Tejer	Bailar	Escuchar en un diario	Pensar en un recuerdo alegre	Intentar hacer algo nuevo
Darme permiso de llorar	Respirar profundo	Jugar con mi mascota	Buscar ayuda	Orar o meditar
Repetir afirmaciones positivas	Tomar una ducha	**FREE**	Cocinar	Hacer ejercicio
Hacer manualidades	Realizar ejercicios de relajación	Iniciar un pasatiempo o proyecto	Hablar con un amigo	Jugar cartas
Escuchar música	Contemplar la naturaleza	Mindfulness	Usar una bola anti estrés	Dibujar

BuzzBuzzBingo.com · Create, Download, Print, Play, BINGO! · Copyright © 2003-2026 · All rights reserved

Tomar una ducha	Buscar ayuda	Pensar en un recuerdo alegre	Darme permiso de llorar	Jugar con mi mascota
Escuchar en un diario	Usar una bola anti estrés	Intentar hacer algo nuevo	Contemplar la naturaleza	Orar o meditar
Hacer manualidades	Cocinar	**FREE**	Hacer ejercicio	Bailar
Hablar con un amigo	Mindfulness	Tejer	Dibujar	Realizar ejercicios de relajación
Iniciar un pasatiempo o proyecto	Jugar cartas	Repetir afirmaciones positivas	Respirar profundo	Escuchar música

BuzzBuzzBingo.com · Create, Download, Print, Play, BINGO! · Copyright © 2003-2026 · All rights reserved

Contemplar la naturaleza	Mindfulness	Buscar ayuda	Jugar cartas	Cocinar
Tejer	Hacer manualidades	Iniciar un pasatiempo o proyecto	Respirar profundo	Intentar hacer algo nuevo
Repetir afirmaciones positivas	Dibujar	**FREE**	Realizar ejercicios de relajación	Hablar con un amigo
Tomar una ducha	Orar o meditar	Pensar en un recuerdo alegre	Usar una bola anti estrés	Escuchar en un diario
Hacer ejercicio	Bailar	Jugar con mi mascota	Darme permiso de llorar	Escuchar música

BuzzBuzzBingo.com · Create, Download, Print, Play, BINGO! · Copyright © 2003-2026 · All rights reserved