

# Mural del Faro de Esperanza

## OBJETIVO

- Difundir conciencia sobre la salud mental.
- Promover el trabajo en equipo y la colaboración.
- Compartir mensajes de esperanza y positividad en todo el edificio escolar.

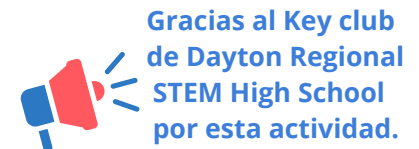
## INSTRUCCIONES

### Materiales

- Papel cartulina de colores (negro, gris, blanco, rojo y amarillo) -
- Cortador de papel/tijeras
- Lápices de colores blancos y negros o Sharpies plateados
- Cinta adhesiva de pintor (7 rollos)
- Mascota de la escuela impresa en papel para póster de 18" x 24"
- Burbuja de papel que diga "¡Saquemos la depresión de la oscuridad!"

**Nota: Antes de comenzar este proyecto, puede ser útil conocer la siguiente información: número de salones u otra clase de su elección, número de estudiantes en cada una de estas clases y el tamaño de la pared para el mural.**

Este proyecto se creó originalmente para una escuela con 700 estudiantes, por lo que los materiales enumerados anteriormente son para ese tamaño de escuela. Si su escuela es más pequeña o más grande, planifica de acuerdo a esa medida. Para 700 estudiantes, el faro se creó con: 320 hojas de papel negras, 150 hojas blancas, 22 grises, 72 rojas y 135 amarillas.



