

# Be a better who?.. Be a better YOU!

Nurturing brave hearts and wise  
minds through coping skills.



Welcome to the Mental Health Coping Skills Program! This kit is designed to help you learn and practice important coping skills for a healthy mind. Each time you master a new coping skill, you get to add a cool sticker to your water bottle. **Let's get started!**

## Instructions:

### Step 1: Choose a Lesson

Start by picking a coping skill lesson from the set provided. Each lesson is like a superpower for your mind!

### Step 2: Learn and Practice

Read through the lesson with the help of a parent, teacher, or friend. Practice the coping skill in different situations until you feel confident using it.

### Step 3: Master the Skill

Once you've mastered the coping skill, you'll feel more confident and can use it whenever you need.

### Step 4: Get a Sticker

Now, it's time to celebrate your achievement! Find the sticker on the sheet that matches the coping skill you learned. Peel it off carefully.

### Step 5: Stick It on Your Bottle

Place the sticker on your water bottle in the spot that matches. This will be a visual reminder of your awesome coping skill achievement!

### Step 6: Repeat and Collect

Keep going! Choose another coping skill lesson, learn, practice, master, and collect more stickers.

## Coping Skill Lessons:



### Learn Breathing Exercises

A few slow, deep breaths can help you relax your mind and body. One way to learn how to do this is by taking "bubble breaths." Start by breathing in deeply through your nose and then breathe out slowly through your mouth like you're trying to blow a bubble with a wand. For the best results, do this several times to help yourself feel better.



### Participate in Exercise

Exercise can be a great way to get your excess energy out when you feel nervous and boost your mood when you're feeling down. It's always a great idea to enjoy some physical activities when you are struggling with difficult emotions or situations. Eventually, going for a walk or a run will become a common—and healthy—way for you to cope with the challenges you face.



### Create Artwork

Whether you enjoy painting with watercolors, coloring in a coloring book, doodling, sculpting with clay, or creating a collage, creating art can be an excellent coping strategy. Make sure you have plenty of art supplies on hand if this strategy works best for you. Eventually, you will naturally pull out the art supplies as a healthy way of coping with your difficult emotions.



### Read a Book

Reading books can serve as a great temporary distraction, especially if you love to escape into stories! Reading has been shown to be a very effective stress-reliever. Often, when people are done reading, they feel better equipped to tackle a problem because they're feeling calm and rejuvenated.



### Play a Game

When you can't stop thinking about something bad that happened at school or something you're dreading in the future, you can do something to get your mind off these concerns. Whether you play a board game or kick around a ball outside, doing something active can help you change the channel in your brain.



### Do Yoga and Stretches

Yoga provides many benefits to the mind and the body. Studies show that four weeks of yoga led to better moods and improved body image. Whether you decide to enroll in a yoga class or you do yoga videos with your family, learning about yoga could be a lifelong skill. And when you need a mood boost or help relaxing, you can practice some yoga poses.



### Play Music

Whether you like to make your own music or enjoy listening to calming songs, music can affect your brain and body and totally change your mood. In fact, music is often used in treatment programs for physical and mental health.



### Watch a Funny Video

Laughing is a good way to take a mental break from problems. Watching a funny animal video, a hilarious cartoon, or something silly you captured on video could be a great way to help you feel better.



### Learn Positive Self-Talk

Sometimes when you get upset, your self-talk may become negative. You may think things like, "Everyone is going to laugh at me." Learn to speak to yourself kindly by asking, "What would I say to a friend with this problem?" You'll probably have some kind, supportive words to say. Try to use those same kind words when thinking about yourself.



### Ask for Help

When you're struggling with something, ask, "Who could help me with this?" There are likely multiple people who could assist you! For instance, a homework issue might be solved by calling a friend. Or, it might be helpful to talk to the teacher the following day. Try to name at least a few people who can help you. It is always OK to ask for help!



### Create a "Calm Down" Kit

Fill a shoebox with items you like that make you happy! Like a stress ball to squeeze, lotion that smells good, a soft blanket, fidget toys or maybe a picture that makes you smile. Then, when you feel anxious, angry, or overwhelmed, grab your calm down kit to help you.



### Engage in Problem-Solving

There are many ways to solve a problem. Sometimes, we feel stuck and don't know what to do. When you're struggling with a problem, sit down and problem-solve with a friend or family member. Identify at least four or five possible solutions and write them down. Then, pick which one you like and give it a try!

# ¿Ser una mejor quién?.. ¡Ser una mejor TÚ!

Nutriendo corazones valientes  
y mentes sabias a través de  
habilidades de afrontamiento.



¡Bienvenido al kit de botella de agua para desarrollar habilidades de afrontamiento! Este kit está diseñado para ayudarte a aprender y practicar habilidades importantes para poder enfrentar situaciones difíciles y mantener una mente sana. Cada vez que domines una nueva habilidad de afrontamiento, podrás agregar un sticker adhesivo genial a tu botella de agua. **¡Empecemos!**

## Instrucciones:

### Paso 1: Elige una lección

Comienza eligiendo una lección de habilidad de afrontamiento del conjunto proporcionado. ¡Cada lección es como un superpoder para tu mente!

### Paso 2: Aprende y practica

Lee la lección con la ayuda de uno de tus padres, un maestro o amigo. Practica la habilidad de afrontamiento en diferentes situaciones hasta que te sientas segura al usarlo.

