

# Tritura tu Estrés

## FINALIDAD //////////////////////////////////////

- Reducir el estrés al enfocándose en una sola actividad
- Visualizar como se superan las preocupaciones u obstáculos.
- Escribir las preocupaciones para quitárselas de la cabeza y simbólicamente dejarlas ir mientras se destruyen.

## OBJETIVO //////////////////////////////////////

- Reducir el estrés de los estudiantes
- Reenfocar la mente

## INSTRUCCIONES //////////////////////////////////////

### Materiales

- Trituradora eléctrica
- Papel
- Marcador, bolígrafo o lápiz

### Montaje

1. Hojas de papel
2. Coloca la trituradora eléctrica en un lugar seguro
3. Encuentra un contenedor de reciclaje para colocar el papel triturado después de la actividad

### Aplicación

- Escribe tus preocupaciones o factores estresantes en una hoja de papel
- Colócalos en una trituradora y déjalos ir mientras los ves desaparecer.
- Puedes agregar un acto de bondad al ofrecer ayuda los maestros de tu edificio a triturar cualquier papel que ya no necesiten
- Invita a tus compañeros y tomen turnos



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

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



@ErikasLH



@ErikasLH



erikas.lighthouse



@Erika's Lighthouse

Copyright © 2023, Erika's Lighthouse  
ErikasLighthouse.org