

Coping Skills

Strategies to Help Your Child Embrace Their Feelings



What are they & how to teach them

Children experience the same vast amounts of feelings as adults, however they lack the vocabulary and skills to manage (or cope with) their feelings like adults can. It is important to help children manage their feelings in a healthy way when they feel bored, angry, sad, anxious, disappointed, embarrassed, or scared (just to name a few). Learning these skills early in life will set them up for success as they grow older as these skills will help them face their fears, calm down when upset, and cheer themselves up. In the long term, having coping skills helps children develop the resilience to help them navigate life's ups and downs.

Coping skills are strategies we use to manage feelings and handle stress. Children that lack these skills are more likely to "act out", essentially saying "I feel out of control so I will act out of control". Helping your child develop these skills will take time and patience, and it might take a while to determine which ones work and which don't. In order to effectively teach these skills make sure you:

- Practice healthy coping skills yourself.
- Teach & practice coping skills when your child is calm (this allows them to be able to use the skill when they are upset, as through practice it will become a learned skill that they can resort to).
- Try many different coping skills to find what works best for your child.
- Build coping skills into your daily routine.
- Make practicing new skills into a fun activity.

Parent Guidelines

The goal is for your child to practice the coping skills they have learned on their own when they become upset in order to manage their discomfort or stress. As they learn the skills, be sure to point out which strategies you are using and talk about how they can use them in the future. For example, if you take your child for a walk when they are upset you can explain your reasoning by saying "I know you are upset, but I know you love going on walks and I thought it might help you feel better. What are other things that can help you feel better?". Other things to keep in mind when teaching coping skills to your children include:

- **Prompt your child:** If they are upset say "It looks like you're upset, what would help you feel better right now?". This helps them manage their distress by identifying what they need to do.
- **Allow your child to feel bad:** It is ok for your child to experience negative emotions such as anger, sadness and fear. However, it is important they do not remain stuck in that negative mood. If their feelings are impacting their functioning, encourage them to use their coping skills.
- **Praise them:** Letting your child know they did well when you notice them using their coping skills reinforces them and leads to them using them again in the future. Say things like "I noticed you took some deep breaths when you got frustrated, good job calming yourself down!".
- **Discuss strategies:** Help your child point out which skills help them most. Ask "Did breathing help you calm down?" or "Did coloring help you feel better?". This encourages them to identify which skills help them best.
- **Watch for escapism:** Overusing coping skills can become unhealthy if used to avoid problems rather than cope with them (this can be especially true of electronics).



Different Types of Coping Skills

Active

- Going for a walk, run, or hike
- Yoga or stretching
- Run in place
- Dancing
- Bounce/kick a ball
- Jump rope/hula hoop
- Squeeze a stress ball
- Go for a bike ride
- Play tag
- Play basketball

Relaxing

- Listen to calming music
- Take deep belly breaths
- Think of a calm, happy place
- Tensing & relaxing muscles
- Close eyes and count to 10
- Read
- Blow bubbles
- Spend time in nature

Creative

- Color, draw, paint
- Write a poem or journal
- Play an instrument
- Build legos
- Crafts

Social

- Games with family
- Cuddle/play with pet
- Read together
- Facetime friends/relatives
- Talk to someone they trust

Mindful

- Think of something they are grateful for
- Think about a happy memory
- Positive affirmations
- Focus on what they can control

Sources

<https://www.verywellfamily.com/coping-skills-for-kids-4586871>

<https://www.strong4life.com/en/emotional-wellness/coping/healthy-coping-strategies-for-kids>

Habilidades de Afrontamiento

Estrategias para Ayudar a Su Hijo a Manejar Sus Sentimientos



Que Son y Como Enseñarlas

Los niños experimentan los mismos sentimientos numerosos y complejos que los adultos, aunque ellos no tienen el vocabulario y las habilidades para manejar (o afrontar) sus sentimientos como pueden los adultos. Es importante ayudar a los niños a manejar sus sentimientos de manera saludable cuando se sientan aburridos, enojados, tristes, ansiosos, decepcionados, avergonzados, or temerosos (para nombrar algunos). El aprender estas habilidades a temprana edad los preparara para triunfar en su crecimiento por que les ayudaran a dar frente a sus miedos, calmarse cuando estan molestos, y a alegrarse cuando esten tristes. A largo plazo, el poder usar las habilidades de afrontamiento ayuda a los niños a desarollar la capacidad de adaptacion y recuperacion que les ayudara a navegar los altos y bajos de la vida.

