

# Mentas alentadoras

## OBJETIVO //

- Promover optimismo
- Animar y alentar a los estudiantes durante todo el día.
- Compartir mensajes positivos y recursos para la depresión adolescente.

## INSTRUCCIONES //

### Materiales

- Notas de menta alentadoras (consulte las páginas siguientes)
- Mentas de cualquier tipo (envueltas individualmente)



### Montaje

1. Recorta las notas (Llenas o la plantilla en blanco)
2. Completa el círculo (opcional)
3. Firma el nombre de tu club (Opcional)
4. Adjunta una menta

### Aplicación

- Reúne una nota y una menta y entrégala a los estudiantes para difundir positividad en tu escuela.

**¡Cuéntanos cómo te fue con la actividad!**

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



@ErikasLH



@ErikasLH



erikas.lighthouse



@Erika's Lighthouse

# EJEMPLO

¡Ser creativo!

1. Puedes escribir un mensaje alentador, poner el logotipo de tu escuela, una imagen o poner calcomanias en el círculo.
2. Puede firmar con el nombre del club escolar o solo con el nombre de la escuela.

Escribe un  
mensaje de  
aliento o pon el logo  
de tu escuela aquí



Erika's Lighthouse®

DE:

Para obtener más información sobre la depresión adolescente, visita [ErikasLighthouse.org](https://ErikasLighthouse.org)

## Mentas con mensaje de aliento

**tú  
puedes**



**Erika's Lighthouse®**

**Mentas con mensaje de aliento**

Para obtener más información sobre la depresión adolescente, visita [ErikasLighthouse.org](http://ErikasLighthouse.org)

**ERES  
GENIAL**



**Erika's Lighthouse®**

**Mentas con mensaje de aliento**

Para obtener más información sobre la depresión adolescente, visita [ErikasLighthouse.org](http://ErikasLighthouse.org)

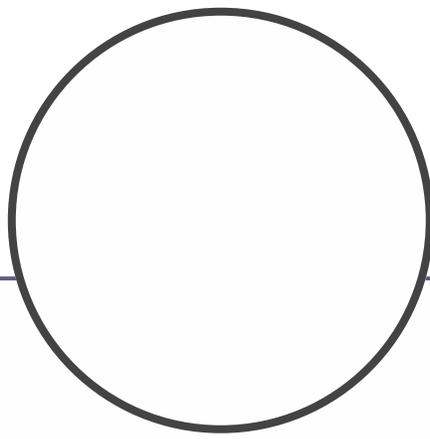
**TÚ  
PUEDES  
HACERLO**



**Erika's Lighthouse®**

**Mentas con mensaje de aliento**

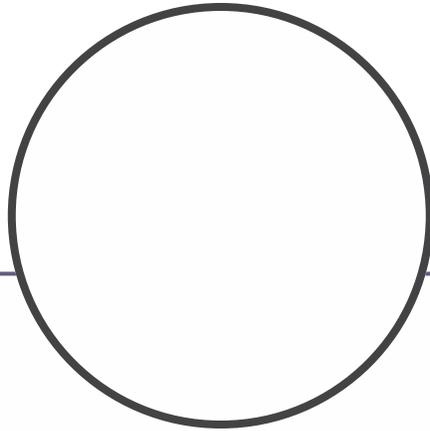
Para obtener más información sobre la depresión adolescente, visita [ErikasLighthouse.org](http://ErikasLighthouse.org)



Erika's Lighthouse®

## Mentas con mensaje de aliento

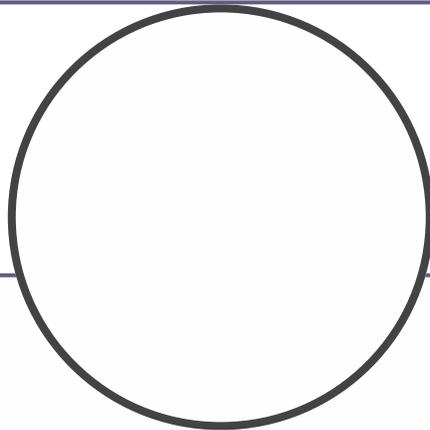
Para obtener más información sobre la depresión adolescente, visita [ErikasLighthouse.org](http://ErikasLighthouse.org)



Erika's Lighthouse®

## Mentas con mensaje de aliento

Para obtener más información sobre la depresión adolescente, visita [ErikasLighthouse.org](http://ErikasLighthouse.org)



Erika's Lighthouse®

## Mentas con mensaje de aliento

Para obtener más información sobre la depresión adolescente, visita [ErikasLighthouse.org](http://ErikasLighthouse.org)