



OBJETIVO //

- Promover caminar y pasar tiempo al aire libre para mantener la salud mental y física.
- Promover la interacción con la naturaleza y el entorno exterior.
- Ayudar a las familias a practicar la atención plena y a vivir el presente.

INSTRUCCIONES //

Materiales

- Plantilla o búsqueda del tesoro ya preparada
- Pluma, lápiz o calcomanías

Aplicación

- Cuando estés al aire libre o salgas a caminar, busca los elementos de la lista y marca las casillas a medida que los encuentres.
- Opcional: ten preparado un pequeño premio para la persona que complete la lista primero.

Montaje

1. Elige entre la búsqueda del tesoro ya preparada o la versión con espacios en blanco para completar con los elementos que se deben buscar.
2. Imprime la hoja de trabajo de la búsqueda del tesoro

¡Cuéntanos cómo va la actividad!

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



@ErikasLH



erikas.lighthouse



@Erika's Lighthouse

BUSQUEDA DEL TESORO FAMILIAR SOBRE SALUD MENTAL



Erika's Lighthouse®

Durante tu caminata o tu tiempo al aire libre, busca estos objetos y marca las casillas. ¡Sé el primero en encontrar todos los objetos!



Un buzón



Algo que te haga sonreír



Una reja de metal



Una chimenea



Arte Callejero



Un hidrante de incendios



Un árbol/ una flor fragante



Una hoja



Una bicicleta



Un letrero de una marca o anuncio



Un perro



Una señal de tráfico



Algo colorido



Algo fuera de lugar

BUSQUEDA DEL TESORO FAMILIAR SOBRE SALUD MENTAL



Erika's Lighthouse®

Durante tu caminata o tu tiempo al aire libre, busca estos objetos y marca las casillas. ¡Sé el primero en encontrar todos los objetos!

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>