

Habilidades de Afrontamiento Bingo!

myfreebingocards.com

Play

Print off your bingo cards and start playing! If you can't get to a printer you can also play online - share this link with your friends: mfb.us/m/fk5rjy and they can play on their mobiles or tablets.

On the next page is a sheet for the bingo caller that contains of all the words that appear on the cards.

Share

[Pin these bingo cards](#) on Pinterest, [share on Facebook](#), or post this link: mfb.us/s/fk5rjy

Edit and Create

To add more words or make changes to this set of bingo cards go to mfb.us/e/fk5rjy

Go to myfreebingocards.com/bingo-card-generator to create a new set of bingo cards.

Legal

The terms of use for these printable bingo cards can be found at myfreebingocards.com/terms.

Have Fun!

If you have any feedback or suggestions, drop us an email on hello@myfreebingocards.com.

Bingo Caller's Card

Respira Hondo	Ve un video divertido	Practica yoga	Levántese y estire	Da una vuelta	Escribe en un diario
Dibuja o garabatea cómo te sientes	Medita	Escucha a música	Sal afuera	Di algo amable a ti mismo	Habla con un amigo
Habla con un adulto de confianza	Chasque una venda de goma en su muñeca	Duerme	Lee	Rasga un trozo de papel	Ejercicio de 5-4-3-2-1
Tensa y relaja tus músculos.	Corre	Llora	Limpia algo	Apreta una bola de tensión	Grita
Nombra el sentimiento	Pide ayuda	Toma té	Apreta el hielo		

Habilidades de Afrontamiento Bingo!

Practica yoga	Escribe en un diario	Limpia algo	Di algo amable a ti mismo	Levántese y estire
Habla con un adulto de confianza	Dibuja o garabatea cómo te sientes	Habla con un amigo	Apreta una bola de tensión	Da una vuelta
Ve un video divertido	Pide ayuda	ESPACIO LIBRE	Sal afuera	Toma té
Lee	Duerme	Grita	Rasga un trozo de papel	Ejercicio de 5-4-3-2-1
Respira Hondo	Corre	Escucha a música	Medita	Nombra el sentimiento

myfreebingocards.com

Habilidades de Afrontamiento Bingo!

Medita	Chasque una venda de goma en su muñeca	Toma té	Di algo amable a ti mismo	Habla con un adulto de confianza
Levántese y estire	Ve un video divertido	Escucha a música	Nombra el sentimiento	Limpia algo
Lee	Da una vuelta	ESPACIO LIBRE	Pide ayuda	Apreta una bola de tensión
Dibuja o garabatea cómo te sientes	Rasga un trozo de papel	Ejercicio de 5-4-3-2-1	Respira Hondo	Tensa y relaja tus músculos.
Sal afuera	Grita	Apreta el hielo	Escribe en un diario	Duerme

myfreebingocards.com

Habilidades de Afrontamiento Bingo!

Nombra el sentimiento	Limpia algo	Habla con un amigo	Tensa y relaja tus músculos.	Medita
Ejercicio de 5-4-3-2-1	Escucha a música	Ve un video divertido	Dibuja o garabatea cómo te sientes	Di algo amable a ti mismo
Llora	Pide ayuda	ESPACIO LIBRE	Respira Hondo	Toma té
Escribe en un diario	Corre	Grita	Apreta una bola de tensión	Da una vuelta
Chasque una venda de goma en su muñeca	Rasga un trozo de papel	Apreta el hielo	Levántese y estire	Habla con un adulto de confianza

myfreebingocards.com

Habilidades de Afrontamiento Bingo!

Lee	Nombra el sentimiento	Llora	Escribe en un diario	Ve un video divertido
Grita	Toma té	Tensa y relaja tus músculos.	Di algo amable a ti mismo	Practica yoga
Sal afuera	Rasga un trozo de papel	ESPACIO LIBRE	Habla con un amigo	Chasque una venda de goma en su muñeca
Dibuja o garabatea cómo te sientes	Medita	Apreta una bola de tensión	Limpia algo	Duerme
Pide ayuda	Ejercicio de 5-4-3-2-1	Apreta el hielo	Respira Hondo	Levántese y estire

myfreebingocards.com

Habilidades de Afrontamiento Bingo!

