



THE ART OF RESETTING

EL ARTE DE REINICIAR

A 20-page bilingual art journaling workbook
Un cuaderno bilingüe de arte y reflexión de 20 páginas

10 MINUTES A DAY | 10 MINUTOS AL DÍA

Simple ways to cope with stress, regulate emotions, and build resilience through creativity.

Formas sencillas de afrontar el estrés, regular las emociones y fortalecer la resiliencia mediante la creatividad.

NAME | NOMBRE

DATE | FECHA

EMPOWERED YOUTH

ENGLISH + ESPAÑOL

Welcome | Bienvenida

Welcome | Bienvenida

This workbook is a place to pause, notice what you feel, and try tools that can help. There are no perfect answers.

Este cuaderno es un espacio para pausar, notar lo que sientes y probar herramientas que pueden ayudarte. No hay respuestas perfectas.

HOW TO USE IT | CÓMO USARLO

Choose one page when you need it. Set a timer for 10 minutes. Write, draw, color, or simply breathe. Skip anything that does not feel useful.

Elige una página cuando la necesites. Pon un temporizador de 10 minutos. Escribe, dibuja, colorea o simplemente respira. Omite lo que no te resulte útil.

A NOTE ABOUT SUPPORT | UNA NOTA SOBRE EL APOYO

This workbook supports wellbeing, but it does not replace professional care. If you feel unsafe or may hurt yourself, tell a trusted adult or contact emergency support now. In the U.S., call or text 988.

Este cuaderno apoya el bienestar, pero no reemplaza la atención profesional. Si no te sientes a salvo o podrías lastimarte, habla con un adulto de confianza o busca ayuda de emergencia ahora. En EE. UU., llama o envía un mensaje al 988.

A quick check-in

Un registro rápido

Before changing anything, notice what is already here. Awareness gives you choices.

Antes de cambiar algo, observa lo que ya está presente. La conciencia te da opciones.

RIGHT NOW I FEEL | AHORA MISMO SIENTO

☐ calm

tranquilidad

☐ tense

tensión

☐ tired

cansancio

☐ hopeful

esperanza

RATE IT | CALIFÍCALO

My stress right now is ____ / 10. My energy is ____ / 10.

Mi estrés ahora es ____ / 10. Mi energía es ____ / 10.

Where stress shows up

Dónde aparece el estrés

Stress can show up in thoughts, feelings, and the body. Mapping it can make it less confusing.

El estrés puede aparecer en los pensamientos, las emociones y el cuerpo. Identificarlo puede hacerlo menos confuso.

DRAW OR MARK WHERE YOU FEEL STRESS | DIBUJA O MARCA DÓNDE SIENTES ESTRÉS



WHAT I NOTICE | LO QUE NOTO
When I feel stressed, my body often...

Cuando siento estrés, mi cuerpo suele...



Name the feeling

Nombra la emoción

Naming an emotion can lower its intensity and help you decide what to do next.

Nombrar una emoción puede reducir su intensidad y ayudarte a decidir qué hacer después.

COMPLETE THE SENTENCE | COMPLETA LA FRASE

I feel _____ because _____. What I need might be _____.

Siento _____ porque _____. Lo que necesito podría ser _____.

WHAT FITS BEST? | ¿QUÉ ENCAJA MEJOR?

☐ sad / disappointed

triste / decepcionado(a)

☐ angry / frustrated

enojado(a) / frustrado(a)

☐ worried / overwhelmed

preocupado(a) / abrumado(a)

☐ lonely / left out

solo(a) / excluido(a)

The 10-minute reset

El reinicio de 10 minutos

A reset does not erase a problem. It gives your mind and body enough space to respond with more care.

Un reinicio no borra un problema. Le da a tu mente y cuerpo suficiente espacio para responder con más cuidado.

CHOOSE YOUR 10 MINUTES | ELIGE TUS 10 MINUTOS

- | | |
|---|------------------------------|
| ☐ 2 min: breathe slowly | 2 min: respira lentamente |
| ☐ 3 min: move or stretch | 3 min: muévete o estírate |
| ☐ 3 min: draw or write | 3 min: dibuja o escribe |
| ☐ 2 min: choose one next step | 2 min: elige un próximo paso |

