerarse, escribe la lista en vez de retenerla.
- Fresco, oscuro, silencioso. Los pequeños cambios cuentan.
- ¿Cansado o cansada pero acelerado? Prueba respiración lenta, exhala más tiempo del que inhalas.

Mi sueño ahora	Qué voy a intentar
Hora habitual de dormir	
Hora habitual de despertar	
Qué me mantiene despierto o despierta	
Un cambio esta semana	

¿Qué te cuesta una mala noche de sueño al día siguiente?

Food and energy

Food is fuel and comfort and culture all at once. This is not about eating perfectly. It is about noticing how what you eat changes how you feel.

What actually helps

- Eat something within an hour or two of waking up.
- Protein plus a carb keeps you steady longer than sugar alone.
- Hungry and angry feel almost the same in the body.
- Water first. Dehydration reads as tiredness and headaches.
- Foods from home count as nutrition and as comfort.

When I feel	What I usually reach for
Stressed	
Bored	
Sad	
Genuinely hungry	

What is one meal or snack that makes you feel good afterward, not just during?

Comida y energía

La comida es combustible, consuelo y cultura al mismo tiempo. Esto no se trata de comer perfecto. Se trata de notar cómo lo que comes cambia cómo te sientes.

Qué es lo que de verdad ayuda

- Come algo dentro de la primera hora o dos después de despertar.
- Proteína más un carbohidrato te mantiene estable más tiempo que el azúcar solo.
- Tener hambre y estar enojado o enojada se sienten casi igual en el cuerpo.
- Agua primero. La deshidratación se siente como cansancio y dolor de cabeza.
- Las comidas de tu casa cuentan como nutrición y como consuelo.

Cuando me siento	A qué suelo recurrir
Estresado o estresada	
Aburrido o aburrida	
Triste	
Con hambre de verdad	

¿Cuál es una comida o botana que te hace sentir bien después, no solo mientras la comes?

Movement

Movement is one of the fastest ways to change your state. It does not have to be a workout, and it does not have to be long.

What actually helps

- Ten minutes counts. Walking counts. Dancing in your room counts.
- Movement burns off stress hormones already in your body.
- Pick something you would actually do twice.
- Outside beats inside when you have the choice.
- Rest days are part of the plan, not a failure.

Movement I like	When I could do it

When was the last time moving your body made you feel better? What were you doing?

Movimiento

Moverte es una de las formas más rápidas de cambiar tu estado. No tiene que ser un entrenamiento, ni tiene que ser largo.

Qué es lo que de verdad ayuda

- Diez minutos cuentan. Caminar cuenta. Bailar en tu cuarto cuenta.
- El movimiento quema hormonas de estrés que ya están en tu cuerpo.
- Elige algo que de verdad harías dos veces.
- Afuera es mejor que adentro cuando puedas elegir.
- Los días de descanso son parte del plan, no un fracaso.

Movimiento que me gusta	Cuándo lo podría hacer

¿Cuándo fue la última vez que moverte te hizo sentir mejor? ¿Qué estabas haciendo?

Screens and comparison

Your phone is not the enemy, but scrolling while you are already low usually makes the low deeper.

What actually helps

- Notice the difference between using your phone and being used by it.
- Mute accounts that make you feel behind. You can unmute later.
- Put the charger across the room at night.
- Set a timer before you open the app, not after.
- Comparison is a bad measurement tool. You see their highlights and your whole life.

App or habit	How I feel after 30 minutes of it

Which account or habit would you not miss if it disappeared tomorrow?

Pantallas y comparación

Tu teléfono no es el enemigo, pero navegar redes cuando ya te sientes mal usualmente hace que ese sentimiento se profundice.

Qué es lo que de verdad ayuda

- Nota la diferencia entre usar tu teléfono y que tu teléfono te use a ti.
- Silencia las cuentas que te hacen sentir que te estás quedando atrás. Puedes reactivarlas después.
- Deja el cargador al otro lado del cuarto en la noche.
- Pon un temporizador antes de abrir la app, no después.
- La comparación es una mala forma de medirte. Ves lo mejor de otros y toda tu vida completa.

App o hábito	Cómo me siento después de 30 minutos

¿Qué cuenta o hábito no extrañarías si desapareciera mañana?

School stress

School stress is often not about ability. It is about volume, timing, and not knowing where to start.

What actually helps

- Write the whole list down. Unwritten tasks feel infinite.
- Start with the smallest one to break the freeze.
- Work in twenty-five minute blocks with five-minute breaks.
- Asking a teacher a question is a skill, not a weakness.
- A grade measures one assignment, not your worth.