Las habilidades de afrontamiento son estrategias que usamos para manejar los sentimientos y el estres. Los niños que no tienen estas habilidades son mas propensos a mal comportamiento, y asi comunican que "Me siento fuera de control asi que actuare de forma descontrolada". El ayudar a su hijo desarollar estas habilidades tomara tiempo y paciencia y tal vez tome tiempo determinar cuales les funcionan y cuales no. Para poder enseñarles estas habilidades de forma efectiva, usted intente:

- Practicar habilidades de afrontamiento usted mismo
- Enseñe y practique las habilidades cuando su hijo este calmado (esto les permite usar la nueva habilidad cuando esten molestos por la practica llegara a ser una habilidad aprendida a la que pueden acudir).
- Pruebe muchas habilidades diferentes para encontrar las que mas le sirvan a su hijo.
- Incorpore las habilidades de afrontamiento en su rutina diaria.
- Haga que el practicar estas habilidades sean una actividad divertida.

Guia Para Los Padres

La meta es que su hijo practique las habilidades de afrontamiento por su propia cuenta cuando se molesten para poder manejar su incomodidad o estress. Al aprender estas habilidades, asegurese de señalar cuales estrategias esta usando y hable de como pueden usarlas en el futuro. Por ejemplo, si lleva a su hijo a caminar cuando estan molestos usted puede explicar su razonamiento al decirle "Se que estas molesto, pero se que te encanta ir a caminar y pense que tal vez te ayudaria a sentirte mejor. Cuales son otras cosas que te pueden ayudar a sentir mejor?". Otras cosas que tener en mente al enseñar habilidades de afrontamiento a sus hijos incluye:

- **Sugierale a su hijo:** Si esta molesto, digale "parece que estas molesto, que te ayudaria a sentirte mejor en este momento?". Esto les ayuda a manejar su angustia al identificar lo que necesitan hacer.
- **Permita que su hijo se sienta mal:** Esta bien que su hijo experimente los sentimientos negativos como el enojo, tristeza y miedo. Pero es importante que no se queden atorados en ese mal humor. Si sus sentimientos estan impactando su funcionamiento, animelos a usar sus habilidades de afrontamiento.
- **Encomielos:** El dejarle saber a su hijo que hicieron bien cuando note que emplee sus habilidades de afrontamiento los reforza y los conduce a usarlas otra vez en el futuro. Digales "Note que tomaste respiraciones profundas cuando te frustraste, buen trabajo en calmarle!".
- **Hable de estrategias:** Ayude a su hijo a determinar cuales habilidades le ayudan mas. Preguntele, "te ayudo el repirar profundamente a calmarte?" o "Te sentiste mejor al colorear?". Esto los anima a identificar cuales habilidades les ayudan mas.
- **Vigile la evasion:** El sobreuso de habilidades de afrontamiento puede volverse malsano si se usan para evitar problemas mas bien que afrontarlos (es especialmente cierto para los electronicos).



Diferentes Habilidades de Afrontamiento

Activas

- Caminar o correr
- Yoga o estiramientos
- Correr en su lugar
- Bailar
- Jugar con una pelota
- Brincar soga/Aro de hula
- Apretar pelota de estress
- Andar en bicicleta
- Jugar las traes
- Jugar basketball

Relajantes

- Escuchar musica relajante
- Respirar profundamente
- Pensar en su lugar feliz y relajante
- Tensionar y relajar los musculos
- Cerrar los ojos y contar al 10
- Leer
- Soplar burbujas
- Pasar tiempo en la naturaleza

Creativas

- Colorear, dibujar, pintar
- Escribir un poema o en un diario
- Tocar un instrumento
- Construir con bloques
- Manualidades

Sociales

- Juegos con la familia
- Abrazar/jugar con una mascota
- Leer juntos
- Videollamada con amigos/parientes
- Hablar con alguien de confianza

De

- ### Conciencia
- Pensar en algo por lo que estan agradecidos
 - Pensar en una memoria feliz
 - Afirmaciones positivas
 - Enfocarse el lo que si controlan

Fuentes de Informacion

<https://www.verywellfamily.com/coping-skills-for-kids-4586871>

<https://www.strong4life.com/en/emotional-wellness/coping/healthy-coping-strategies-for-kids>

Raiza Dominguez, Terapeuta del programa BCM