

C	O	P	E	!
Revienta plástico de burbujas	5-4-3-2-1	10 respiraciones profundas	Diálogo interno positivo	Llama a un centro de emergencias o al 988
Haz algo amable	Colorea	Queda con un amigo	Juega un juego	Pelota antiestrés
Aprende una nueva habilidad	Escucha música	FREE	Canta	Habla con alguien
Medita	Habla con un amigo	Limpia algo	Mira una película	Ejercicio
Duerme	Imprime	Baila	Juega al aire libre	Aléjate

C	O	P	E	!
Pelota antiestrés	Baila	Lleva un diario	Escucha música	Aprende una nueva habilidad
Habla con alguien	Queda con un amigo	5-4-3-2-1	Revienta plástico de burbujas	Juega un juego
Llama a un centro de emergencias o al 988	Imprime	FREE	Aléjate	Juega al aire libre
Colorea	Diálogo interno positivo	Lee	Sal a caminar	Medita
Canta	Limpia algo	10 respiraciones profundas	Haz algo amable	Resuelve un rompecabezas

C	O	P	E	!
Baila	Yoga	Sal a caminar	Colorea	Aléjate
Lleva un diario	Juega un juego	Dibuja	5-4-3-2-1	Revienta plástico de burbujas
Haz algo amable	Canta	FREE	Llama a un centro de emergencias o al 988	Habla con alguien
Diálogo interno positivo	Juega al aire libre	Escucha música	Duerme	Limpia algo
Resuelve un rompecabezas	Come sano	Medita	Habla con un amigo	10 respiraciones profundas