

YOUTH MENTAL WELLNESS PRACTICE

A 30-Day Mental Wellness Practice Extension Pack
FOR YOUTH BY YOUTH

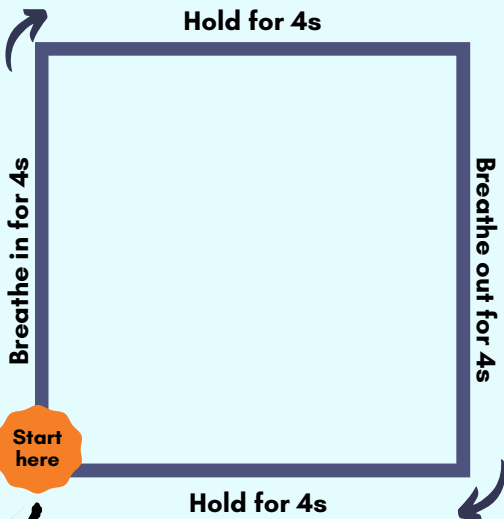
MINDFUL BREATHING: SIMPLE TECHNIQUES TO STAY GROUNDED





BOX BREATHING

For calm, focus, and mental clarity.

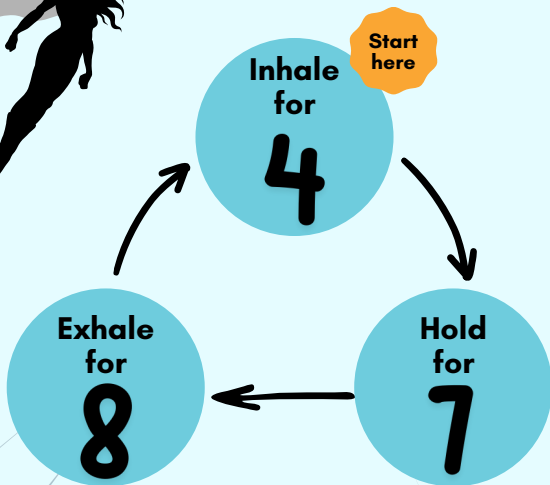


From the starting point trace the box in clockwise format while focusing on your breathing until you feel a state of calm.



4-7-8 BREATHING

For relaxation and sleep support.

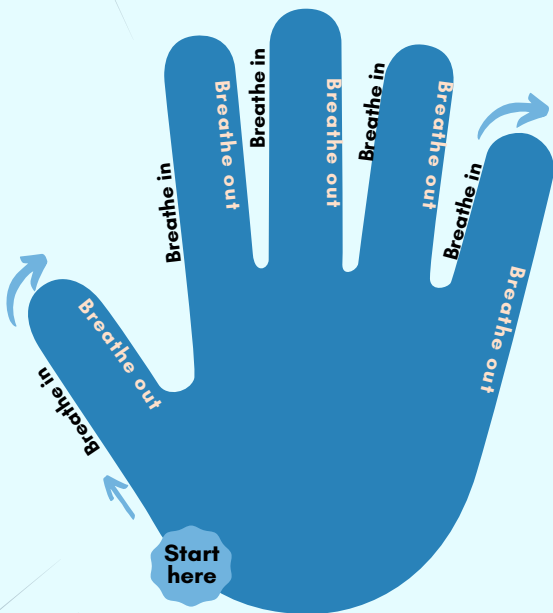


Follow this diagram on "4-7-8 breathing"
using your finger to trace in clockwise fashion



5 FINGER BREATHING

For grounding and self-regulation.



Follow the starting point on this diagram or use your hand to trace this breathing pattern.

RESOURCES:

Explore our 30-Day Mental Wellness Practice for additional tips on enhancing mental well-being: bit.ly/BHS_MWC

For more resources on Mental Health, please visit the Own Your Mindset website:
www.ownyourmindset.org

If you or someone you know is facing a mental health crisis, dial **9-8-8** for access to a national network of local crisis centers.

Sources: <https://health.clevelandclinic.org/breathwork>



LIVE WELL
SAN DIEGO

PRÁCTICA DE BIENESTAR MENTAL PARA JÓVENES

Extensión de 30 Días de Práctica de Bienestar Mental
DE JÓVENES PARA JÓVENES

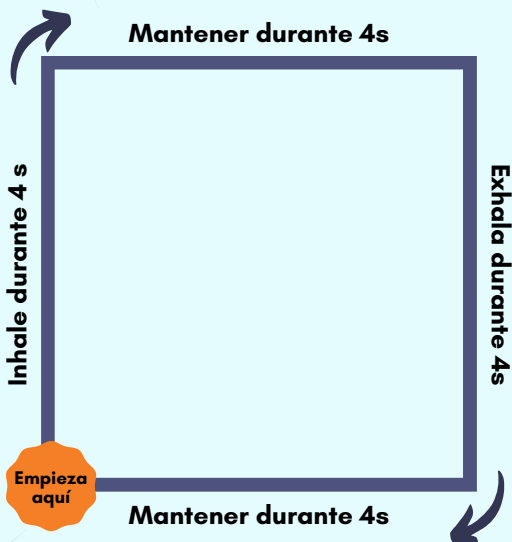
RESPIRACIÓN CONSCIENTE: TÉCNICAS SENCILLAS PARA MANTENER LOS PIES EN LA TIERRA





RESPIRACIÓN DE CAJA

Para calma, concentración y claridad mental.



Desde el punto de inicio recorre la caja en sentido horario mientras te concentras en tu respiración hasta que sientas un estado de calma.



RESPIRACIÓN 4-7-8

Para relajarse y descansar.

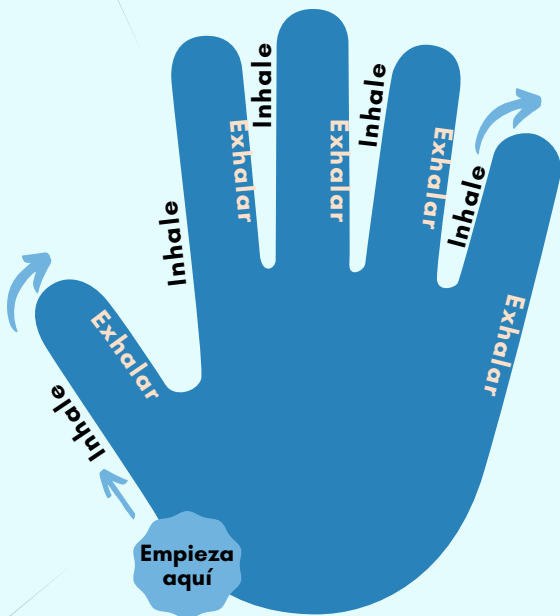


Siga este esquema sobre la respiración 4-7-8 utilizando el dedo para recorrerla en sentido horario.



RESPIRACIÓN CON 5 DEDOS

Para la conexión a tierra y la autorregulación.



Sigue el punto de inicio de este esquema o utiliza la mano para seguir este ejemplo de respiración.

RECURSOS:

Explora nuestra Práctica de bienestar mental de 30 días para obtener más consejos sobre cómo mejorar el bienestar mental:
bit.ly/BHS_MWC

Para obtener más recursos sobre salud mental, visite el sitio web Own Your Mindset:
www.ownyourmindset.org

Si usted o alguien conocido se enfrenta a un crisis de salud mental, marque el **9-8-8** para acceder a una red nacional de centros de crisis locales.

Fuentes: <https://health.clevelandclinic.org/breathwork>



LIVE WELL
SAN DIEGO