What is due	First ten-minute step

What assignment or class are you avoiding, and what is the smallest possible first step?

El estrés escolar

El estrés escolar muchas veces no tiene que ver con la capacidad. Tiene que ver con el volumen, el tiempo y no saber por dónde empezar.

Qué es lo que de verdad ayuda

- Escribe toda la lista completa. Las tareas sin escribir se sienten infinitas.
- Empieza con la más pequeña para romper el bloqueo.
- Trabaja en bloques de veinticinco minutos con descansos de cinco.
- Preguntarle algo a un maestro o maestra es una habilidad, no una debilidad.
- Una calificación mide una tarea, no tu valor.

Qué se debe entregar	Primer paso de diez minutos

¿Qué tarea o clase estás evitando, y cuál es el paso más pequeño posible para empezar?

Tests and presentations

Nervous energy and excitement feel nearly identical in the body. You can use that.

What actually helps

- Practice out loud, not just in your head.
- Prepare the first sentence completely. It carries you into the rest.
- Slow exhale before you start. Long out-breath calms the system.
- Plan for one mistake. It makes the mistake smaller when it comes.
- After: name one thing you did well before you critique anything.

Before	During
My prep routine	
My calming tool	
My first sentence	
If I lose my place, I will	

What do you want to be able to say to yourself right after it is over?

Exámenes y presentaciones

Los nervios y la emoción se sienten casi idénticos en el cuerpo. Puedes usar eso a tu favor.

Qué es lo que de verdad ayuda

- Practica en voz alta, no solo en tu cabeza.
- Prepara la primera oración por completo. Te impulsa hacia el resto.
- Exhala lento antes de empezar. Una exhalación larga calma tu sistema.
- Prepárate para un error. Eso lo hace más pequeño cuando ocurre.
- Después: nombra algo que hiciste bien antes de criticar cualquier cosa.

Antes	Durante
Mi rutina de preparación	
Mi herramienta para calmarme	
Mi primera oración	
Si pierdo el hilo, voy a	

¿Qué te gustaría poder decirte a ti mismo o ti misma justo después de que termine?

Friendships

Good friendships take maintenance, not perfection. Hard conversations early beat resentment later.

What actually helps

- Say the thing while it is still small.
- Ask instead of assuming what someone meant.
- You can care about someone and still need space from them.
- Notice friends who make you feel calmer, not just entertained.
- Being left out hurts physically. That is real, not dramatic.

Person	What I appreciate about them

Is there a conversation you have been putting off? What is the first sentence of it?

Amistades

Las buenas amistades necesitan mantenimiento, no perfección. Las conversaciones difíciles a tiempo son mejores que el resentimiento después.

Qué es lo que de verdad ayuda

- Di lo que sientes mientras todavía es algo pequeño.
- Pregunta en vez de asumir lo que alguien quiso decir.
- Puedes querer a alguien y aun así necesitar espacio de esa persona.
- Nota a los amigos y amigas que te hacen sentir más en calma, no solo entretenido o entretenida.
- Que te dejen fuera duele físicamente. Eso es real, no exagerado.

Persona	Qué valoro de ella

¿Hay una conversación que has estado posponiendo? ¿Cuál sería su primera oración?

Boundaries

A boundary is not a punishment. It is information about what you can give without running out.

What actually helps

- Boundaries are about your actions, not controlling theirs.
- Short is kinder than a long explanation.
- You are allowed to change your answer.
- Guilt after saying no does not mean you were wrong.
- Practice the sentence out loud before you need it.

Instead of	Try saying
Sure, whatever	I cannot take that on this week.
It is fine (when it is not)	That did not sit right with me.
Maybe later, forever	No, but thank you for asking.
Saying yes then disappearing	I can do part of it. Here is which part.

Where in your life do you most need a boundary right now?

Los límites

Un límite no es un castigo. Es información sobre lo que puedes dar sin agotarte.

Qué es lo que de verdad ayuda

- Los límites se tratan de tus propias acciones, no de controlar las de los demás.
- Ser breve es más amable que dar una explicación larga.
- Tienes permiso de cambiar tu respuesta.
- Sentir culpa después de decir que no, no significa que estuvieras equivocado o equivocada.
- Practica la frase en voz alta antes de necesitarla.