MY RESET TODAY | MI REINICIO DE HOY

What I tried: _____ **Before:** ____ / 10 **After:** ____ / 10

Lo que probé: _____ Antes: ____ / 10 Después: ____ / 10

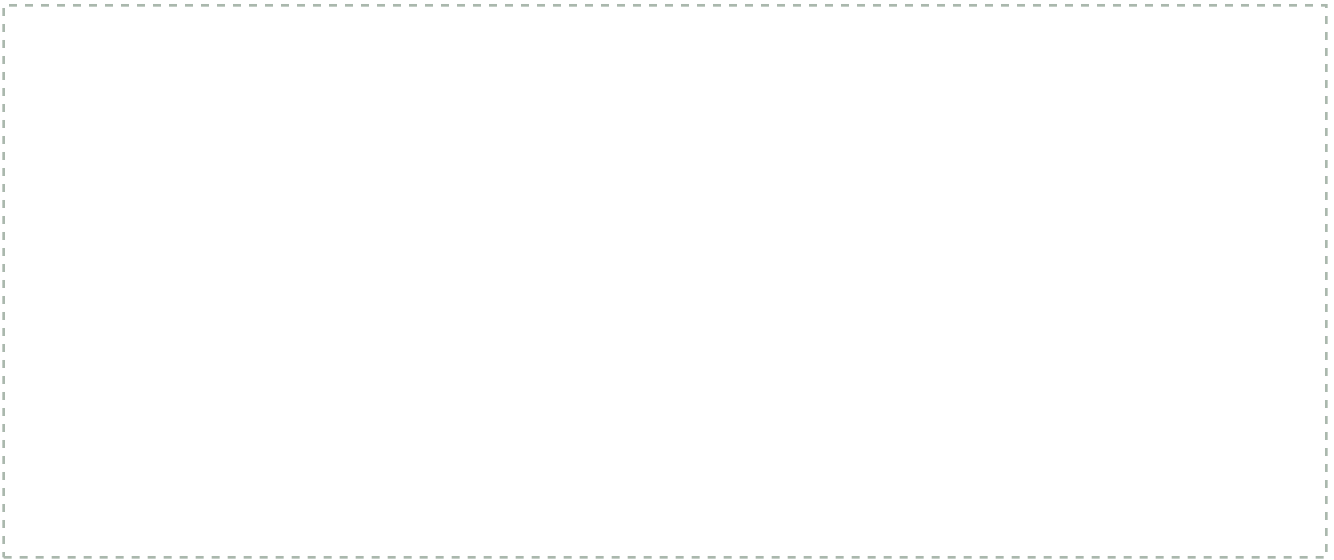
Breathe with a shape

Respira con una figura

Trace the shape slowly. Breathe in as you move up or outward. Breathe out as you move down or inward.

Traza la figura lentamente. Inhala al subir o ir hacia afuera. Exhala al bajar o ir hacia adentro.

DRAW A SQUARE, STAR, OR SPIRAL | DIBUJA UN CUADRADO, UNA ESTRELLA O UNA ESPIRAL



AFTER THREE ROUNDS | DESPUÉS DE TRES VUELTAS
What changed in my body, even a little?

¿Qué cambió en mi cuerpo, aunque sea un poco?

Ground your senses

Conecta con tus sentidos

Use your senses to return to the present moment when thoughts feel too fast or far away.

Usa tus sentidos para volver al momento presente cuando tus pensamientos se sientan demasiado rápidos o lejanos.

5 - 4 - 3 - 2 - 1

5 things I see

4 things I feel

3 things I hear

2 things I smell

1 thing I taste or appreciate

5 cosas que veo

4 cosas que siento con el tacto

3 cosas que escucho

2 cosas que huelo

1 cosa que saboreo o agradezco

Create a calm color

Crea un color de calma

Imagine calm as a color, pattern, or texture. It does not have to look realistic.

Imagina la calma como un color, patrón o textura. No tiene que verse realista.

FILL THIS SPACE WITH YOUR VERSION OF CALM | LLENA ESTE ESPACIO CON TU VERSIÓN DE LA CALMA

A large, empty rectangular area defined by a dashed line, intended for the user to draw or write their version of 'calm'.

