



Sea un salvavidas

FINALIDAD

- Promover la conciencia sobre la salud mental.
- Crear conciencia sobre el estigma
- Promover la búsqueda de ayuda para estudiantes o compañeros
- Promover la búsqueda de ayuda de adultos de confianza

INSTRUCCIONES

Materiales

- Frasco
- Salvavidas (caramelos/mentas)
- Tijeras o cortadora de papel
- Hojas para adivinar
- Hojas de datos sobre ser un salvavidas
- Plumas
- Premio para el ganador (Merienda, Tarjeta de regalo, Dulces, etc.)

Montaje

1. Llena el frasco con salvavidas. Asegúrate de contar cuántos hay en el frasco.
2. Imprime las hojas para adivinar y las hojas informativas de salvavidas
3. Cada persona que llene una hoja de adivinanzas debe recibir una hoja informativa de ser un salvavidas

Aplicación

- Instala una estación en la cafetería o en otro lugar que sea visible en la escuela.
- Tengan el frasco de salvavidas sobre la mesa junto con las instrucciones: "Sé un salvavidas". También puede ser útil indicar a los estudiantes cuál sería el premio si aciertan.
- Proporciona a los estudiantes las hojas para adivinar y asegúrate de que cada persona que llene una hoja para adivinar reciba una hoja informativa de ser un salvavidas.
- Seleccionar ganador o ganadores al final de la actividad

¡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


Para más información, contacte a Nathalia@ErikasLighthouse.org

GUESS SLIPS


¿Cuántos salvavidas hay en el frasco?
Nombre: _____
Número de salvavidas: _____




¿Cuántos salvavidas hay en el frasco?
Nombre: _____
Número de salvavidas: _____




¿Cuántos salvavidas hay en el frasco?
Nombre: _____
Número de salvavidas: _____




¿Cuántos salvavidas hay en el frasco?
Nombre: _____
Número de salvavidas: _____




¿Cuántos salvavidas hay en el frasco?
Nombre: _____
Número de salvavidas: _____




¿Cuántos salvavidas hay en el frasco?
Nombre: _____
Número de salvavidas: _____




¿Cuántos salvavidas hay en el frasco?
Nombre: _____
Número de salvavidas: _____



¿Cuántos salvavidas hay en el frasco?
Nombre: _____
Número de salvavidas: _____



¿Cuántos salvavidas hay en el frasco?
Nombre: _____
Número de salvavidas: _____



Hojas informativas para ser un salvavidas

¡Puedes ser un salvavidas en la vida de alguien!



Sabías que...

De 15-20% de los adolescentes tendrán un episodio depresivo antes de llegar a la edad adulta. Eso es alrededor de 5 en una clase de 25!

Si estás preocupado por ti o por un amigo, ¡habla con un adulto de confianza!
Para obtener más información, consulta nuestro sitio web!



www.erikaslighthouse.org

¡Puedes ser un salvavidas en la vida de alguien!



Sabías que...

El 90-98% de todas las personas que mueren por suicidio tienen una enfermedad mental diagnosticable, depresión siendo la más común.

Si estás preocupado por ti o por un amigo, ¡habla con un adulto de confianza!
Para obtener más información, consulta nuestro sitio web!



www.erikaslighthouse.org

¡Puedes ser un salvavidas en la vida de alguien!



Sabías que...

El tratamiento para la depresión está disponible y es efectivo, pero más del 80% de las personas que sufren de depresión nunca reciben tratamiento debido al estigma.

Si estás preocupado por ti o por un amigo, ¡habla con un adulto de confianza!
Para obtener más información, consulta nuestro sitio web!



www.erikaslighthouse.org

¡Puedes ser un salvavidas en la vida de alguien!



Sabías que...

La mejor manera de ayudar a un amigo/a es comunicar:

- 1) Los cambios que has notado**
- 2) Que te importa**
- 3) Pregunta cómo puedes ayudarlos a tomar medidas para buscar ayuda.**

Si estás preocupado por ti o por un amigo, ¡habla con un adulto de confianza!
Para obtener más información, consulta nuestro sitio web!



www.erikaslighthouse.org

¿Sabías que puedes ser un salvavidas para alguien con depresión?



¡Adivina cuántos salvavidas hay en el frasco!
¡Quien acierte o se acerque más gana un premio!