En vez de	Prueba decir
Claro, lo que sea	No puedo con eso esta semana.
Está bien (cuando no lo está)	Eso no me cayó bien.
Tal vez luego, para siempre	No, pero gracias por preguntar.
Decir que sí y luego desaparecer	Puedo hacer una parte. Esta es la parte que puedo hacer.

¿En qué parte de tu vida necesitas más un límite ahora mismo?

Family and home

You cannot always change your home. You can change how much of it you carry alone, and where you put it down.

What actually helps

- Find one place, even a small one, that is yours.
- Pick your timing for hard conversations. Not when either of you is hungry or exhausted.
- Translating, caretaking, and holding a family together is real labor.
- Other adults can be support too: teachers, coaches, counselors, neighbors.
- Loving people and being tired of them can both be true.

What I carry at home	Who could help carry it

What is one thing about home you wish someone understood?

Familia y hogar

No siempre puedes cambiar tu hogar. Puedes cambiar cuánto de eso cargas solo o sola, y dónde lo sueltas.

Qué es lo que de verdad ayuda

- Busca un lugar, aunque sea pequeño, que sea tuyo.
- Elige el momento para las conversaciones difíciles. No cuando alguno de los dos tiene hambre o está agotado.
- Traducir, cuidar y sostener a una familia unida es trabajo real.
- Otros adultos también pueden ser un apoyo: maestros, entrenadores, consejeros, vecinos.
- Puedes querer a las personas y también estar cansado o cansada de ellas al mismo tiempo.

Lo que cargo en casa	Quién podría ayudarme a cargarlo

¿Qué es algo de tu hogar que te gustaría que alguien entendiera?

Identity and belonging

Belonging is not about fitting in. Fitting in means changing to be accepted. Belonging means being accepted as you are.

What actually helps

- You can belong to more than one place, language, and culture at once.
- Being new somewhere is a situation, not an identity.
- Look for the small rooms: a club, a team, a table, a group chat.
- One person who gets you is enough to start with.
- Your story is an asset even when it feels like a difference.

Where I feel most myself	What makes it work

What part of who you are do you want to take up more space?

Identidad y pertenencia

Pertenecer no es lo mismo que encajar. Encajar significa cambiar para ser aceptado o aceptada. Pertenecer significa ser aceptado o aceptada tal como eres.

Qué es lo que de verdad ayuda

- Puedes pertenecer a más de un lugar, idioma y cultura a la vez.
- Ser nuevo o nueva en un lugar es una situación, no una identidad.
- Busca los espacios pequeños: un club, un equipo, una mesa, un chat grupal.
- Una sola persona que te entienda ya es suficiente para empezar.
- Tu historia es una fortaleza, aunque a veces se sienta como una diferencia.

Dónde me siento más yo	Qué hace que funcione

¿Qué parte de quién eres quieres que ocupe más espacio?

Motivation and procrastination

Motivation usually arrives after you start, not before. Waiting to feel ready is the trap.

What actually helps

- Two-minute rule: do the first two minutes, then decide.
- Make the task smaller until it feels almost too easy.
- Change locations. Your brain links places with modes.
- Tell one person what you are about to do.
- Procrastination is usually fear or overwhelm wearing a costume.

The task	The two-minute version

What are you avoiding, and what are you actually afraid will happen?

Motivación y procrastinación

La motivación generalmente llega después de empezar, no antes. Esperar a sentirte listo o lista es la trampa.

Qué es lo que de verdad ayuda

- Regla de los dos minutos: haz los primeros dos minutos, luego decide.
- Haz la tarea más pequeña hasta que se sienta casi demasiado fácil.
- Cambia de lugar. Tu cerebro asocia los espacios con modos distintos.
- Cuéntale a alguien lo que estás por hacer.
- La procrastinación suele ser miedo o agobio disfrazado.

La tarea	La versión de dos minutos

¿Qué estás evitando, y qué es lo que en realidad temes que pase?

Money and pressure at home

Money stress is not something you can fix alone at your age, and it is not yours to fix alone.

What actually helps

- Naming the stress out loud takes some of its weight.
- Free is not lesser: libraries, school programs, community centers, food pantries.
- Working while in school is hard. Adjust the rest of your plan around it.
- Counselors often know about funds and fee waivers nobody advertises.
- Your future is not decided by what your family can afford today.

Pressure I feel	One person or place that could help

What is one resource you have heard of but never actually looked into?

Dinero y presión en casa

El estrés por el dinero no es algo que puedas resolver solo o sola a tu edad, y no te toca resolverlo solo o sola.

