

# STOP

**Calm Down**

**Take three deep breaths**

**Count to ten**

**Tell yourself, "It's OK, I can handle this."**

# THINK

**What is the problem?**

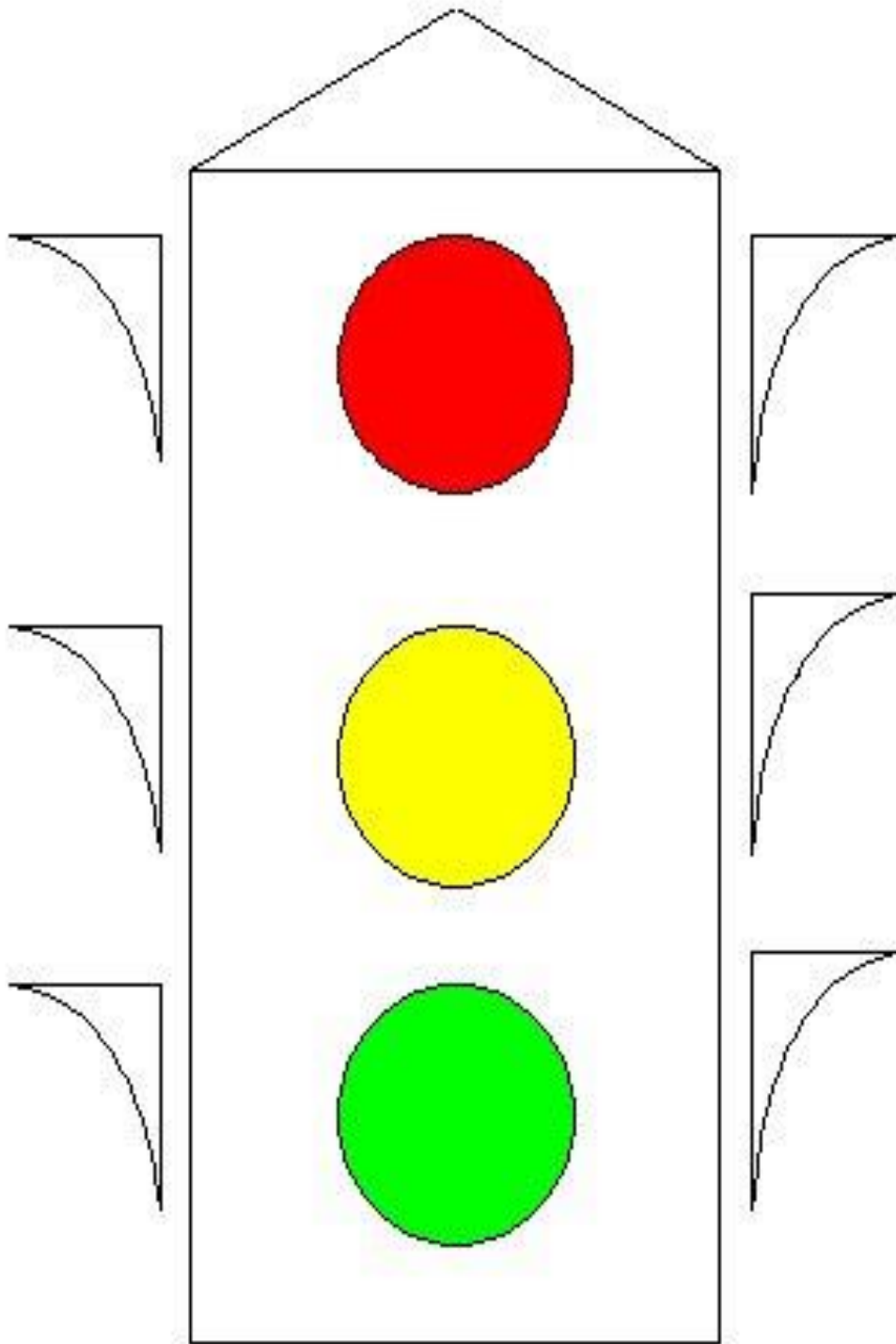
**What are my resources?**

**What can I do?**

# ACT

**Make a plan**

**Do the plan**



# ALTO

**Cálmese**

**Respire 3 veces profundamente**

**Cuente hasta 10**

**Dígase a sí mismo, “Está bien, yo puedo con esto”.**

# PIENSE

**¿Cuál es el problema?**

**¿Cuál son mis recursos?**

**¿Qué puedo yo hacer?**

# ACTUE

**Haga un plan**

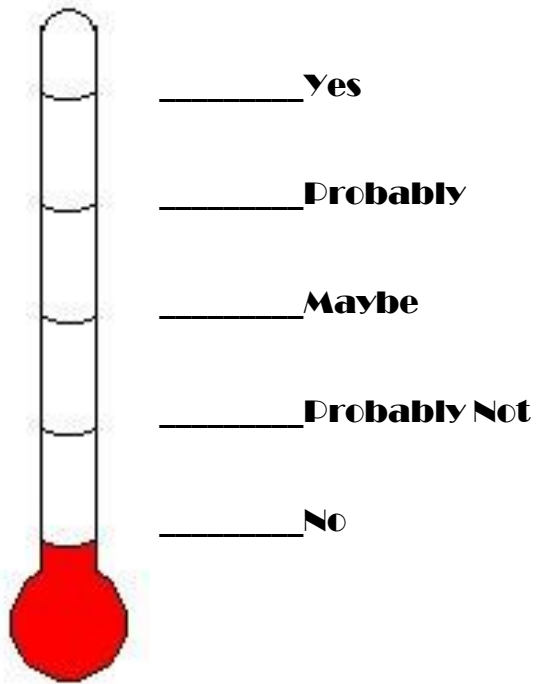
**Lleve a cabo el plan**

# Are You A Worry Wart?

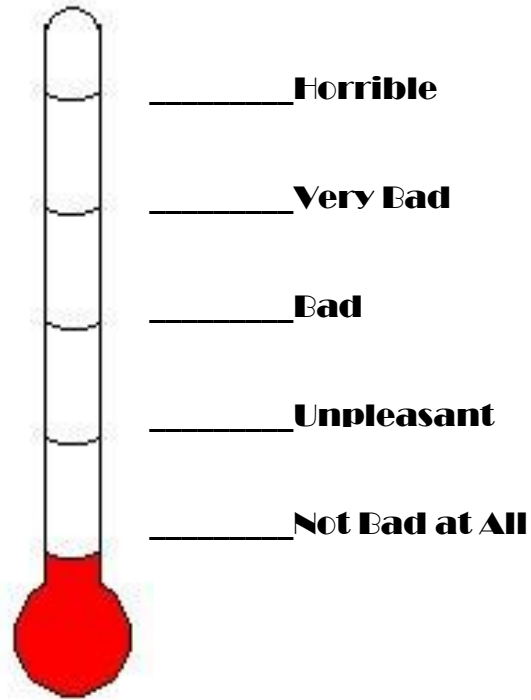
What is your worry? \_\_\_\_\_

## Worry Meter

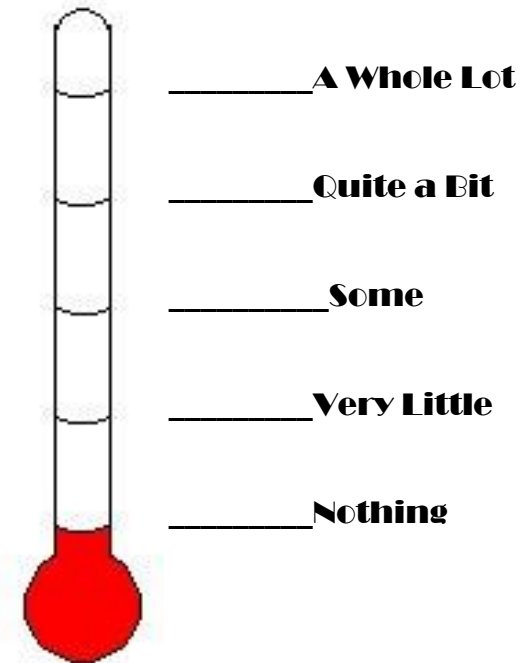
### Will it happen?



### How bad is it?



### What can I do?



**Make a plan.**

# ¿Es Usted un Preocupon de primera?

¿Cuál es su preocupación?

