

OCTOBER IS NATIONAL DEPRESSION & MENTAL HEALTH SCREENING MONTH

Grab and ground activity

When life feels unsteady, staying present, calm or in control can be difficult. Grounding techniques help gently guide your attention back to the here and now. Whether through physical awareness, mental focus or emotional support, grounding creates space to pause and reconnect with yourself. There are many ways to ground yourself. Try a few and notice what feels best for you.

Instructions:

1. Cut out the grounding activities below and place them in a jar, envelope or small bag.
2. When you're feeling overwhelmed or disconnected, pull out an activity and try it.
3. After completing the activity, take a moment to reflect:
 - What did I notice in my body or thoughts?
 - Did this technique help me feel more present?
 - Would I try this again in a similar situation?

PHYSICAL GROUNDING

 Use your senses: Name 5 things you can see, 4 things you can touch, 3 things you can hear, 2 things you can smell and 1 thing you can taste.	 Scan your body: Slowly notice sensations in each part of your body from head to toe, without judgment.
 Breathe deeply: Use the 4-7-8 breathing method. Inhale for 4 seconds, hold for 7 and exhale for 8.	 Roll your shoulders: Do 10 forward and 10 backward shoulder rolls. Notice how your body feels before and after.
 Tune in to sound: Close your eyes and listen for one minute. What sounds did you notice that you didn't before?	 Ground your body: Focus on sensing your feet on the floor, the weight of your body or the temperature of your skin.



Scan the QR code or visit [MagellanHealthcare.com/Mental-Health](https://www.MagellanHealthcare.com/Mental-Health) for more information and helpful resources.



MENTAL GROUNDING



Hunt for color: Pick a color. Set a one-minute timer and count how many things you notice in that color.



List it out: Name as many animals, cities or foods as you can in 30 seconds.



Challenge your memory: Say the alphabet backward.



Recall a memory: Think of a positive memory and name three details about it.



Sort and organize: Set a timer for two minutes and sort items on your desk or nearby by color, size, type, etc.



Describe a meal: Close your eyes and describe the smell, taste and texture of your favorite meal.

EMOTIONAL GROUNDING



Encourage yourself: Think of someone who believes in you—what would they say right now?



Visualize calm: Picture your happy place. What does it look, feel and sound like?



Offer permission: Say, "It's OK to feel what I'm feeling, and it's OK to ask for help."



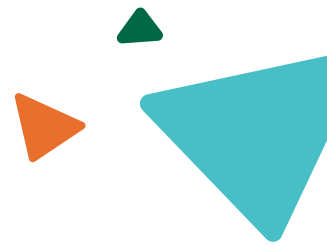
Name your strengths: Name your top three strengths aloud.



Press play: Listen to your favorite song or playlist.



Look ahead: Write or say one thing you're looking forward to



OCTUBRE ES EL MES NACIONAL DE LA DETECCIÓN DE LA DEPRESIÓN Y LA SALUD MENTAL

Actividad de agarrar y conectarse con la tierra

Cuando la vida se siente inestable, mantenerse presente, en calma o en control puede ser difícil. Las técnicas de conexión a tierra ayudan guiando suavemente su atención hacia el aquí y ahora. Ya sea a través de la conciencia física, el enfoque mental o el apoyo emocional, la conexión a tierra crea un espacio para hacer una pausa y reconectarse con uno mismo. No hay una forma correcta de hacerlo. Pruebe algunas y observe lo que funciona para usted.

Instrucciones:

1. Recorte las actividades de conexión a tierra a continuación y colóquelas en un frasco, sobre o bolsa pequeña.
2. Cuando sienta agobio o desconexión, elija una actividad y pruébela.
3. Después de completar la actividad, tómese un momento para reflexionar:
 - Qué noté en mi cuerpo o pensamientos?
 - ¿Volvería a intentar esto en una situación similar?
 - ¿Esta técnica me ayudó a sentirme más presente?

CONEXIÓN FÍSICA A TIERRA

 Use tus sentidos: nombre 5 cosas que pueda ver, 4 cosas que pueda tocar, 3 cosas que pueda oír, 2 cosas que pueda oler y 1 cosa que pueda saborear.	 Respire profundamente: use el método de respiración 4-7-8. Inhale durante 4 segundos, mantenga la respiración durante 7 y exhale durante 8.
 Analice su cuerpo: note lentamente las sensaciones en cada parte del cuerpo, desde la cabeza a los pies, sin juzgar.	 Gire los hombros: haga 10 giros de hombros hacia adelante y 10 hacia atrás. Observe cómo se siente su cuerpo antes y después.
 Conéctese al sonido: cierre los ojos y escuche durante un minuto. ¿Qué sonidos identificó que no había notado antes?	 Conéctese con su cuerpo: concéntrese en sentir los pies en el suelo, el peso del cuerpo o la temperatura de la piel.



Escanee el código QR o visite MagellanHealthcare.com/Mental-Health para obtener más información y recursos útiles.



CONEXIÓN MENTAL A TIERRA



Busque un color: elija un color. Configure un minuto en un temporizador y cuente cuántas cosas identifica de ese color.



Haga una lista: nombre tantos animales, ciudades o alimentos como pueda en 30 segundos.



Desafíe su memoria: diga el alfabeto al revés.



Rememora un recuerdo: piensa en un recuerdo positivo y nombra tres detalles al respecto.



Ordene y organice: configure dos minutos en un temporizador y clasifique los elementos en su escritorio o cercanos por color, tamaño, tipo, etc.



Describe una comida: cierre los ojos y describa el olor, el sabor y la textura de su comida favorita.

CONEXIÓN EMOCIONAL A TIERRA



Anímese: piense en alguien que cree en usted, ¿qué le diría en este momento?



Visualice la calma: imagine su lugar feliz. ¿Cómo se ve, se siente y suena?



Ofrezca permiso: diga: "Está bien sentir lo que estoy sintiendo y está bien pedir ayuda".



Nombre sus fortalezas: nombra sus tres fortalezas principales en voz alta.



Reproduzca algo: escuche su canción o lista de reproducción favorita.



Mire hacia adelante: escriba o diga algo que esté esperando.