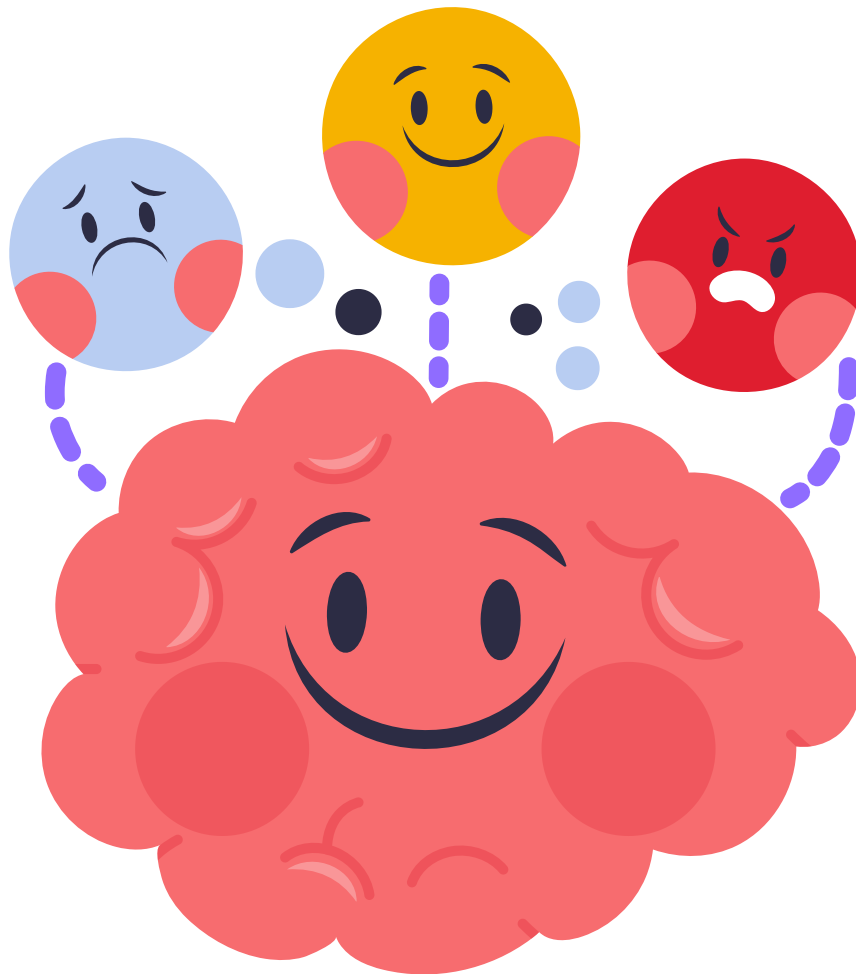
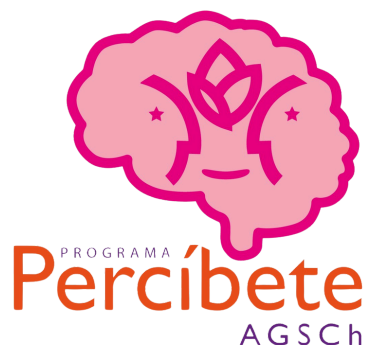




SET DE ACTIVIDADES

Percíbete





Documento oficial
Asociación de Guías y Scouts de Chile
República 97, Santiago

Marzo de 2024

Agradecimiento autores:
Scouts Uk
info.centre@scouts.org.uk
Comisión de Salud
salud@guiasyscoutschile.cl

Traducción y adaptación:
Valentina Barrios, Katherin Cancino, Brenda Carvajal, Macarena Sabja,
Nattaly Santander, Javiera Valderrama y Sofía Villar

Revisión programas internacionales y especiales:
Claudia Donoso, Leslie Saavedra

Estilo, Diseño y Diagramación:
Verónica Acosta Ponce
Coordinadora de Comunicaciones

Imágenes bajo licencia CC.

Informaciones:
prosperidadpersonas@guiasyscoutschile.cl

QUÉ ENCONTRARÁS EN **Percíbete**

- 1 *Descripción del set*
- 2 *Toma un descanso batido*
- 5 *Adivina los sentimientos*
- 8 *Ruedas de bienestar*
- 12 *Dentro de las líneas*
- 15 *¿Feliz o triste?*
- 17 *Construyendo cajitas de bienestar*
- 19 *Mochilas S.O.S.*
- 20 *Keepie uppie*
- 23 *Tiempo mindfulness*

QUÉ ENCONTRARÁS EN

Percíbete

25

Diversión con sentimientos

28

Bloques con sentimientos

31

¡Bingo! Mejor salud mental

35

Shinrin Yoku

37

Torta de emociones

39

Penas y alegrías

41

Alguien se va de campamento

43

Lenguaje comics

44

Anexos

SET DE ACTIVIDADES


Percíbete

Este conjunto de actividades tiene como objetivo **fomentar el conocimiento de la salud mental entre los jóvenes guías y scouts en Chile**. A través de un enfoque innovador y participativo, el programa se esfuerza por proporcionar herramientas esenciales mediante actividades recreativas, con el propósito de equipar a los participantes para enfrentar diversas situaciones, ya sea durante o fuera de las actividades guía-scout. El programa "Percíbete" se distingue por su enfoque proactivo al brindar a la juventud las habilidades necesarias para afrontar situaciones críticas, **se busca fortalecer no solo la capacidad de reconocer y gestionar emociones, sino también la habilidad para abordar crisis y mantener un bienestar mental sólido**.

Dentro de las actividades, los y las jóvenes guías y scouts encontrarán oportunidades para Adquirir valiosos aprendizajes y desarrollar habilidades para:

 **Resolver conflictos**

 **Explorarán diversas emociones**

 **Promover un entendimiento más profundo de la salud mental y su importancia en la vida cotidiana**

Para obtener la insignia asociada a este programa, **se requiere la realización exitosa de tres actividades**. Estas actividades pueden llevarse a cabo de manera individual o grupal, proporcionando flexibilidad a los participantes. La documentación visual de las tres actividades, en forma de un registro fotográfico, constituye un paso crucial para obtener la insignia y debe ser enviada al correo electrónico prosperidadpersonas@guiasyscoutschile.cl. Este proceso no solo refuerza el compromiso con el programa, sino que también facilita la evaluación y el reconocimiento de los logros individuales y colectivos en la promoción de la salud mental.

ESTAS ACTIVIDADES CONTRIBUYEN A LOS ODS



Actividad

TOMA UN DESCANSO BATIDO

Actividad enfocada en: unidades intermedias, pioneras y pioneros (sin embargo, se pueden realizar en unidades menores, pero se cambiarían algunas cosas como utilizar botellas en vez de frascos, usar agua helada en vez de caliente y lograr explicar de forma activa lo que es el mindfulness).

MATERIALES

- Materiales para manualidades (por ejemplo, papel de seda, limpiapipas, stickers)
- Cola fría
- Mesas (para trabajar sobre ellas)
- Frascos limpios y transparentes con tapas herméticas (uno por participante)
- Un rollo de toalla absorbente
- Una jarra grande de agua tibia
- Escarcha
- Cucharas
- Una regla
- Un plumón



¡IMPORTANTE!

- La persona que dirige la actividad debe asegurarse de que todos los frascos estén limpios y transparentes. Luego deben usar una regla y un lápiz para marcar un punto en cada frasco aproximadamente uno o dos centímetros hacia arriba desde la base.
- La persona que dirige la actividad debe reunir los materiales para artes y manualidades, frascos, escarchas, cucharas y toallas en una mesa grande con una superficie lisa. Debe haber un frasco por persona y uno para la persona que dirige la actividad.

DESCRIPCIÓN

1. La persona que dirija la actividad debe explicar al grupo qué es el 'mindfulness'. Explícales que van a hacer su propio mindfulness.

La atención plena es una técnica que puedes aprender, que implica hacer un esfuerzo especial para notar lo que está sucediendo en el momento presente (en tu mente, cuerpo y entorno) sin juzgar nada. Su objetivo es ayudarlo a ser más consciente de sí mismo, más tranquilo y menos estresado, sentirse más capaz de elegir cómo responder a sus pensamientos, sentimientos, y hacer frente a pensamientos difíciles e inútiles.

