

Coping Strategies

Estrategías para enfrentar

Immediate	Inmediatamente
Count to 5	Cuenta hasta 5
Take a deep breath	Respira profundamente
Blow into your hands	Sopla tus manos
Place your hands in your pockets	Pone tus manos en tus bolsillos
Make a fist, then relax your hand	Empuña la mano y descansa la mano
Ask for a hug	Pide un abrazo
Give yourself a hug	Date un abrazo
Repeat a calming mantra	Repite un mantra que te calme
Imagine your safe/calm/happy place	Imagina un lugar seguro/calmado/feliz
Write in your journal	Escribe en tu diario
Drink a glass of water	Bebe un a taza de agua
Let yourself cry	Date permiso de llorar
Suck on a candy	Chupate un dulce
Take your hair down	Suel ta te el pelo
Shake your head	Sacude la cabeza
Rub your head	Rascate la cabeza
Tear paper	Rompe el papel
Pray	Ora/Reza/habla con dios
Scribble/draw your feelings	Raya el papel/ Dibuja tus sentimientos



Coping Strategies

Estrategías para enfrentar

Immediate

Inmediatamente

Write your feelings down

[and then tear the paper up]

Snap a rubberband on your wrist

Draw a butterfly on your wrist

Stretch

Think of something funny

Say something kind to yourself

Talk to an adult

Talk to a friend

Doodle

Laugh

Meditate

Use a stress ball

Count backwards from 100

Acknowledge antecedents (triggers)

- your anger
- your sadness
- your frustration

Do a body scan

Start at your head and work down the body. Notice areas of tension/tightness and relax these muscles

Escribe tus sentimientos

[y tira el papel / y haz pedazos el papel y tiralo]

Estira el hule en tu muñeca

Dibuja una mariposa en tu muñeca

Estirate

Piensa en algo chistoso

Di algo simpático sobre ti/di algo bueno de ti

Habla con un adulto

Habla con un amigo

Raya el papel

Ríe

Medita / Piensa

Usa una pelota para estrés

Cuenta hasta cien y regresa

Reconoce los motivos que

- te enoja
- te entristecen
- te frustración

Analiza tu cuerpo

Comenzando por la cabeza, continua en todo tu cuerpo. Pona atención en las partes que tiene tensión y descansa estas partes/músculos.



Coping Strategies

Estrategías para enfrentar

With time

Cuando tienes tiempo

Take a [hot/cold] shower

Toma una douche [caliente/fría]

Take a bath

Bañate

Organize your things

Organiza tus cosas

Listen to music

Escucha música

Blow bubbles (gum)

Haz una bomba con el chicle

Blow bubbles

Haz/Sopla burbujas

Move

Brinca

Jump

Salta

Run

Corre

Take a walk

Toma una caminata/camina

Take a nap

Toma una siesta

Watch funny youtube videos

Mira los videos comicos en youtube

Sing

Canta

Wrap up in a blanket

Envuélvete en una sabana

Play with your pet

Juega con tu mascota

Scream outloud to your favorite song

Canta en voz alta tu canción favorita

Eat a snack

Come una refrigeración

Cook

Cocina

Chew gum

Mastica chicle

Squeeze ice cubes

Estruja hielo

Break sticks

Rompe palillos



Coping Strategies

Estrategías para enfrentar

With time

Cuando tienes tiempo

Hug yourself

Abrazate

Hug a pillow

Abraza una almohada o un peluche

Hug someone special

Abraza a una persona especial

Play a video game

Juega un juego de video

Ask for what you need

Pide lo que necesitas

Pop bubble wrap

Revienta burbujas de nylon

Call a helpline

Llama una línea de/para ayuda

Allow yourself to feel

Permite sentir cosas

Bite a hot chili

Muerde con un fuerza chili

Throw a ball

Tira una pelota

Go to the park

Ve al parque

Do a random act of kindness

Haz una buena obra

Think about your routine

Piensa sobre tu rutina

Imagine the future that you want

Imagina el future que quieres

Count the things around you

Cuenta las cosas que estan cerca de ti

Look at happy photos

Busca fotos felices

Squeeze playdough

Estruja plastilina

Smash/break something safely

Rompe una cosa segura

Read a book

Lee un libro

Listen to a familiar radio station/show

Escucha el canal/programa que oías cuando eras mas joven/estaba en tu país



Coping Strategies

Estrategías para enfrentar

With time	Cuando tienes tiempo
Bounce a ball	Rebota una pelota
Dance	Baila
Punch a pillow	Golpea una almohada
Clean your room	Limpia tu cuarto
Do the dishes	Lava los platos
Sweep the floor	Barre
Wash/fold the clothes	Dobla la ropa
Build something	Construye una cosa
Watch a movie	Mira una película
Play an instrument	Toca un instrumento musical
Take pictures	Toma fotos
Write a positive note for someone else	Escribe una nota positiva para otra persona
Paint your nails	Píntate las uñas
Color a picture	Colorea un dibujo
Drink cold water	Bebe agua fría
Visualize a stop sign	Visualiza una señal de alto
Straighten your hair	Plancha tu pelo
Smile in the mirror	Reí en el espejo
Focus on an object	Enfocate en un objeto
Use an I - statement	Usa una oración con "yo"
Identify/name your emotions	Identifica tus sentimientos:



Coping Strategies

Estrategías para enfrentar

With time

Cuando tienes tiempo

Ask yourself "what do I need right now"

Preguntate que necesito en este momento

Listen

Escucha

Sit and relax all your muscles

Sientate y descansa todos tus musculos

Be with other people

Pasa tiempo/comparte tiempo con otras

Do a word search

Haz una sopa de letras

Study the sky

Estudia el cielo/observa el cielo

Use aromatherapy

Usa aromaterapia

Cover yourself with bandaids where you want to cut

Cubrete con banditas (curitas) donde te quieres cortar

Do a puzzle

Arma un rompecabezas

Go somewhere public – people watch

Ve a un lugar public y busca gente

