



Frascos de preocupaci3n

FINALIDAD //

- Ayudar a los estudiantes a poner sus preocupaciones a un lado por un rato
- Explorar las t3cnicas de afrontamiento que otros usan para aliviar sus preocupaciones.

OBJETIVO //

- Es normal tener preocupaciones, pero a veces necesitamos ayuda para sacarlas de la cabeza por un rato. Al escribir nuestras preocupaciones, nos permitimos concentrarnos en otras cosas (¡como la escuela!)
- Entonces podemos encontrar un mejor momento para revisar nuestras preocupaciones y pensar en soluciones.
- Aprenda lo que otros hacen para aliviar sus preocupaciones y pruebe algo nuevo

INSTRUCCIONES //

Materiales

- Cartulina o papel adhesivo para caballete
- Notas adhesivas
- Marcadores

Aplicaci3n

- Los estudiantes deben escribir cualquier preocupaci3n que no puedan olvidar en notas adhesivas y ponerlas en el frasco de preocupaciones.
- Los estudiantes tambi3n escribir3n algo que les haya ayudado a aliviar sus preocupaciones en notas adhesivas y pegarlas en el frasco de "confort".

Montaje

1. Dibuje 2 frascos (ejemplo a continuaci3n) en la pizarra o papel
2. Tit3lélos "Frasco de preocupaciones" y "Frasco de confort".
3. Anote las instrucciones para cada frasco (ejemplo a continuaci3n)
4. Col3quelos en una pared/pizarra/puerta al alcance de los estudiantes

¡Cu3ntanos c3mo te fue con la actividad!

Nos encantaría recibir fotos o que nos etiquetes en las redes sociales:



@ErikasLH



@ErikasLH



erikas.lighthouse

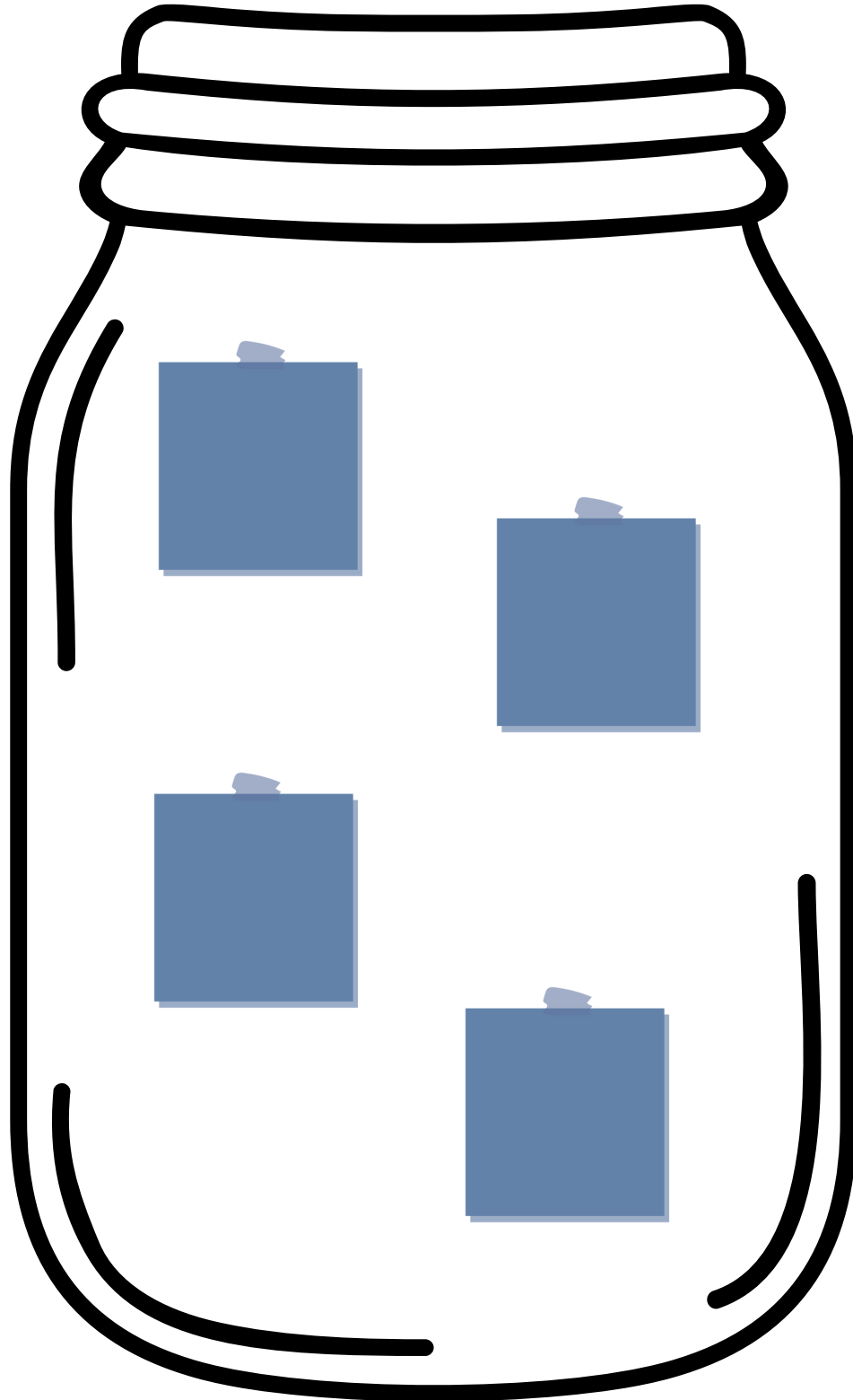


@Erika's Lighthouse

Para m3s informaci3n, contacte a Nathalia@ErikasLighthouse.org

Frasco de preocupación

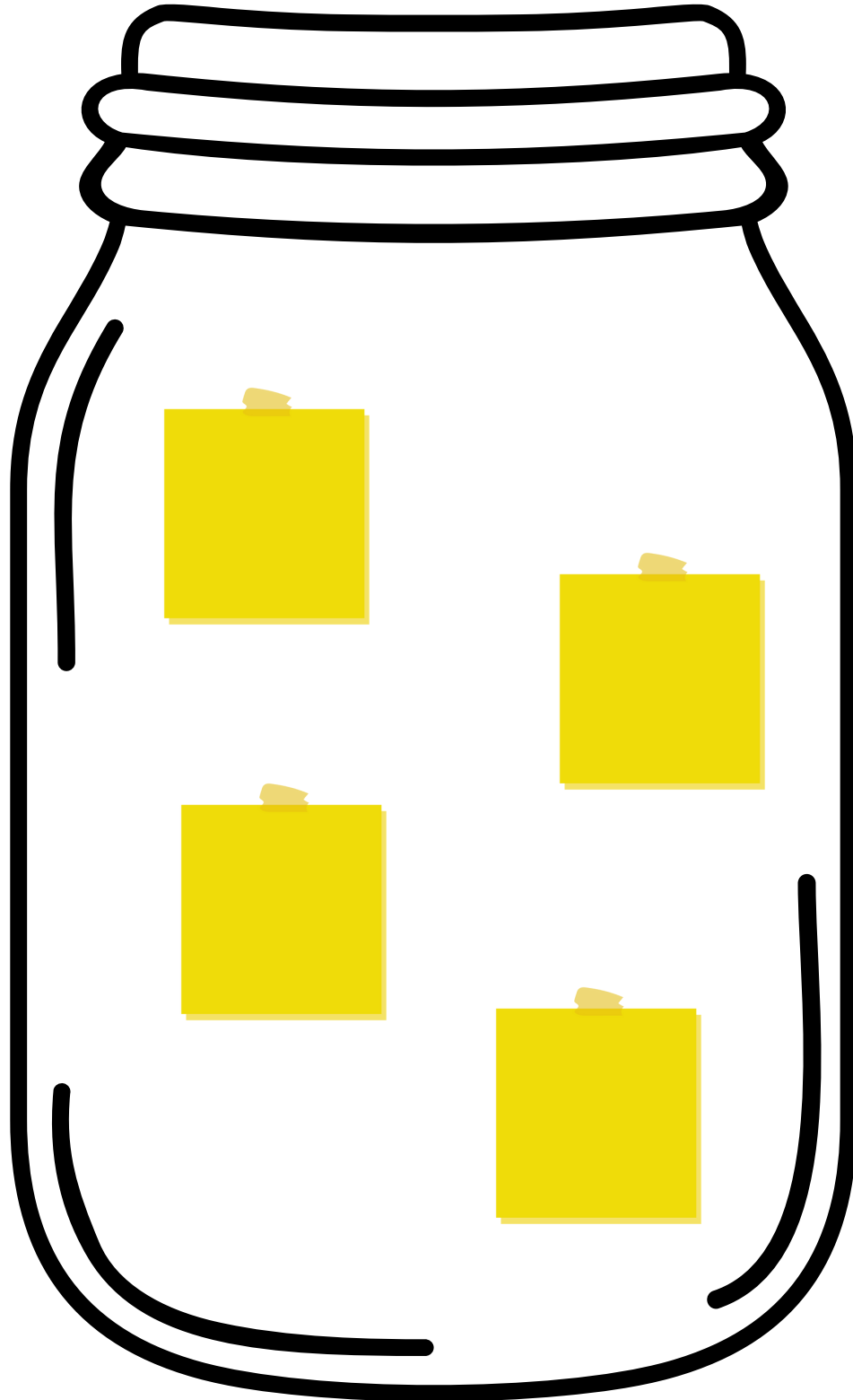
Escribe tus preocupaciones y deja a tu mente descansar al no tener que pensar en ellas



Para más información, contacte a Nathalia@ErikasLighthouse.org

Frasco de confort

Comparte algo que te haya funcionado en el pasado para aliviar tus preocupaciones. Otros compañeros pueden beneficiarse de tus ideas!



Para más información, contacte a Nathalia@ErikasLighthouse.org