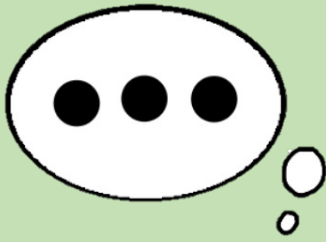


Stress Coping Skills



Use positive self-talk



Hug a stuffed animal or safe person



Write or draw something

Square Breathing

Take deep breaths while making a square drawing with your finger.

Line, inhale, line, hold, line, exhale, line, hold-repeat as long as needed.

Name Each of the Following

5 things you can see

4 things you can hear

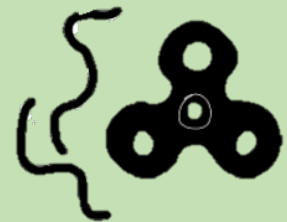
3 things you can touch

2 things you can smell

1 thing you can taste



Talk with a safe person



Use a fidget



Drink water or eat a healthy snack



Stretch or take a walk



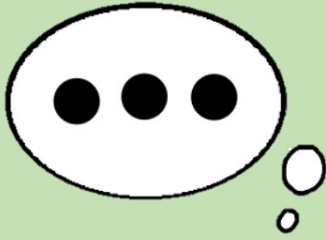
Follow on Instagram

Sheet Created by
[@stresscopingskills](#)

More Resources
[@namicommunicate](#)
[@mentalhealthamerica](#)

The Crisis Hotline is professionally staffed 24/7. Crisis intervention services are provided to callers from the Chicago area seeking help with situations including domestic violence, sexual assault, homelessness, suicide and other crisis situations. Call [847-697-2380](tel:847-697-2380).

Consejos para manejar el estrés



Usa un diálogo interno positivo



Abraza un peluche o a una persona segura



Escribe o dibuja algo

Respiración cuadrada

Respira profundamente mientras dibujas un cuadro con el dedo.

Línea, inhala, línea, pausa, línea, exhala, línea, pausa— repite tanto tiempo que sea necesario.

Nombra cada una de las siguientes cosas

5 cosas que ves

4 cosas que oyes

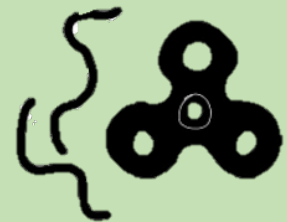
3 cosas que tocas

2 cosas que hueles

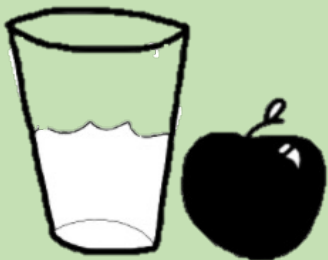
1 cosa que pruebas



Habla con una persona segura



Usa un hilandero inquieto



Toma agua o come una merienda saludable



Estírate o da un paseo



Instagram

Creado por
[@stresscopingskills](#)

Más recursos
[@namicomunicate](#)
[@mentalhealthamerica](#)

La línea directa de crisis cuenta con personal profesional las 24/7. Los servicios de intervención en crisis se ofrecen a las personas que llaman desde el área de Chicago y buscan ayuda en situaciones que incluyen violencia doméstica, agresión sexual, personas sin hogar, suicidio y otras situaciones de crisis. Llamar a **847-697-9740**.