



FINALIDAD //

- Promover actividades que ayudan a reducir el estrés, la ansiedad y mejoran la salud mental.

INSTRUCCIONES //

Materiales

- Tarjetas de bingo (ejemplo adjunto)
- Premio (lápiz/bolígrafo, pegatinas, pastillas de menta, bolas antiestrés, etc.)

Montaje

1. Imprimir hojas de bingo en blanco
2. Usar el ejemplo y crear sus propias tarjetas de bingo personalizadas para su escuela
3. Repartir tarjetas para que los estudiantes participen
3. Recolectar las tarjetas

Un agradecimiento especial a los socios de Key Club por la creación de esta actividad.



¡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

Nombre : _____

BINGO DE SALUD MENTAL

Complete las actividades y regrese a _____
antes de la fecha ____/____/____ para obtener un premio!

Medita por 5 minutos

Muestrarle a alguien
dónde está la oficina
del consejero
escolar

Dejar
alguien una nota
amable

Identificar un
adulto o amigo de
confianza



Erika's Lighthouse®

Salir a caminar

Asistir a una
reunión del club de
empoderamiento

Publicar en las redes
sociales sobre la
importancia de
salud mental

Siéntate con alguien
que no conoces en el
almuerzo

Nombre : _____

BINGO DE SALUD MENTAL

Complete las actividades y regrese a _____
antes de la fecha ____/____/____ para obtener un premio!

	 Erika's Lighthouse®	