

The



BIG

Coping Skills LIST

Use positive self-talk
Do deep breathing
Watch your favorite movie
Take a shower
Go for a walk
Talk to a counselor
Laugh
Paint or draw
Exercise
Play with your pet
Go for a jog
Talk to a friend
Play a video game
Hang out with friends
Listen to your favorite song
Take a time out
Think of something funny
Play with your favorite toy
Use an I-Feel message
Count to 10
Spend time with family
Go for a hike
Flip through a magazine
Visit somewhere new
Face your problem

Eat a healthy meal
Watch your favorite TV show
Do a word search
Write a short story
Play your favorite sport
Take a nap if you need it
Do a crossword puzzle
Play a game outside
Cook or bake with a parent
Ask for a hug
Set a goal
Think of your favorite memory
Dance
Go for a bike ride
Go to the park
Stretch or do yoga
Clean your room
Do something kind
Smile until you feel better
Think of the consequences
Learn a new skill
Listen to calming music

Host a dinner party
Do your homework
Think of your strengths
Talk in a funny voice
Volunteer your time
Have a picnic
Rearrange your room
Call a relative
Meet someone new
Create an action plan
Draw a comic
Talk to your pet
Read a positive quote
Write your feelings in a journal
Pick out an outfit for tomorrow
Try to make your sibling laugh
Try to make your parents laugh
Walk the dog
Create jewelry
Write your own song
Play a board or card game
Play on your phone
Answer a "Would You Rather" question
Sing
Read this whole list!



© 2018 Mylemarks LLC. All Rights Reserved.
For more resources, visit www.mylemarks.com
Frame by Kelly Benefield:

<http://www.teacherspayteachers.com/Store/Kelly-Benefield>

LA GRAN



Lista De Habilidades de enfrentamiento



Usa un diálogo interno positivo

Respira hondo

Mirar tu película favorita

Tomar una ducha

Ir a caminar

Hablar con un consejero

Reír

Pintar o dibujar

Ejercicio

Jugar con tu mascota

Ir a correr

Hablar con un amigo

Jugar un videojuego

Salir con amigos

Escuchar tu canción favorita

Tomar un descanso

Pensar en algo gracioso

Jugar con tu juguete favorito

Usar un mensaje de Yo-siento

Contar hasta 10

Pasar tiempo con la familia

Ir de excursión

Hojear una revista

Visitar un lugar nuevo

Enfrentar tu problema

Comer una comida saludable

Mirar tu programa de TV favorito

Hacer una búsqueda de palabras

Escribir una historia corta

Jugar tu deporte favorito

Tomar una siesta si la necesitas

Hacer un crucigrama

Jugar un juego afuera

Cocinar u hornear con un padre

Pedir un abrazo

Poner una meta

Pensar en tu recuerdo favorito

Bailar

Ir a dar un paseo en bicicleta

Hacer algo amable

Sonreír hasta que te sientas mejor

Pensar en las consecuencias

Aprender una nueva habilidad

Escuchar música relajante

Ir al parque

Estirarte o hacer yoga

Limpiar tu habitación

Organizar una cena

Hacer tu tarea

Pensar en tus fortalezas

Hablar con una voz graciosa

Ofrecer tu tiempo como voluntario

Tener un picnic

Reorganizar tu habitación

Llamar a un pariente

Conocer a alguien nuevo

Crea un plan de acción

Dibujar un cómic

Hablar con tu mascota

Leer una cita positiva

Escribir tus sentimientos en un diario

Elegir un atuendo para mañana

Intenta hacer reír a tu hermano

Intentar hacer reír a tus padres

Pasear al perro

Crear joyas

Escribir tu propia canción

Jugar un juego de mesa o de cartas

Jugar en tu teléfono

Responder una pregunta de "¿Preferirías?"

Cantar

¡Leer esta lista completa!



© 2018 Mylemarks LLC. All Todos los derechos reservados.
Para más recursos, visite www.mylemarks.com! Gráfico del
borde hecho por Kelly Benefield:

<http://www.teacherspayteachers.com/Store/Kelly-Benefield>