

Coping Skills

Coping skills are tools or strategies anyone can use to manage their feelings, reduce stress and become more resilient (better able to handle life's ups and downs). What works for you one day may not work the next, so build your coping skills toolbox by learning and practicing lots of different strategies.

The options are limitless, but here are some coping skills ideas to get you started:

 Be active	 Find your calm	 Get creative	 Connect with others	 Shift your mindset
Put on music and dance	Take some deep breaths	Color, draw or paint	Cuddle or play with your pet	Think of something positive
Build with Legos or blocks	Listen to music or sing a song	Play with Play-Doh or sand	Read a book with someone	Focus on one thing you're grateful for
Do 10 jumping jacks	Close your eyes and count to 10 or backward from 100	Play an instrument	Play a game with a friend or family member	Identify your top three strengths
Run in place for 20 seconds	Take a quiet break or rest	Make up a song	Work with someone on a puzzle	Think about something you're looking forward to
Bounce a ball or play catch	Have a drink of cold water	Write about your thoughts or feelings	Write someone a letter	Focus on the present moment
Go for a walk, run or hike	Blow bubbles	Create a dance	Share your feelings with someone you trust	Think about something that makes you laugh
Squeeze a stress ball	Think of a calm, happy place	Write a poem	Ask for help	Practice reframes ("I didn't fail; I learned")
Do yoga or stretch	Look at pictures of a favorite memory	Make up a new game	Call a friend to catch up	Focus on what is in your control

Habilidades de Afrontamiento

STRONG⁴LIFE™



A medida que los niños crecen, enfrentan nuevos desafíos y factores estresantes. Al ayudar a su hijo a desarrollar habilidades de afrontamiento (herramientas para ayudarlos a manejar sus sentimientos y reducir el estrés), los está ayudando a volverse más resistentes (más capaces de manejar los altibajos de la vida).

Las opciones son ilimitadas, pero aquí hay algunas ideas de habilidades de afrontamiento para comenzar:

 Mantente Activo	 Encuentra paz interior	 Sé creativo	 Conéctate con otros	 Cambia tu mente
Pon música y baila	Toma varias respiraciones profundas	Colorea, dibuja o pinta	Acaricia o juega con tu mascota	Piensa en algo positivo
Juega con legos o con bloques de construcción	Escucha música o canta una canción	Juega con plastilina o arena	Lee un libro con alguien mas	Enfócate en algo por lo que estás agradecido
Haz 10 saltos de tijera	Cierra tus ojos y cuenta hasta 10 o hacia atrás empezando por el 100	Toca un instrumento	Juega con un amigo o alguien de tu familia	Identifica tus tres fortalezas principales
Corre en el mismo lugar por 20 segundos	Tómate un descanso	Crea una canción	Trabaja con alguien en un rompecabezas	Piensa en algo que quieras ser en el futuro
Haz rebotar una pelota o juega a atraparla	Toma un poco de agua fría	Escribe acerca de tus pensamientos y sentimientos	Escríbele a alguien una carta	Enfócate en el momento presente
Ve a caminar, a correr o a haz senderismo	Haz burbujas	Crea un baile	Comparte tus sentimientos a una persona en la que confíes	Piensa en algo que te hace reír
Aprieta una pelota para el estrés	Piensa en un lugar calmado y feliz	Escribe un poema	Busca ayuda	Usa replanteamientos ("yo no fallé; yo aprendí")
Haz yoga o estiramiento	Mira fotografías de tus recuerdos favoritos	Crea un juego nuevo	Llama a un amigo	Enfócate en lo que está bajo tu control

Habilidades de afrontamiento
que ya uso:

Habilidades de afrontamiento
que quisiera intentar:

Es difícil aprender algo nuevo cuando estamos ansiosos, enojados o distraídos; intenta usar alguna nueva habilidad de afrontamiento cuando estés calmado.