

take a break or rest

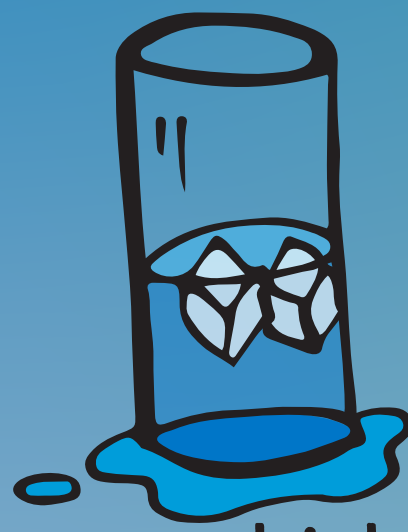


talk to someone

you trust

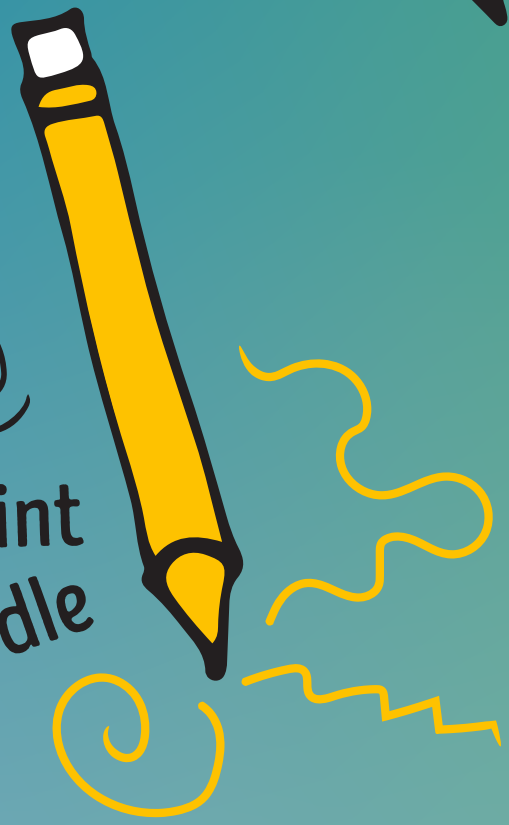


Tense then relax muscles



drink water

draw, paint or doodle



imagine a peaceful, safe place

COPING SKILLS



close eyes & slowly count backwards from 10

use a stress ball



listen to music



Use your senses to notice what's around you

write about thoughts or feelings



take slow, deep breaths



ask for help



be active



STRONG4LIFE



Children's Healthcare of Atlanta

INTRODUCING COPING SKILLS

Coping skills are strategies we use to manage feelings and handle stress. Coping is not something we are born knowing how to do; it's something we learn how to do with practice. It's never too early or too late to start developing healthy coping skills, and teaching kids healthy coping strategies will help them become more resilient (better able to handle life's ups and downs).

The coping skills listed on the front of this handout are meant to give kids some initial ideas for healthy ways to cope, but the options are limitless.

Tips to get started:

- **Define coping skills for kids.** Explain that a coping skill is something anyone can do to make themselves feel better and manage stress.
- **Introduce new skills when everyone is calm.** It is difficult to learn something new when we are anxious, tired, distracted or upset, so teach new coping skills when everyone is calm.
- **Try lots of different options.** What works one day (or in one situation) may not work the next, so it's helpful to have options to choose from.
- **Practice regularly.** Help kids become familiar with different coping skills so they feel comfortable using them when needed.
- **Ask questions.** After kids practice a coping strategy, ask them to reflect on their experience:
 - Was that helpful for you?
 - Do you feel more relaxed or focused after using that skill?
 - What times or situations might this skill be helpful to use?
 - What other skills on this poster would you like to try?
- **Be a positive role model.** Kids watch and learn how to cope from the adults around them. If they see you coping in healthy ways, they are more likely to do the same.

STRONG⁴LIFESM



Children'sSM
Healthcare of Atlanta



take a break or rest
toma un descanso



talk to someone you trust

habla con alguien en quien confías

tense then relax muscles
Aprieta y relaja tus músculos



imagine a peaceful, safe place
imagina un lugar tranquilo y seguro



draw, paint or doodle
dibuja, colorea, pinta, garabatea



drink water
bebe agua

COPING SKILLS

HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO



close eyes & slowly count backwards from 10
cierra los ojos y cuenta lentamente hasta diez

use a stress ball
usa una pelota para el estrés



listen to music
escucha música

use your senses to notice what's around you
usa tus sentidos para estar consciente de lo que te rodea



write about thoughts or feelings
escribe acerca de tus pensamientos o emociones



take slow, deep breaths
respira profundo y lentamente

be active
mantente activo



ask for help
busca ayuda



STRONG4LIFE



Children's
Healthcare of Atlanta

INTRODUCIENDO LAS HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

Las habilidades de afrontamiento son estrategias que usamos para manejar los sentimientos y el estrés. El afrontamiento no es algo con lo que nacemos, es algo que aprendemos a hacer con la práctica. Nunca es muy temprano o muy tarde para comenzar a desarrollar habilidades de afrontamiento saludables, y enseñárselas los ayudará a ser más resilientes (más capaces de manejar los altibajos de la vida).

Las habilidades de afrontamiento enumeradas en este folleto, están destinadas a dar a los niños algunas ideas iniciales sobre maneras saludables de sobrellevar la situación, pero las opciones son ilimitadas.

Consejos para empezar:

- **Define las habilidades de afrontamiento de los niños.** Explica que una habilidad de afrontamiento es algo que cualquier persona puede hacer para sentirse mejor y manejar el estrés.
- **Presenta nuevas habilidades cuando todos estén tranquilos.** Es difícil aprender algo nuevo cuando estamos ansiosos, cansados, distraídos o molestos. Entonces, enseña nuevas habilidades de afrontamiento cuando todos estén calmados.
- **Prueba muchas opciones diferentes.** Lo que funciona un día (o en una situación) puede no funcionar al siguiente, por eso es útil tener opciones para escoger.
- **Practica regularmente.** Ayuda a los niños a familiarizarse con diferentes habilidades de afrontamiento, para que se sientan cómodos utilizándolas cuando sea necesario.
- **Haz preguntas.** Después de que los niños practiquen una estrategia de afrontamiento, pídeles que reflexionen sobre su experiencia:
 - ¿Fue útil para ti?
 - ¿Te sientes más relajado o concentrado después de usar esa habilidad?
 - ¿En qué momentos o situaciones podría ser útil usar esta habilidad?
 - ¿Qué otras habilidades te gustaría probar?
- **Sé un modelo positivo a seguir.** Los niños aprenden a copiar, observando cómo manejan las situaciones los adultos de su entorno. Si ven que te las arreglas de manera saludable, es más probable que hagan lo mismo.

STRONG⁴LIFE™



Children's™
Healthcare of Atlanta