

Tips for developing healthy coping skills with kids and teens

STRONG⁴LIFE



Resilient kids and teens are better able to handle life's ups and downs. One way to build resilience in kids of all ages is by teaching them healthy strategies for **cop**ing with emotions. Coping is not something we're born knowing how to do. It's something we learn how to do with practice. Learning how to cope is a lifelong process, and it's never too early or too late to start.

Teach coping skills and practice them regularly

- **Explain the purpose of coping skills.** For example, "Coping skills are tools we can use to feel better. We're going to try one called grounding. Grounding is a way to help refocus our minds when they get distracted or overwhelmed. Let's try it and see how that works for you."
- **Teach and practice a variety of coping skills** so kids and teens can develop a toolbox and learn what works best for them in different situations. For example, in some moments, they may need to do something active (e.g., going for a walk or stretching), and in other moments, they may need to do something calming (e.g., taking deep breaths or listening to music).
- **Practice coping skills regularly** so that they becomes familiar and routine. Just like kids practice math problems before a test or attend sports practices before games, practicing coping skills regularly helps kids become more comfortable and confident using them when they need them most.
- **Suggest coping skills without forcing them**, by allowing kids to decide how they'd like to participate and practice them. For example, you might say, "I understand you don't want to practice this coping skill today, and that's OK. We can practice when you feel comfortable and are ready." Or, you might offer them options when practicing a skill. For example, "While we do this breathing exercise, you can close your eyes, if you feel comfortable doing that. If not, you can leave them open."
- **Remember that what works one day might not work the next**, and what works for one person may not work for another.

Benefits of coping skills

- Using coping skills proactively can help improve mood, focus, memory, relaxation and sleep.
- Using coping skills during a stressful situation can help decrease impulsivity, aggression and meltdowns.
- Using coping skills can help prevent stress and help make our feelings more manageable so we can better work through challenges.



Teach new coping skills when everyone is calm.

It's difficult to learn something new when we're anxious, tired or upset, so be sure to teach and practice new skills when everyone is calm, not in the heat of the moment.

Model healthy coping skills

Kids and teens watch and learn how to cope from the adults around them. If they see you coping in healthy ways, they're more likely to do the same. Modeling healthy coping strategies helps kids and teens understand that everyone—even adults—need coping skills and encourages them to find what works.

- **Work coping skills into your daily routines.** For example, drink water and take physical activity breaks regularly. Talk openly about why you're doing this, explaining the positive benefits this has on your body and mind. For example, "When I move my body throughout the day, I notice I feel less tense and more focused."
- **Show and/or share healthy coping strategies** you use in tough moments. For example, in a stressful situation, model how to take deep breaths to calm your body and mind, or ask for help.

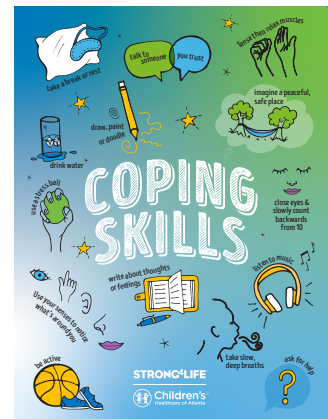
Build a coping skills toolbox

Encourage kids and teens to try a variety of coping skills to see what works best for them and explore what makes sense for your environment:

Coping skills posters	Help kids and teens visualize different coping strategies they can use throughout the day.
Coping skills videos	Guide kids and teens through a specific coping strategy from start to finish.
Journals	Allow kids and teens to journal when they don't feel ready to share thoughts or feelings out loud and need a safe space to work through what they're experiencing.
Coloring pages	Use with kids of all ages (and adults, too). Some kids find the rhythmic motion of coloring to be soothing, and others use it as a form of self-expression.
Yoga poses or stretches visual	Help release tension and stress.
Pinwheels or bubbles	Use to help kids focus on breathing in and out in a slow, relaxing way.
Stress balls	Have something to squeeze to help kids work out any tension in their body.



Scan or click on the QR code to learn more and download free coping skills resources.



Consejos para desarrollar habilidades de afrontamiento saludables en niños y adolescentes

STRONG⁴LIFE



Los niños y adolescentes resilientes tienen mayor capacidad para manejar los altibajos de la vida.

Una forma de desarrollar la resiliencia en los niños de todas las edades es enseñándoles estrategias saludables **para hacer frente a las emociones**. Hacer frente no es algo que nacemos sabiendo cómo hacer. Es algo que aprendemos a hacer con la práctica. Aprender a sobrellevar la situación es un proceso de toda la vida, y nunca es demasiado temprano o demasiado tarde para comenzar.

