

## Mes de un vistazo: diciembre

Actividad	Comprensión duradera	Vocabulario	Tiempo necesario para completar
-----------	----------------------	-------------	---------------------------------



ciberbullying	Es posible tener debates significativos sobre cómo manejar el ciberacoso.	acoso cibernético, espectador, defensor	30 a 45 minutos
Reduciendo estrés	No tenemos que aceptar estar estresados. Podemos gestionarlo eficazmente.	estrés, movimiento, sentidos, gestión del tiempo.	30 a 45 minutos
El acoso nunca está bien	Ver algo, decir algo.	intimidación, repetida, desequilibrio de poder, intencional, física, cibernética, emocional, verbal	45 minutos
No aprietes el gatillo	No siempre podemos controlar lo que nos desencadena, pero podemos aprender a controlar nuestras respuestas.	desencadenantes, mecanismos de afrontamiento	45 minutos

# Diciembre



# Plan de actividades

Título: Acoso cibernético

Tiempo sugerido: 30 a 45 minutos Niveles de grado sugeridos: 9<sup>o</sup> - 12.<sup>o</sup>

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los académicos discutirán formas de manejar situaciones comunes de ciberacoso.</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>papel cuadriculado/pizarra de borrado en seco</li> <li>tarjetas de escenario</li> </ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>acoso cibernético</li> <li>espectador</li> <li>defensor</li> </ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los académicos discutirán los efectos del drama digital y el ciberacoso.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>¿Existe alguna diferencia entre bromear, ser malo e intimidar? ¿Cual es la diferencia? Comparte tus ideas con un compañero de codo.</i></li> <li><b>El facilitador escribirá ejemplos ofrecidos por los estudiantes en tres columnas en la pizarra o en el papel afiche. Las tres columnas deben ser Bromas, Ser malo e Intimidar.</b></li> </ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>Las situaciones de acoso o acoso cibernético siempre incluyen un objetivo (la persona que está siendo acosada) y un acosador (la persona que realiza el acoso). El acoso o el acoso cibernético pueden ocurrir por muchas razones. ¿Alguien aquí ha visto o experimentado alguna vez una situación de acoso? ¿Qué pasó?</i></li> <li><b>Invite a los estudiantes a compartir. Utilice ejemplos ofrecidos por los estudiantes en las dos primeras de las tres columnas del papel/pizarra. Tres columnas deben contener Razones por las que se produce el acoso cibernético, Formas de responder si lo acosan cibernéticamente y Formas de ser un defensor.</b></li> </ul>
	<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>La víctima y el agresor no suelen ser los únicos involucrados en una situación de ciberacoso. También hay quienes lo ven. Estas personas pueden ser espectadores o defensores. Un espectador observa un conflicto o un comportamiento inaceptable pero no participa en él. Un defensor intenta detenerlo. ¿Cuáles crees que son algunas formas de defenderte si ves una situación de acoso o ciberacoso?</i></li> <li><b>Invite a los académicos a compartir. Usando sus respuestas, complete la columna del cuadro anterior Maneras de ser un defensor.</b></li> </ul>

# Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la  
remediación

Sugerencias para la aceleración



Es importante bloquear y denunciar a las personas que acosan en línea. Los académicos pueden describir cómo bloquear personas en aplicaciones de redes sociales de uso común.

Los académicos pueden compartir cómo determinar si una persona debe ser bloqueada o si debe ser denunciada.

Proporcione a los estudiantes tarjetas de escenarios. Pídale que compartan cómo responderían a cada uno.

Los académicos pueden crear tarjetas de soporte utilizando fichas en blanco. Sus tarjetas pueden ser para cualquiera de los roles en una situación de ciberacoso: el objetivo, el acosador o alguien que lo ve. La información en las tarjetas puede dar consejos o ser alentadora. Las tarjetas se pueden recoger y publicar en el aula.

**Actividad de reflexión: Facilitador:** Preguntas sobre el boleto de salida: ¿Qué es el ciberacoso? ¿Qué puedes hacer para prevenir el ciberbullying? ¿Qué es lo que quieres que todos sepan sobre el ciberacoso? Completa esta frase: Ojalá los ciberacosadores supieran \_\_\_\_\_.

