



## FINALIDAD //

- Promover actividades que ayudan a reducir el estrés, la ansiedad y mejoran la salud mental.

## INSTRUCCIONES //

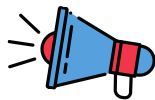
### Materiales

- Tarjetas de bingo (ejemplo adjunto)
- Premio (lápiz/bolígrafo, pegatinas, pastillas de menta, bolas antiestrés, etc.)

### Montaje

1. Imprimir hojas de bingo en blanco
2. Usar el ejemplo y crear sus propias tarjetas de bingo personalizadas para su escuela
3. Repartir tarjetas para que los estudiantes participen
3. Recolectar las tarjetas

**Un agradecimiento especial a los socios de Key Club por la creación de esta actividad.**



### ¡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

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

Nombre : \_\_\_\_\_

# BINGO DE SALUD MENTAL

Complete las actividades y regrese a \_\_\_\_\_  
antes de la fecha \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ para obtener un premio!

Medita por 5 minutos

Muestrarle a alguien  
dónde está la oficina  
del consejero  
escolar

Dejar  
alguien una nota  
amable

Identificar un  
adulto o amigo de  
confianza



**Erika's Lighthouse®**

Salir a caminar

Asistir a una  
reunión del club de  
empoderamiento

Publicar en las redes  
sociales sobre la  
importancia de  
salud mental

Siéntate con alguien  
que no conoces en el  
almuerzo

Nombre : \_\_\_\_\_

# BINGO DE SALUD MENTAL

Complete las actividades y regrese a \_\_\_\_\_  
antes de la fecha \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ para obtener un premio!

	 <b>Erika's Lighthouse®</b>	