Rasga un trozo de papel	Habla con un adulto de confianza	Pide ayuda	Ve un video divertido	Da una vuelta
Habla con un amigo	Tensa y relaja tus músculos.	Apreta una bola de tensión	Lee	Levántese y estire
Respira Hondo	Medita	ESPACIO LIBRE	Nombra el sentimiento	Sal afuera
Dibuja o garabatea cómo te sientes	Llora	Toma té	Corre	Practica yoga
Escribe en un diario	Di algo amable a ti mismo	Ejercicio de 5-4-3-2-1	Escucha a música	Limpia algo

myfreebingocards.com

Habilidades de Afrontamiento Bingo!

Rasga un trozo de papel	Habla con un adulto de confianza	Da una vuelta	Apreta el hielo	Dibuja o garabatea cómo te sientes
Ve un video divertido	Nombra el sentimiento	Ejercicio de 5-4-3-2-1	Apreta una bola de tensión	Limpia algo
Practica yoga	Sal afuera	ESPACIO LIBRE	Chasque una venda de goma en su muñeca	Escucha a música
Grita	Respira Hondo	Di algo amable a ti mismo	Corre	Lee
Escribe en un diario	Medita	Toma té	Duerme	Pide ayuda

myfreebingocards.com

Habilidades de Afrontamiento Bingo!

Habla con un adulto de confianza	Chasque una venda de goma en su muñeca	Medita	Corre	Sal afuera
Di algo amable a ti mismo	Dibuja o garabatea cómo te sientes	Limpia algo	Nombra el sentimiento	Habla con un amigo
Lee	Apreta el hielo	ESPACIO LIBRE	Grita	Levántese y estire
Llora	Ve un video divertido	Tensa y relaja tus músculos.	Ejercicio de 5-4-3-2-1	Pide ayuda
Rasga un trozo de papel	Respira Hondo	Escucha a música	Escribe en un diario	Practica yoga

myfreebingocards.com

Habilidades de Afrontamiento Bingo!

Corre	Respira Hondo	Pide ayuda	Levántese y estire	Sal afuera
Nombra el sentimiento	Duerme	Limpia algo	Toma té	Di algo amable a ti mismo
Grita	Apreta una bola de tensión	ESPACIO LIBRE	Llora	Lee
Dibuja o garabatea cómo te sientes	Tensa y relaja tus músculos.	Escucha a música	Habla con un adulto de confianza	Habla con un amigo
Escribe en un diario	Apreta el hielo	Rasga un trozo de papel	Ve un video divertido	Practica yoga

myfreebingocards.com

Habilidades de Afrontamiento Bingo!

Respira Hondo	Medita	Ejercicio de 5-4-3-2-1	Escucha a música	Apreta el hielo
Corre	Rasga un trozo de papel	Apreta una bola de tensión	Ve un video divertido	Habla con un adulto de confianza
Tensa y relaja tus músculos.	Da una vuelta	ESPACIO LIBRE	Nombra el sentimiento	Llora
Lee	Toma té	Sal afuera	Chasque una venda de goma en su muñeca	Practica yoga
Di algo amable a ti mismo	Dibuja o garabatea cómo te sientes	Levántese y estire	Grita	Duerme

myfreebingocards.com

Habilidades de Afrontamiento Bingo!

Ejercicio de 5-4-3-2-1	Tensa y relaja tus músculos.	Habla con un amigo	Escribe en un diario	Ve un video divertido
Pide ayuda	Apreta una bola de tensión	Da una vuelta	Di algo amable a ti mismo	Grita
Habla con un adulto de confianza	Medita	ESPACIO LIBRE	Llora	Lee
Dibuja o garabatea cómo te sientes	Respira Hondo	Toma té	Limpia algo	Duerme
Practica yoga	Levántese y estire	Corre	Escucha a música	Nombra el sentimiento

myfreebingocards.com

Habilidades de Afrontamiento Bingo!

