

Actividad de la huella

Materiales

- Cartel de instrucciones
- Huellas de hechos
- Huella del adulto de confianza
- Huella en blanco
- Cinta
- Tijeras (opcional)

Montaje

- Imprima las huellas de hechos. También hay una huella en blanco para que la personalice con información sobre su organización.
- Puede recortar las huellas de hechos o dejarlas como una hoja entera.

Aplicación

- Pegue las huellas de hechos en las paredes que conducen a la oficina de un adulto de confianza.
- Ponga la huella del adulto de confianza en la puerta de su oficina. El adulto de confianza puede tener un tazón de caramelos lifesavers (salvavidas) en su escritorio para animar a los estudiantes a presentarse.

¡Comparta con nosotros el desarrollo de la actividad!

[Facebook](#) [Twitter](#) [Instagram](#)

Para más información sobre la depresión en adolescentes,

consulte www.ErikasLighthouse.org



Erika's Lighthouse

¿Has visto las huellas por todo el edificio?

¡Sigue las huellas

para aprender más sobre la buena salud mental y conocer a los adultos de confianza que están aquí para apoyarte!



Para más información sobre la concienciación en materia de salud mental, consulte www.ErikasLighthouse.org



Erika's Lighthouse

Sabías que...

**La salud mental tiene que ver
con nuestros sentimientos,
pensamientos, emociones y
estados de ánimo.**

**Para más información sobre la
salud mental, consulte
www.ErikasLighthouse.org**



Erika's Lighthouse

Sabías que...

Los sentimientos cotidianos van y vienen y son una reacción normal a lo que ocurre en nuestra vida diaria.

Para más información sobre la salud mental, consulte www.ErikasLighthouse.org



Erika's Lighthouse

Sabías que...

**Los sentimientos
abrumadores
permanecen durante
mucho tiempo y cambian
la forma en que nos
sentimos
y nos comportamos.**

**Para más información sobre la
salud mental, consulte
www.ErikasLighthouse.org**



Erika's Lighthouse

Sabías que...

**Demasiado estrés puede
provocar sentimientos
abrumadores.**

**Para más información sobre la
salud mental, consulte
www.ErikasLighthouse.org**



Erika's Lighthouse

Sabías que...

**Las habilidades de
enfrentamiento pueden ayudar
con los sentimientos
abrumadores.**

**Entre ellas se incluyen el
ejercicio, las actividades
de *mindfulness* o atención
plena y la elaboración de
un diario.**

**Para más información sobre la
salud mental, consulte
www.ErikasLighthouse.org**



Erika's Lighthouse

Sabías que...

Si estás preocupado por ti o por un amigo, habla con un adulto de confianza. Un adulto de confianza es alguien fiable y seguro.

Para más información sobre la salud mental, consulte www.ErikasLighthouse.org



Erika's Lighthouse

¡Bienvenido!

**¡Estamos muy contentos de que
hayas venido! Soy un adulto de
confianza con el que puedes hablar
si estás preocupado por ti o por un
amigo.**

¡Entra y hablemos!

**Para más información sobre la
salud mental, consulte
www.ErikasLighthouse.org**



Erika's Lighthouse



Para más información sobre la
salud mental, consulte
www.ErikasLighthouse.org



Erika's Lighthouse