**Recursos suplementarios:**  
Tarjetas de escenario



# Tarjetas de escenarios de ciberacoso

## Escenario 1

Un día, mientras estás en línea, ves a algunos de tus amigos publicando comentarios hirientes y rumores sobre alguien de la escuela. Te molesta ver a tus amigos siendo malos en línea. No quieres arruinar tus amistades, pero tampoco quieres verlos acosando cibernéticamente a otros.

## Escenario 2

Tú y tu mejor amigo sois cercanos desde hace algunos años y hacéis todo juntos. Ambos pasan mucho tiempo en sus cuentas en línea (redes sociales, correo electrónico, mensajería instantánea, juegos) cuando salen. Eres amigo de alguien en línea que le gusta a tu amigo en secreto. Su amigo está demasiado nervioso para agregar a esa persona en línea, por lo que le pide usar su computadora y teléfono para poder ver el perfil de la otra persona. Después de pasar el rato, tu amigo te pide el nombre de usuario y la contraseña de tu cuenta en línea para poder verificar el perfil de la persona más tarde esa noche.

# Plan de actividades

Título: Reducir el estrés

Tiempo sugerido: 30 a 45 minutos Niveles de grado sugeridos: 9<sup>o</sup> - 12.<sup>o</sup>

<b>Objetivo de la actividad:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Los académicos aprenderán estrategias de afrontamiento efectivas para mitigar los efectos del estrés.</li></ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>vick vaporub</li><li>postales</li><li>papel de lija</li><li>plantillas de agenda diaria</li></ul> <b>Vocabulario:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>estrés</li><li>movimiento</li><li>Sentidos</li><li>gestión del tiempo</li></ul>	<b>Resumen de la actividad:</b> Los académicos discutirán las fuentes de estrés y cómo combatirlas.	
	<b>Puente (Conectar y participar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>Levante la mano si actualmente está estresado. Haga una pausa para que los académicos respondan. ¿Levante la mano si conoce la causa de su estrés? Haga una pausa para que los académicos respondan. ¿A quién le gustaría compartir con nosotros las causas de su estrés? Permita que los estudiantes compartan sus factores estresantes.</i></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Ojalá pudiera presionar un botón mágico y decirle que ya no experimentará más estrés. Lamentablemente, eso no es cierto. A veces es posible que no podamos controlar las cosas que nos causan estrés. Lo que podemos controlar es cómo respondemos.</i></li></ul>
	<b>Impulsar (enseñar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>El facilitador mostrará a los estudiantes el video Stress 101.</b></li><li><b>Facilitador:</b> <i>Este video nos muestra lo que el estrés puede hacerle a nuestro cuerpo, pero también nos muestra estrategias para reducirlo. ¿Quién puede recordar cuál fue la primera estrategia? Permita que los académicos respondan. Sí, fue movimiento. Por favor, levántate y extiéndete. Vamos a mover el cuerpo unos minutos.</i></li><li><b>Juega "Cupid Shuffle" durante dos minutos. Permita que los estudiantes hagan el Cupid Shuffle o simplemente se muevan de un lado a otro durante dos minutos si no quieren bailar.</b></li><li><b>Facilitador:</b> <i>¿Quién puede recordar cuál fue la siguiente estrategia? Permita que los académicos respondan. ¡Sí, fue para usar tus sentidos! ¿Qué es algo que puedes mirar? Permita que los eruditos respondan.</i></li><li><b>Pase las postales.</b></li><li><b>Facilitador:</b> <i>¿Qué pudiste oler? Permita que los estudiantes respondan y luego pase el Vicks Vapor Rub. ¿Qué podrías escuchar? Permita que los eruditos respondan.</i></li></ul>