2. Cada persona deberá llenar su tarro con cola fría hasta el punto marcado en el tarro (entre uno y dos centímetros desde la base).

3. Cada participante debe agregar una cucharada de escarcha a su frasco. Mientras hacen esto, la persona que dirige la actividad debe traer una jarra de agua tibia. Esto puede ser de un grifo caliente o de una tetera, pero no debe estar demasiado caliente. Anímense a personalizar su frasco con otros elementos

4. La persona que dirija la actividad debe llenar cada frasco de la jarra de agua tibia hasta aproximadamente una pulgada de la parte superior. Cada persona debe revolver el contenido de su tarro con una cuchara y luego poner las tapas en sus tarros. La persona que dirige la actividad debe ir alrededor de la mesa y asegurarse de que cada tapa esté bien cerrada, pruebe cada frasco para asegurarse de que ninguno de los contenidos se escape. Seque cada frasco con una toalla para eliminar el agua derramada o la condensación.

5. La persona que dirige la actividad debe preparar su propia jarra de la misma manera, antes de demostrar la técnica de atención plena al grupo. Párese y sostenga el frasco frente a usted firmemente con las dos manos. Agita el frasco durante treinta segundos y luego detente. Mira el brillo dentro del frasco. Continúe moviéndose hasta que se estabilice de nuevo.

6. La persona que dirige la actividad debe explicar que la brillantina es como tus pensamientos y sentimientos, mientras que el frasco es como tu mente. A menudo, puede ser bueno que las cosas se calmen, para que puedas relajarte, pensar en opciones y tomar decisiones inteligentes.

Continuemos...

7. Todos deben extender sus frascos y agitarlos durante treinta segundos, con cuidado de no dejarlos caer. Luego, al detenerse, se sientan y observan en silencio el brillo en sus frascos hasta que se asiente. Se debe usar este tiempo para respirar profundamente, calmarse y concentrarse.

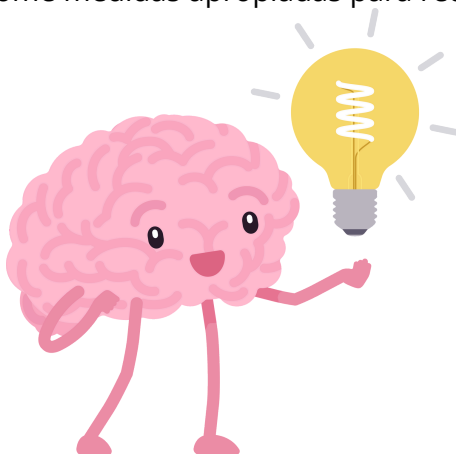
8. Invita a los participantes a llevarse sus frascos para que los usen en momentos en que se sientan estresados, ansiosos o infelices.

REFLEXIÓN

- El grupo ha hecho unos frascos de atención plena. ¿Disfrutaron haciendo los frascos ellos mismos?
- Sacudir los frascos ayuda a poner las cosas en perspectiva, colocándose en el exterior mirando dentro de tu propia cabeza. ¿Qué vio el grupo pasando en sus frascos? ¿Alguien se ha sentido alguna vez de la forma en que estaba su frasco, con las piezas de brillantina arremolinándose y moviéndose?

SEGURIDAD

- Todas las actividades deben gestionarse de forma segura. Use la lista de verificación de seguridad para ayudarle a planificar y evaluar los riesgos de su actividad. Haga una evaluación de riesgos y tome medidas apropiadas para reducir el riesgo.



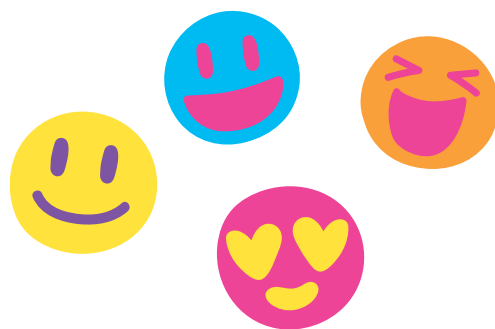
Actividad

ADIVINA LOS SENTIMIENTOS

Actividad enfocada para todas las unidades. Para unidades pioneros, pioneras o caminantes se recomienda que ellos mismos construyan los escenarios de manera individual.

MATERIALES

- Lápices pasta o lápices de colores
- Papel



! ¡IMPORTANTE!

Antes de que empieces:

- Lea los sentimientos y escenarios a continuación y asegúrese de que todos y todas sean apropiados para su grupo.

Sentimientos

- Feliz
- Triste
- Sorprendido
- Enojado
- Celoso
- Asustado
- Entusiasmado
- Cansado
- Culpable
- Seguro
- Nervioso
- Orgullosa

Escenarios

- Es mi cumpleaños. Recibí un regalo que realmente quería.
- Juego un juego y pierdo.
- Estoy caminando en el parque y un perro grande corre y me ladra.
- Veo a un amigo jugando con un juguete con el que quiero jugar.
- Estoy comiendo mi almuerzo por mi cuenta.
- Voy a empezar una nueva escuela mañana.
- Rompí la lonchera de mi amigo.
- Gané un premio.
- Soy el protagonista de una obra de teatro escolar.
- Voy a ir a la fiesta de mis amigos el fin de semana.
- Me quedé despierto hasta tarde en la víspera de Año Nuevo.

DESCRIPCIÓN

1. Todos deben sentarse en círculo.
2. Alguien debería leer el poema **“Sentimientos”** de Abiee Harris (*Se encuentra disponible en el Anexo 1*).
3. Después de leer el poema, dar un tiempo para reflexionar

CHARADA DE SENTIMIENTOS

4. La persona que dirige la actividad debe representar diferentes emociones para el grupo.
5. Todos deben tratar de adivinar qué sentimiento se está representando.
 - a. Asegúrate de representar una variedad de emociones. Elija algunos sentimientos simples (como alegría o tristeza) y algunos sentimientos más complicados (como confusión o determinado).
6. Todos deben conversar sobre cómo adivinaron los sentimientos. ¿Hubo alguna pista que revelara qué era cada sentimiento?

SI FUERA YO

- Todos deben formar pequeños grupos o parejas.
- La persona que dirige la actividad debe leer uno de los escenarios de la lista anterior.
- Cada grupo debe tomar turnos para representar la emoción que podrían sentir en esa situación.
 - Si a las personas les resulta complicado, podrían compartir ideas con su grupo (u otro grupo) antes de comenzar a actuar, recuerde a las personas que no siempre hay un respuesta correcta.

REFLEXIÓN

- ¿En cuántas emociones puede pensar la gente?
- ¿Hay emociones buenas y malas?
- ¿Las emociones son las mismas todos los días? ¿Por qué?

Charadas de sentimientos:

- ¿Todos adivinaron la misma emoción? ¿Por qué cree que sucedió?
- ¿Por qué crees que es importante escuchar lo que dice la gente y observar su lenguaje corporal?

Si fuera yo:

- ¿El lenguaje corporal de las personas era el mismo cada vez? ¿Por qué?
- ¿Qué podría hacer la gente si siente emociones diferentes?
- ¿Cómo te sientes hoy?
- ¿Por qué es bueno que la gente hable de cómo se siente?
- ¿Lo mismo hace felices a todos y todas o somos diferentes?

SEGURIDAD

Todas las actividades deben gestionarse de forma segura. Use la lista de verificación de seguridad para ayudarlo a planificar y evaluar los riesgos de su actividad. Haga una evaluación de riesgos y tome medidas apropiadas para reducir el riesgo. Obtenga siempre la aprobación para la actividad y tenga la supervisión adecuada.

MIEDO

ADMIRACIÓN

SORPRESA

Actividad

RUEDAS DE BIENESTAR

Actividad enfocada en: unidades intermedias.

Crear una ruleta para inspirar a otros a incrementar su bienestar.

MATERIALES

La cantidad de materiales depende de si realizaran ruedas individuales o una por Unidad.

- Cinta adhesiva (por ejemplo, scotch)
- Lápices
- Reglas
- Pegamento en barra
- Broches metálicos (chinchas mariposa)
- Hojas blancas
- Cartón
- Ficha "Cinco caminos hacia el bienestar"
- (Anexo 2)



ANTES DE EMPEZAR

- Decide cómo explicar las cinco formas de bienestar (*se encuentran disponible en el Anexo 2*). Dependiendo del grupo, es posible que quieras encontrar algunos elementos para representarlos, por ejemplo, una pelota para representar 'estar activo' y un teléfono para representar 'conectar'. Puedes imprimir suficientes copias de la hoja para que todos vean una, o simplemente puedes leerla.