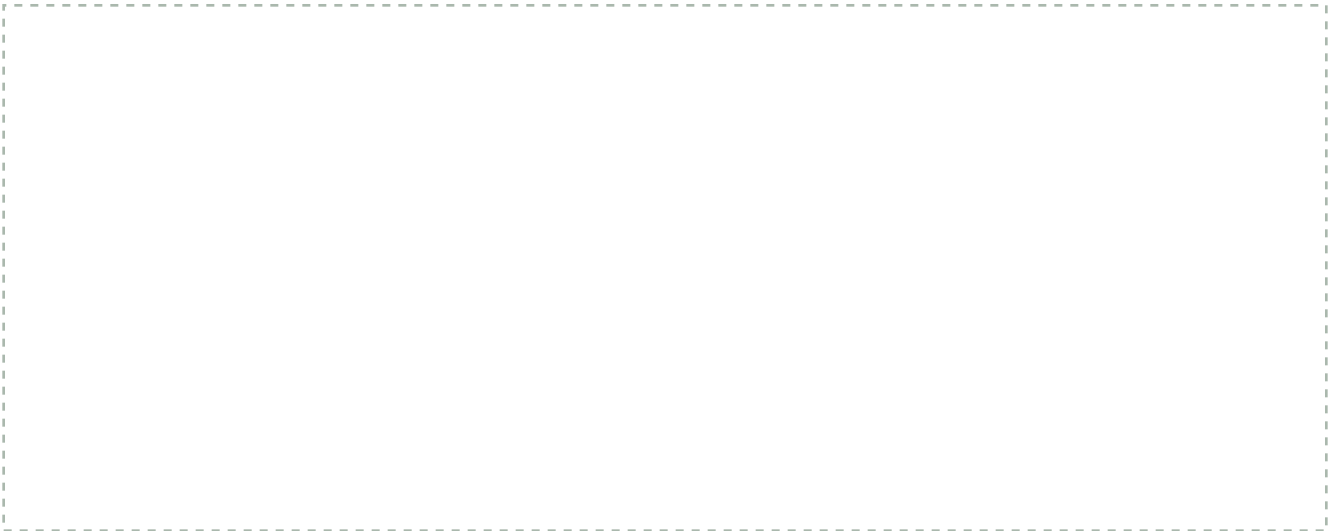
Turn a worry into an image

Convierte una preocupación en imagen

Giving a worry a shape can help you see it as something you have, not something you are.

Darle forma a una preocupación puede ayudarte a verla como algo que tienes, no como algo que eres.

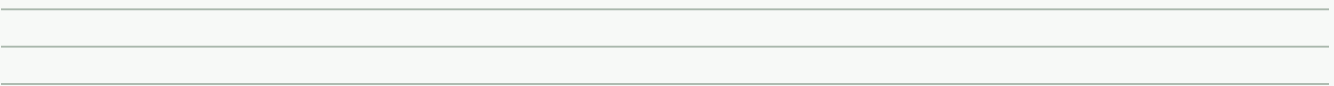
IF THIS WORRY WERE A CREATURE, WEATHER, OR OBJECT... | SI ESTA PREOCUPACIÓN FUERA UNA CRIATURA, CLIMA U OBJETO...



TALK BACK TO IT | RESPÓNDELE

My worry says: _____. A steadier voice says: _____.

Mi preocupación dice: _____. Una voz más serena dice: _____.



What I can control

Lo que puedo controlar

Stress grows when everything feels equally urgent. Separate what you can act on from what you cannot control today.

El estrés aumenta cuando todo parece igual de urgente. Separa lo que puedes atender de lo que no puedes controlar hoy.

IN MY CONTROL | BAJO MI CONTROL

My effort, words, boundaries, choices, and next step:

Mi esfuerzo, palabras, límites, decisiones y próximo paso:

NOT IN MY CONTROL | FUERA DE MI CONTROL

Other people's reactions, the past, and every possible outcome:

Las reacciones de otras personas, el pasado y todos los resultados posibles:

A tiny next step

Un pequeño próximo paso

When a task feels huge, make the next action small enough to begin in five minutes.

Cuando una tarea se siente enorme, haz que la próxima acción sea lo bastante pequeña para comenzar en cinco minutos.

THE BIG THING | LO GRANDE
What feels overwhelming?

¿Qué se siente abrumador?

THE TINY STEP | EL PASO PEQUEÑO
What can I do in five minutes or less?

¿Qué puedo hacer en cinco minutos o menos?

WHEN + WHERE | CUÁNDO + DÓNDE
I will start at _____ in/on _____.

Comenzaré a las _____ en _____.

Pause before reacting

Pausa antes de reaccionar

A pause protects your choices. Use STOP when emotions are strong.

Una pausa protege tus decisiones. Usa PARA cuando las emociones sean intensas.

STOP | PARA

S - Stop. Do not act yet.

T - Take one slow breath.

O - Observe your body, thoughts, and choices.

