

Coping Skills



TAKE DEEP
BELLY BREATHS



SQUEEZE THEN
RELAX MUSCLES



THINK HAPPY
THOUGHTS



TAKE A BREAK
OR REST



CLOSE EYES AND
SLOWLY COUNT TO TEN



DRINK WATER



USE A
STRESS BALL



ASK FOR HELP



LISTEN TO
MUSIC



DRAW OR
COLOR

STRONG⁴LIFE



Children's
Healthcare of Atlanta

Introducing coping skills

Coping skills are strategies we use to manage feelings and handle stress. Coping is not something we are born knowing how to do; it's something we learn how to do with practice. It's never too early or too late to start developing healthy coping skills, and teaching kids healthy coping strategies will help them become more resilient (better able to handle life's ups and downs).

The coping skills listed on the front of this handout are meant to give kids some initial ideas for healthy ways to cope, but the options are limitless.

Tips to get started:

- **Define coping skills for kids.** Explain that a coping skill is something anyone can do to make themselves feel better and manage stress.
- **Introduce new skills when everyone is calm.** It is difficult to learn something new when we are anxious, tired, distracted or upset, so teach new coping skills when everyone is calm.
- **Try lots of different options.** What works one day (or in one situation) may not work the next, so it's helpful to have options to choose from.
- **Practice regularly.** Help kids become familiar with different coping skills so they feel comfortable using them when needed.
- **Be a positive role model.** Kids watch and learn how to cope from the adults around them. If they see you coping in healthy ways, they are more likely to do the same.

STRONG⁴LIFE™



Habilidades de afrontamiento



HAZ RESPIRACIONES DE VIENTRE PROFUNDAS



APRIETA Y RELAJA LOS MÚSCULOS



PIENSA POSITIVAMENTE



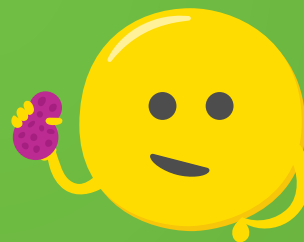
TOMA UN DESCANSO



CIERRA TUS OJOS Y CUENTA LENTAMENTE HASTA DIEZ



TOMA AGUA



USA UNA PELOTA PARA EL ESTRÉS



PIDE AYUDA



ESCUCHA MÚSICA



DIBUJA O COLOREA

STRONG⁴LIFE



Children's
Healthcare of Atlanta

PRÁCTICA DE HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

Las habilidades de afrontamiento son estrategias que utilizamos para manejar los sentimientos y el estrés. El afrontamiento no es algo que sabemos desde que nacemos, lo aprendemos con la práctica. Nunca será muy temprano o muy tarde para empezar a desarrollar habilidades de afrontamiento saludables, y enseñarle a los niños estrategias que los fortalezcan (mayor capacidad para manejar los altibajos de la vida).

Las habilidades de afrontamiento descritas en el afiche, están enfocadas para dar a los niños algunas ideas respecto a la manera saludable de afrontar las situaciones, pero con algunas limitaciones.

Recomendaciones para iniciar

- **Definir las habilidades de afrontamiento de los niños.** Explique que todas las personas podemos aprender las habilidades de afrontamiento para sentirnos mejor y manejar el estrés.
- **Incorporar nuevas habilidades cuando todos estén calmados.** Es difícil aprender algo nuevo cuando se está ansioso, cansado, desconcentrado o molesto, así que enséñeles nuevas habilidades de afrontamiento cuando todos estén calmados.
- **Pruebe diferentes opciones.** Lo que funciona un día (o en una situación) puede que no funcione al siguiente. Ayúdelos a elegir la mejor opción.
- **Practique continuamente.** Ayude a los niños a familiarizarse con diferentes habilidades de afrontamiento, para que se sientan tranquilos cuando sea necesario usarlas.
- **Haga preguntas.** Dependiendo del desarrollo del niño, pídale que reflexione sobre su experiencia después de practicar una habilidad de afrontamiento:
 - ¿Fue útil para ti?
 - ¿Te sientes más relajado o enfocado después de usar esa habilidad?
 - ¿En qué momentos o situaciones podría ser útil utilizar esta habilidad?
 - ¿Qué otras habilidades en este poster te gustaría probar?
- **Sea un modelo positivo.** Los niños aprenden cómo lidiar con las situaciones observando a los adultos a su alrededor. Si lo ven a usted manejándolo de una manera saludable, probablemente harán lo mismo.

STRONG⁴LIFE™