DESCRIPCIÓN

Los 5 caminos hacia el bienestar

- La persona que dirija la actividad debe utilizar la hoja "**Cinco caminos hacia el bienestar**" para explicar que las investigaciones han descubierto cinco cosas que ayudan a aumentar el bienestar. Todos pueden adivinar qué tipo de cosas podrían estar en la lista, antes de que la persona que dirige la actividad se lo diga.
 - *Estas no son las únicas formas de aumentar el bienestar, así que también se da la bienvenida a otras respuestas. Puede que deba insistir con delicadeza en que, aunque todas estas cosas son estupendas, hacerlas no garantiza que alguien no vaya a experimentar un problema de salud mental. Estas cosas por sí solas podrían no ser suficientes para que el problema de alguien mejore.*

Piensa en ejemplos

- Todos deben dividirse en cinco grupos.
- La persona que dirige la actividad debe dar a cada grupo una de las cinco formas de bienestar.
- Cada grupo debe pensar en algunos ejemplos de cosas que las personas podrían hacer para seguir su camino hacia el bienestar.
 - Por ejemplo, el grupo con "estar activo" podría pensar en caminar en el parque, jugar al pillar, bailar, jugar al fútbol, respirar, etc.

Haz la rueda

- Dibuja un círculo grande en un pedazo de cartón. Debe ser lo suficientemente grande como para dividirlo en secciones, pero lo suficientemente pequeño como para caber en el centro de otra pieza de cartón. Corta el círculo.
 - Podrías dibujar alrededor de un tazón para obtener un círculo más ordenado.
- Encuentra el medio del círculo, haga una pequeña marca por ambos lados con el lápiz, para que quede claro dónde está el medio.
- Divida la rueda de bienestar en secciones, intente que sean iguales en tamaño.
 - Puedes dividirlo en ocho secciones con cuatro líneas rectas (igual que cortar una pizza).
- Decora cada sección de la rueda con un ejemplo de la sección anterior 'Piensa en ejemplos'. Use una mezcla de escritura y dibujo para que se vea un mensaje claro.
 - Puede codificar por colores las actividades dependiendo de cuál de las cinco formas de bienestar se relacionan.

Continuemos...

- Pegue el círculo de cartón decorado a la otra pieza de cartón.
- Usando los trozos de cartón sobrantes de los primeros pasos, dibuje una flecha. Se ubicara en el medio de la rueda y girará a las secciones, por lo que debe ser lo suficientemente ancho, pero no tan largo como para que sobresalga del círculo.
- Use la parte afilada del pasador dividido para perforar un agujero a través del centro de la base de la flecha y muévelo para que gire.
- Use la parte afilada del broche metálico (chinche mariposa) para perforar un agujero a través del centro del círculo de cartón (y la base a la que está pegado). Doble los extremos del broche para que queden planos contra la base de cartón y cúbrelo con cinta adhesiva.
- Gire la flecha y vea dónde aterriza para ver qué actividades de los diferentes 5 caminos hacia el bienestar podrían probar.
- Todos deben mantener sus ruedas de bienestar seguras, ya que es posible que las necesiten nuevamente pronto.



REFLEXIÓN

- Esta actividad ayudó a todos a pensar en vivir saludablemente. La salud mental es tan importante como la salud física. ¿Alguien ya realiza alguna actividad para cuidar su bienestar? Algunas personas ya pueden estar activas o aprender algo nuevo como tocar un instrumento musical. ¿Alguien se siente inspirado para probar algo nuevo?
- Esta actividad también fue una oportunidad para aumentar el bienestar. ¿Cuál de las formas de bienestar cree la gente que los haría sentir más felices? Cuando las personas realizan actividades para cuidar su bienestar, puede ayudarlos a sentirse satisfechos con su vida. Una de las formas de bienestar es dar. ¿Cómo podrían las personas usar sus ruedas de bienestar para dar a los demás? Tal vez podrían hacer otro para regalar, o simplemente usar el suyo para dar a la gente algunas ideas prácticas para las actividades.

SEGURIDAD

- Esta podría ser la primera vez que una persona joven ha explorado el tema de la salud mental o pensó en hablar con alguien sobre esto. Si alguien comparte sus propios problemas de salud mental hágales saber que pueden hablar con usted después o en el momento en que lo necesiten.

CAMBIAR EL NIVEL DE DESAFÍO

- Puede dividir la rueda de bienestar en tantas secciones como desee. Probablemente dependerá de lo grande que sea. Depende de ustedes si las personas hacen una rueda cada uno o en grupos.

HAZLO ACCESIBLE

- Sea comprensible si alguien tiene problemas de salud mental, infórmeles (a ellos y a sus padres o cuidadores) de la actividad con antelación y averigüe si hay algún tema que deba evitar.
- Todo el mundo tiene formas distintas de aumentar su bienestar, a cada uno le funcionan cosas distintas y eso está bien. Recuerda a todos y todas que los cinco caminos hacia el bienestar no son los únicos y que no todo el mundo tiene por qué disfrutar de todas las actividades.
- Asegúrese de que las personas sepan que los problemas de salud mental son complicados y no siempre se pueden mejorar con las actividades y lugares de bienestar positivo. Esto no es culpa de la persona, y está bien necesitar más apoyo para los problemas de salud mental: hablar con un adulto de confianza es un excelente lugar para comenzar.

Actividad

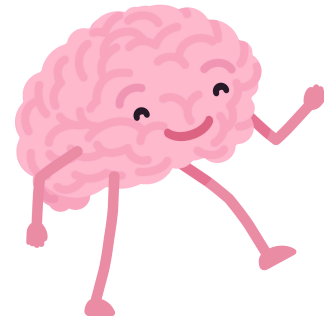
DENTRO DE LAS LÍNEAS

Actividad enfocada en: avanzadas y clanes (sin embargo, es apta para realizarse en unidades intermedias con previa explicación de lo que son las enfermedades mentales).

Descubra cómo los problemas comunes de salud mental pueden interponerse en el camino de los jóvenes en todos los ámbitos de la vida.

MATERIALES

- Cinta Adhesiva (por ejemplo, scotch)
- Pliegos de papel kraft 2 por grupo de trabajo
- Plumones de colores 2 por grupo de trabajo



ANTES DE EMPEZAR

- La persona que dirige la actividad debe pegar con cinta adhesiva varias de las hojas de papel para formar pliegos de tamaño humano. Necesitará suficiente papel para que cuando todos se dividan en grupos, haya una papel de tamaño humano por grupo.

DESCRIPCIÓN

1. Todos deben dividirse en grupos. A cada grupo se le debe entregar un pliego de papel de tamaño humano y un plumón.
2. Cada grupo debe extender su pliego de tamaño humano en el suelo y elegir a un miembro del grupo para que se acueste encima de ella, mirando hacia arriba.
3. Luego, el resto del grupo debe usar el plumón para dibujar alrededor de la persona que esté acostada en el papel y dejar el contorno de un ser humano en la hoja.

Continuemos...

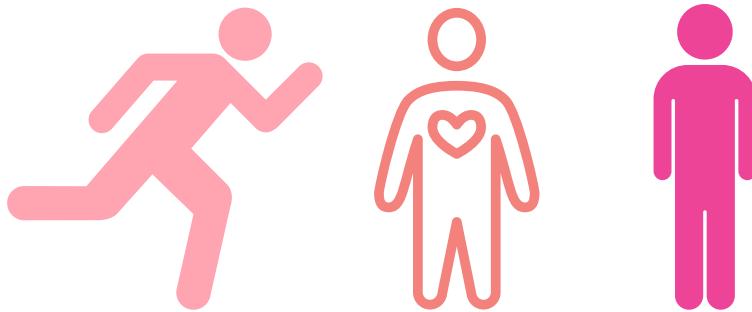
4. Cada grupo debe dar a sus humanos una personalidad y rasgos realistas. No necesitan describir como el humano luce físicamente.
5. Cuando todos hayan terminado, el encargado de la actividad deberá utilizar la cinta adhesiva para pegar los pliegos de tamaño humano en la pared. Un miembro de cada grupo debe presentar a su humano al resto de la sala, el resto de los y las participantes deberán hacer preguntas para averiguar todo lo que puedan sobre esta persona dibujada.
6. Luego, quien dirige la actividad debe escribir un rasgo nuevo en cada pliego a medida que se muestran: "depresión" o "ansiedad". Explíquele al grupo que estos dos son de los problemas de salud mental más comunes que experimentan los jóvenes (*ambas definiciones se encuentran disponibles en el Anexo 3*)
7. La persona que dirige la actividad debe preguntar al grupo cómo el problema de salud mental del ser humano podría afectar en su vida y bienestar. Descubrir lo que el grupo piensa podría ser difícil de hacer, decir o sentir para un ser humano mientras está deprimido o ansioso. Vea lo que creen que se podría hacer para ayudarles.