<b>Impulsar (enseñar)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>¿Qué es algo que podrías tocar? Permite que los estudiantes respondan y luego pase el papel de lija.</i></li> </ul>
<b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Las dos últimas estrategias fueron administrar el tiempo y descansar lo suficiente. ¿Cómo se conectan estas dos estrategias? Dé tiempo a los estudiantes para que hagan una lluvia de ideas y respondan la pregunta.</i></li> <li>• <b>Facilitador:</b> <i>Nuevamente, es posible que no podamos controlar las cosas que nos estresan, pero podemos controlar cómo manejamos los factores estresantes. Administrar eficazmente su tiempo puede tener un mayor impacto en cómo responde al estrés. Lo último que haremos es crear un horario diario/semanal para ayudarte a administrar mejor tu tiempo.</i></li> </ul>

# Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración



Los académicos pueden seleccionar qué plantilla funciona mejor para ellos.

Se puede completar una plantilla de ejemplo con anticipación como referencia.

Los estudiantes pueden trabajar en grupos para completar su horario diario.

Los académicos pueden investigar plantillas de programación y diseñar su propia plantilla de programación diaria o semanal.

Reflexión de la actividad: Facilitador: Ace quiere saber qué estrategia resonó más en usted. ¿Cuál es tu plan para incorporar una gestión eficaz del tiempo a tu rutina diaria?

Recursos suplementarios:

Estrés 101: comprender el estrés y cómo controlarlo - HealthTexas Medical Group;  
Cupido – “Cupido Shuffle”; <https://youtu.be/weppBZgmIEA?si=meOxa0s2Gewon1CL>; sonidos de lluvia



# Horario por horas

06:00	
07:00	
08:00	
09:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	
24:00	

Hacer:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Recordatorio:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Notas:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# Programación semanal

6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
1:00							
2:00							
3:00							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							



# Plan de actividades

Título: ¡El acoso nunca está bien!

Tiempo sugerido: 30 a 45 minutos Niveles de grado sugeridos: 9<sup>o</sup> - 12.<sup>o</sup>

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los estudiantes demostrarán su comprensión del acoso e identificarán formas apropiadas de responder.</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>dos fichas de acoso verbal</li> <li>dos fichas de acoso físico</li> <li>dos fichas de acoso emocional</li> <li>dos fichas de acoso cibernético</li> </ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>acoso</li> <li>repetido</li> <li>desequilibrio de poder</li> <li>intencional</li> <li>físico</li> <li>cibernético</li> <li>emocional</li> <li>verbal</li> </ul>	<p><b>Resumen de la actividad:</b> Los estudiantes crearán formas de mostrar su comprensión del acoso. El objetivo es modelar respuestas apropiadas.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>Entonces, ¿qué es el acoso? Brinde a los académicos la oportunidad de responder. El acoso incluye actos, palabras o comportamientos no deseados, agresivos, intencionales, repetidos e hirientes cometidos por una o más personas contra otra persona. También existe un desequilibrio de poder real o percibido. A veces a los académicos les resulta difícil distinguir entre intimidar, burlarse o simplemente ser malo. La mejor forma de identificar el acoso es utilizar las letras R.I.P. Pregúntese si el comportamiento se repite. ¿Es intencional? ¿Existe un desequilibrio de poder?</i></li> <li><b>Muestre el video de YouTube ¡El acoso NUNCA está bien!</b></li> </ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>Hemos identificado que el acoso es repetido, intencional y tiene un desequilibrio de poder. Ahora, analicemos los diferentes tipos de acoso. ¿Quién puede decirme los cuatro tipos de acoso escolar? Brinde a los académicos la oportunidad de responder. Gracias. Sí, físico, verbal, emocional y cibernético. ¿Quién puede compartir ejemplos de acoso físico? Brinde a los académicos la oportunidad de responder. ¿Quién puede compartir ejemplos de acoso verbal? Brinde a los académicos la oportunidad de responder. ¿Quién puede compartir ejemplos de acoso emocional? Brinde a los académicos la oportunidad de responder. ¿Quién puede compartir ejemplos de ciberacoso? Brinde a los académicos la oportunidad de responder.</i></li> </ul>
	<p><b>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Facilitador:</b> <i>Ahora nos dividiremos en grupos. Cada grupo escogerá una tarjeta. Crearás una obra de teatro, buscarás un video de YouTube o escribirás un rap o una canción que describa el tipo de acoso en tu tarjeta. No nos digas qué es. Tendremos que resolverlo en función de las pistas que nos proporcionas. Luego, tus compañeros compartirán cómo debemos abordar esa situación.</i></li> </ul>

# Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la remediación

Sugerencias para la aceleración



Utilice el Traductor de Google según sea necesario.