Qué es lo que de verdad ayuda

- Nombrar el estrés en voz alta le quita algo de peso.
- Gratis no significa de menor calidad: bibliotecas, programas escolares, centros comunitarios, bancos de alimentos.
- Trabajar mientras estudias es difícil. Ajusta el resto de tu plan a eso.
- Los consejeros muchas veces conocen fondos y exenciones de cuotas que nadie anuncia.
- Tu futuro no lo decide lo que tu familia pueda pagar hoy.

Presión que siento	Una persona o lugar que podría ayudar

¿Cuál es un recurso del que has oído hablar pero nunca has investigado de verdad?

Grief and change

Grief is not only about death. Moving, leaving a country, losing a friendship, or losing a version of your life all count.

What actually helps

- Grief is not linear. A good week then a hard day is normal.
- Anniversaries and smells and songs can hit out of nowhere.
- Keeping a ritual alive is a way of keeping a person or place with you.
- You do not have to be over it on anyone else's schedule.
- Talking about who or what you lost is allowed, not a burden.

What I miss	How I want to remember it

What would you say to what you lost if you had one more minute?

Duelo y cambio

El duelo no es solo sobre la muerte. Mudarte, dejar un país, perder una amistad o perder una versión de tu vida también cuentan.

Qué es lo que de verdad ayuda

- El duelo no es lineal. Una buena semana seguida de un día difícil es normal.
- Los aniversarios, los olores y las canciones pueden golpearte de la nada.
- Mantener un ritual vivo es una forma de mantener cerca a una persona o un lugar.
- No tienes que haberlo superado según el horario de nadie más.
- Hablar de lo que perdiste está permitido, no es una carga.

Lo que extraño	Cómo quiero recordarlo

¿Qué le dirías a lo que perdiste si tuvieras un minuto más?

Leadership and using your voice

Leadership is not volume. It is being useful, consistent, and willing to speak when something is wrong.

What actually helps

- Start with one small thing you can actually improve.
- Ask questions before you propose answers.
- Credit other people loudly.
- You can lead from any seat in the room.
- Practicing speaking up in low-stakes moments builds the muscle for big ones.

Something I would change	First step I could take

What issue makes you angry enough to want to do something about it?

Liderazgo y usar tu voz

El liderazgo no es volumen. Es ser útil, constante y estar dispuesto o dispuesta a hablar cuando algo está mal.

Qué es lo que de verdad ayuda

- Empieza con una sola cosa pequeña que de verdad puedas mejorar.
- Haz preguntas antes de proponer respuestas.
- Reconoce el mérito de otras personas en voz alta.
- Puedes liderar desde cualquier lugar en el que estés.
- Practicar hablar en momentos de poco riesgo fortalece el músculo para los grandes.

Algo que cambiaría	Primer paso que podría dar

¿Qué problema te enoja lo suficiente como para querer hacer algo al respecto?

Part Seven: Practice

This part is repetition on purpose. Coping skills are not information, they are practice. Reading about breathing does nothing. Breathing does something.

THE DEAL

Ten minutes a day, thirty days.

Miss a day? Start again on the next one. No restarting from zero.

Use the weekly check-ins to notice patterns you would otherwise forget.

Parte siete: práctica

Esta parte es repetición a propósito. Las herramientas para afrontar el estrés no son información, son práctica. Leer sobre respirar no hace nada. Respirar sí hace algo.

EL TRATO

Diez minutos al día, treinta días.

¿Se te pasó un día? Empieza de nuevo al siguiente. No se reinicia desde cero.

Usa los chequeos semanales para notar patrones que de otro modo olvidarías.

The breathing library

Four patterns. Try each one, then circle your favorite. All of them work better sitting up with your feet on the floor.

Pattern	How to do it
Box breathing	In 4, hold 4, out 4, hold 4. Repeat 6 times. Good for focus.
4-7-8	In 4, hold 7, out 8. Repeat 4 times. Good before sleep.
Long exhale	In 4, out 6 to 8. Repeat 10 times. Good for panic.
Physiological sigh	Two quick sips of air in, one long slow out. Repeat 3 times. Fastest option.

Which pattern calmed you the most, and where will you use it?

La biblioteca de respiraciones

Cuatro patrones. Prueba cada uno y luego marca tu favorito. Todos funcionan mejor sentado o sentada, con los pies en el piso.

