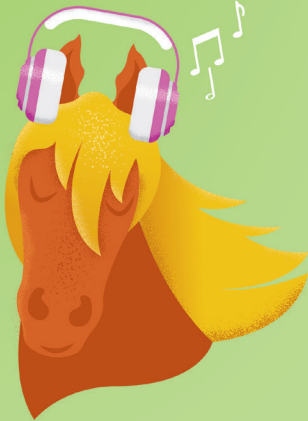


Coping Skills



listen to music



ask for help



play



draw, color
or paint



close eyes and
count to 5



dance



take deep breaths



read a book



do jumping jacks

STRONG⁴LIFE™



Children'sSM
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.
- **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.

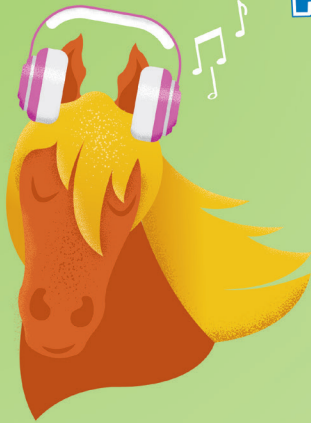
STRONG⁴LIFE™



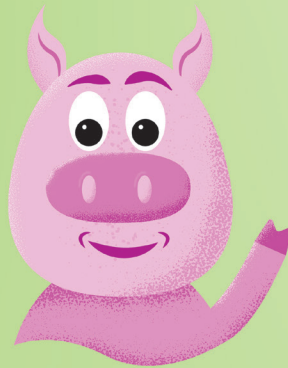
Children's™
Healthcare of Atlanta

Coping Skills

Habilidades de afrontamiento



listen to music
escucha música



ask for help
pide ayuda



play
juega



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



close eyes and count to 5
cierra tus ojos y cuenta hasta 5



dance
baila



take deep breaths
respira profundo



read a book
lee un libro



do jumping jacks
haz saltos de tijera

STRONG⁴LIFE



Children's
Healthcare of Atlanta

Introduciendo 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 a los chicos. Esto 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.
- **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