REFLEXIÓN

- El grupo ha creado humanos jóvenes y les ha dado una personalidad, objetivos y pasatiempos. ¿Fue fácil ponerse de acuerdo sobre estos rasgos como equipo? ¿En qué se diferenciaba tu humano del de los demás? ¿Eran como tu o los miembros de tu grupo, o eran como alguien mas que conozcas? ¿Es una persona a la que le resulta fácil o difícil hablar de cómo se siente?
- Después de crear a los humanos, la persona que dirigía la actividad desafió al grupo a explicar cómo su creación podría hacer frente a un problema de salud mental. ¿Tu humano estaba deprimido o ansioso? ¿Fue triste imaginar a tu humano luchando para enfrentar su vida? ¿Cómo te sentirías y qué podrías hacer para ayudar si tu humano fuera real y fuera uno de tus amigos? ¿Qué consejo podrían darle a ellos?

SEGURIDAD

- Todas las actividades deben gestionarse de forma segura. Use la lista de verificación de seguridad para ayudarlo a planificar y evaluar los riesgos de su actividad. Haga una evaluación de riesgos y tome medidas apropiadas para reducir el riesgo.
- Esta podría ser la primera vez que una persona joven ha explorado el tema de la salud mental o pensó en hablar con alguien sobre esto. Si alguien comparte sus propios problemas de salud mental hágales saber que pueden hablar con usted después o en el momento en que lo necesiten.



LLÉVALO MÁS LEJOS

- Crea un nuevo humano que sea amigo o amiga de tu primer humano. Este nuevo humano debería tener algunos intereses similares a los de su primer humano y algunos rasgos nuevos.
- El nuevo humano está luchando con un problema de salud mental como depresión o ansiedad y necesita ayuda.
- Reflexionen cómo: ¿hablará el nuevo humano con el otro sobre su problema? ¿El amigo o amiga escuchará y tratará de ayudar? ¿Qué consejo le darían, en base a su experiencia?

Actividad

¿FELIZ O TRISTE?



Actividad enfocada para todas las unidades, ramas pioneros, pioneras y caminantes se sugiere construir sus propias situaciones de felicidad y tristeza

MATERIALES

- Materiales para manualidad opcional (papel de seda, limpiapipas, stickers)
- Lápices de colores para compartir en grupo
- Lápices pasta (1 por participante)
- hojas blancas o platos de cartón (1 por participante)
- palitos de helado
- Cola fría

DESCRIPCIÓN

1. Pida a todos que creen un letrero feliz y un letrero triste, utilizando los materiales proporcionados. Esto podría hacerse dibujando una cara feliz en un lado de un plato o cuaderno y una cara triste en el otro lado. Si gustan adornan las caritas con los materiales que tengan
2. Estos signos se utilizarán para identificar las cosas que los hacen felices o tristes a ellos y a otros.
3. La persona que dirige el juego o todos y todas quienes juegan pueden turnarse para leer ejemplos de cosas que podrían hacerles feliz o triste a la gente.

Algunos ejemplos podrían ser:

- Tener una discusión con amigos o amigas
- Tener problemas en el colegio
- Una mascota enferma
- Ir a actividades guía- scout (u otros grupos sociales)
- Hacer deporte
- Sacarse malas notas en el colegio
- Pasar tiempo con amigos, amigas o familiares
- Ir de paseo a un parque

Continuemos...

4. Después de cada ejemplo, todos deben mostrar su cartel de felicidad o tristeza, dependiendo de cómo los haga sentir el ejemplo.
5. Después de 5 a 10 ejemplos, todos deben discutir por qué dijeron que ciertas cosas los entristecen y a dónde acuden en busca de apoyo cuando se sienten deprimidos (familia, amigos, amigas, maestro, etc.).
6. Pueden usar sus caritas sonrientes y tristes en otras sesiones o en casa si quieren decirle a alguien cómo se sienten.

REFLEXIÓN

- Esta actividad nos ayudó a todos y todas a explorar cómo nos hacen sentir diferentes situaciones y tener más confianza al hablar sobre lo que nos hace felices o tristes. Estar cómodo hablando de cómo nos sentimos puede mejorar nuestro bienestar y hacernos más felices.
- Piensa en una cosa que te hace feliz, esto podría ser jugar en el parque; las vacaciones o incluso comer pizza con amigos. Ahora piensa en lo que podrías hacer para realizar esto más a menudo o de diferentes maneras. Por ejemplo, viajes regulares para ver amigos o amigas o jugar más al aire libre.

SEGURIDAD

- Todas las actividades deben gestionarse de forma segura. Haga una evaluación de riesgos y tome medidas apropiadas para reducir el riesgo. Obtenga siempre la aprobación para la actividad y tenga la supervisión adecuada.
- **Pegamento:** Supervise adecuadamente a los y las jóvenes cuando utilizan pegamentos y productos solventes. Asegúrate de que haya suficiente ventilación. Ser consciente de cualquier condición médica que pudiera verse afectada por el uso de pegamento y haga los ajustes necesarios.
- **Hazlo accesible:** Todas las actividades Guía- Scout deben ser inclusivas y accesibles.

Actividad

CONSTRUYENDO CAJITAS DE BIENESTAR

Esta actividad está enfocada en unidades menores e intermedias.

MATERIALES

- Lápices pasta o lápices de colores (individuales o para compartir)
- Papel Kraft café
- Pegamento en barra
- Tijeras (1 por participante)
- Materiales para manualidades (por ejemplo, papel volantín, stickers)
- Caja de cartón (¿por qué no usar una caja de zapatos?)
- Artículos para llenar la caja del bienestar: ¡lo que desees!



Planifica las cajas

- Todos deberían pensar en mensajes que los hagan sentir bien.
- ¿La gente tiene alguna cita o letra de canción favorita? ¿Qué le dirían a un amigo o amiga que está teniendo un mal día?
- Alguien irá tomando nota de los mensajes sugeridos por la gente.
- Todos y todas deben pensar en objetos que los hagan sentir felices o relajados. Deben elegir cosas que sean lo suficientemente pequeñas como para caber en una caja de zapatos. Por ejemplo, un libro favorito, un pequeño juguete de peluche, lápices de colores y papel, una foto divertida de sus amistades, un meme o una mascota.
- Deben planificar cómo conseguirán estos artículos para hacer una caja de bienestar. Tal vez podrían traer algunos de casa; la persona que dirige el juego también puede proporcionar algunos artículos.
- Asegúrese de que las personas sepan si volverán a llevarse sus cajas a casa; si no las van a llevar a casa el mismo día, probablemente sea mejor no llevar su peluche favorito o los juguetes que usan todos los días para poner en la caja.

Continuemos...

- Deben cubrir su caja: el papel de regalo funciona bien, pero los retazos de tela o los carteles no deseados se ven geniales (y también son ecológicos). Deben asegurarse de cubrir la tapa por separado, para que aún pueda abrirse y cerrarse.
- Cada participante debe decorar su caja. Deben sentirse libres para ser creativos, lo que los hace sentir felices, seguros o tranquilos.
- Cada participante debe escribir o dibujar mensajes positivos en pedazos de papel y colocarlos en su caja. ¿Por qué no intentar escribir un mensaje para alguien que vive en su casa?
- Todos deben llenar su caja con otros artículos. Es posible que hayan traído cosas de casa, o que la persona que dirige el juego haya traído algunas cosas para todos.

