

Tritura tu Estrés



FINALIDAD

- Reducir el estrés al enfocándose en una sola actividad
- Visualizar como se superan las preocupaciones u obstáculos.
- Escribir las preocupaciones para quitárselas de la cabeza y simbólicamente dejarlas ir mientras se destruyen.

OBJETIVO

- Reducir el estrés de los estudiantes
- Reenfocar la mente

INSTRUCCIONES

Materiales

- Trituradora eléctrica
- Papel
- Marcador, bolígrafo o lápiz

Montaje

1. Hojas de papel
2. Coloca la trituradora eléctrica en un lugar seguro
3. Encuentra un contenedor de reciclaje para colocar el papel triturado después de la actividad

Aplicación

- Escribe tus preocupaciones o factores estresantes en una hoja de papel
- Colócalos en una trituradora y déjalos ir mientras los ves desaparecer.
- Puedes agregar un acto de bondad al ofrecer ayuda los maestros de tu edificio a triturar cualquier papel que ya no necesiten
- Invita a tus compañeros y tomen turnos

¡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