



Búsqueda del tesoro de salud mental

PROPOSITO //

- Promover el tiempo para caminar o al aire libre para mejorar la salud mental
- Promover la relación con la naturaleza
- Ayudar a los estudiantes a reenfocarse

INSTRUCCIONES //

Materiales

- Plantilla de búsqueda del tesoro (en blanco o pre-hecha)
- Bolígrafo, lápiz o pegatinas/calcomanias

Aplicación

- Cuando estén al aire libre o dando un paseo, busquen elementos en la lista y marquen las casillas cuando los encuentren.
- Opcional: tengan un pequeño premio para la persona que lo complete primero.

Montaje

1. Imprimir hoja de trabajo de búsqueda del tesoro

¡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

BÚSQUEDA DE TESOROS PARA LA SALUD MENTAL



Erika's Lighthouse®

Durante tu caminata o tiempo al aire libre, busca estos objetos y marca las casillas. ¡Sé el/la primero/a en encontrar todos los objetos!

Insecto o bicho

Algo que te haga
sonreír

Pájaros cantando

Letra formada en
la naturaleza

Arte en la calle

Una piedra que
cabe en tu mano

Un árbol/flor
fragante

Una hoja

Bicicleta

Un anuncio

Un perro

Cartel de la calle

Algo colorido

Algo fuera de su
lugar

BÚSQUEDA DE TESOROS PARA LA SALUD MENTAL



Erika's Lighthouse®

Durante tu caminata o tiempo al aire libre, busca estos objetos y marca las casillas. ¡Sé el/la primero/a en encontrar todos los objetos!