REFLEXIÓN

- Esta actividad ayudó a todos y todas a mejorar su bienestar. Las personas pueden sentirse deprimidas a veces, y todos hemos tenido alguna vez días malos. ¿Sus cajas les ayudarán a recuperarse cuando las cosas se pongan difíciles? Recuerda, está bien si las actividades positivas de bienestar no pueden mejorar tu ánimo. Las personas siempre pueden comunicarse con una persona adulta de confianza, médico de cabecera o línea infantil.
- ¿Por qué la gente eligió poner estos artículos en sus cajas? ¿Fue fácil pensar en elementos y mensajes que pueden ayudar cuando las cosas se sienten difíciles?
- Esta actividad también animó a las personas a preocuparse. ¿Alguien hizo o escribió algo para la caja de otra persona? ¿Cómo se sintió? ¿Fue más fácil o más difícil que escribir un mensaje para su propia caja? ¿Pueden pensar en alguien más que realmente pueda beneficiarse de una caja de bienestar? ¿Cómo podrían compartir lo que han aprendido con otros? Tal vez todos podrían trabajar para hacer más cajas para las personas que las necesitan, o podrían hablar con sus amigos o amigas sobre la idea y animarlos a hacer sus propias cajas de bienestar en casa.

Actividad

MOCHILA S.O.S

Esta actividad está diseñada para avanzas o clanes

MATERIALES

- Una mochila grande por comunidad o equipo
- Elementos que los hagan sentirse bien

DESCRIPCIÓN

1. Todos deben escribir o dibujar mensajes positivos en pedazos de papel y colocarlos en la mochila. Puede ser en un frasco, una caja o una bolsa que quepa dentro de la mochila
2. Todos deben agregar artículos que los hagan sentirse bien. Ya sea comida, una fotografía, un juguete anti-estrés o algo que los ayude a sentirse en calma y en bienestar.

REFLEXIÓN

- ¿Esta actividad ayudó a todos y todas a mejorar su bienestar? En ocasiones, no nos solemos sentir bien en campamentos, salidas o incluso realizando actividades en nuestros espacios en grupo, es por esto, que en esta mochila encontrarás lo necesario para sentirte bien y recuperar la tranquilidad. Recuerda, está bien si las actividades de bienestar no pueden mejorar tu animo. Puedes comunicarte con una persona adulta de confianza o médico de cabecera.
- ¿Por qué la gente eligió poner estos artículos en sus mochilas? ¿Fue fácil pensar en elementos y mensajes que pueden ayudar cuando las cosas se sienten difíciles?
- Esta actividad también animó a las personas a preocuparse.

¿Cómo se sintió?

¿Fue más fácil o más difícil que escribir un mensaje para si mismos?

¿Puede la gente pensar en alguien más que realmente pueda beneficiarse de una mochila de bienestar?

¿Cómo podrían compartir lo que han aprendido con otros?



Actividad

KEEPIE UPPIE

Actividad enfocada en avanzadas o clanes (sin embargo, se puede realizar en unidades intermedias, pero es necesario realizar una inducción sobre los trastornos mentales)

MATERIALES

- Globos de colores (1 por participante más 2 extra)
- Plumones permanentes

ANTES DE COMENZAR

- La persona que dirige la actividad debe inflar suficientes globos para que todos y todas en el grupo tengan uno. Luego debe inflar un globo más y escribir "Bienestar" en el con el plumón.

DESCRIPCIÓN

1. La persona que dirige la actividad debe dar copias idealmente en digital de la **"Mejor salud mental para todos y todas"** (Se encuentra disponible en el Anexo 4). Todo el mundo debe leer el guion, el grupo puede turnarse para leerlo en voz alta. Pregunte al grupo sobre las causas de los problemas de salud mental que figuran en el guion y vea si conocen otras.
2. La persona que dirige la actividad deberá entregar los globos y plumones. Todos deben escribir su nombre y una causa de un problema de salud mental en su globo. Pueden elegir uno que hayan experimentado ellos mismos o algo que les haya sucedido a una amistad o familiar. Esto puede incluir, pelearse con un amigo o amiga; perder una posesión o sacarse una mala nota en el colegio o universidad.

Continuemos...

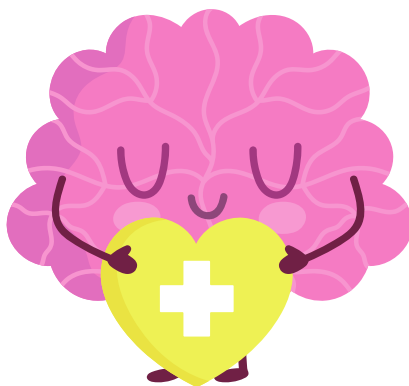
3. Todos deben estar en círculo sosteniendo sus globos. La persona que dirige la actividad debe darle el globo con "Bienestar" a una persona y decirle que se pare en el centro del círculo.

4. La persona situada en el centro del círculo deberá hacer rebotar en el aire tanto su propio globo como el globo de bienestar, teniendo cuidado de evitar que ambos globos toquen el suelo. Pueden usar cualquier parte de su cuerpo para hacerlo.

5. Cuando uno de los globos flote cerca de alguien en el círculo, debe hacer que vuelva rebotar en el aire y unirse a la persona en el centro, añadiendo su propio globo a los dos ya en el aire. Ahora debería haber dos personas evitando que tres globos toquen el suelo. Cada vez que un globo flota cerca de alguien del círculo, deben unirse y agregar su globo a los que están en el aire. Todos deben trabajar juntos para evitar que los globos toquen el suelo. Si el globo de alguien toca el suelo, la persona con su nombre en el globo debe recogerlo y regresar el círculo. Si tiene un grupo grande, la persona que dirige la actividad debe elegir personas al azar del círculo para unirse en lugar de esperar a que uno de los globos flote cerca de ellos.

6. Una vez que todos y todas se hayan unido al centro del círculo, la persona que dirige la actividad deberá indicar al grupo que coja el globo "bienestar". La persona que lo hace es la ganadora. Esto debería animar a los y las jugadores a adherirse al globo "bienestar".

7. Participantes deben volver al guion de **"Mejor salud mental para todas y todos"**. La persona que dirige la actividad debe explicar que el juego era similar a lo que la vida puede ser para una persona que está luchando con un problema mental. Pueden encontrar que tienen que lidiar con muchos problemas al mismo tiempo y siempre deben recordar pensar en su bienestar y pedir ayuda a otros a su alrededor.



REFLEXIÓN

- El grupo ha jugado un juego que implicaba trabajar en equipo para mantener los globos en el aire. ¿Cómo trabajaron para evitar que los globos tocaran el suelo? ¿Le pidieron ayuda a alguien cuando se enfrentaron a tres o cuatro globos a la vez? ¿Cómo intentaron mantenerse cerca del globo Bienestar, para que pudieran atraparlo al final?
- El juego representa a una persona haciendo malabares con sus problemas al tratar con un problema de salud mental. Los problemas pueden parecer que se acumulan y caen sobre ti a la vez, muy parecido a los globos del grupo. ¿Qué causas de problemas de salud mental decidió el grupo para poner en sus globos? ¿Alguien puso algo que les afectó?

SEGURIDAD

- Todas las actividades deben gestionarse de forma segura. Haga una evaluación de riesgos y tome las medidas apropiadas para reducir el riesgo. Siempre tener la supervisión adecuada.
- Explicar las reglas del juego claramente y tener una forma clara de comunicar que el juego debe detenerse cuando sea necesario.
- Esta podría ser la primera vez que una persona joven ha explorado el tema de la salud mental o pensó en hablar con alguien sobre esto. Si alguien comparte sus propios problemas de salud mental hágalos saber que pueden hablar con usted después o en el momento en que lo necesiten.
- **Hágalo accesible:** Para aquellos que no pueden tocar globos, considere el uso de papel de periódico, pompas de jabón o bolas de ping-pong. Este juego se puede jugar sentado o de pie. Todas las actividades Guías-Scout deben ser inclusivas y accesibles.

LLÉVALO MÁS LEJOS

- Mira cuántos globos puede mantener una persona sola en el aire, cuando necesitan ayuda del resto del grupo, deben pedirla antes de que alguien pueda unirse.

