

Sigue las Huellas



OBJETIVO //////////////////////////////////////

- Educar a los estudiantes sobre la salud mental
- Concientizar sobre cómo ayudar a un amigo
- Remitir a los estudiantes a un adulto de confianza o a un profesional de la salud mental (consejero escolar, trabajador social, enfermero, etc.)

INSTRUCCIONES //////////////////////////////////////

Materiales

- Cartel de instrucciones
- Huellas con información
- Huella en blanco
- Cinta adhesiva
- Tijeras (opcional)

Aplicación

- Pegue las huellas en las paredes que conducen a la oficina del profesional de salud mental.
- Pegue la huella con información del profesional de salud mental en la puerta de su oficina.
- El profesional de la salud mental puede tener un tazón de salvavidas (dulces) en su escritorio para animar a los estudiantes a que entren.

Montaje

1. Imprime las huellas. También hay un espacio en blanco para que lo personalices con información sobre tu escuela.
2. Puedes recortar las huellas o dejarlas como una hoja de papel completa.

¡Cuéntanos cómo te fue con la actividad!

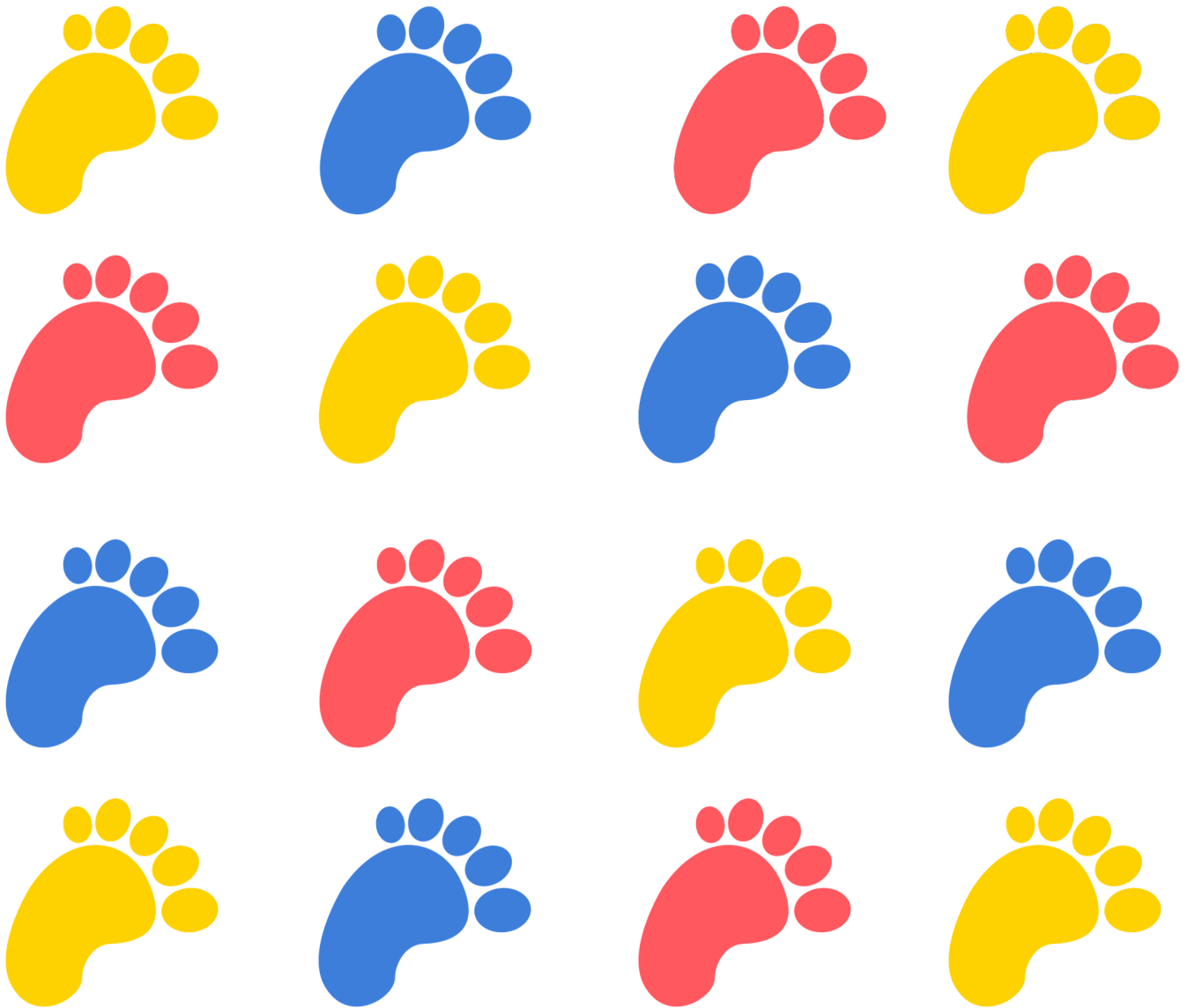
Nos encantaría recibir fotos o que nos etiquetes en las redes sociales:



¿Has visto las huellas alrededor de este edificio?

Sigue las huellas

¡Para aprender más sobre la buena salud mental y conocer a los adultos de confianza que están aquí para apoyarte!



Para más información sobre la concienciación en salud mental, visite
ErikasLighthouse.org.

Sabías que.....

**Los sentimientos cotidianos
van y vienen, y son una
reacción normal a lo que
sucede en nuestra vida diaria.**

Para más información
sobre la salud mental, visita
ErikasLighthouse.org.



Erika's Lighthouse

Sabías que.....

**La salud mental tiene que ver
con nuestros sentimientos,
pensamientos, emociones y
estados de ánimo.**

Para más información sobre
la salud mental, visita
ErikasLighthouse.org.



Erika's Lighthouse

Sabías que.....

**Los sentimientos abrumadores
perduran durante mucho
tiempo y cambian la forma en
que nos sentimos y nos
comportamos.**

Para más información
sobre la salud mental,
visita ErikasLighthouse.org.



Erika's Lighthouse

Sabías que.....

**El exceso de estrés puede
provocar sentimientos
abrumadores.**

Para más información sobre
la salud mental, visita
ErikasLighthouse.org.



Erika's Lighthouse



Sabías que.....

**Las habilidades de
enfrentamiento pueden ayudar
con los sentimientos
abrumadores.**

**Estas incluyen el ejercicio, las
actividades de atención plena
y llevar un diario.**

Para más información sobre
la salud mental, visita
ErikasLighthouse.org.



Erika's Lighthouse



Sabías que.....

Si te preocupa algo relacionado contigo mismo o con un amigo, habla con un adulto de confianza. Un adulto de confianza es alguien que es fiable y digno de confianza.

Para más información sobre la salud mental, visita ErikasLighthouse.org.



Erika's Lighthouse

¡Bienvenido!
**¡Estamos muy contentos de
que lo hayas logrado! Soy un
adulto de confianza con el que
puedes hablar si estás
preocupado por ti o por un
amigo/a.**

¡Entra y Hablemos!

Para más información sobre
la salud mental, visita
ErikasLighthouse.org.



Erika's Lighthouse



Para más información sobre
la salud mental, visita
ErikasLighthouse.org.



Erika's Lighthouse



Para más información
sobre la salud mental,
visita Erika'sLighthouse.org.



Erika's Lighthouse