

Healthy

COPING SKILLS



**USING POSITIVE
SELF-TALK**



**DEEP
BREATHING**



**READING A
BOOK**



**GOING FOR A
WALK**



EXERCISING



**TALKING TO A
FRIEND**



**PLAYING A
SPORT**



**LISTENING TO
MUSIC**

Unhealthy

COPING SKILLS



**BEING VIOLENT
TOWARDS
OTHERS**



**SPREADING
RUMORS**



**HURTING
YOURSELF**



**DESTROYING
PROPERTY**



OVERSLEEPING



**YELLING AND
SCREAMING**



**EMOTIONAL
EATING**



**NAME CALLING
OR INSULTING**

HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

SALUDABLES



**USAR DIÁLOGO INTERNO
POSITIVO**



**RESPIRACION
PROFUNDA**



LEER UN LIBRO



SALIR A CAMINAR



HACER EJERCICIO



**HABLAR CON UN
AMIGO(A)**



HACER DEPORTE



**ESCUCHAR
MÚSICA**

HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

NO SALUDABLES



**SER VIOLENTO
HACIA LOS DEMÁS**



**DIFUNDIR
RUMORES**



**LASTIMARSE A SÍ
MISMO**



DESTRUIR COSAS



**DORMIR
DEMASIADO**



**GRITAR
AGRESIVAMENTE**



**ALIMENTACIÓN
EMOCIONAL**



USAR INSULTOS