




 <p><b>Ask for a hug</b> Pedir un abrazo</p>	 <p><b>Talk to someone</b> Hablar con alguien</p>	 <p><b>Squeeze a stuffed animal</b> Apretar un peluche</p>	 <p><b>Squeeze a stress ball</b> Apretar una pelota anti-estrés</p>
 <p><b>Listen to music, dance</b> Escuchar música, bailar</p>	 <p><b>Write or draw</b> Escribir o dibujar</p>	 <p><b>Drink something warm</b> Tomar algo caliente</p>	 <p><b>Stretch or do Yoga</b> Estirar o hacer Yoga</p>
 <p><b>Squeeze Play Dough</b> Exprimir plastilina</p>	 <p><b>Imagine being in a happy or safe place</b> Imagine estar en un lugar feliz o seguro</p>	 <p><b>Draw, paint, sculpt, color</b> Dibujar, pintar, esculpir, o colorear</p>	 <p><b>Go for a walk</b> Ir a caminar</p>
 <p><b>Smell something that makes you feel good</b> Oler algo que te haga sentir mejor</p>	 <p><b>Take a nap</b> Tomar una siesta</p>	 <p><b>Take a shower or a bath</b> Ducharme o bañarme</p>	 <p><b>Mediate or pray</b> Meditar o rezar</p>
 <p><b>Take a few deep breaths</b> Tomar unas cuantas respiraciones profundas</p>	 <p><b>Color in a coloring book</b> Colorear en un libro de colorear</p>	 <p><b>Play with a pet</b> Jugar con una mascota</p>	 <p><b>Rip up old phone books or newspapers</b> Rasgar viejos libros telefónicos o periódicos</p>



**Write your feelings or thoughts down and rip them up**  
**Escribir tus sentimientos o rasgarlos**



**Cry**  
**Llorar**



**Play an instrument**  
**Tocar un instrumento**



**Do some jumping jacks or skip rope**  
**Hacer unos saltos de tijera o brincar la cuerda**



**Punch a pillow**  
**Pegarle a una almohada**




**Squeeze and relax your muscles**  
**Exprimir y relajar los músculos**



**Play basketball with paper and a trash can**  
**Jugar "basket" con papel y un bote de basura**



**Sing and dance**  
**Cantar y Bailar**



**Exercise**  
**Hacer ejercicio**



**Pound play-doh**  
**Pegarle a la plastelina**



**Go for a hike or nature walk**  
**Ir por una caminata o por un paseo por la naturaleza**



**Jog on the spot**  
**Correr en el lugar**



**Scream into a pillow**  
**Gritar en una almohada**



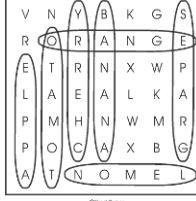
**Put together a puzzle**  
**Hacer un rompecabezas**



**Watch TV or movies**  
**Ver televisión o películas**



**Do something nice for someone else**  
**Hacer algo agradable por otra persona**

**Do crossword puzzles,**




<p><b>Play!</b> ¡Jugar!</p>	<p><b>word search or Sudoku</b> Hacer crucigramas, búsqueda de palabras o sudoku</p>	<p><b>Look at pictures</b> Mirar a fotos</p>	<p><b>Play video games</b> Jugar videojuegos</p>
<div data-bbox="267 338 402 527" data-label="Image"> </div> <p><b>Read a book</b> Leer un libro</p>	<p><b>Draw in your own</b> Dibuja lo tuyo</p>	<p><b>Draw in your own</b> Dibuja lo tuyo</p>	<p><b>Draw in your own</b> Dibuja lo tuyo</p>