Actividad

TIEMPO MINDFULNESS

Actividad enfocada para todas las unidades.

MATERIALES

- Objetos con textura o aroma (o ambos)



ANTES DE EMPEZAR

- Esta actividad funciona bien al comienzo o al final de una jornada de actividades o tal vez ambas, ¡si sale bien! Piensa en el espacio más tranquilo y silencioso que puedas usar. No importa si es interior o exterior. Antes de la actividad, pide a todos y todas que traigan un objeto que tenga una fragancia (agradable) o una textura interesante, o ambas. Debe ser algo que estén cómodos de que otras personas toquen, sientan y huelan. Puedes encontrar algunos ejemplos a continuación. Asegúrate de tener algunos objetos adicionales en caso de que alguien haya olvidado su objeto.

DESCRIPCIÓN

Parte con la atención Plena

1. Todos deben sentarse en círculo con el objeto que trajeron consigo.
2. Pídeles a todos que cierren los ojos y piensen en silencio durante 60 segundos. Deben usar este tiempo para tratar de dejar de lado cualquier cosa que haya sucedido durante el día (por ejemplo, cualquier conflicto en el colegio) y centrarse en el hecho de que han venido a actividades. Nadie debería necesitar hablar o hacer ruido para hacer esto.
3. Recuérdeles mantener los ojos cerrados y pídeles que sientan y huelan su objeto. Deben tratar de concentrarse en notar tanto como puedan en sus sentidos. Todos y todas deben hacer esto durante unos 60 segundos, una vez más, no deberían necesitar hacer ningún ruido.

Continuemos...

4. Todos y todas deben abrir los ojos en silencio y, sin hablar, pasar su objeto a la persona a su izquierda.
5. Una vez que los y las participantes tengan un nuevo objeto, deben sentirlo como lo hicieron con el suyo.
6. Repita los pasos de pasar y sentir hasta que hayan intentado enfocarse en algunos objetos diferentes.
7. Pide a todos y todas que abran los ojos y pasen los objetos con calma a sus dueños.

REFLEXIÓN

- Esta actividad es una oportunidad para que todos y todas aumenten su bienestar. En esta actividad, la atención plena consistía en usar un objeto para ayudar a las personas a prestar atención al momento sin juzgar. La atención plena estimula el sistema nervioso parasimpático, un conjunto de nervios que calma la respuesta de "lucha o huida" del cuerpo. ¿Alguien encontró que la atención plena les ayudó a sentirse conectados con sus cuerpos? A veces puede ayudar a las personas a notar cosas, por ejemplo, el dolor de una rodilla o una sensación persistente de ira por una discusión. ¿Pueden comparar cómo se sentían antes y después de la actividad? Esperemos que la gente se sienta más tranquila y tal vez más contenta.
- Esta actividad necesitaba que todos se preocuparan. Puede ser difícil permanecer en silencio durante un minuto entero. ¿Qué hubiera pasado si alguien hubiera ignorado la instrucción a propósito y no hubiera hecho todo lo posible por estar callado? Su ruido habría afectado a todos y todas quienes intentaban participar (pero recuerde que mientras alguien haga todo lo posible, está bien, esto no debería tratarse de estar enojado o culpar a otras personas). ¿Cómo se sentían al compartir el objeto que habían traído consigo? ¿Cómo pueden ayudar a otras personas a estar tranquilas?

SEGURIDAD

- Revise que los objetos no ocasionen alergias en el caso de que en la Unidad hayan personas con esta condición (por ejemplo: frutas o fragancias)

Actividad

DIVERSIÓN CON SENTIMIENTOS

Actividad enfocada en avanzadas y clanes (pero puede ser adaptada a unidades intermedias y menores)

MATERIALES

- Hojas blancas (una por participante)
- Lápiz pasta (uno por participante)
- Lápices de colores



ANTES DE EMPEZAR

- Esta actividad es una adaptación del juego de los frijoles, con el que su grupo ya puede estar familiarizado. En lugar de pretender ser diferentes tipos de frijoles, todos hacen diferentes acciones para diferentes sentimientos de la historia.

¡STORYTIME!

1. Todos deben sentarse en círculo.
2. La persona que dirige la actividad debe leer **"El invitado orgulloso"** de Juliette Sacristán (*Se encuentra disponible en el Anexo 5*). Esta historia tiene personajes que representan diferentes sentimientos.
3. Después de leer la historia, todos deben tomar un tiempo para reflexionar sobre el texto como grupo. Se han incluido algunas preguntas para ayudar a reflexionar (*Se encuentran disponibles en el Anexo 6*).

JUEGO DE LOS SENTIMIENTOS

1. Todos y todas deben repartirse por el espacio.
2. La persona que dirige la actividad debe presentar y demostrar acciones para cada uno de los sentimientos explorados en la historia: Tranquilidad, nerviosismo, cauteloso, curioso, temeroso y emocionado. Se han incluido algunas acciones sugeridas y ejemplos para la actividad (*Se encuentran disponibles en el Anexo 7*).
3. Todos y todas deben moverse por el espacio, en cualquier dirección. Si están jugando al aire libre, asegúrese de haber incluido límites claros para el espacio de juego para que sepan hasta dónde puedan llegar.
4. La persona que dirige la actividad debe expresar un sentimiento, todos y todas deben realizar la acción correcta lo más rápido posible. No importa si el grupo no puede recordar cada acción. Personas adultas pueden demostrar la acción nuevamente.
5. El juego puede continuar hasta que se hayan usado todos los sentimientos y participantes estén listos para detenerse.

¿CÓMO TE SIENTES?

1. El grupo deben sentarse en círculo cada participante con papel y lápiz.
2. Deben pensar como se sienten en ese momento y compartirlo con el grupo si así lo desean.
3. La persona que dirige la actividad debe explicar que todos y todas se sienten tristes a veces. Cuando estamos tristes, puede ayudar hablar de ello y pensar en las cosas que nos hacen felices.
4. Todos y todas deben dibujar algo que los haga sentir felices.
5. Si quieren, pueden mostrar al grupo su dibujo y contarles sobre él.

REFLEXIÓN

- Este juego animó a todos a vivir de manera saludable y mejorar su bienestar explorando diferentes sentimientos y tomándose un tiempo para pensar en cómo se sienten. Puede reflexionar a lo largo de la sesión o al final.

SEGURIDAD

- Todas las actividades deben gestionarse de forma segura. Haga una evaluación de riesgos y tome medidas apropiadas para reducir el riesgo.
- El área de juego debe estar libre de peligros. Explique claramente las reglas del juego y tenga una manera clara de comunicar que el juego debe detenerse cuando sea necesario.
- Es posible que una persona adulta deba dar algunas indicaciones para ayudarlos a resolver esto. ¿Se sienten felices o tristes? o ¿Sienten alguno de los sentimientos de la actividad?.
- Pueden decidir si demuestran todas las acciones al principio o las van introduciendo gradualmente a medida que avanza el juego.
- Cuando todos y todas se hayan acostumbrado a las acciones, podrían agregar algo de competencia. Podrían celebrar a la primera persona en hacer la acción, o la última persona en realizar la acción podría estar "fuera". Solo asegúrese de que todos y todas sepan que está bien salir (puede modelar esto con que un adulto salga primero) y tener algo para que hagan, como turnarse para decir el próximo sentimiento.
- Las y los participantes pueden moverse por el espacio de la forma que mejor les convenga.
- Si es complicado para todos y todas escuchar el sentimiento mientras se mueven, este juego podría jugarse en círculo.
- Llévate tu dibujo a casa para mostrárselo a las personas con las que vives. Habla con ellos sobre lo que te hace sentir feliz y cómo te sientes bien.
- El grupo podría idear sus propias acciones para cada uno de los sentimientos.

Actividad

BLOQUES CON SENTIMIENTOS

Actividad enfocada en avanzadas y clanes

MATERIALES

- Papel o hojas de cuaderno (1 por persona)
- Lápices de colores
- Bloques de jenga, legos, tapas de botellas
- Cinta adhesiva
- Stickers (opcional)

! ¡IMPORTANTE!

- Recuerda que puede ser primera vez que un niño, niña, adolescente o joven habla o explora sobre sus sentimientos. Hazle saber que puede conversar de ello contigo u otro adulto de confianza.

