



Estación fotográfica: La salud mental importa

FINALIDAD //////////////////////////////////////////////////////////////////// OBJETIVO//////////////////////////////////////////////////////////////////

- Promover una buena salud mental
- Fomentar la conexión escolar

- Crea un fotomatón o estación fotográfica con accesorios y letreros que promuevan una buena salud mental.
- Toma fotografías que puedan utilizarse para crear carteles o publicaciones en redes sociales.

INSTRUCCIONES ////////////////////////////////////////////////////////////////////

Materiales

- Una cámara o un teléfono con cámara.
- Consulta las siguientes páginas para ver los materiales necesarios para crear un fondo, marcos y accesorios.

Montaje

1. Consulta las siguientes páginas para obtener instrucciones específicas sobre cómo armar el fondo, los marcos y los accesorios.
2. ¡Asegúrate de reunir todos los materiales y llevarlos a tu estación!

Aplicación

- Esto puede realizarse simplemente como una divertida sesión de fotos exclusiva para los miembros del club, o bien los miembros pueden habilitar un espacio para ofrecer esta actividad a todos los estudiantes de la escuela.
- Asegúrense de reunir todos los accesorios, marcos, etc., en un área cercana a la estación de fotos, ¡pero que no quede a la vista en las imágenes hasta que alguien los incorpore a la toma!
- Si la actividad se realiza únicamente para los miembros del club, consideren utilizar las fotos tomadas para crear carteles o publicaciones en las redes sociales. Estas pueden servir tanto para promocionar el club y captar nuevos miembros, como simplemente para difundir un mensaje de positividad y bienestar mental.
- Si la actividad se organiza en la escuela para estudiantes que no pertenecen al club, consideren llevarla a cabo durante un baile escolar, una feria, una noche de padres u otros eventos escolares divertidos. ¡Permitan que los demás estudiantes tomen sus propias fotos y se diviertan!

¡Cuéntanos cómo va la actividad!

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



@ErikasLH



@ErikasLH



erikas.lighthouse



@Erika's Lighthouse

Fondo para la estación de fotos

¡El fondo de la sesión de fotos puede marcar la diferencia! Si cuentan con una pared hermosa o un mural en el edificio escolar, es algo que podrían aprovechar. Si no es así, ¡consideren transformar una pared o una pizarra en algo hermoso para utilizar como fondo de su sesión de fotos! Aquí les presentamos algunas ideas sobre cómo lograrlo.

Opción 1:

En una pizarra de tiza o una pizarra blanca

Materiales

- Una pizarra o un pizarrón blanco
- Tiza o marcadores de borrado en seco

Montaje

1. Elige una pizarra de tiza o una pizarra blanca para que sirva de escenario para tu sesión de fotos.
2. Crea y marca los límites de los bordes. Utiliza una cámara para comprobar cuánto espacio necesitarás y deja un poco de margen adicional.
3. Crea diseños directamente sobre la pizarra utilizando rotuladores. Incluye mensajes positivos, diseños adorables y mucho color.
4. Si la pizarra es muy larga, o si tienes más de una situadas cerca entre sí, considera utilizar cada lado con diseños diferentes; ¡así, quienes se tomen fotos dispondrán de más de una estación fotográfica con diseños distintos!



Opción 2:

En una pared en blanco

Materiales

- Banderines o pancartas
- Carteles

Montaje

1. Elige la pared que servirá como escenario para tu sesión de fotos.
2. Define y marca los límites de los bordes. Utiliza una cámara para comprobar cuánto espacio necesitarás y deja un pequeño margen adicional.
3. Tendrás muchas opciones para transformar este espacio; algunas de ellas incluyen:
 - a. Colgar serpentinas o pancartas sobre una parte de la pared.
 - b. Crear un telón de fondo vertical compuesto enteramente por serpentinas (como se muestra a continuación).
 - c. Colgar carteles con diseños atractivos o mensajes positivos.



¡Cuéntanos cómo va la actividad!