Patrón	Cómo hacerlo
Respiración en caja	Inhala 4, mantén 4, exhala 4, mantén 4. Repite 6 veces. Bueno para concentrarte.
4-7-8	Inhala 4, mantén 7, exhala 8. Repite 4 veces. Bueno antes de dormir.
Exhalación larga	Inhala 4, exhala 6 a 8. Repite 10 veces. Bueno para el pánico.
Suspiro fisiológico	Dos inhalaciones cortas seguidas, una exhalación larga y lenta. Repite 3 veces. La opción más rápida.

¿Qué patrón te calmó más, y en dónde lo vas a usar?

My mood color key

Before you start the tracker, decide what your colors mean. Then you can color a whole month in seconds.

Color	What it means for me
	Good day
	Okay, steady
	Tired or flat
	Anxious or rushed
	Hard day

TEST YOUR COLORS HERE

Mi clave de colores según el ánimo

Antes de empezar el rastreador, decide qué significan tus colores. Así podrás colorear un mes entero en segundos.

Color	Qué significa para mí
	Buen día
	Bien, estable
	Cansado o cansada, o apagado o apagada
	Ansioso o ansiosa, o acelerado o acelerada
	Día difícil

PRUEBA TUS COLORES AQUÍ

30-day reset tracker, days 1 to 15

Ten minutes a day. Write the tool you used and one word for how you felt after.

Day and tool used	One word after
Day 1	
Day 2	
Day 3	
Day 4	
Day 5	
Day 6	
Day 7	
Day 8	
Day 9	
Day 10	
Day 11	
Day 12	
Day 13	
Day 14	
Day 15	

Rastreador de reinicio de 30 días, días 1 a 15

Diez minutos al día. Escribe la herramienta que usaste y una palabra sobre cómo te sentiste después.

Día y herramienta usada	Una palabra después
Día 1	
Día 2	
Día 3	
Día 4	
Día 5	
Día 6	
Día 7	
Día 8	
Día 9	
Día 10	
Día 11	
Día 12	
Día 13	
Día 14	
Día 15	

30-day reset tracker, days 16 to 30

Keep going. Notice which tools you keep coming back to. Those are your real ones.

Day and tool used	One word after
Day 16	
Day 17	
Day 18	
Day 19	
Day 20	
Day 21	
Day 22	
Day 23	
Day 24	
Day 25	
Day 26	
Day 27	
Day 28	
Day 29	
Day 30	

Rastreador de reinicio de 30 días, días 16 a 30

Sigue adelante. Nota a qué herramientas vuelves una y otra vez. Esas son las tuyas de verdad.

Día y herramienta usada	Una palabra después
Día 16	
Día 17	
Día 18	
Día 19	
Día 20	
Día 21	
Día 22	
Día 23	
Día 24	
Día 25	
Día 26	
Día 27	
Día 28	
Día 29	
Día 30	

Week 1 check-in

Five minutes. Honest answers only. Nobody is grading this.

This week	Answer
Days I did my ten minutes	
Tool I used most	
Hardest day and why	
Best day and why	
One thing I want to change next week	

What did you learn about yourself this week?

☐ I showed up for myself at least once this week

Chequeo de la semana 1

Cinco minutos. Respuestas honestas nada más. Nadie te está calificando.

Esta semana	Respuesta
Días en los que hice mis diez minutos	
Herramienta que más usé	
Día más difícil y por qué	
Mejor día y por qué	
Una cosa que quiero cambiar la próxima semana	

¿Qué aprendiste sobre ti mismo o ti misma esta semana?

☐ Me apoyé a mí mismo o a mí misma al menos una vez esta semana

Week 2 check-in

Five minutes. Honest answers only. Nobody is grading this.

This week	Answer
Days I did my ten minutes	
Tool I used most	
Hardest day and why	
Best day and why	
One thing I want to change next week	

What did you learn about yourself this week?

☐ I showed up for myself at least once this week

Chequeo de la semana 2

Cinco minutos. Respuestas honestas nada más. Nadie te está calificando.

Esta semana	Respuesta
Días en los que hice mis diez minutos	
Herramienta que más usé	
Día más difícil y por qué	
Mejor día y por qué	
Una cosa que quiero cambiar la próxima semana	

¿Qué aprendiste sobre ti mismo o ti misma esta semana?

☐ Me apoyé a mí mismo o a mí misma al menos una vez esta semana

Week 3 check-in

Five minutes. Honest answers only. Nobody is grading this.

This week	Answer
Days I did my ten minutes	
Tool I used most	
Hardest day and why	
Best day and why	
One thing I want to change next week	

What did you learn about yourself this week?

☐ I showed up for myself at least once this week

Chequeo de la semana 3

Cinco minutos. Respuestas honestas nada más. Nadie te está calificando.

