

**FINALIDAD** //

- Difundir un mensaje positivo durante los días de exámenes u otros momentos de mucho trabajo durante el año escolar
- Recordar a los estudiantes que las semanas de exámenes pueden ser estresantes y que deben tomar el control de si mismos

**OBJETIVO** //

- Reducir el estrés de los estudiantes durante los días/semanas de exámenes
- Reducir el estrés de los estudiantes durante el año escolar

**INSTRUCCIONES** //**Materiales**

- Donas (tamaño regular o paquete de donas pequeñas de su tienda local)
- Tarjetas impresas
- Mesa

**Montaje**

1. Monte una estación donde los estudiantes puedan recoger una dona y una tarjeta

**¡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

Para más información, contacte a [Nathalia@ErikasLighthouse.org](mailto:Nathalia@ErikasLighthouse.org)



**NO TE  
ESTRESES  
POR EL  
EXAMEN**



Erika's Lighthouse®



**NO TE  
ESTRESES  
POR EL  
EXAMEN**



Erika's Lighthouse®



**NO TE  
ESTRESES  
POR EL  
EXAMEN**



Erika's Lighthouse®

Para más información, contacte a [Nathalia@ErikasLighthouse.org](mailto:Nathalia@ErikasLighthouse.org)



**NO TE  
ESTRESES  
POR EL  
EXAMEN**



Erika's Lighthouse®



**NO TE  
ESTRESES  
POR EL  
EXAMEN**



Erika's Lighthouse®



**NO TE  
ESTRESES  
POR EL  
EXAMEN**



Erika's Lighthouse®

Para más información, contacte a [Nathalia@ErikasLighthouse.org](mailto:Nathalia@ErikasLighthouse.org)