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



@ErikasLH



@ErikasLH



erikas.lighthouse



@Erika's Lighthouse

Marcos para la estación de fotos

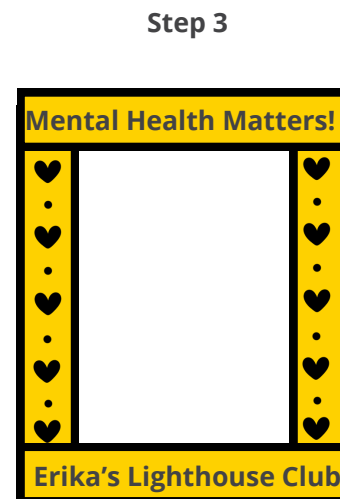
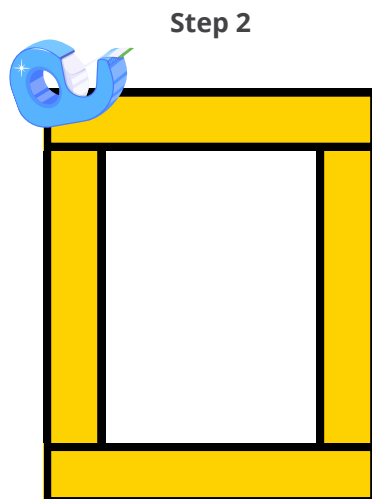
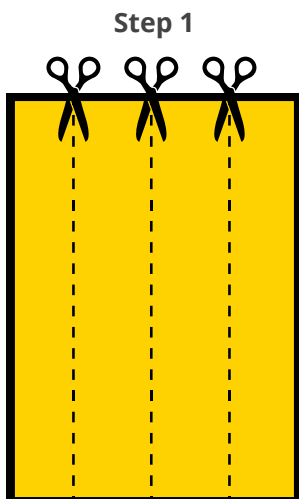
Agregar marcos para sostener durante la sesión de fotos puede ser una forma divertida de hacer que las imágenes sean más divertidas y únicas. Puedes tomar marcos de fotos antiguos y retirarles la parte trasera, ¡o crear tus propios marcos! A continuación, encontrarás las instrucciones para elaborar tus propios marcos caseros. ¡Si lo deseas, no dudes en hacer más de uno!

Materiales

- Cartulina o cartón
- Tijeras
- Cinta adhesiva o pegamento
- Regla
- Marcadores o lápices de colores

Montaje

1. Corta tu cartulina en 4 tiras largas. Procura que tengan el mismo ancho; utiliza una regla para medir si es necesario. Si deseas un marco cuadrado, haz que los 4 lados tengan la misma longitud. Si prefieres un marco rectangular, corta dos de los lados para que sean más cortos que los otros dos.
2. Dispón las tiras largas de cartulina para formar los bordes de tu marco. Luego, une las piezas en las 4 esquinas utilizando cinta adhesiva o pegamento.
3. ¡Añade cualquier diseño a tu marco! Incorpora motivos lindos o mensajes inspiradores. Puedes dibujarlos directamente sobre el marco o pegar diseños que hayas elaborado por separado.
4. ¡Tu marco ya está listo para la estación de fotos!



¡Cuéntanos cómo va la actividad!

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

Accesorios para la estación de fotos

Los accesorios para el fotomatón se pueden comprar en línea o en una tienda de artículos para fiestas, ¡o incluso se pueden hacer en casa! Aquí tienes algunas instrucciones para crear tus propios accesorios personalizados. Pueden ser letreros que promuevan una buena salud mental, o formas e imágenes divertidas para hacer que tus fotos sean más entretenidas. ¡Contar con más opciones para el fotomatón hará que todo sea mucho más divertido! Considera crear una gran variedad de diseños. En las siguientes páginas encontrarás algunos modelos ya listos, pero siéntete libre de diseñar también los tuyos propios.

