

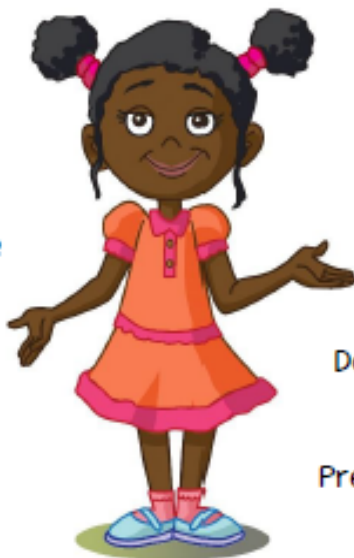
COPING SKILLS

A COPING SKILL IS THE WAY THAT YOU HANDLE YOUR ANGER, STRESS, ANXIETY, FEAR OR ANY OTHER FEELING!

- A **good** coping skill is one that helps you feel better in the moment without hurting yourself or anyone else. It is also one that doesn't get you into any trouble now or later.
- A **poor** coping skill is one that might feel good when you use it, but it ends up hurting you or other people. Using a poor coping skill for a long time can be harmful.

GOOD

Using positive self-talk
Deep breathing
Taking a shower
Going for a walk
Doing something creative
Exercising
Talking to a friend
Playing a sport or game
Hanging out with friends
Taking a time out
Using an I-Feel message
Counting to 10



POOR

Name-calling or insulting
Becoming violent
Spreading rumors
Yelling and screaming
Hurting yourself
Threatening
Doing something dangerous
Shutting down
Pretending like you don't care
Blaming other people
Negative self-talk
Avoiding family and friends

**WHAT ARE OTHER GOOD COPING SKILLS YOU CAN
THINK OF THAT HELP YOU FEEL BETTER?**



© 2018 Mylemarks LLC. All Rights Reserved.
For more resources, visit www.mylemarks.com

AFRONTAMIENTO

UNA HABILIDAD DE AFRONTAMIENTO ES LA FORMA EN QUE MANEJAS TU IRA, ESTRÉS, ANSIEDAD, MIEDO O CUALQUIER OTRO SENTIMIENTO!

- Una **buena** habilidad de afrontamiento es aquella que te ayuda a sentirte mejor en el momento sin lastimarte a ti mismo ni a nadie más. También es uno que no te mete en problemas ahora o más tarde
- Una **deficiente** habilidad de afrontamiento es una que puede sentirse bien cuando la usas, pero termina lastimándote a ti u otras personas. Usar una habilidad de afrontamiento deficiente durante mucho tiempo puede ser dañino.

BUENA

Usar un diálogo interno positivo

Respirar profundo

Tomar una ducha

Ir a caminar

Hacer algo creativo

Hacer ejercicio

Hablar con un amigo

Jugar un juego o deporte

Salir con amigos

Tomarse tiempo libre

Usar un mensaje de Yo-siento

Contar a 10



DEFICIENTE

Poner apodos o insultar

Ser violento

Esparcir rumores

Gritar o regañar

Lastimarte a ti mismo

Amenazar

Hacer algo peligroso

Desmotivar

Pretender que no te importa

Culpar a otras personas

Diálogo interno negativo

Evitar familiares y amigos

¿EN QUÉ OTRAS HABILIDADES BUENAS DE AFRONTAMIENTO PUEDES PENSAR LAS CUALES TE HAGAN SENTIR MEJOR?



© 2018 Mylemarks LLC. Todos los derechos reservados.
Para más recursos, visita www.mylemarks.com