

# 99 Coping Skills

1. Exercise (running, walking, etc.)
2. Put on fake tattoos
3. Write (poetry, stories, journal)
4. Scribble/doodle on paper
5. Be with other people
6. Watch a favorite TV show
7. Post on web boards and answer others' posts
8. Go see a movie
9. Do a word-search or crossword
10. Do schoolwork
11. Play a musical instrument
12. Paint your nails, do your make-up or hair
13. Sing
14. Study the sky
15. Punch a punching bag
16. Cover yourself with Band-Aids where you want to cut
17. Let yourself cry
18. Take a nap (only if you are tired)
19. Take a hot shower or relaxing bath
20. Play with a pet
21. Go shopping
22. Clean something
23. Knit or sew
24. Read a good book
25. Listen to music
26. Try some aromatherapy (candle, lotion, room spray)
27. Meditate
28. Go somewhere very public
29. Bake cookies
30. Alphabetize your CDs/DVDs/Books
31. Paint or draw
32. Rip paper into itty bitty pieces
33. Shoot hoops, kick a ball
34. Write a letter or send an email
35. Plan your dream room (colors/furniture)
36. Hug a pillow or stuffed animal
37. Hyper-focus on something like a rock, hand, etc.
38. Dance
39. Make hot chocolate, a milkshake or a smoothie
40. Play with modeling clay or Play-Doh
41. Build a pillow fort
42. Go for a nice long drive
43. Complete something you've been putting off
44. Draw on yourself with a marker
45. Take up a new hobby
46. Look up recipes, cook a meal
47. Look at pretty things like flowers or art
48. Create or build something
49. Pray
50. Make a list of blessings in your life
51. Read the Bible
52. Go to a friend's house
53. Jump on a trampoline
54. Watch an old happy movie
55. Contact a hotline/your therapist  
If you want, you can call us  
1-800-448-3000
56. Talk to someone close to you
57. Ride a bicycle
58. Feed the ducks, birds or squirrels
59. Color
60. Memorize a poem, play or song
61. Stretch
62. Search for ridiculous things on the internet
63. "Shop" on-line (without buying anything)
64. Color-coordinate your wardrobe
65. Watch fish
66. Make a CD/play-list of your favorite songs
67. Play the "15 Minute Game" (Avoid something for 15 minutes, when time is up start again)
68. Plan your wedding/prom/other event
69. Plant some seeds
70. Hunt for your perfect home or car on-line
71. Try to make as many words out of your full name as possible
72. Sort through/edit your pictures
73. Play with a balloon
74. Give yourself a facial
75. Play with a favorite childhood toy
76. Start collecting something
77. Play a video/computer game
78. Clean up trash at your local park
79. Look at yourlifeyourvoice.org
80. Text or call an old friend
81. Write yourself an "I love you because..." letter
82. Look up new words and use them
83. Rearrange furniture
84. Write a letter to someone that you may never send
85. Smile at five people
86. Play with your little brother/sister/niece/nephew
87. Go for a walk (with or without a friend)
88. Put a puzzle together
89. Clean your room/closet
90. Try to do handstands, cartwheels or backbends
91. Yoga
92. Teach your pet a new trick
93. Learn a new language
94. Move EVERYTHING in your room to a new spot
95. Get together with friends to play frisbee, soccer or basketball
96. Hug a friend or family member
97. Search on-line for new songs/artists
98. Make a list of goals for the week/month/year/5 years
99. Perform a random act of kindness

YOUR Life YOUR Voice

[www.yourlifeyourvoice.org](http://www.yourlifeyourvoice.org)