Materiales

- Cartulina u otros tipos de papel (se prefiere el papel más grueso)
- Tijeras
- Palitos para sostener los accesorios, tales como palitos de manualidades, palitos para remover pintura, reglas o brochetas de madera (deberán ser relativamente largos y resistentes)
- Cinta adhesiva o una pistola de pegamento caliente y pegamento
- Plantillas para los accesorios (disponibles en las páginas siguientes) o tu propio diseño

Montaje

1. Crea los diseños para los accesorios. Esto puede hacerse en línea e imprimirse, o bien realizarse a mano sobre papel. Elabora los diseños con la intención de recortarlos posteriormente.
2. Recorta las formas y los diseños de los accesorios que desees crear, utilizando cartulina, papel póster o cartoncillo. Si utilizas un papel más delgado que no mantiene bien su forma, considera pegar varias hojas entre sí antes de recortar para dotarlas de mayor rigidez.
3. (Opcional) Utiliza cinta adhesiva, una pistola de pegamento caliente —o ambos— para fijar los palitos a tus accesorios, de modo que las personas puedan sostenerlos.



¡Cuéntanos cómo va la actividad!

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



@ErikasLH



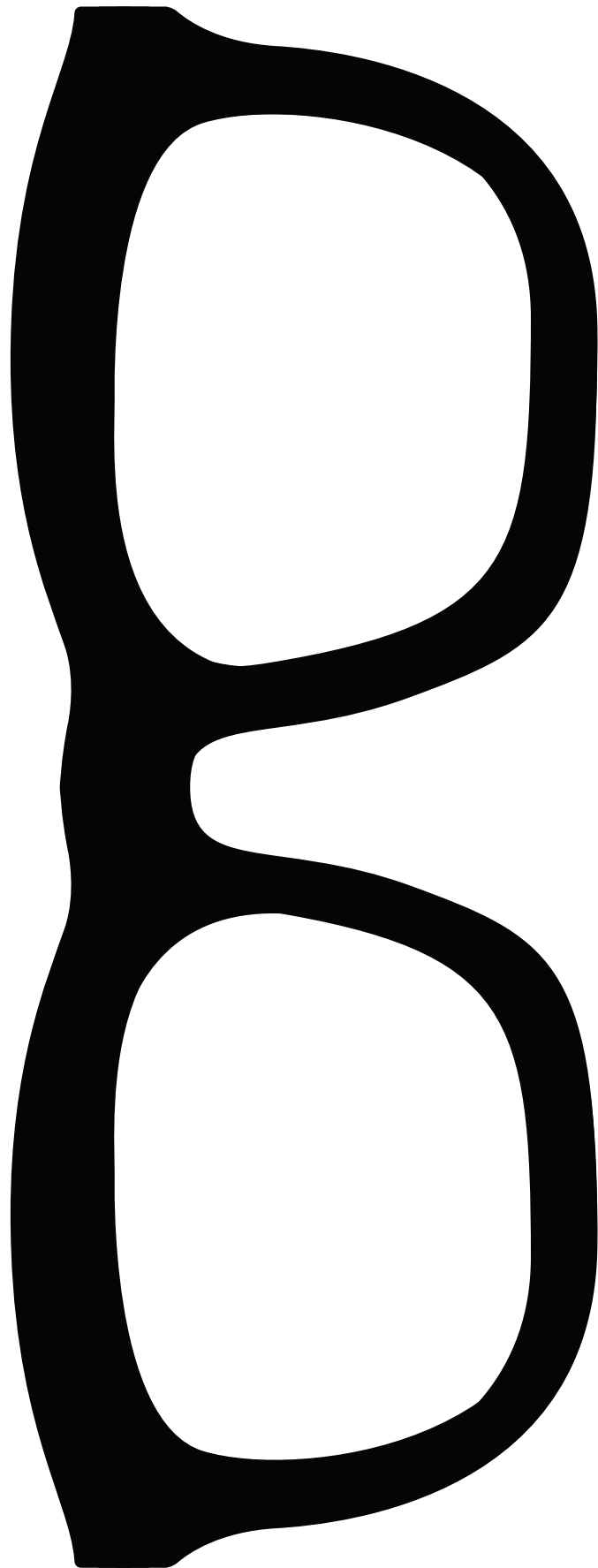
@ErikasLH

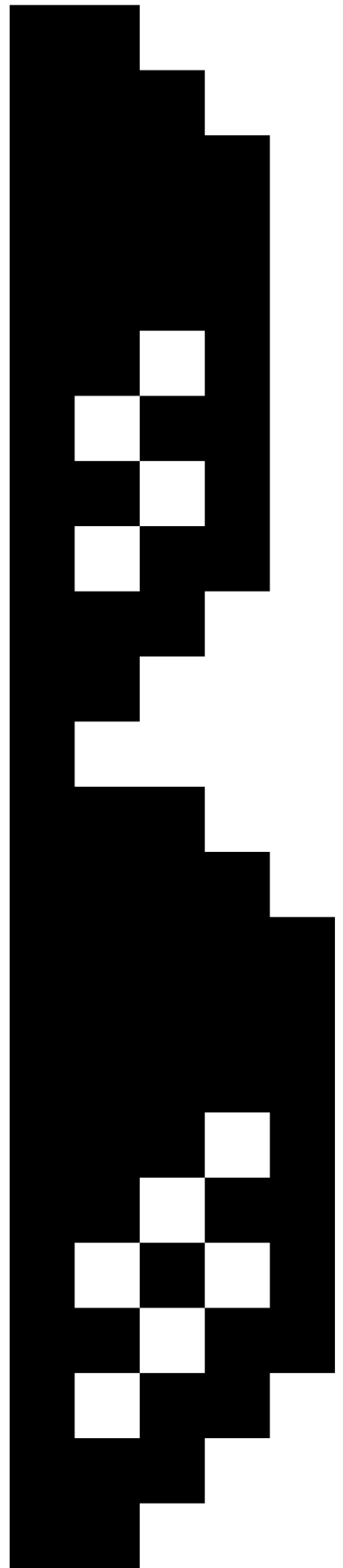
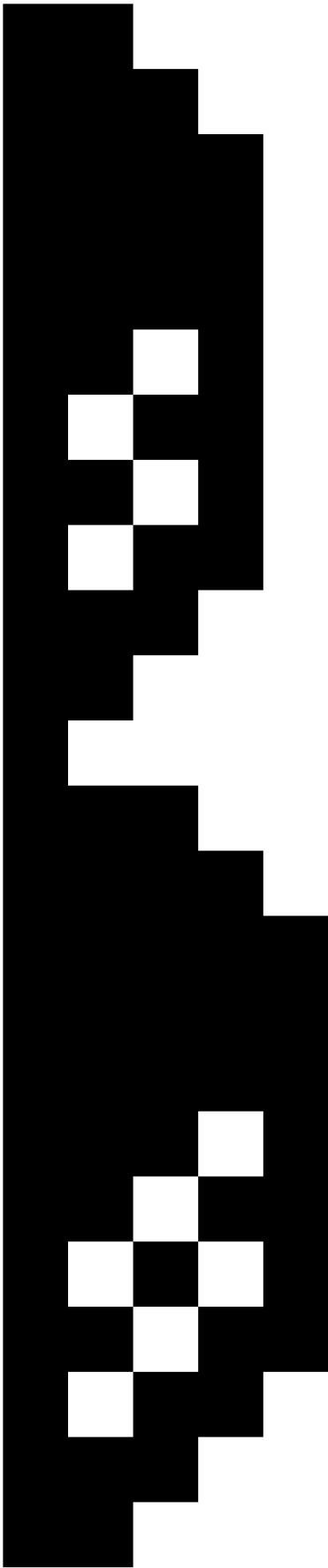


erikas.lighthouse



@Erika's Lighthouse







Erika's
Lighthouse



Erika's
Lighthouse®