Esta semana	Respuesta
Días en los que hice mis diez minutos	
Herramienta que más usé	
Día más difícil y por qué	
Mejor día y por qué	
Una cosa que quiero cambiar la próxima semana	

¿Qué aprendiste sobre ti mismo o ti misma esta semana?

☐ Me apoyé a mí mismo o a mí misma al menos una vez esta semana

Week 4 check-in

Five minutes. Honest answers only. Nobody is grading this.

This week	Answer
Days I did my ten minutes	
Tool I used most	
Hardest day and why	
Best day and why	
One thing I want to change next week	

What did you learn about yourself this week?

☐ I showed up for myself at least once this week

Chequeo de la semana 4

Cinco minutos. Respuestas honestas nada más. Nadie te está calificando.

Esta semana	Respuesta
Días en los que hice mis diez minutos	
Herramienta que más usé	
Día más difícil y por qué	
Mejor día y por qué	
Una cosa que quiero cambiar la próxima semana	

¿Qué aprendiste sobre ti mismo o ti misma esta semana?

☐ Me apoyé a mí mismo o a mí misma al menos una vez esta semana

The 30-day review

You made it to the end of a month of practice. Before you close this, look back at what you wrote.

Flip back to the first pages. What sounds different now?

Which three tools are officially yours?

What is still hard, and who could help with it?

La revisión de los 30 días

Llegaste al final de un mes de práctica. Antes de cerrar esto, mira hacia atrás lo que escribiste.

Regresa a las primeras páginas. ¿Qué suena diferente ahora?

¿Cuáles tres herramientas son oficialmente tuyas?

¿Qué sigue siendo difícil, y quién podría ayudarte con eso?

My reset plan, in one page

Copy your best answers here so you have one page to find when everything else feels like too much. Take a photo of it and keep it on your phone.

When	What I do
When I first notice stress	
When I am already overwhelmed	
When I cannot sleep	
When I am angry	
When I feel alone	
When I am avoiding something	

My people	How to reach them

Mi plan de reinicio, en una página

Copia aquí tus mejores respuestas para tener una sola página que encontrar cuando todo lo demás se sienta como demasiado. Tómale una foto y guárdala en tu teléfono.

Cuándo	Qué hago
Cuando noto el estrés por primera vez	
Cuando ya me siento abrumado o abrumada	
Cuando no puedo dormir	
Cuando estoy enojado o enojada	
Cuando me siento solo o sola	
Cuando estoy evitando algo	

Mi gente	Cómo contactarlos

Notes and extra pages

Whatever did not fit anywhere else.

OPEN PAGE

Notas y páginas extra

Todo lo que no cupo en ningún otro lugar.

PÁGINA ABIERTA

Where to get help

Crisis and mental health

- 988 Suicide & Crisis Lifeline: call or text 988.
- Crisis Text Line: text HOME to 741741.
- Trevor Project (LGBTQ+ youth): 1-866-488-7386, or text START to 678-678.
- RAINN (sexual assault): 1-800-656-4673.
- NAMI Teen & Young Adult HelpLine: nami.org/help

Everyday support

- EmpowerEd Youth wellness guides and free English lessons in Spanish, Arabic, Dari, and Pashto.
- School counselors, librarians, and community centers: free, local, and often overlooked.
- Ask your school about free meals and local food pantries. No shame in it.

Ten minutes is enough to start.

EmpowerEd Youth | Youth-led since 2022 | empoweredyouthcontact@gmail.com

Dónde conseguir ayuda

Crisis y salud mental

- 988 Suicide & Crisis Lifeline: llama o envía un mensaje al 988 (atención en español disponible).
- Crisis Text Line: envía HOME al 741741.
- Trevor Project (jóvenes LGBTQ+): 1-866-488-7386, o envía START al 678-678.
- RAINN (agresión sexual): 1-800-656-4673.
- Línea de ayuda para adolescentes y jóvenes de NAMI: nami.org/help

Apoyo del día a día

- Guías de bienestar de EmpowerEd Youth y clases gratuitas de inglés en español, árabe, dari y pastún.
- Consejeros escolares, bibliotecarios y centros comunitarios: gratis, cercanos y a menudo poco conocidos.
- Pregunta en tu escuela sobre comidas gratuitas y bancos de alimentos locales. No hay nada de qué avergonzarse.

Diez minutos bastan para empezar.

EmpowerEd Youth | Liderado por jóvenes desde 2022 | empoweredyouthcontact@gmail.com