# 99 habilidades de afrontamiento

1. Ejercicios (correr, caminar, etc.)
2. Póngase tatuajes falsos
3. Escriba (poesía, cuentos, diario)
4. Garabatos en papel
5. Estar con otras personas
6. Ver un programa de TV favorito
7. Publicar en páginas web y responder las publicaciones de otros
8. Ir a ver una película
9. Hacer una búsqueda de palabras o crucigramas
10. Hacer tareas escolares
11. Tocar un instrumento musical
12. Píntese las uñas, maquillese o hágase un peinado bonito
13. Cante
14. Estudie el cielo (firmamento)
15. Golpée un saco de boxeo
16. Cúbrase con curitas donde se quiera cortar
17. Llore si quiere
18. Tome una siesta (solo si está cansado)
19. Tome una ducha caliente o un baño relajante
20. Juegue con una mascota
21. Vaya de compras
22. Limpie algo
23. Tejer o coser
24. Lea un buen libro
25. Escuche música
26. Pruebe un poco de aromaterapia (vela, crema, aerosol ambiental)
27. Medite
28. Vaya a un lugar muy público
37. Hiper-enfocarse en algo como una roca, mano, etc.
38. Baile
39. Prepare un chocolate caliente, un batido de helados o un batido de frutas
40. Juegue con plastilina o Play-Doh
41. Construya un fuerte de almohadas
42. Vaya a manejar en un buen viaje largo
43. Complete algo que ha estado posponiendo
44. Dibuje sobre si mismo con un plumón
45. Comience un nuevo pasatiempo
46. Busque recetas, cocine una comida
47. Mire cosas bonitas, como las flores o el arte
48. Cree o construya algo
49. Orar
50. Haga una lista de bendiciones en su vida
51. Lea la biblia
52. Vaya a la casa de un amigo
53. Salte en un trampolín
54. Vea una película antigua alegre
55. Póngase en contacto con una línea directa (hotline) / su terapeuta Si quiere puede llamarnos al 1-800-448-3000
56. Hable con alguien cercano a usted
57. Monte bicicleta
58. Alimente a los patos, pájaros o ardillas
59. Colorée
60. Memorize un poema, obra o canción.
61. Estírese
62. Busque cosas ridículas en internet
68. Planifique su boda / fiesta de graduación / otro evento
69. Plante algunas semillas
70. Busque su hogar o automóvil perfecto por internet
71. Trate de hacer tantas palabras como sea posible con su nombre completo
72. Ordene / edite sus fotos
73. Juegue con un globo
74. Dése un facial
75. Juegue con un juguete infantil favorito
76. Comience a coleccionar algo
77. Juegue un juego de video / computadora
78. Recoja basura en su parque local
79. Vea: [yourlifeyourvoice.org](http://yourlifeyourvoice.org)
80. Envíe un mensaje de texto o llame a un viejo amigo
81. Escribese una carta de "Te amo porque ..."
82. Busque nuevas palabras y úselas
83. Reorganize los muebles
84. Escriba una carta a alguien al cual nunca pueda enviar
85. Sonríele a cinco personas
86. Juegue con su hermanito / hermana / sobrina / sobrino
87. Salga a caminar (con o sin un amigo)
88. Arme un rompecabezas
89. Limpie su habitación / armario
90. Trate de hacer paradas de manos, volteretas o la araña de espaldas
91. Yoga
92. Enséñele a su mascota un nuevo truco

29. Hornear galletas
30. Alfabetice sus CD / DVD / libros
31. Pintar o dibujar
32. Rompa papel en pedacitos
33. Tirar al aro de basketball, patear una pelota
34. Escriba una carta o envíe un correo electrónico
35. Planifique la habitación de sus sueños (colores / muebles)
36. Abraze una almohada o un peluche
63. "Compre" por internet (sin comprar nada)
64. Coordine el color de su ropa
65. Observe a los pescados
66. Haga un CD / lista de reproducción de sus canciones favoritas
67. Juegue el "juego de 15 minutos" (evite algo durante 15 minutos, cuando se acabe el tiempo, comience de nuevo)
93. Aprenda un nuevo idioma
94. Mueva TODO en su habitación a un nuevo lugar
95. Reúnase con amigos para jugar al frisbee, fútbol o baloncesto
96. Abrazar a un amigo o familiar
97. Busque por internet nuevas canciones / artistas
98. Haga una lista de metas para la semana / mes / año / 5 años
99. Realizar un acto de bondad al

azar

YOUR Life YOUR Voice

[www.yourlifeyourvoice.org](http://www.yourlifeyourvoice.org)

BOYS TOWN