ANTES DE EMPEZAR

- Prepara los bloques escribiendo diferentes sentimientos en cada uno de ellos. Trate de incluir una combinación de sentimientos, como felicidad, tristeza, malestar, enojo, etc.
- También puedes escribir los sentimientos en papel, recortarlos y usar cinta adhesiva para pegar el papel a los bloques.



DESCRIPCIÓN

1. El grupo debe formar un círculo (Podrían dividirse y realizar esta actividad en grupos más pequeños si así lo desean).
2. La persona que dirige la actividad debe colocar los bloques en el medio del círculo.
3. Todos deben tomar turnos para tomar un bloque y describir la sensación que se siente en él.
4. Si alguien quiere y se siente cómodo, podría hablar sobre un momento en el que haya experimentado el sentimiento o emoción. Esto podría incluir a líderes jóvenes y voluntarios adultos que también compartan sus experiencias y sentimientos.
5. La persona que dirige la actividad debe recordar al grupo que todo el mundo puede experimentar una amplia gama de sentimientos. Son naturales y parte de nuestra salud mental. Sin embargo, experimentar algunos sentimientos, como ira o tristeza, durante demasiado tiempo puede significar que el bienestar mental de alguien es bajo. Deberían tomar medidas para mejorarlo u obtener apoyo.
6. Todos y todas pueden compartir ideas sobre dónde acudir en busca de apoyo. Esto podría consistir en hablar con alguien en quien confíen, como familiares, amistades o algún profesor.
7. Participantes deberían turnarse para pensar en cómo pueden crear sentimientos felices, especialmente cuando se sienten tristes, molestos o enojados. (Las personas pueden pensar en lo que las hace sentir más felices, como jugar al fútbol con su hermana o amigos, ver sus dibujos animados favoritos, leer algún libro o abrazar a una mascota).
8. Cada uno debería escribir o dibujar sus ideas. Explicar que las ideas de cada uno serán un poco diferentes y eso está bien.

REFLEXIÓN

- Esta actividad ayudó a todos a explorar algunos sentimientos diferentes y, con suerte, a sentirse más seguros o capaces de identificar y comunicar sus propios sentimientos. Sentirnos cómodos hablando de cómo nos sentimos puede mejorar nuestro bienestar y hacernos más felices.
- También hizo que todos y todas empezaran a pensar en cosas que mejoren y apoyen su bienestar. ¿Alguien aprendió algo sobre sí mismo que le resulte cómodo compartir? ¿Alguien quiere utilizar sus ideas en el futuro? Por ejemplo, ¿Hay alguna actividad que quiera hacer o planificar en sus vidas con más regularidad?

CAMBIAR EL NIVEL DE DESAFÍO

- Los sentimientos utilizados en los bloques pueden ser simples, como felicidad o tristeza, o sentimientos más complicados, como confusión o determinación.

HAZLO ACCESIBLE

- Las personas pueden trabajar en grupos pequeños o como un grupo completo, dependiendo de lo que funcione mejor para su grupo.
- Si las personas no se sienten seguras con la lectura, podrían mostrarle su bloque a la persona que dirige la actividad o a un amigo o amiga para que lo lea en voz alta. ¿Por qué no intentas usar emojis o imágenes en lugar de palabras en esta actividad? Es posible que descubras que las personas interpretan una imagen de diferentes maneras, lo que te brindará aún más sentimientos para explorar juntos.
- Es posible que las personas prefieran trabajar en grupos o en parejas al sugerir sus ideas sobre lo que los hace sentir más felices. Si alguien necesita ayuda para escribir sus ideas o dibujar, bríndele la oportunidad de trabajar con otra persona para que le ayude cuando sea necesario. También podrías tener imágenes, tijeras y barras de pegamento disponibles para que las personas creen collages en lugar de escribir o dibujar.
- Asegúrese de que todos sepan que no tienen que compartir nada sobre ellos mismos si no lo desean. Es importante que participantes se sientan cómodos en esta actividad, además de saber cómo pueden acceder al apoyo.
- Todas las actividades Guía-Scout deben ser inclusivas y accesibles.

LLÉVALO MÁS LEJOS

- Obtenga más información sobre la salud mental, incluidas en los cinco caminos hacia el bienestar. *(Se encuentra disponible en el Anexo 2)*

Actividad

¡BINGO! MEJOR SALUD MENTAL

Actividad enfocada para todas las unidades.

Complete su tarjeta lo más rápido posible para ganar y descubrir cómo nuestros amigos manejan su salud mental.



MATERIALES

- Copias del cartón de bingo de mejor salud mental (*Anexo 8*)
- Copias del guion de mejor salud mental para todos y todas (*Anexo 4*)
- Lápices (uno por participante)
- Gomas

DESCRIPCIÓN

1. Antes de que empiece la actividad: La persona que dirija la actividad deberá repartir los cartones y lápices del “Bingo por una mejor salud mental”. Todos y todas necesitarán uno de cada uno.
2. Charle con el grupo sobre salud mental. Luego, mire los doce cuadrados del cartón de bingo uno por uno y pregunte al grupo qué tan importante es para ellos la actividad en el cuadrado. Descubra cuál de estas actividades les hace sentir mejor cuando no están contentos.
3. Pida a todos y todas los miembros del grupo que escriban las tres actividades del cartón de bingo que más les ayuden cuando tengan dificultades. Pueden escribirlos en el reverso de su cartón de bingo. No deberían decirse qué casillas han elegido todavía.
4. La persona que dirige la actividad debe explicar cómo cada cuadrado representa una forma de afrontar la situación de alguien que lucha con su salud mental.

Continuemos...

5. Ahora todos deberían tomar sus cartones de bingo de salud mental, caminar por espacio delimitado y preguntarse unos a otros **¿Cuál es su estrategia de afrontamiento favorita?**. Deben hacer tres preguntas sobre la estrategia que la otra persona ha elegido (por ejemplo, para “Leer un libro” - “ (1) ¿Cómo se llama?”, (2) “¿Quién lo escribió?” (3) “¿Cómo te ayuda a sobrellevar la situación?”. Una vez respondidas las tres preguntas, se puede marcar la casilla con esa estrategia en el cartón de bingo. La primera persona que obtenga una línea de casillas marcadas (hacia arriba o a lo ancho) debe gritar “¡Bingo!”

6. Si nadie consigue un “bingo” en este juego, repita el juego, pero haga que todos y todas digan su segunda estrategia de afrontamiento favorita, si nadie vuelve a hacer bingo, repita el juego con la tercera estrategia de afrontamiento favorita. Si hay un número impar de jugadores en el grupo, deberá unirse la persona que dirige la actividad.

7. La persona que dirige la actividad debe repartir los guiones “Mejor salud mental para todos y todas” para que el grupo los lea y se los lleve.

MANERAS DE AFRONTAR SITUACIONES

- **Sea voluntario a nivel local:** Retribuir a su comunidad no sólo puede ayudarle a sentirse bien, sino que también ayuda a los demás. Ser voluntario en una organización benéfica local para retribuir es una excelente forma de autocuidado.
- **Haga algo de ejercicio:** La salud mental es tan importante como mantenerse en forma. Salir y hacer algo de ejercicio también puede ser muy benéfico para nuestra salud mental y nuestro bienestar.
- **Lea un libro:** Esto puede resultar útil como técnica de distracción.
- **Duerma bien por la noche:** No dormir bien por la noche puede hacer que se sienta cansado y que le resulte más difícil afrontar la vida diaria. Esto puede tener un impacto negativo en su salud mental y bienestar si continúa durante un período prolongado.
- **Date un capricho:** Comprar algo que te guste puede ayudarte a sentirte mejor.

Continuemos...

