

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

Hojea 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, ivisite www.mylemarks.com! Gráfico del
borde hecho por Creative Clips Clipart
<https://www.teacherspayteachers.com/Store/Krista-Walden-Creative-Clips>