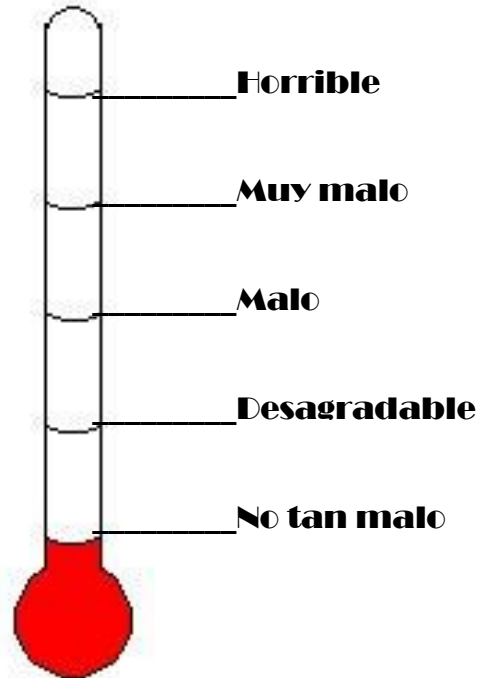
---

## Medidor de Preocupaciones

**¿Va a pasar?**



**¿Qué tan malo es?**



**¿Qué puedo hacer?**



**Haga un plan.**

# Stress

What is Stress?

Pressures and demands placed on us.

Instinctive Responses to Stress

Fight

Flight

Freeze

Three Types of Stress

External

Internal

External Magnified by Internal

Two Tools for Dealing with Stress

Stop, Think, Act

Honest Assessment of the Situation (Worry Meter)

# Estrés

¿Qué es el Estrés?

Las presiones y las demandas que tenemos.

Las Respuestas instintivas al Estrés

Luchar

Volar

Congelar

Tres Tipos de Estrés

Externo

Interno

Externo Aumentado por lo Interno

Dos Instrumentos para lidiar con el estrés

Detente, Piensa y Actué

Evaluación honesta de la situación (Metro de Preocupación)