Utilice funciones de texto para hablar en las aplicaciones disponibles.

Es importante bloquear y denunciar a las personas que acosan en línea. Los académicos tendrán la oportunidad de mostrarse unos a otros cómo bloquear personas en sus aplicaciones de redes sociales.

Los académicos compartirán sus opiniones sobre cuándo deberían bloquear a alguien y cuándo deberían denunciarlo.

El facilitador puede proporcionar a los estudiantes copias de las hojas de trabajo sobre tipos de acoso y estrategias para enfrentar el acoso para ayudarlos con el desarrollo de sus presentaciones.

Los estudiantes pueden crear carteles anti-bullying y sin lugar para colocar carteles de odio en los baños de todo el edificio.

**Actividad de reflexión: Facilitador:** Muestre este videoclip: La conciencia sobre el acoso aumenta después del suicidio de adolescentes | GMA. Ace quiere que sepas que el acoso nunca está bien. Algunos académicos se han quitado la vida o la de otros debido al acoso. La próxima vez que decidas acosar o presenciar el acoso, finge que la víctima es tu hermana o hermano pequeño. ¿Responderías de otra manera? ¿Lo grabarías y lo compartirías? ¿Te reirías? Cada vez que veas acoso, responde como lo harías si fuera tu familia.

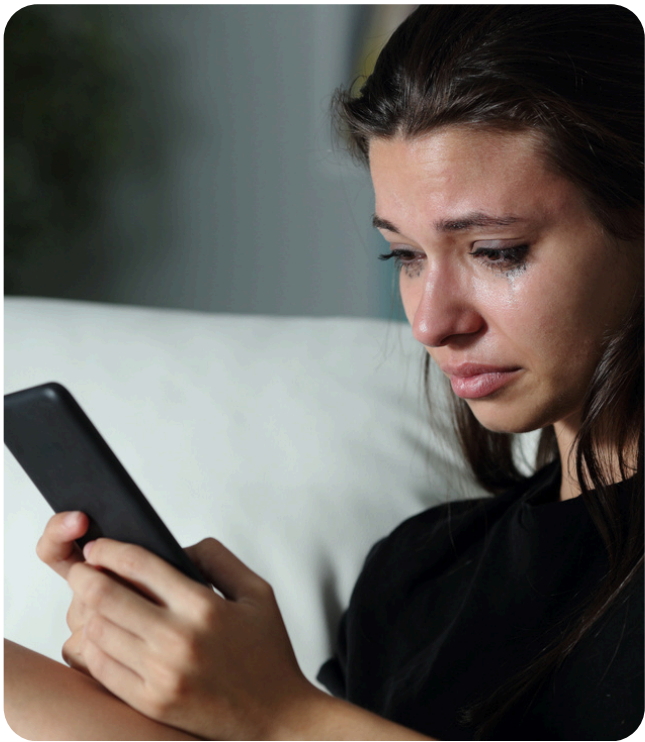
**Recursos suplementarios:**  
**Tipos de acoso**



# Acoso



# Acoso cibernético



# Estrategias para afrontar el acoso



## Cuéntale a un adulto en la escuela

- Olvídense de la "regla de no soplón".

## No reaccionar

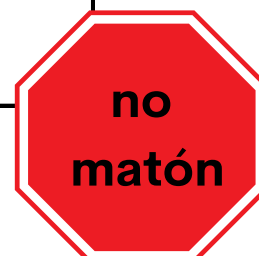
- Los acosadores quieren ver qué hará la persona.

## No intimidar

- Esto puede provocar una pelea y alguien podría resultar herido.