Rasga un trozo de papel	Pide ayuda	Levántese y estire	Chasque una venda de goma en su muñeca	Corre
Tensa y relaja tus músculos.	Limpia algo	Duerme	Dibuja o garabatea cómo te sientes	Ve un video divertido
Apreta una bola de tensión	Toma té	ESPACIO LIBRE	Apreta el hielo	Habla con un amigo
Sal afuera	Medita	Nombra el sentimiento	Escribe en un diario	Habla con un adulto de confianza
Grita	Respira Hondo	Practica yoga	Da una vuelta	Escucha a música

myfreebingocards.com

Habilidades de Afrontamiento Bingo!

Practica yoga	Chasque una venda de goma en su muñeca	Medita	Apreta una bola de tensión	Di algo amable a ti mismo
Lee	Ejercicio de 5-4-3-2-1	Nombra el sentimiento	Duerme	Habla con un adulto de confianza
Habla con un amigo	Sal afuera	ESPACIO LIBRE	Respira Hondo	Grita
Levántese y estire	Llora	Pide ayuda	Limpia algo	Corre
Tensa y relaja tus músculos.	Rasga un trozo de papel	Apreta el hielo	Dibuja o garabatea cómo te sientes	Da una vuelta

myfreebingocards.com

Habilidades de Afrontamiento Bingo!

Lee	Limpia algo	Duerme	Escribe en un diario	Chasque una venda de goma en su muñeca
Habla con un amigo	Dibuja o garabatea cómo te sientes	Escucha a música	Ve un video divertido	Practica yoga
Grita	Di algo amable a ti mismo	ESPACIO LIBRE	Apreta una bola de tensión	Nombra el sentimiento
Sal afuera	Respira Hondo	Habla con un adulto de confianza	Medita	Rasga un trozo de papel
Toma té	Ejercicio de 5-4-3-2-1	Apreta el hielo	Corre	Llora

myfreebingocards.com

Habilidades de Afrontamiento Bingo!

Nombra el sentimiento	Ejercicio de 5-4-3-2-1	Da una vuelta	Escribe en un diario	Sal afuera
Habla con un amigo	Corre	Di algo amable a ti mismo	Lee	Tensa y relaja tus músculos.
Respira Hondo	Limpia algo	ESPACIO LIBRE	Pide ayuda	Medita
Dibuja o garabatea cómo te sientes	Duerme	Apreta el hielo	Levántese y estire	Apreta una bola de tensión
Rasga un trozo de papel	Escucha a música	Chasque una venda de goma en su muñeca	Habla con un adulto de confianza	Grita

myfreebingocards.com

Habilidades de Afrontamiento Bingo!

Escribe en un diario	Da una vuelta	Sal afuera	Grita	Corre
Nombra el sentimiento	Habla con un amigo	Lee	Escucha a música	Llora
Dibuja o garabatea cómo te sientes	Toma té	ESPACIO LIBRE	Practica yoga	Limpia algo
Apreta el hielo	Habla con un adulto de confianza	Levántese y estire	Apreta una bola de tensión	Rasga un trozo de papel
Pide ayuda	Di algo amable a ti mismo	Medita	Respira Hondo	Ejercicio de 5-4-3-2-1

myfreebingocards.com

Habilidades de Afrontamiento Bingo!

Duerme	Ejercicio de 5-4-3-2-1	Habla con un adulto de confianza	Chasque una venda de goma en su muñeca	Llora
Limpia algo	Rasga un trozo de papel	Habla con un amigo	Lee	Di algo amable a ti mismo
Apreta una bola de tensión	Pide ayuda	ESPACIO LIBRE	Ve un video divertido	Da una vuelta
Escucha a música	Medita	Nombra el sentimiento	Sal afuera	Dibuja o garabatea cómo te sientes
Respira Hondo	Apreta el hielo	Practica yoga	Corre	Tensa y relaja tus músculos.

myfreebingocards.com

Habilidades de Afrontamiento Bingo!

Lee	Apreta una bola de tensión	Grita	Respira Hondo	Dibuja o garabatea cómo te sientes
Tensa y relaja tus músculos.	Rasga un trozo de papel	Practica yoga	Nombra el sentimiento	Toma té
Sal afuera	Habla con un amigo	ESPACIO LIBRE	Llora	Levántese y estire
Apreta el hielo	Habla con un adulto de confianza	Limpia algo	Medita	Escribe en un diario
Escucha a música	Ve un video divertido	Pide ayuda	Ejercicio de 5-4-3-2-1	Da una vuelta

myfreebingocards.com

Habilidades de Afrontamiento Bingo!