Enseñe habilidades de afrontamiento y practíquenlas regularmente

- **Explique el propósito de las habilidades de afrontamiento.** Por ejemplo, “Las habilidades de afrontamiento son herramientas que podemos usar para sentirnos mejor. Vamos a probar una llamada conexión a tierra. La conexión a tierra es una forma de ayudar a reenfocar nuestras mentes cuando se distraen o se sienten abrumadas. Vamos a probarla y ver cómo funciona para ti”.
- **Enseñe y practique una variedad de habilidades de afrontamiento** para que los niños y adolescentes puedan desarrollar una caja de herramientas y aprender lo que funciona mejor para ellos en diferentes situaciones. Por ejemplo, en algunos momentos, necesitan hacer algo activo (por ejemplo, salir a caminar o estirarse), y en otros momentos necesitan hacer algo relajante (por ejemplo, respirar profundamente o escuchar música).
- **Practique las habilidades de afrontamiento regularmente** para que se vuelvan familiares y rutinarias. Así como los niños practican problemas de matemáticas antes de un examen, o van a prácticas deportivas antes de un juego, practicar las habilidades de afrontamiento regularmente ayuda a los niños a sentirse más cómodos y confiados usándolas cuando más las necesitan.
- **Sugiera habilidades de afrontamiento sin forzarlas**, permitiendo que los niños decidan cómo les gustaría participar y practicar esa habilidad. Por ejemplo, podría decir: “Entiendo que no quieres practicar hoy, y eso está bien. Podemos practicar cuando te sientas cómodo y estés listo”. O bien, puede ofrecerles opciones cuando practiquen una habilidad. Por ejemplo, “Mientras hacemos este ejercicio de respiración, puedes cerrar los ojos, si te sientes cómodo haciendo eso. Si no, puedes dejarlos abiertos”.
- **Recuerde que lo que funciona un día puede no funcionar al siguiente**, y lo que funciona para una persona puede no funcionar para otra.

Beneficios de las habilidades de afrontamiento

- El uso proactivo de habilidades de afrontamiento puede ayudar a mejorar el estado de ánimo, el enfoque, la memoria, la relajación y el sueño.
- El uso de habilidades de afrontamiento durante una situación estresante puede ayudar a disminuir la impulsividad, la agresión y las rabietas.
- El uso de habilidades de afrontamiento puede ayudar a prevenir el estrés y ayudar a que nuestros sentimientos sean más manejables, para que podamos superar mejor los desafíos.



Enseñe nuevas habilidades de afrontamiento cuando todos estén tranquilos.

Es difícil aprender algo nuevo cuando estamos ansiosos, cansados o molestos, así que asegúrese de enseñar y practicar nuevas habilidades cuando todos estén tranquilos, no en el calor del momento.

Modele habilidades de afrontamiento saludables

Los niños y adolescentes observan y aprenden a lidiar con los adultos que los rodean. Si le ven sobrellevar la situación de manera saludable, es más probable que hagan lo mismo. Modelar estrategias de afrontamiento saludables ayuda a los niños y adolescentes a comprender que todos, incluso los adultos, necesitan habilidades de afrontamiento y los alienta a encontrar lo que sí funciona.

- **Trabaje las habilidades de afrontamiento en sus rutinas diarias.** Por ejemplo, beba agua y tome descansos de actividad física regularmente. Hable abiertamente sobre por qué está haciendo esto, explicando los beneficios positivos que esto tiene en su cuerpo y mente. Por ejemplo, “Cuando muevo mi cuerpo a lo largo del día, noto que me siento menos tenso y más concentrado”.
- **Muestre y/o comparta estrategias de afrontamiento saludables** que utilice en momentos difíciles. Por ejemplo, en una situación estresante, modele cómo respirar profundamente para calmar su cuerpo y mente, o pedir ayuda.

Construya una caja de herramientas de habilidades de afrontamiento

Anime a los niños y adolescentes a probar una variedad de habilidades de afrontamiento para ver qué funciona mejor para ellos y explorar lo que tiene sentido para su entorno:

Carteles de habilidades de afrontamiento	Los niños y adolescentes visualizan diferentes estrategias de afrontamiento que pueden usar a lo largo del día.
Videos de habilidades de afrontamiento	Guíe a los niños y adolescentes a través de una estrategia específica de principio a fin.
Diarios	Permita que los niños y adolescentes lleven un diario cuando no se sientan listos para compartir pensamientos o sentimientos en voz alta y necesiten un espacio seguro para trabajar en lo que están experimentando.
Libros para colorear	Úselos con niños de todas las edades (y también con adultos). Algunos niños encuentran que el movimiento rítmico de colorear es relajante, y otros lo usan como una forma de autoexpresión.
Posturas o estiramientos de yoga	Ayudan a liberar tensión y estrés.
Molinos de viento o burbujas	Úselos para ayudar a los niños a concentrarse en inhalar y exhalar de una manera lenta y relajante.
Pelotas de estrés	Tenga algo que apretar para ayudarle a los niños a calmar cualquier tensión en sus cuerpos.



Escanee o haga clic en el código QR para obtener más información y descargar recursos gratuitos de habilidades de afrontamiento.

