



## OBJETIVO //

- Compartir recursos educativos sobre salud mental
- Invitar a los estudiantes a compartir sus formas de desestresarse

## INSTRUCCIONES //

### Materiales

- Folletos/instrucciones del huerto de calabazas
- Calabazas en blanco (ver las páginas siguientes)
- Pizarra de anuncios/póster
- Bolígrafos/marcadores
- Grapas o cinta adhesiva

### Aplicación

- Reserva algo de tiempo para relajarte. Haz que los estudiantes y el personal decoren una calabaza (real o recortada) para el huerto de calabazas de Erika's Lighthouse y compartan una forma de eliminar el estrés.

### Montaje

1. Encuentra un lugar en la escuela para hacer esta actividad (una mesa frente a una pizarra de anuncios o un cartel en blanco).
2. Imprime las plantillas de calabazas y recórtalas para que los estudiantes y el personal las completen.
3. Ten bolígrafos o marcadores disponibles para que los usen los estudiantes y el personal.

### ¡Cuéntanos cómo te fue con la actividad!

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





Cuando tengo algo de tiempo para desestresarme me gusta:

---

---



Cuando tengo algo de tiempo para desestresarme me gusta:

---



Erika's Lighthouse®

# OCTUBRE NO ES SÓLO PARA ESCULPIR CALABAZAS...

¡También es un gran mes para esculpir  
algo de tiempo para desestresarse!

¡Decora una calabaza para el huerto de  
calabazas de Erika's Lighthouse y comparte  
una forma en la que te gusta desestresarte!



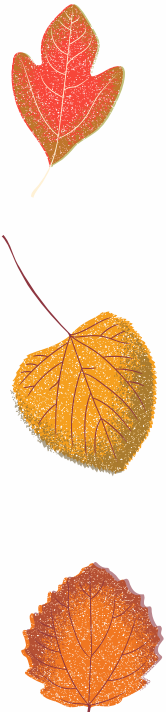


# ERIKA'S LIGHTHOUSE HUERTO DE CALABAZAS

---

*Para obtener más información sobre la  
depresión adolescente, visita  
[ErikasLighthouse.org](https://ErikasLighthouse.org)*

---



**Erika's Lighthouse®**