

Brain Buddy Bingo

brightlife.kids/WMHD

Post this flyer at home in a place where everyone can see it. Over the next month, color in a square anytime you or your child catches themselves or each other using a coping skill in response to a big feeling.

Meditated 	Listened without interrupting	Took a break to calm down	Tried something that felt hard	Asked for help
Took a break from screens	Used kind words instead of angry ones	Named a feeling out loud	Took three slow breaths	Went for a walk 
Had a dance party	Spoke to yourself with kindness		Had a journaling session	Said sorry and meant it
Whispered instead of yelled	Talked big feelings out with a loved one	Took a reading break	Stretched the body	Went to bed early
Used words to express yourself	Gave yourself a time out 	Calmed down before talking	Played quietly for five minutes	Treated a sibling like a friend

Learning how to cope with emotions and stressful situations in healthy ways is one key to staying balanced. BrightLife Kids coaches are experts at helping families connect with each other. Sessions are online and always free!

Lotería con el Amigo Cerebro

brightlife.kids/WMHD

Coloca este folleto en tu casa en un lugar donde todos puedan verlo. Durante el próximo mes, pinta de color un cuadrado cada vez que tú o tu hijo se den cuenta de que están usando una habilidad de afrontamiento en respuesta a un sentimiento fuerte.

Medité 	Escuché sin interrumpir	Me tomé un descanso para calmarme	Intenté algo que se sentía difícil	Pedí ayuda
Tomé un descanso de las pantallas	Usé palabras amables en lugar de palabras de enojo	Expresé un sentimiento en voz alta	Hice tres respiraciones lentas	Salí a caminar 
Tuviste fiesta de baile	Te hablaste a ti mismo con amabilidad		Tuviste una sesión de diario	Pediste perdón y lo dijiste de verdad
Hablé en voz baja en lugar de gritar	Compartí mis sentimientos profundos con un ser querido	Me tomé un descanso para leer	Hice ejercicios de estiramiento	Me acosté temprano
Usé palabras para expresarme	Me tomé un tiempo de descanso 	Me tranquilicé antes de hablar	Jugué en silencio durante cinco minutos	Traté a un hermano como a un amigo

Aprender a manejar las emociones y las situaciones estresantes de manera saludable es clave para mantener el balance. Los coaches de BrightLife Kids son expertos en ayudar a las familias a conectarse entre sí. ¡Las sesiones son en línea y siempre gratuitas!