## Tenga cuidado en Internet

- Sólo proporcione su dirección de correo electrónico a personas en las que pueda confiar y evite publicar información personal en línea.



# Consejos si estás siendo acosado cibernéticamente

## Díselo a un adulto.

- No elimine ninguno de los correos electrónicos, mensajes de texto o mensajes. Pueden servir como prueba.

## Llevar un registro de incidencias.

- No reenvíes mensajes malos que difundan rumores sobre ti o sobre otra persona.

## No intimides cibernéticamente como represalia.



# Tipos de acoso

## Físico

- Golpear
- Emprendedor
- Empujar
- Pateando
- Chocando
- Tropezar

## Emocional

- Chismoso
- Postergación
- aislar
- Excluyendo
- Extensión
- Rumores

## Verbal

- Broma
- Insultar
- Insultante
- Chismoso
- Amenazante
- Chantajear

## ciberbullying

- Envío de correo electrónico o mensajes de texto
- Publicar fotos en el sitio web.
- Burlarse en un chat en línea
- Crear un perfil en línea falso
- Iniciar rumores o chismes en línea
- Iniciar sesión en la cuenta de alguien





# Plan de actividades

Título: No aprietes el gatillo

Tiempo sugerido: 30 a 45 minutos Niveles de grado sugeridos: 9<sup>o</sup> - 12.<sup>o</sup>

<p><b>Objetivo de la actividad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Los académicos priorizarán su salud emocional.</li></ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>papel</li><li>hoja de actividades desencadenantes</li></ul> <p><b>Vocabulario:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>desencadenantes</li><li>mecanismos de copiado</li></ul>	<p><b>Descripción general de la actividad:</b> Los estudiantes priorizarán su salud emocional identificando sus desencadenantes emocionales y utilizando una gran variedad de habilidades de afrontamiento para responder adecuadamente.</p>	
	<p><b>Puente (Conectar y participar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> <i>¿Qué es un desencadenante? Permita que los eruditos respondan.</i> Un desencadenante puede ser un recuerdo, un objeto o una persona que provoca una emoción. ¿Los desencadenantes provocan emociones positivas o negativas? Permita que los eruditos respondan. Si dijiste ambas cosas, tienes toda la razón. ¿Quién recuerda la película "Ratatouille"? <b>Muestre el clip de Ratatouille.</b></li><li><b>Facilitador:</b> <i>¿Quién puede decirme qué está pasando en este clip? Permita que los eruditos respondan.</i> Sí, se sintió motivado, pero evocó un recuerdo cálido y amoroso. Los factores desencadenantes que analizaremos hoy no. No siempre podemos controlar cuándo nos desencadenarán, pero podemos controlar cómo respondemos cuando nos desencadenan.</li></ul>
	<p><b>Impulsar (enseñar)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Facilitador:</b> Además de los recuerdos, las palabras y acciones de las personas, temas incómodos y otras situaciones comunes que pueden desencadenar emociones negativas intensas como rechazo, traición y trato injusto. Entonces, ¿qué podemos hacer en el momento en que nos disparan? <b>Permita que los académicos respondan.</b> Lo primero que debes hacer es ser dueño de tus sentimientos. Está bien sentir lo que sientes independientemente de lo que sientas. Negar o ignorar tus sentimientos sólo empeora las cosas. A continuación, recuerde que esta no es la misma situación que experimentó en el pasado. Si necesita dejar la situación para tomar un breve descanso, hágalo. Esto le da tiempo para procesar lo que está sucediendo. Le permitirá practicar un mecanismo de afrontamiento para que pueda responder de manera productiva. No sucederá de la noche a la mañana. Se necesita práctica.</li></ul>



**Construir  
(ensayar y  
construir para  
transferir/cerrar)**

- **Facilitador:** *Dibuja dos líneas verticales en tu papel, formando tres columnas. Lo siguiente que quiero que hagas es cerrar los ojos y pensar en todas las cosas que desencadenan emociones negativas en ti. Escríbalos en su papel en la primera columna. En la segunda columna, escribe cómo te hacen sentir esos eventos. Feliz, triste, molesto, frustrado, incómodo, etc. En la tercera columna, escribe un mecanismo de afrontamiento que puedas utilizar para calmarte antes de responder al desencadenante.*

# Estación de diferenciación

Andamios y sugerencias para la  
remediación

Sugerencias para la aceleración



Permita que los estudiantes utilicen una plantilla ya creada para completar la actividad.

