

The BIG COPING SKILLS LIST

- | | | |
|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|
| Use positive self-talk | Eat a healthy meal | Host a dinner party |
| Do deep breathing | Watch your favorite TV show | Do your homework |
| Watch your favorite movie | Do a word search | Think of your strengths |
| Take a shower | Write a short story | Talk in a funny voice |
| Go for a walk | Play your favorite sport | Volunteer your time |
| Talk to a counselor | Take a nap if you need it | Have a picnic |
| Laugh | Do a crossword puzzle | Rearrange your room |
| Paint or draw | Play a game outside | Call a relative |
| Exercise | Cook or bake with a parent | Meet someone new |
| Play with your pet | Ask for a hug | Create an action plan |
| Go for a jog | Set a goal | Draw a comic |
| Talk to a friend | Think of your favorite memory | Talk to your pet |
| Play a video game | Dance | Read a positive quote |
| Hang out with friends | Go for a bike ride | Write your feelings in a journal |
| Listen to your favorite song | Go to the park | Pick out an outfit for tomorrow |
| Take a time out | Stretch or do yoga | Try to make your sibling laugh |
| Think of something funny | Clean your room | Try to make your parents laugh |
| Play with your favorite toy | Do something kind | Walk the dog |
| Use an I-Feel message | Smile until you feel better | Create jewelry |
| Count to 10 | Think of the consequences | Write your own song |
| Spend time with family | Learn a new skill | Play a board or card game |
| Go for a hike | Listen to calming music | Play on your phone |
| Flip through a magazine | | Answer a "Would You Rather" question |
| Visit somewhere new | | Sing |
| Face your problem | | Read this whole list! |



© 2018 Mylemarks LLC. All Rights Reserved.
 For more resources, visit www.mylemarks.com! Border
 graphic by Creative Clips Clipart
<https://www.teacherspayteachers.com/Store/Krista-Walden-Creative-Clips>

La

ES

GRAN LISTA DE

Habilidades de afrontamiento

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

Ir al parque Estirarte o hacer yoga Limpiar tu habitación

Hacer algo amable

Sonreír hasta que te sientas mejor

Pensar en las consecuencias

Aprender una nueva habilidad

Escuchar música relajante

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 Creative Clips Clipart
<https://www.teacherspayteachers.com/Store/Krista-Walden-Creative-Clips>