

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