Proporcione a los estudiantes una lista de palabras sobre sentimientos y una lista de estrategias de afrontamiento para ayudar.

Los académicos pueden crear un anuncio de servicio público compartiendo mecanismos de afrontamiento para utilizar cuando se sientan desencadenados.

**Reflexión de la actividad: Facilitador:** *Ace quiere saber por qué es beneficioso para usted estar consciente de sus factores desencadenantes.*

**Recursos suplementarios:**

Ratatouille (2007) - Anton Ego prueba Ratatouille - Escena de flashback [HD]



# Palabras de sentimiento

## Enojo

- Asco: desprecio, repugnancia, repugnancia.
- Envidia: envidia, celos.
- Exasperación: exasperación, frustración.
- Irritación: agravamiento, agitación, molestia, mal humor, mal humor, irritación.
- Rabia: ira, amargura, desagrado, ferocidad, furia, odio, hostilidad, aversión, indignación, ira, resentimiento, desprecio, despecho, venganza, ira.
- tormento: tormento

## Miedo

- Horror: alarma, miedo, susto, horror, histeria, mortificación, pánico, shock, terror.
- Nerviosismo: ansiedad, aprensión, angustia, temor, nerviosismo, tensión, inquietud, preocupación.

## Alegría

- Alegría: diversión, dicha, alegría, deleite, éxtasis, júbilo, disfrute, euforia, alegría, alegría, júbilo, felicidad, jovialidad, alegría, júbilo, satisfacción.
- Contentamiento: contentamiento, placer.
- Fascinación: fascinación, arrobamiento.
- Optimismo: afán, esperanza, optimismo.
- Orgullo: orgullo, triunfo.

## Amar

- Afecto: adoración, afecto, atracción, cuidado, compasión, cariño, agrado, amor, sentimentalismo, ternura.
- Anheló: anhelo
- Lujuria: excitación, deseo, enamoramiento, lujuria, pasión.



# Palabras de sentimiento

## Tristeza

- Decepción: decepción, consternación, disgusto.
- Negligencia: alienación, derrota, abatimiento, vergüenza, nostalgia, humillación, inseguridad, aislamiento, insulto, soledad, negligencia, rechazo.
- Tristeza: depresión, desesperación, pesimismo, tristeza, pena, desesperanza, melancolía, miseria, tristeza, pena, infelicidad, aflicción.
- Vergüenza: culpa, arrepentimiento, remordimiento, vergüenza.
- Sufrimiento: agonía, angustia, dolor, sufrimiento.
- Simpatía: lástima, simpatía.

## Sorpresa

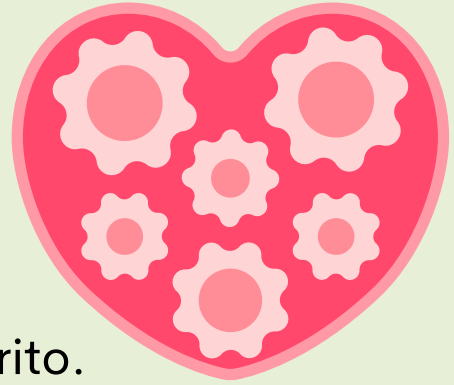
- Sorpresa: asombro, asombro, sorpresa.

