

My Coping Strategies Shield instructions

Instrucciones de Escudo de estrategias de Adaptacion

Step 1. You can use any paper for this project. You can make your shield any shape, but we've included a template to use if you like. I folded my paper in half vertically to give me the vertical line, then folded it at a place horizontally for the second part of the crossbar of my shield. Then you can use a ruler if you wish to create the crossbars of the shield on either side of your fold lines. You can use a ruler to create a stripe or checkerboard pattern in each section of the shield if you wish. Then decorate your shield with any other symbols or patterns you like.

Step 2. Color your shield. Think about what coping strategies have worked for you during the quarantine or what works for you now. Label the sections of your shield with these strategies. If you have a child under 6 or 7, discuss ways to de-stress or take a break and then label the shield for them. You can use Sharpie to make your words bolder than your shield, or glue labels on top of your shield. Or Label the parts and then color around your words.

Step 3. Post your shield at your desk or work area where you can see it and remember what to do when you're stressed.

Paso 1. Puede utilizar cualquier papel para este proyecto. Puedes hacer que tu escudo sea cualquier forma, pero hemos incluido una plantilla para usar si quieres. Doblé mi papel por la mitad verticalmente para darme la línea vertical, luego lo doblé en un lugar horizontalmente para la segunda parte de la barra transversal de mi escudo. A continuación, puede utilizar una regla si desea crear las barras transversales del escudo a cada lado de las líneas de plegado. Puede utilizar una regla para crear una franja o un patrón de tablero de ajedrez en cada sección del escudo si lo desea. A continuación, decora tu escudo con cualquier otro símbolo o patrón que te guste.

Paso 2. Colorea tu escudo. Piense en qué estrategias de adaptacion han funcionado para usted durante la cuarentena o qué funciona para usted ahora. Etiqueta las secciones de tu escudo con estas estrategias. Si tienes un hijo menor de 6 o 7 años, analiza maneras de desestresarte o tomar un descanso y luego etiquetar el escudo para ellos. Puedes usar Sharpie para hacer tus palabras más audaces que tu escudo, o etiquetas de pegamento en la parte superior de tu escudo. O etiqueta las partes y luego colorea alrededor de tus palabras.

Paso 3. Coloque su escudo en su escritorio o área de trabajo donde pueda verlo y recuerde qué hacer cuando esté estresado.