

# 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.



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

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



# 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.



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

Poner apodosos 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