# Hoja de actividades desencadenantes

Desencadenantes	¿Cómo te sientes?	Mecanismo de supervivencia

## 99 habilidades de afrontamiento

- Ejercicio.
- Ponte tatuajes falsos.
- Escribir (poesía, cuentos, diario).
- Garabatear/garabatear en papel.
- Estar con otras personas.
- Mira un programa de televisión favorito.
- Hidratar.
- Ve a ver una película.
- Haz una búsqueda de palabras o un crucigrama.
- Haz las tareas escolares.
- Tocar un instrumento musical.
- Píntate las uñas, maquíllate o peina.
- Cantar.
- Estudia el cielo.
- Golpea una almohada.
- Cúbrete con tiritas donde quieras cortar.
- Déjate llorar.
- Toma una siesta (sólo si estás cansado).
- Date una ducha caliente o un baño relajante.
- Juega con una mascota.



## 99 habilidades de afrontamiento

- Ir de compras.
- Limpiar algo.
- Tejer o coser.
- Lee un buen libro.
- Escuchar música.
- Pruebe un poco de aromaterapia (vela, loción o spray ambiental).
- Meditar.
- Ve a algún lugar muy público.
- Hornear galletas.
- Crea un tablero de visión.
- Pintar o dibujar.
- Rasga el papel en pedacitos diminutos.
- Tira al aro, patear una pelota.
- Escribe una carta o envía un correo electrónico.
- Planifica la habitación de tus sueños (colores/muebles).
- Abraza una almohada o un animal de peluche.
- Hiper enfoque en algo como una piedra, una mano, etc.
- Bailar.
- Prepara chocolate caliente, un batido o un batido.
- Juega con plastilina o Play-Doh.





## 99 habilidades de afrontamiento

- Construye un fuerte de almohadas.
- Haga un viaje largo y agradable.
- Completa algo que has estado posponiendo.
- Dibuja sobre ti mismo con un marcador.
- Adopte un nuevo pasatiempo.
- Busque recetas, cocine una comida.
- Salga durante 15 minutos.
- Crear o construir algo.
- Orar.
- Haz una lista de las bendiciones en tu vida.
- Lee la Biblia.
- Ve a la casa de un amigo.
- Salta sobre un trampolín.
- Mira una película vieja y feliz.
- Comuníquese con una línea directa o con su terapeuta, si lo desea, puede hacerlo al 1-800-448-3000.
- Habla con alguien cercano a ti.
- Montar en bicicleta.
- Alimenta a los patos, pájaros o ardillas.
- Color.

## 99 habilidades de afrontamiento

- Memoriza un poema, obra de teatro o canción.
- Estirar.
- Busca cosas ridículas en Internet.
- "Comprar" online (sin comprar nada).
- Combina los colores de tu guardarropa.
- Mira los peces.
- Haz una lista de reproducción de tus canciones favoritas.
- Juegue el "juego de 15 minutos". (Evita algo durante 15 minutos, cuando se acabe el tiempo, empieza de nuevo).
- Planifique su boda/graduación/otro evento.
- Planta algunas semillas.
- Busque su casa o automóvil perfecto en línea.
- Intente formar tantas palabras como sea posible con su nombre completo.
- Ordena/edita tus imágenes.
- Juega con un globo.
- Date un tratamiento facial.
- Juegue con su juguete favorito de la infancia.
- Empieza a coleccionar algo.
- Jugar videojuegos/computadoras.



## 99 habilidades de afrontamiento

- Limpia la basura en tu parque local.
- Mire [yourlifeyourvoice.org](http://yourlifeyourvoice.org).
- Envía un mensaje de texto o llama a un amigo.
- Escríbete una carta que diga "Te amo porque...".
- Busque nuevas palabras y úselas.
- Reorganizar los muebles.
- Escribe una carta a alguien que quizás nunca envíes.
- Sonríe a cinco personas.
- Juega con tu hermano/hermana/sobrino/sobrino pequeño.
- Sal a caminar (con o sin un amigo).
- Arma un rompecabezas.
- Limpia tu habitación/armario.
- Intente hacer el pino, las volteretas o las flexiones hacia atrás.
- Yoga.
- Enséñale a tu mascota un nuevo truco.
- Aprender un nuevo lenguaje.
- Mueve TODO lo que hay en tu habitación a un nuevo lugar.
- Reúnete con amigos y juega al frisbee, al fútbol o al baloncesto.
- Abraza a un amigo o familiar.