



# Estrategias y herramientas para apoyar la salud mental de los estudiantes

## Herramienta para toda la clase:

RECARGA - Pausas de clase de 5 minutos para mejorar la salud mental de todos los estudiantes.

## Estrategias y herramientas específicas para cada estudiante:

### Herramientas para regular las emociones

- Dibuja o crea un collage de los diferentes sentimientos que estás experimentando.
- ¿Cómo te sientes hoy?
- Jugar mimica de emociones (Charades)
- Respiración profunda, Respiración de palabras
- Rincón de atención plena
- Usa el Termómetro de sentimientos

### Herramientas para la ira y la frustración

- Di el abecedario al revés
- Dibuja lo que te enoja y arruga o rompe el papel
- Sostén una bolsa de hielo o un cubo de hielo en tus puños
- Sostén una bolsa de hielo contra el pecho
- Aprieta y abre los puños
- Use el Termómetro de sentimientos
- Frasco de atención plena
- Respiración profunda, Respiración de palabras, Respiración de burbujas
- Pelotas antiestrés

### Herramientas para la atención y el enfoque

- Mantente activo: flexiones en la pared, saltos de tijera, da una vuelta por la escuela
- Escucha música instrumental con audífonos
- Respiración profunda
- Sostén un objeto/juguete silencioso mientras escuchas
- Establece un temporizador para las tareas y divídalas en partes
- Establece descansos programados
- Usa recordatorios visuales en el escritorio
- Opta por asientos flexibles/trabajar de pie
- Crucigramas, rompecabezas con imágenes, laberintos, juegos de memoria
- Libros/páginas para colorear
- Bandejas de arena

### Herramientas para la tristeza y la preocupación

- Crea una lista de cosas que disfrutas o Dibuja lo que te hace sentir bien
- Usa afirmaciones positivas
- Sal a tomar aire fresco
- Haz una pausa para moverte
- Escribe o dibuja tus preocupaciones
- Respiración profunda, Respiración de palabras, Respiración de burbujas
- Worry Frascos de preocupación
- Círculo de control