



## PROPOSITO //

- Practicar una buena salud mental a través de la actividad física y actividades de atención plena.
- Promover y practicar una buena salud mental.
- Reducir el estrés y la ansiedad.

## INSTRUCCIONES //

### Materiales

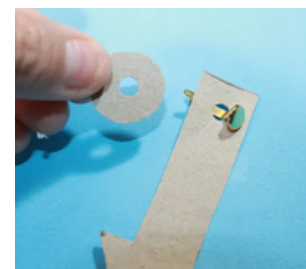
- Impresión de rueda
- Plato de papel o cartón
- Pegamento
- Tijeras
- Pin/broche
- Perforadora

### Aplicación

- Los estudiantes se turnan para girar la flecha y luego todo el grupo realiza la acción/actividad en la que cae.
- Esto se puede utilizar como actividad al aire libre o dentro de la escuela.

### Montaje

1. Imprimir la plantilla de ejemplo.
2. Rellenar la plantilla con actividades físicas o prácticas de atención plena.
3. Cortar y pegar en un plato de cartón o papel.
4. Recortar un pequeño círculo y una flecha.
5. Perforar al final de la flecha y en el medio del círculo pequeño.
6. Pasa un pin/broche a través de la flecha, el círculo y el centro de la rueda.
7. Asegúralo sin apretar para permitir que gire.



### ¡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

# EJEMPLO



