



MANAGED
MENTAL HEALTH

Wellness is a journey.

5 Minutes of Calm

5 Minutos de Calma

Five simple exercises to feel better • Cinco ejercicios sencillos para sentirse mejor

A free gift for you and your family
Un regalo gratuito para usted y su familia

A moment for you / Un momento para usted

Life brings stress — family, health, work, bills. These five exercises were selected by the clinical team at Managed Mental Health because they are simple, require no equipment, and each takes about five minutes or less. You don't need experience. You just need a moment.

La vida trae estrés — la familia, la salud, el trabajo, las cuentas. Estos cinco ejercicios fueron seleccionados por el equipo clínico de Managed Mental Health porque son sencillos, no requieren ningún equipo, y cada uno toma unos cinco minutos o menos. No necesita experiencia. Solo necesita un momento.

How to use this guide / Cómo usar esta guía

Try one exercise per day for five days. Mark your favorite and repeat it whenever you need it. There is no wrong way to do this.

Pruebe un ejercicio por día durante cinco días. Marque su favorito y repítalo cada vez que lo necesite. No hay manera incorrecta de hacerlo.

- Breathe in through your nose for a count of 4, feeling your belly fill.
- Breathe out even more slowly through your mouth for a count of 6, as if gently blowing on a candle without putting it out.
- Repeat for 3 to 5 minutes. If your mind wanders, simply return to counting.
 - *Inhale por la nariz contando hasta 4, sintiendo cómo se llena el abdomen.*
 - *Exhale aún más despacio por la boca contando hasta 6, como si soplara suavemente una vela sin apagarla.*
 - *Repita durante 3 a 5 minutos. Si la mente se distrae, simplemente regrese a contar.*

Tip: Breathing out more slowly than you breathe in tells your body it is safe.

Consejo: *Exhalar más despacio que inhalar le dice a su cuerpo que está a salvo.*

- Name 5 things you can see, 4 you can touch, 3 you can hear, 2 you can smell, and 1 you can taste.
- Take your time with each. This brings your mind back to the present moment.
 - *Nombre 5 cosas que puede ver, 4 que puede tocar, 3 que puede oír, 2 que puede oler, y 1 que puede saborear.*
 - *Tómese su tiempo con cada una. Esto trae su mente de vuelta al presente.*

Tip: Helpful when worry pulls you to the past or future. It anchors you in the now.

Consejo: *Útil cuando la preocupación le lleva al pasado o al futuro. Le ancla en el ahora.*

- Sit or lie down comfortably. Close your eyes if you like.
- Gently tighten the muscles in your feet for 5 seconds, then release. Move slowly upward: legs, stomach, hands, shoulders, face.
- Notice the difference between tension and calm.
 - *Siéntese o acuéstese cómodamente. Cierre los ojos si lo desea.*
 - *Apriete suavemente los músculos de los pies por 5 segundos, luego suéltelos. Suba lentamente: piernas, abdomen, manos, hombros, rostro.*
 - *Note la diferencia entre la tensión y la calma.*

Tip: Body and mind are connected. Relaxing the body calms the mind.

Consejo: *El cuerpo y la mente están conectados. Relajar el cuerpo calma la mente.*

- Write down everything worrying you on one page — unfiltered, unsorted.
 - Next to each, write one small step you can take, or ‘I can’t control this right now.’
 - Fold the paper. You’ve moved the worries out of your mind and onto the page.
- *Escriba todo lo que le preocupa en una hoja — sin filtrar, sin ordenar.*
- *Junto a cada una, escriba un pequeño paso que puede dar, o ‘ahora no puedo controlar esto.’*
- *Doble el papel. Ha sacado las preocupaciones de su mente y las ha puesto en el papel.*

Tip: Naming a worry makes it smaller and more manageable.

Consejo: Nombrar una preocupación la hace más pequeña y manejable.

- Thirty minutes before bed, dim the lights and put the phone away.
 - Prepare something warm without caffeine (chamomile tea, warm milk).
 - Think of one good thing from the day — even a small one — and give thanks.
 - In bed, do Calm Breathing 4–6 (Exercise 1) until your body feels heavy and peaceful.
- *Treinta minutos antes de dormir, baje las luces y guarde el teléfono.*
- *Prepare algo tibio sin cafeína (un té de manzanilla, leche tibia).*
- *Piense en una cosa buena del día — aunque sea pequeña — y agradézcala.*
- *En la cama, haga la Respiración Tranquila 4–6 (Ejercicio 1) hasta sentir el cuerpo pesado y tranquilo.*

Tip: Good sleep is the foundation of mental health. A short ritual, repeated nightly, teaches the body when to rest.

Consejo: Dormir bien es la base de la salud mental. Un ritual corto, repetido cada noche, le enseña al cuerpo cuándo descansar.

Need more than five minutes? / ¿Necesita más que cinco minutos?

Sometimes stress, sadness, or worry need more than an exercise — and asking for help is an act of courage. Our team of therapists and psychiatric specialists is here for you and your family, in English and Spanish, in person or by telehealth. We accept most insurance plans.

A veces el estrés, la tristeza o la preocupación necesitan más que un ejercicio — y pedir ayuda es un acto de valentía. Nuestro equipo de terapeutas y especialistas en psiquiatría está aquí para usted y su familia, en inglés y español, en persona o por telesalud. Aceptamos la mayoría de los seguros médicos.

MANAGED MENTAL HEALTH

Hialeah Office: 4445 West 16th Avenue, Hialeah, FL — (786) 233-6721

Plantation Office: 4101 NW 4th St, Suite 401, Plantation, FL — (954) 666-5942

Email: info@managedmentalhealth.com • **Web:** www.mmhfla.com

Monday–Friday / Lunes a viernes, 9:00am – 5:00pm

Reviewed and approved by / Revisado y aprobado por: Managed Mental Health — 2026