Lee	Habla con un adulto de confianza	Sal afuera	Da una vuelta	Di algo amable a ti mismo
Respira Hondo	Chasque una venda de goma en su muñeca	Duerme	Pide ayuda	Ejercicio de 5-4-3-2-1
Escribe en un diario	Habla con un amigo	ESPACIO LIBRE	Apreta el hielo	Escucha a música
Grita	Limpia algo	Corre	Tensa y relaja tus músculos.	Toma té
Levántese y estire	Practica yoga	Llora	Medita	Rasga un trozo de papel

myfreebingocards.com

Habilidades de Afrontamiento Bingo!

Grita	Chasque una venda de goma en su muñeca	Apreta el hielo	Nombra el sentimiento	Da una vuelta
Habla con un amigo	Medita	Lee	Levántese y estire	Llora
Habla con un adulto de confianza	Rasga un trozo de papel	ESPACIO LIBRE	Ejercicio de 5-4-3-2-1	Pide ayuda
Escucha a música	Escribe en un diario	Dibuja o garabatea cómo te sientes	Tensa y relaja tus músculos.	Toma té
Di algo amable a ti mismo	Duerme	Ve un video divertido	Corre	Practica yoga

myfreebingocards.com

Habilidades de Afrontamiento Bingo!

Tensa y relaja tus músculos.	Dibuja o garabatea cómo te sientes	Escucha a música	Sal afuera	Escribe en un diario
Grita	Corre	Ejercicio de 5-4-3-2-1	Da una vuelta	Habla con un amigo
Levántese y estire	Llora	ESPACIO LIBRE	Medita	Respira Hondo
Toma té	Di algo amable a ti mismo	Pide ayuda	Limpia algo	Apreta una bola de tensión
Nombra el sentimiento	Duerme	Habla con un adulto de confianza	Apreta el hielo	Ve un video divertido

myfreebingocards.com

Habilidades de Afrontamiento Bingo!

Pide ayuda	Dibuja o garabatea cómo te sientes	Habla con un amigo	Lee	Limpia algo
Apreta el hielo	Ve un video divertido	Levántese y estire	Duerme	Habla con un adulto de confianza
Sal afuera	Chasque una venda de goma en su muñeca	ESPACIO LIBRE	Practica yoga	Toma té
Ejercicio de 5-4-3-2-1	Escucha a música	Grita	Nombra el sentimiento	Corre
Rasga un trozo de papel	Respira Hondo	Llora	Apreta una bola de tensión	Tensa y relaja tus músculos.

myfreebingocards.com

Habilidades de Afrontamiento Bingo!

Pide ayuda	Levántese y estire	Lee	Duerme	Llora
Medita	Rasga un trozo de papel	Habla con un adulto de confianza	Toma té	Da una vuelta
Tensa y relaja tus músculos.	Apreta una bola de tensión	ESPACIO LIBRE	Corre	Di algo amable a ti mismo
Sal afuera	Respira Hondo	Ve un video divertido	Escribe en un diario	Limpia algo
Nombra el sentimiento	Apreta el hielo	Habla con un amigo	Grita	Dibuja o garabatea cómo te sientes

myfreebingocards.com

Habilidades de Afrontamiento Bingo!

Grita	Apreta el hielo	Da una vuelta	Escribe en un diario	Habla con un adulto de confianza
Levántese y estire	Limpia algo	Chasque una venda de goma en su muñeca	Respira Hondo	Nombra el sentimiento
Ejercicio de 5-4-3-2-1	Apreta una bola de tensión	ESPACIO LIBRE	Tensa y relaja tus músculos.	Practica yoga
Escucha a música	Medita	Ve un video divertido	Corre	Habla con un amigo
Pide ayuda	Toma té	Duerme	Rasga un trozo de papel	Di algo amable a ti mismo

myfreebingocards.com

Habilidades de Afrontamiento Bingo!

