

# Coping Skills

T H K D F N C N Q B O U Z W W W H X O H T X O T  
N K Y G T J S B J I S Z D A J O U X O A B X E X  
E J F H Z B D U X E X U T J L H F H Z K O W K E  
C Z B J D C U Z V D N C Z C N A E Y F H X S U D  
F O O P P N N X X P H E B V R D D U Z T R U G X  
R C K I K D S F C T Q X M Y A Z O E N A N C F Y  
M F D U T C Y Y H F L O Q N W W F F T V Y R Z J  
Y R C X J K P E C W G M B D O A H S Y L Z K V V  
G P Q X Z M C S A W E S D K A N E C D S Y L D R  
H Q I A C L C N U L J V Q H N H X E I V R H R P  
S L E D O F D N T J M Q M N T T D J K S N B S K  
X B M U X E C S D X S U D H V L J N L Y U Q X P  
L F D X R R T S J G B Q C B J W Y N B T U M V W  
P S B Q C B L G O D W T R S I U V F T O R S X S  
Q J S Y Z W Q F O C A T K D N W L L Z J X O S U  
Q T H Z V F O W M W C O W O X V I A M M Z G Y H  
O E D I I R A S B Y M Y X S O T T I Z Z A O F B  
F L K N A L K R A P A O T O G B L H A E A V P P  
V N A W K C O I A I U S R H N E A X C N C D Z D  
T M A A D G L P O T K A X D V D V D C T P H T S  
W L W O W M U Z O V H B P W H H Q A A Q A G D Z  
K A H W A Y I O K O U M G G A E S G L E F W K Y  
Y C Z H E U Q E Q P K O S J V R T Z Z N R Z R Y  
G M F L V B H G T P L X Y P B U D F C K H Y Y L

Watch the clouds

watch the stars

go for a walk

go to a park

Read a book

walk away

watch tv

wander

Music

Draw