

HEALTHY COPING SKILLS

PARENT NEWSLETTER

WHAT ARE COPING SKILLS?

Coping skills help you tolerate, minimize, and deal with stressful situations in life. Managing your stress well can help you feel better physically and psychologically and it can impact your ability to perform your best. But not all coping skills are created equal.

DIFFERENT STYLES OF COPING SKILLS

Emotion Focused

- **Helpful taking care of feelings**
- **Beneficial when things feel out of your control**

Possible Skills to Use:

- Exercise
- Take a bath
- Meditate
- Give self a pep talk
- Color
- Listen to music

Problem Focused

- **Need to change situation**
- **Removing stressful people/things from life**

Possible Skills to Use:

- Time management
- Asking for support
- Establish healthy boundaries
- Create a to-do list
- Walk away

BENEFITS OF COPING SKILLS

- MANAGE STRESS
- FEEL BETTER PHYSICALLY AND PSYCHOLOGICALLY
- TOLERATE AND MINIMIZE STRESSFUL SITUATIONS

EXAMPLES OF UNHEALTHY COPING SKILLS

- DRINKING ALCOHOL/DRUGS
- OVEREATING
- TOO MUCH SLEEP
- OVERSPENDING
- NEGATIVE SELF-TALK
- AVOIDANCE

ADDITIONAL COPING STYLES & SKILLS

Self-Soothing

(Comfort yourself through your five senses)

1. Something to touch (ex: stress ball, stuffed animal)
2. Something to hear (ex: music, meditation guides)
3. Something to see (ex: snow globe, happy pictures)
4. Something to taste (ex: mints, sour candy, tea)
5. Something to smell (ex: lotion, candles, perfume)

Emotional Awareness

(Tools for identifying and expressing your feelings)

Examples: A list or chart of emotions, a journal, writing supplies, drawing/art supplies

Distraction

(Taking your mind off the problem for a while)

Examples: Puzzles, books, artwork, crafts, knitting, crocheting, sewing, crossword puzzles, Sudoku, music, movies, taking a walk, etc.

Opposite Action

(Doing something the opposite of your impulse that's consistent with a more positive emotion)

1. Affirmations and Inspirations (ex: looking at or drawing motivation statements or images)
- Something funny or cheering (ex: funny movies/TV/Books)

Mindfulness

(Tools for centering and grounding yourself in the present moment)

Examples: Meditation or relaxation recordings, grounding objects (like a rock or paperweight), yoga mat, breathing exercises.

Crisis Plan

(Contact info of supports and resources, for when coping skills aren't enough.)

- Family/Friends
- Therapist
- Psychiatrist
- Crisis Team/ER (209-558-4600)
- 911

HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

BOLETÍN INFORMATIVO PARA PADRES

¿QUÉ SON LAS HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO?

Las habilidades de afrontamiento los ayudan a tolerar, minimizar y lidiar con situaciones estresantes en la vida. Manejar su estrés saludablemente puede ayudarles a sentirse mejor físicamente y psicológicamente y puede afectar su capacidad para rendir al máximo. Pero no todas las habilidades de afrontamiento son iguales.

DIFERENTES ESTILOS DE HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

Centrado en las Emociones

- Cuida los sentimientos
- Es beneficioso cuando las cosas se sienten fuera de su control

Habilidades Para Usar:

- Ejercicio
- Tomarse un baño
- Meditar
- Charlar con alguien
- Colorear
- Escuchar música

Enfocate en el Problema

- Necesita cambiar la situación
- Eliminar personas/cosas estresantes de la vida

Habilidades Para Usar

- Tome su tiempo
- Pida apoyo
- Establecer límites saludables
- Crear una lista de tareas pendientes

BENEFICIOS DE LAS HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

- MANEJO DEL ESTRÉS
- SENTIRSE MEJOR FÍSICA Y PSICOLÓGICAMENTE
- TOLERAR Y MINIMIZAR SITUACIONES ESTRESANTES

EJEMPLOS DE HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO POCO SALUDABLES

- CONSUMO DE ALCOHOL/DROGAS
- COMER EN EXCESO
- DORMIR DEMASIADO
- GASTOS EXCESIVO
- DIÁLOGO INTERNO NEGATIVO

ESTILOS Y HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO ADICIONALES

Autocalmante

(Consuélate a través de tus cinco sentidos)

- 1.Algo para tocar (p. Ej., Pelota antiestrés, animal de peluche)
- 2.Algo para escuchar (ej.: música, guías de meditación)
- 3.Algo para ver (p. Ej., Bola de nieve, imágenes felices)
- 4.Algo al gusto (p. Ej., Mentas, caramelos amargos, té)
5. Algo para oler (p. Ej., Loción, velas, perfume)

Conciencia emocional

(Herramientas para identificar y expresar sus sentimientos)

Ejemplos: una lista o cuadro de emociones, un diario, material de escritura, material de dibujo/arte

Distracción

(Apartando tu mente del problema por un tiempo)

Ejemplos: rompecabezas, libros, obras de arte, manualidades, tejido, crochet, costura, crucigramas, sudoku, música, películas, paseos, etc.

Acción opuesta

(Hacer algo opuesto a su impulso que sea consistente con una emoción más positiva)

1.Afirmaciones e inspiraciones (por ejemplo, mirar o dibujar declaraciones o imágenes de motivación)
Algo divertido o alentador (por ejemplo, mirar películas, programas de televisión o libros divertidos).

Atención plena

(Herramientas para centrarse y anclarse en el momento presente)

Ejemplos: grabaciones de meditación o relajación, puesta a tierra de objetos (como una piedra o pisapapeles), esterilla de yoga, ejercicios de respiración.

Plan de crisis

(Información de contacto de apoyos y recursos, para cuando las habilidades de afrontamiento no sean suficientes).

- Amigos de la familia
- Terapeuta
- Psiquiatra

-Equipo de Crisis / Urgencias (209-558-4600)

-911