

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! |



La

ES

GRAN LISTA DE Habilidades de enfrentamiento

- | | | |
|---------------------------------|---|---|
| Usa un diálogo interno positivo | Comer una comida saludable | Organizar una cena |
| Respira hondo | Mirar tu programa de TV favorito | Hacer tu tarea |
| Mirar tu película favorita | Hacer una búsqueda de palabras | Pensar en tus fortalezas |
| Tomar una ducha | Escribir una historia corta | Hablar con una voz graciosa |
| Ir a caminar | Jugar tu deporte favorito | Ofrecer tu tiempo como voluntario |
| Hablar con un consejero | Tomar una siesta si la necesitas | Tener un picnic |
| Reír | Hacer un crucigrama | Reorganizar tu habitación |
| Pintar o dibujar | Jugar un juego afuera | Llamar a un pariente |
| Ejercicio | Cocinar u hornear con un padre | Conocer a alguien nuevo |
| Jugar con tu mascota | Pedir un abrazo | Crea un plan de acción |
| Ir a correr | Poner una meta | Dibujar un cómic |
| Hablar con un amigo | Pensar en tu recuerdo favorito | Hablar con tu mascota |
| Jugar un videojuego | Bailar | Leer una cita positiva |
| Salir con amigos | Ir a dar un paseo en bicicleta | Escribir tus sentimientos en un diario |
| Escuchar tu canción favorita | Ir al parque Estirarte o hacer yoga Limpiar tu habitación | Elegir un atuendo para mañana |
| Tomar un descanso | Hacer algo amable | Intenta hacer reír a tu hermano |
| Pensar en algo gracioso | Sonreír hasta que te sientas mejor | Intentar hacer reír a tus padres |
| Jugar con tu juguete favorito | Pensar en las consecuencias | Pasear al perro |
| Usar un mensaje de Yo-siento | Aprender una nueva habilidad | Crear joyas |
| Contar hasta 10 | Escuchar música relajante | Escribir tu propia canción |
| Pasar tiempo con la familia | | Jugar un juego de mesa o de cartas |
| Ir de excursión | | Jugar en tu teléfono |
| Hojea una revista | | Responder una pregunta de "¿Preferirías?" |
| Visitar un lugar nuevo | | Cantar |
| Enfrentar tu problema | | ¡Leer esta lista completa! |

