

Frascos de preocupación

FINALIDAD

- Ayudar a los estudiantes a poner sus preocupaciones a un lado por un rato
- Explorar las técnicas de afrontamiento que otros usan para aliviar sus preocupaciones.

OBJETIVO

- Es normal tener preocupaciones, pero a veces necesitamos ayuda para sacarlas de la cabeza por un rato. Al escribir nuestras preocupaciones, nos permitimos concentrarnos en otras cosas (¡como la escuela!)
- Entonces podemos encontrar un mejor momento para revisar nuestras preocupaciones y pensar en soluciones.
- Aprenda lo que otros hacen para aliviar sus preocupaciones y pruebe algo nuevo

INSTRUCCIONES

Materiales

- Cartulina o papel adhesivo para caballete
- Notas adhesivas
- Marcadores

Montaje

1. Dibuje 2 frascos (ejemplo a continuación) en la pizarra o papel
2. Titúlelos "Frasco de preocupaciones" y "Frasco de confort".
3. Anote las instrucciones para cada frasco (ejemplo a continuación)
4. Colóquelos en una pared/pizarra/puerta al alcance de los estudiantes

Aplicación

- Los estudiantes deben escribir cualquier preocupación que no puedan olvidar en notas adhesivas y ponerlas en el frasco de preocupaciones.
- Los estudiantes también escribirán algo que les haya ayudado a aliviar sus preocupaciones en notas adhesivas y pegarlas en el frasco de "confort".

¡Cuéntanos cómo te fue con la actividad!

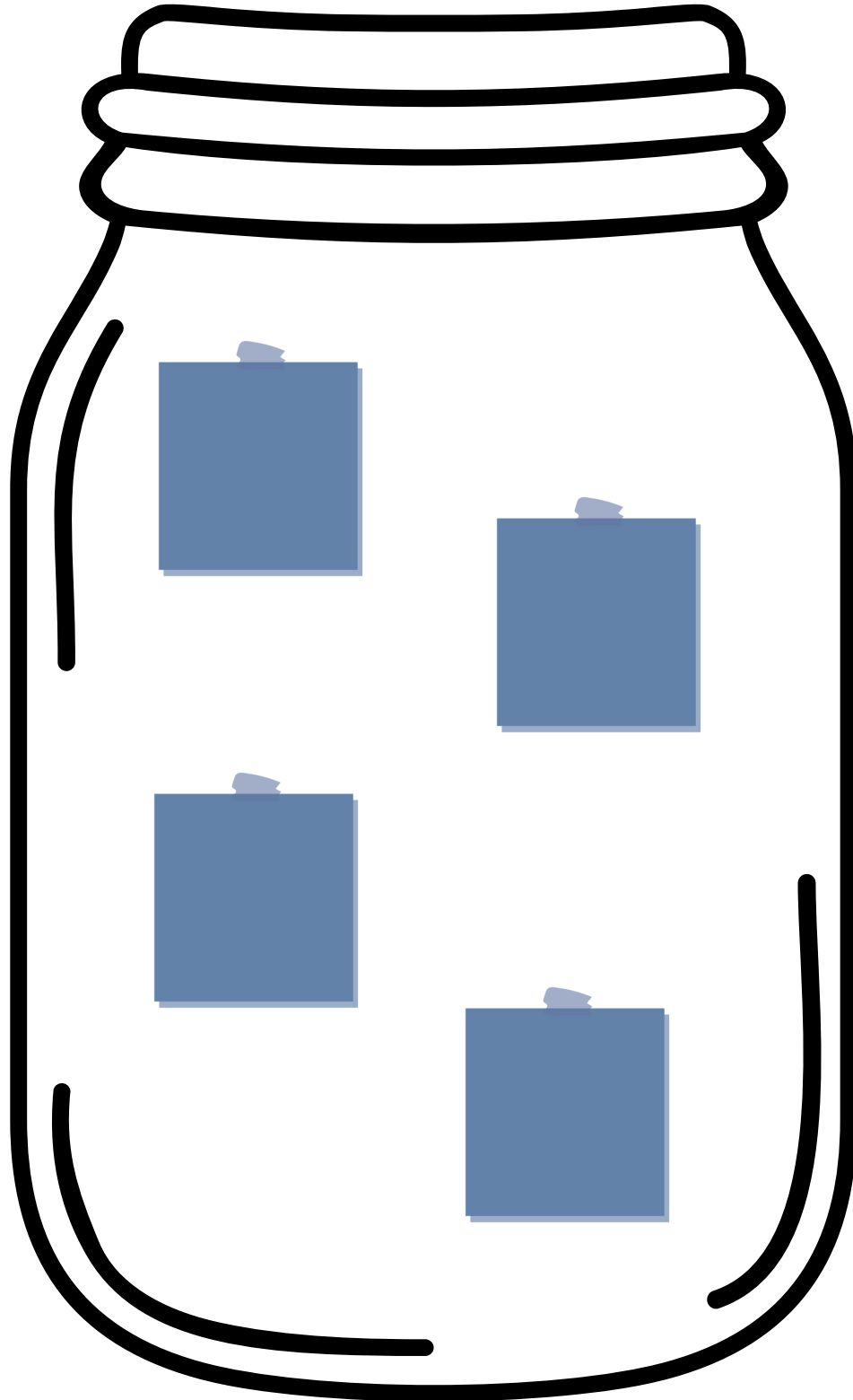
Nos encantaría recibir fotos o que nos etiquetes en las redes sociales:





Frasco de preocupación

Escribe tus preocupaciones y deja a tu mente descansar al no tener que pensar en ellas





Frasco de confort

Comparte algo que te haya funcionado en el pasado para aliviar tus preocupaciones. Otros compañeros pueden beneficiarse de tus ideas!