P - Proceed with the safest next step.

P - Para. No actúes todavía.

A - Aire: toma una respiración lenta.

R - Reconoce tu cuerpo, pensamientos y opciones.

A - Avanza con el paso más seguro.

Reframe the thought

Reformula el pensamiento

A balanced thought is not fake positivity. It makes room for difficulty and possibility at the same time.

Un pensamiento equilibrado no es positividad falsa. Da espacio a la dificultad y a la posibilidad al mismo tiempo.

THE FIRST THOUGHT | EL PRIMER PENSAMIENTO
"I always mess this up." / "Siempre arruino esto."

A MORE BALANCED THOUGHT | UN PENSAMIENTO MÁS EQUILIBRADO
"This is hard, and I can learn one part at a time."

"Esto es difícil y puedo aprender una parte a la vez."

Build your support circle

Crea tu círculo de apoyo

Support can come from people who listen, help solve problems, or simply stay nearby.

El apoyo puede venir de personas que escuchan, ayudan a resolver problemas o simplemente permanecen cerca.

DRAW YOURSELF IN THE CENTER. ADD PEOPLE AND PLACES AROUND YOU. | DIBÚJATE EN EL CENTRO. AGREGA PERSONAS Y LUGARES.



WORDS I CAN USE | PALABRAS QUE PUEDO USAR

"Can you listen for a few minutes?" "I need help with..." "Can we take a break?"

"¿Puedes escucharme unos minutos?" "Necesito ayuda con..." "¿Podemos tomar un descanso?"

Practice a boundary

Practica un límite

A boundary explains what you need and what you will do. It can be clear without being cruel.

Un límite explica lo que necesitas y lo que harás. Puede ser claro sin ser cruel.

A SIMPLE FORMULA | UNA FÓRMULA SENCILLA

When _____ happens, I feel _____. I need _____. If it continues, I will _____.

Cuando ocurre _____, siento _____. Necesito _____. Si continúa, voy a _____.

Evidence of strength

Evidencia de fortaleza

Resilience is not never struggling. It is adapting, asking for help, and continuing after hard moments.

La resiliencia no significa nunca tener dificultades. Significa adaptarte, pedir ayuda y continuar después de momentos difíciles.

A HARD THING I HAVE HANDLED | ALGO DIFÍCIL QUE HE SUPERADO

WHAT HELPED ME | LO QUE ME AYUDÓ

A STRENGTH I USED | UNA FORTALEZA QUE USÉ

My seven-day reset

Mi reinicio de siete días

Try one small reset each day. Mark what you did, then notice what helped.

Prueba un pequeño reinicio cada día. Marca lo que hiciste y luego observa qué ayudó.

TRACK IT | REGÍSTRALO

☐

Day 1: breathe

Día 1: respirar

☐

Day 2: move

Día 2: moverse

☐

Day 3: draw

Día 3: dibujar

☐

Day 4: ground

Día 4: conectar

☐

Day 5: reach out

Día 5: pedir apoyo

☐

Day 6: rest

Día 6: descansar

☐

Day 7: choose my own

Día 7: elegir el mío

My personal reset plan

Mi plan personal de reinicio

Prepare a plan while you feel steady so it is easier to use when stress rises.

Prepara un plan cuando te sientas estable para que sea más fácil usarlo cuando aumente el estrés.

I NOTICE STRESS WHEN... | NOTO EL ESTRÉS CUANDO...

MY FIRST TOOL IS... | MI PRIMERA HERRAMIENTA ES...

I CAN CONTACT... | PUEDO CONTACTAR A...

MY NEXT SAFE STEP IS... | MI PRÓXIMO PASO SEGURO ES...

Keep going

Sigue adelante

You do not need to feel calm all the time. Progress can look like noticing sooner, pausing longer, or asking for support.

No necesitas sentir calma todo el tiempo. El progreso puede ser notar antes, pausar por más tiempo o pedir apoyo.

WHAT I LEARNED ABOUT MYSELF | LO QUE APRENDÍ SOBRE MÍ

ONE TOOL I WILL USE AGAIN | UNA HERRAMIENTA QUE VOLVERÉ A USAR

A MESSAGE TO MY FUTURE SELF | UN MENSAJE PARA MI YO DEL FUTURO

YOU CAN PAUSE. YOU CAN CREATE. YOU CAN BEGIN AGAIN. | PUEDES PAUSAR. PUEDES CREAR. PUEDES VOLVER A EMPEZAR.