

La



# GRAN LISTA DE Habilidades de afrontamiento

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 parent	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	Charlar 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
Tomar un descanso	Limpiar tu habitación	Elegir un atuendo para mañana
Pensar en algo gracioso	Hacer algo amable	Intenta hacer reír a tu hermano
Jugar con tu juguete favorito	Sonreír hasta que te sientas mejor	Intentar hacer reír a tus padres
Usar un mensaje de Yo-siento	Pensar en las consecuencias	Pasear al perro
Contar hasta 10	Aprender una nueva habilidad	Crear joyas
Pasar tiempo con la familia	Escuchar música relajante	Escribir tu propia canción
Ir de excursión		Jugar un juego de mesa o de cartas
Hojear una revista		Jugar en tu teléfono
Visitar un lugar nuevo		Responder una pregunta de "¿Preferirías?"
Enfrentar tu problema		Cantar



© 2018 Mylemarks LLC. All Todos los derechos reservados.  
Para más recursos, visítese [www.mylemarks.com](http://www.mylemarks.com)! Gráfico del  
borde hecho por Creative Clips Clipart  
<https://www.teacherspayteachers.com/Store/Krista-Wallden-Creative-Clips>

¡Leer esta lista completa!