### 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! <u>Facebook</u> <u>Twitter</u> <u>Instagram</u>

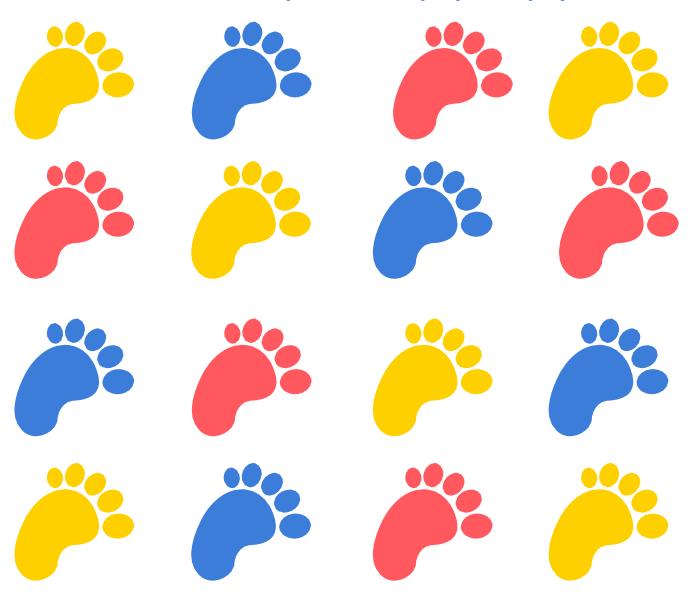
Para más información sobre la depresión en adolescentes, consulte www.ErikasLighthouse.org



### ¿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





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





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





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





Demasiado estrés puede provocar sentimientos abrumadores.





Las habilidades de afrontamiento 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.





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.





¡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!



