

Feel the Extreme / Protect Your Body, Protect Your Mind

Siente Los Extremos / Protege tu cuerpo y tu mente



2026 Joint Georgia Struck-By and Georgia Mental Health Alliances Stand Down: Score Goals at Work by Cooling Down Your Mind and Body!

When It's / Cuando hace...	Your Body Might Feel / Tu cuerpo puede sentirse...	Your Mind Might Feel / Tu mente puede sentirse...	Try This (Self-Regulation Tools) / Prueba esto (Herramientas de autorregulación)	Emergency Signs (Call 911) / Signos de emergencia (Llama al 911)
❄️ Very Cold / Mucho frío “The Freeze / La congelación”	Shivering, numb fingers or toes, fatigue, slow movements Temblor, entumecimiento, cansancio, movimientos lentos	Numb, disconnected, tired, hard to get started Adormecida, desconectada, sin energía, difícil empezar (Hypoactivation / Hipoactivación)	<ul style="list-style-type: none"> 👕 Add layers / Ponte más ropa 🚶 Move gently / Muévete suavemente ☕ Warm drink / Bebida caliente 📱 Text a friend / Manda mensaje a alguien 👁️ Name 3 things you see / Nombra 3 cosas que ves 	Confusion, slurred speech, slow breathing / Confusión, dificultad para hablar, respiración lenta.
🔥 Very Hot / Mucho calor “The Burn / La quemazón”	Heavy sweating, dizziness, fast heartbeat, irritability Mucha sudoración, mareo, pulso rápido, irritabilidad	Restless, anxious, racing thoughts, on edge Inquieta, ansiosa, pensamientos acelerados, nerviosa (Hyperactivation / Hiperactivación)	<ul style="list-style-type: none"> 🌿 Shade & rest / Busca sombra y descansa 💧 Sip cool water / Toma agua fresca 👃 Breathe in 4 / out 6 / Respira inhalando 4 y exhalando 6 seg. 🧊 Cool compress / Compresa fría 🔕 Quiet pause / Toma una pausa 	Confusion, fainting, seizure, loss of consciousness Confusión, desmayo, convulsión, pérdida del conocimiento
💛 Remember / Recuerda			<ul style="list-style-type: none"> 🌡️ Extreme temperatures test your body / Las temperaturas extremas ponen a prueba tu cuerpo. 🧠 Extreme emotions test your mind / Las emociones extremas ponen a prueba tu mente. 🗣️ Regulation is prevention / Regulararte es prevenir. 	

**Feel the Extreme / Protect Your Body, Protect Your Mind
Siente Los Extremos / Protege tu cuerpo y tu mente**



<p> Need to Talk? / ¿Necesitas hablar?</p>			<p>Call or Text 988 / Llama o manda texto al 988 Free, confidential, 24/7 support in English & Español / Apoyo gratuito, confidencial y 24 horas.</p>	
---------------------------------------------------	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Bilingual pocket card (English/Spanish)

Front:

TOO HOT?

TOO COLD?

COOL & CALM

WARM & CONNECT

Find shade / Busca sombra

Add layers / Ponte más ropa

Sip cool water / Toma agua fresca

Move gently / Muévete suavemente

Breathe in 4 / out 6 / Respira 4 y exhala 6

Warm drink / Bebida caliente

Cool compress / Compresa fría

Text or call someone / Escribe o llama a alguien

If you notice confusion, fainting, or slurred speech → Call 911 / Si notas confusión, desmayo o dificultad para hablar → Llama al 911

Back:

Need to Talk? / ¿Necesitas hablar?

Call or Text 988 / Llama o manda texto al 988

Free • Confidential • 24/7 • English & Español

Gratis • Confidencial • 24 horas • Inglés y Español

Sources: Energy Works ATL [HOME | Energy Works ATL](#)