

# ¿Qué tan llena está tu taza?



## FINALIDAD

- Esta actividad ayuda a los estudiantes a identificar su estrés junto con su capacidad de lidiar con el estrés, comparándolo con una taza de café desbordada.
- Esta actividad enfatiza que podemos reducir nuestro estrés "vaciando nuestras tazas", lo que afecta nuestro bienestar mental general.

## OBJETIVO

Tlos mensajes de esta actividad:

- Tengo una taza y se llena.
- Mi taza se llena de manera diferente a la de cualquier otra persona.
- Puedo aprender a vaciar mi taza.

## INSTRUCCIONES

### Materiales

- Vasos de papel
- Chocolate caliente
- Notas Post-it
- Bolígrafos, marcadores
- Cartel grande para colocar notas post-it (creado con anticipación)
- Calcomanías para vasos (opcional) - ver más abajo

### Montaje

1. Poner una mesa
2. Escribe en los vasos o coloque calcomanías (vea el ejemplo en las imágenes adjuntas)
3. Hoja de bloc de caballete o cartulina
4. Chocolate caliente

### Aplicación

- Un club escolar, como el club de empoderamiento de Erika's Lighthouse, puede dirigir esta actividad por la mañana cuando llegan los estudiantes, durante el almuerzo o cuando los estudiantes salen del edificio por la tarde.
- Se puede servir chocolate caliente en las tazas provistas (con calcomanías) a los estudiantes que participen.
- Los estudiantes pueden enumerar sus factores estresantes en notas adhesivas o pueden enumerar lo que podría ayudarlos en un nivel específico de "plenitud": abrumado, sobrecargado, estresado, ocupado, ocupado y relajado.

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

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



@ErikasLH



@ErikasLH



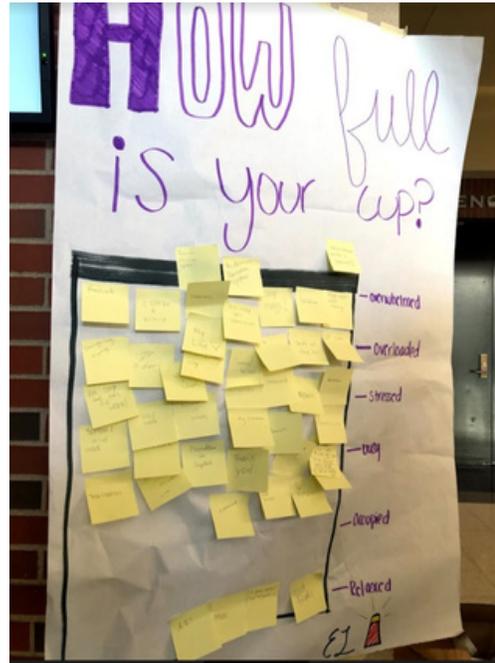
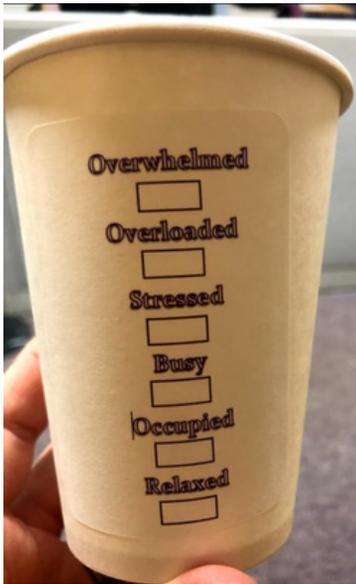
erikas.lighthouse



@Erika's Lighthouse

Para más información, contacte a [Nathalia@ErikasLighthouse.org](mailto:Nathalia@ErikasLighthouse.org)

# ¿Qué tan llena está tu taza?



**Credito de fotos:  
Downers Grove  
North High  
School. Downers  
Grove, IL**

**¡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

Para más información, contacte a [Nathalia@ErikasLighthouse.org](mailto:Nathalia@ErikasLighthouse.org)