### Paso 3: Domina la habilidad

Una vez que hayas dominado la habilidad de afrontar la situación, te sentirás más segura y podrás usarla cuando la necesites.

### Paso 4: Consigue un sticker

¡Ahora es el momento de celebrar tu logro! Busca el sticker en la hoja de adhesivos que coincida con la habilidad de afrontamiento que aprendiste. Despégalo con cuidado.

### Paso 5: Pégalo en tu botella

Coloca el sticker en tu botella de agua en el lugar que coincida. ¡Este será un recordatorio visual de tu increíble logro en habilidades de afrontamiento!

### Paso 6: Repite y recolecta

¡Sigue adelante! Elige otra lección de habilidad de afrontamiento, aprende, practica, domina y colecciona más stickers.

## Lecciones de habilidades de afrontamiento



### Aprende ejercicios de respiración

Unas cuantas respiraciones lentas y profundas pueden ayudarte a relajar la mente y el cuerpo. Una forma de aprender a hacer esto es tomando “respiraciones de burbujas”. Comienza respirando profundamente por la nariz y luego exhala lentamente por la boca como si estuvieras tratando de hacer una burbuja con un varita mágica. Para obtener mejores resultados, haz esto varias veces para sentirte mejor.



### Haz ejercicio

El ejercicio puede ser una excelente manera de eliminar el exceso de energía cuando te sientes nerviosa y mejora tu estado de ánimo cuando te sientes deprimida. Siempre es una buena idea disfrutar de algunas actividades físicas cuando estés luchando con emociones o situaciones difíciles. Con el tiempo, salir a caminar o correr se convertirá en una forma común (y saludable) para hacer frente a los desafíos que enfrentas.



### Crea obras de arte

Ya sea que te guste pintar con acuarelas, colorear en un libro para colorear, garabatear, esculpir con arcilla o crear un collage, crear arte puede ser una excelente estrategia de afrontamiento. Asegúrate de tener suficientes materiales de arte a la mano si esta estrategia funciona mejor para ti. Con el tiempo, sacarás naturalmente los materiales de arte como una forma saludable de afrontar tus emociones difíciles.



### Lee un libro

¡Leer libros puede servir como una gran distracción temporal, especialmente si te encanta escapar en historias! Se ha demostrado que la lectura es un calmante para el estrés muy eficaz. A menudo, cuando las personas terminan de leer, se sienten mejor equipadas para abordar un problema porque están sintiéndose tranquilas y rejuvenecidas.



### Juega un juego

Cuando no puedes dejar de pensar en algo malo que pasó en la escuela o temes algo en el futuro, puedes hacer algo para distraerte de estas preocupaciones. Ya sea que juegues un juego de mesa o patees una pelota al aire libre, hacer algo activo puede ayudarte a cambiar el canal en tu cerebro.



### Haz yoga y estiramientos

El yoga aporta muchos beneficios a la mente y al cuerpo. Los estudios muestran que cuatro semanas de yoga condujeron a un mejor estado de ánimo y a una mejor imagen corporal. Si decides inscribirte en una clase de yoga o haces videos de yoga con tu familia, aprender sobre yoga podría ser una habilidad para toda la vida. Y cuando necesites mejorar tu estado de ánimo o ayudarte a relajarte, puedes practicar algunas posturas de yoga.



### Reproduce música

Si te gusta hacer tu propia música o disfrutar escuchando canciones relajantes, la música puede afectar tu cerebro y tu cuerpo y cambia totalmente tu estado de ánimo. De hecho, la música se utiliza a menudo en programas de tratamiento para la salud física y mental.



### Mira un video divertido

Reír es una buena manera de tomar un descanso mental de los problemas. Observando un animal gracioso, un video, una caricatura divertida o algo gracioso que hayas capturado en video podría ser una excelente manera de para ayudarte a sentirte mejor.



### Aprende el diálogo interno positivo

A veces, cuando te enojas, tu diálogo interno puede volverse negativo. Puedes pensar cosas como, "Todos se van a reír de mí". Aprende a hablarte a ti misma con amabilidad preguntándote: "¿Qué le diría a una amiga con este problema?" Probablemente tendrás algún tipo de palabras de apoyo para decirle. Intenta utilizar esas mismas palabras amables cuando pienses en ti misma.



### Pide ayuda

Cuando estés luchando con algo, pregúntate: "¿Quién podría ayudarme con esto?". ¡Probablemente hay varias personas que podrían ayudarte! Por ejemplo, un problema con la tarea podría ser solucionado llamando a una amiga o podría resultar útil hablar con el maestro al día siguiente. Intenta nombrar al menos algunas personas que puedan ayudarte. ¡Siempre está bien pedir ayuda!



### Crea un kit para "calmarte"

¡Llena una caja de zapatos con artículos que te gusten y que te hagan feliz! Puedes llenarla de cosas como una pelota antiestrés para apretar, loción que huela bien, una manta suave, juguetes para reducir el estrés o tal vez una imagen que te haga sonreír. Entonces, cuando te sientas ansiosa, enojada o abrumada, usa tu kit para ayudarte a calmarte.



### Participa en la resolución de problemas

Hay muchas maneras de resolver un problema. A veces nos sentimos estancados y no sabemos qué hacer. Cuando estés luchando con un problema, siéntate y resuélvelo con un amigo o familiar. Identifica al menos cuatro o cinco posibles soluciones y anótalas. Luego, elige cuál te gusta e ¡inténtala!