Escucha a música	Escribe en un diario	Limpia algo	Apreta el hielo	Toma té
Corre	Pide ayuda	Respira Hondo	Llora	Ejercicio de 5-4-3-2-1
Rasga un trozo de papel	Nombra el sentimiento	ESPACIO LIBRE	Grita	Dibuja o garabatea cómo te sientes
Duerme	Tensa y relaja tus músculos.	Sal afuera	Habla con un amigo	Practica yoga
Levántese y estire	Ve un video divertido	Lee	Da una vuelta	Di algo amable a ti mismo

myfreebingocards.com

Habilidades de Afrontamiento Bingo!

Dibuja o garabatea cómo te sientes	Practica yoga	Llora	Chasque una venda de goma en su muñeca	Lee
Toma té	Escucha a música	Levántese y estire	Sal afuera	Rasga un trozo de papel
Habla con un adulto de confianza	Da una vuelta	ESPACIO LIBRE	Duerme	Habla con un amigo
Ejercicio de 5-4-3-2-1	Grita	Limpia algo	Apreta el hielo	Corre
Di algo amable a ti mismo	Escribe en un diario	Tensa y relaja tus músculos.	Ve un video divertido	Medita

myfreebingocards.com

Habilidades de Afrontamiento Bingo!

Habla con un amigo	Llora	Rasga un trozo de papel	Toma té	Da una vuelta
Grita	Corre	Ejercicio de 5-4-3-2-1	Apreta el hielo	Escribe en un diario
Respira Hondo	Ve un video divertido	ESPACIO LIBRE	Escucha a música	Tensa y relaja tus músculos.
Lee	Chasque una venda de goma en su muñeca	Pide ayuda	Nombra el sentimiento	Practica yoga
Sal afuera	Medita	Di algo amable a ti mismo	Habla con un adulto de confianza	Levántese y estire

myfreebingocards.com

Habilidades de Afrontamiento Bingo!

Apreta el hielo	Escribe en un diario	Duerme	Dibuja o garabatea cómo te sientes	Nombra el sentimiento
Grita	Respira Hondo	Apreta una bola de tensión	Pide ayuda	Escucha a música
Da una vuelta	Tensa y relaja tus músculos.	ESPACIO LIBRE	Limpia algo	Corre
Habla con un adulto de confianza	Levántese y estire	Llora	Practica yoga	Habla con un amigo
Sal afuera	Lee	Ve un video divertido	Medita	Ejercicio de 5-4-3-2-1

myfreebingocards.com

Habilidades de Afrontamiento Bingo!

Habla con un adulto de confianza	Respira Hondo	Duerme	Toma té	Rasga un trozo de papel
Habla con un amigo	Apreta el hielo	Sal afuera	Pide ayuda	Apreta una bola de tensión
Practica yoga	Ve un video divertido	ESPACIO LIBRE	Da una vuelta	Grita
Llora	Corre	Medita	Ejercicio de 5-4-3-2-1	Tensa y relaja tus músculos.
Levántese y estire	Lee	Escucha a música	Escribe en un diario	Limpia algo

myfreebingocards.com

Habilidades de Afrontamiento Bingo!

Respira Hondo	Medita	Escucha a música	Limpia algo	Toma té
Dibuja o garabatea cómo te sientes	Tensa y relaja tus músculos.	Rasga un trozo de papel	Practica yoga	Pide ayuda
Apreta el hielo	Ve un video divertido	ESPACIO LIBRE	Llora	Nombra el sentimiento
Corre	Lee	Escribe en un diario	Ejercicio de 5-4-3-2-1	Da una vuelta
Chasque una venda de goma en su muñeca	Habla con un amigo	Duerme	Di algo amable a ti mismo	Sal afuera

myfreebingocards.com

Habilidades de Afrontamiento Bingo!

Escucha a música	Tensa y relaja tus músculos.	Chasque una venda de goma en su muñeca	Toma té	Practica yoga
Apreta el hielo	Da una vuelta	Duerme	Apreta una bola de tensión	Corre
Grita	Habla con un amigo	ESPACIO LIBRE	Ve un video divertido	Ejercicio de 5-4-3-2-1
Sal afuera	Lee	Rasga un trozo de papel	Nombra el sentimiento	Llora
Dibuja o garabatea cómo te sientes	Pide ayuda	Respira Hondo	Di algo amable a ti mismo	Levántese y estire

myfreebingocards.com