**¡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

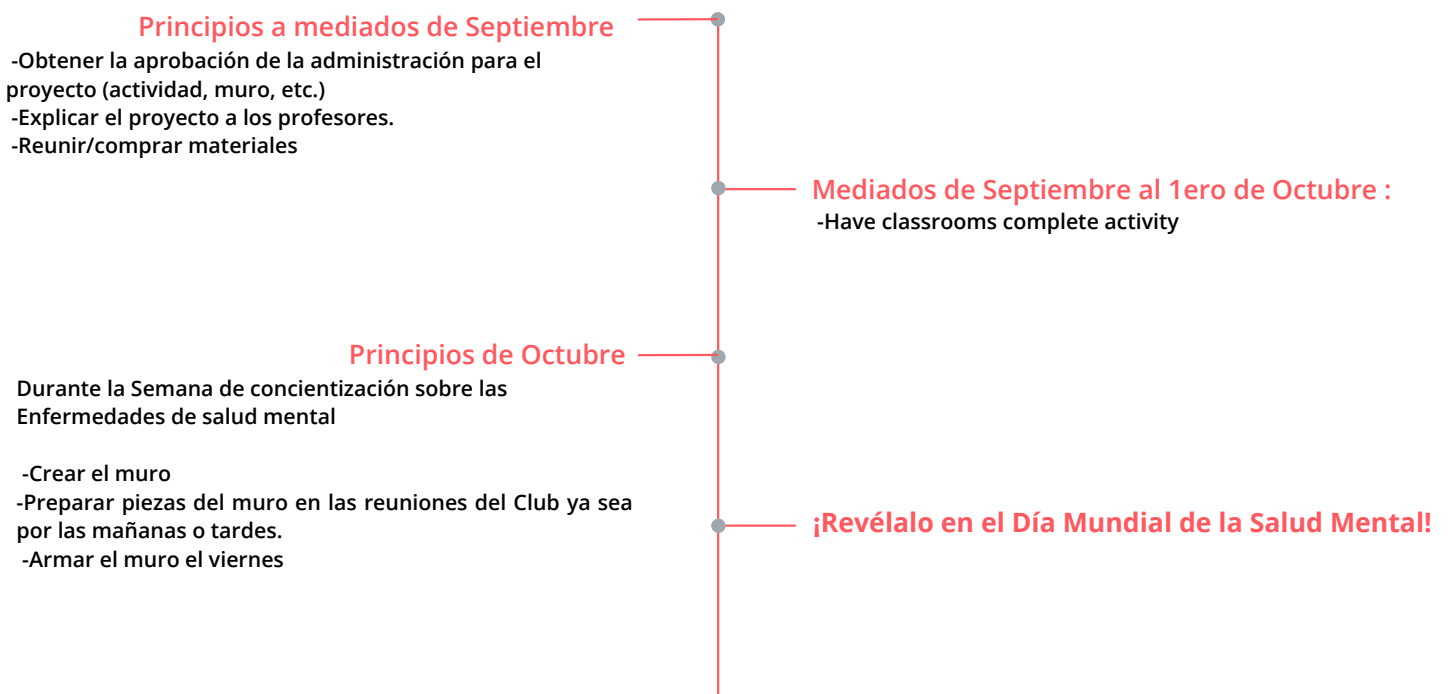
## Aplicación



- Corte el papel cartulina de colores en cuartos (4,25" x 5,5").
- Divida los trozos de papel de colores usando la cantidad de salones de clases u otra clase de su elección y la cantidad de estudiantes en cada clase.
- Haga que cada maestro del salón de clase facilite los siguientes pasos (los miembros del Club de empoderamiento también pueden ayudar).
  - a. Explicar el proyecto; Consulte las Instrucciones para el facilitador.
  - b. Entregue a cada alumno una hoja de papel y un marcador negro o un lápiz de color blanco.
  - c. Pídeles que escriban un mensaje de esperanza o inspirador en el papel (en vista horizontal).
- Recoge todos los papeles.
- ¡Reúne todos los trozos de papel! Puedes comenzar llenando fila por fila o tomar diferentes secciones del faro (como la luz, las rayas, etc) Para mantenerte organizado, etiqueta cada fila/parte usando una nota adhesiva (si está ensamblando las partes y luego fijándolas a la pared).
- En la sección gris inferior (el barco), pegue con cinta adhesiva a la mascota de la escuela dentro del barco y la burbuja diciendo "¡Saquemos la depresión de la oscuridad!"
- ¡Pega todo a la pared!

Nota: Si los papeles no se pegan a la pared, es posible que tengas que fijarlos a una hoja más grande (teníamos un rollo de papel para carteles blanco de 4 pies) y usar chinchetas para fijar el papel a la pared.

## Programación de tiempo opcional: para revelarlo en el Día Mundial de la Salud Mental



## Mural del Faro de Esperanza

Información de introducción (para compartir con los estudiantes)

Pronto se acerca el día mundial de la salud mental y, para celebrarlo, haremos un proyecto para promover la buena salud mental. El club de empoderamiento de Erika's Lighthouse está ayudando a dirigir esta actividad en toda la escuela. Erika's Lighthouse es una organización dedicada al empoderamiento de los adolescentes y a la educación sobre la depresión en adolescentes. Fue fundada en el 2004, después de la pérdida de Erika, una niña de 14 años que murió a causa de su depresión. Erika's Lighthouse tiene la misión de fomentar la buena salud mental y vencer el estigma que rodea a los problemas de salud mental. Desde su creación, Erika's Lighthouse ha educado a millones de adolescentes en todo el mundo y está trabajando para lograr que ningún joven se sienta solo. Cuando la gente escucha la palabra "depresión", conlleva un cierto estigma, y el objetivo de Erika's Lighthouse es eliminar el estigma del camino y sacar la depresión de la oscuridad. La depresión adolescente prospera cuando se mantiene aislada.

Por eso dedicamos este año escolar a dar luz, a las conversaciones y a formar comunidad.

Hoy te invitamos a encontrar tu voz y hablar sobre la salud mental. Todos tenemos salud mental, así que creemos una comunidad basada en la compasión y acabemos con el estigma que rodea a las enfermedades mentales. Nuestro objetivo para este proyecto es crear una obra de arte para sacar la depresión de la oscuridad. Cada estudiante escribirá mensajes de esperanza en hojas de papel que se exhibirán como un mural. Revelaremos la obra de arte en el día mundial de la salud mental y te animamos a que pases por ahí y leas los mensajes positivos de tus compañeros ¡Gracias por participar!