1	7	0	4	14	9
9	11	14	8	13	15
8	19	17	7	10	19
2	8	7	3	10	0
0	10	13	9	12	11
9	16	20	14	15	18

- **Administre el tiempo que pasa en línea:** Es importante encontrar un equilibrio entre estar en línea y ser saludable para su salud mental y bienestar. Si te sientes distante de quienes te rodean, o si estar en línea te impide hacer otras cosas, entonces puede que sea el momento de tomarte un descanso y apagar tus dispositivos por un tiempo.
- **Pase tiempo con amigos y amigos:** Ya sea que vaya a ver la última película en el cine o simplemente se esté poniendo al día, pasar tiempo y hablar con amigas y amigos realmente puede ayudar a su salud mental.
- **Escuche música:** Esto puede ayudarle a relajarse y puede ser una técnica de distracción eficaz.
- **Consuma una dieta sana y equilibrada:** Además de afectar nuestra salud física, lo que comemos afecta la forma en que nos sentimos. Llevar una dieta sana y equilibrada puede ayudar a mejorar tu estado de ánimo, te da más energía y te ayuda a pensar con claridad.
- **Practica la atención plena:** La atención plena es una técnica que puedes aprender y que implica hacer un esfuerzo especial para notar lo que sucede en el momento presente (en tu mente, cuerpo y entorno) sin juzgar nada. Su objetivo es ayudarle a ser más consciente de sí mismo, a estar más tranquilo y menos estresado, a sentirse más capaz de elegir cómo responder a sus pensamientos, sentimientos, y a afrontar pensamientos difíciles e inútiles.
- **Pase tiempo en la naturaleza:** Pasar tiempo en espacios verdes o incorporar la naturaleza a su vida cotidiana puede beneficiar su bienestar físico y mental. Algunas cosas que puede hacer para salir más al aire libre son cultivar sus propios alimentos o flores, o hacer ejercicio al aire libre.
- **Mire una película o un programa de televisión:** Esto puede ser una distracción útil cuando las cosas cambian a su alrededor.

REFLEXIÓN

- El grupo ha jugado un juego de bingo utilizando algunas estrategias de afrontamiento de la salud mental. ¿Fue difícil conseguir una fila de casillas marcadas? ¿Con cuántas personas tuvieron que hablar para obtener las respuestas que necesitaban? ¿Qué estrategias de afrontamiento fueron las más populares en el grupo?
- Todo el mundo debería haber descubierto nuevas formas de ayudarse a sí mismo cuando tiene dificultades para afrontar la situación o algún consejo útil que pueda transmitir a un amigo o amiga necesitado. Pregunte cómo creen que funcionan las estrategias de afrontamiento. ¿Qué descubrieron al hacer las preguntas del juego? ¿Alguien utilizará una estrategia de afrontamiento de la que acaba de escuchar por alguien más del grupo?

SEGURIDAD

- Todas las actividades deben gestionarse de forma segura. Haga una evaluación de riesgos y tome las medidas apropiadas para reducir el riesgo. Siempre obtener la aprobación para la actividad y tener la supervisión adecuada.
- Explicar las reglas del juego claramente y tener una forma clara de comunicar que el juego debe detenerse cuando sea necesario.
- Esta podría ser la primera vez que una persona joven ha explorado el tema de la salud mental o pensó en hablar con alguien sobre esto. Si alguien comparte sus propios problemas de salud mental hágales saber que pueden hablar con usted después o en el momento en que lo necesiten.

CAMBIAR EL NIVEL DE DESAFÍO

- Los fanáticos del bingo tal vez deseen jugar con dos líneas de casillas marcadas o incluso con el cartón completo. La persona que dirige la actividad debe escuchar las preguntas y ofrecer consejos sobre a quién acudir para conseguir un nuevo cuadrado a cualquiera que tenga dificultades.

Actividad

SHINRIN YOKU

Actividad para toda edad



MATERIALES

- Botella de agua (por participante)
- Calzado y ropa adecuada para caminar
- Colación sana se recomienda: frutas, frutos secos, jugos naturales (por participante)

ANTES DE EMPEZAR

- Busca un lugar natural donde puedas salir a caminar con la Unidad, un Parque Nacional, campo, playa.
- Realiza las gestiones antes de una salida (autorizaciones, aviso al grupo y distrito, coordinación de transporte, etc)
- Profundiza respecto de la técnica en la guía de conaf <https://www.conaf.cl/wp-content/uploads/2020/06/Guia-shinrin-yoku-v6.pdf>

DESCRIPCION

El contacto con la naturaleza permite que nuestro sistema inmunológico se fortalezca gracias a la inhalación de fitoncidas que emanan de árboles y vegetación en general

1. Pide al equipo que disfruten la caminata que realizarán, que dejen preocupaciones de lado y se concentren en sentir la naturaleza.

2. Invitamos a respirar profundo antes de caminar, realicen respiración consciente.

Continuemos...

3. Caminen en silencio y solicite a los y las participantes que activen sus sentidos a medida que avanzan en el turno escogido.
4. Invítalos a que miren los detalles, toquen diversas texturas piedras, tierra, arena, hojas, árboles, que sientan la brisa, el frío, el calor, active el olfato ¿Qué sientes al oler una hoja? ¿Cómo es el olor del río o el mar? ¿Se escucha algún sonido?
5. Deténganse en un lugar agradable y solicite a los participantes que escojan un elemento y se concentren en sentirlo, verlo, olerlo, que se concentren en contemplarlo
6. Siéntense en un círculo y quienes lo deseen compartan el elemento escogido, describan y comenten por qué lo escogieron
7. Recorran más del lugar
8. Al término de la caminata solicite al grupo que respiren profundo nuevamente y se despidan de lo visto, sentido, olfateado y se lleven su energía a sus hogares
9. Compartan la colación sana degustando sus sabores.

REFLEXIÓN

- ¿Cada cuánto salimos a la naturaleza? ¿Cómo me siento después de una caminata o campamento?
- Pueden hacer una composición libre con elementos naturales, para conectar más.. Procuren dejar los elementos donde los encontraron ya que el Movimiento Guía- Scout cuida la naturaleza

SEGURIDAD

- Busca un lugar accesible para todos y todas las personas de la Unidad o pequeño equipo
- Procura que la caminata sea adecuada en tiempo y complejidad a las y los participantes
- Recuerda averiguar respecto de zonas seguras y contactos de emergencia

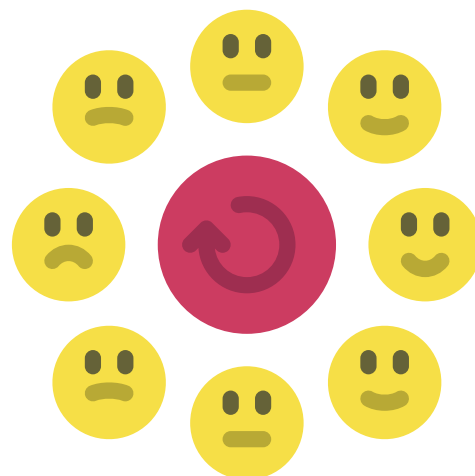
Actividad

TORTA DE EMOCIONES

Actividad para todas las Unidades

MATERIALES

- 1 hoja blanca por participante
- Lápices de colores para todos y todas



ANTES DE EMPEZAR

- Las emociones se viven en cada uno de los espacios de nuestras vidas, pudiendo haber diferentes emociones para diferentes momentos del día y de la vida.
- Estas emociones además condicionan nuestros comportamientos y decisiones en esos ambientes, muchas veces confirmando y manteniendo ese mismo tipo de sentimientos.
- Tomar consciencia de esas emociones y sentimientos es el primer paso para aprender a manejarlos.

DESCRIPCIÓN

1. Cada participante dibuja una serie de círculos concéntricos (mirar el ejemplo en el anexo 9) y dividir este gráfico a través de líneas rectas que pasen por la mitad de todos ellos. A través de estas líneas se forman tantas secciones como cada participante desee reflejar como espacios de su vida actual (se pueden ir dando sugerencias si es que a las y los participantes no se les ocurren)
2. Se invita a que cada participante haga una lista de emociones y las identifique con un color respectivo. Si bien la simbología de cada emoción es individual, pueden ir comparando las propuestas individuales a modo de ejemplo.

Continuemos...

3. Invítalos a pintar cada sección (previamente ya denominada) con la emoción que ese espacio de vida le genera partiendo desde el centro. De esta manera, mientras más hacia afuera llegue la sección pintada se estaría reflejando una mayor intensidad de la emoción experimentada.
4. Una vez que cada uno ha terminado su respectiva "torta", se les invita a que las muestren al resto del equipo o unidad y comenten las diferentes emociones que les surgen en relación a los diferentes espacios de vida identificados

RECOMENDACIONES

- Crear y mantener un clima adecuado de armonía y respeto durante la actividad
- Tener en cuenta que actividades de este tipo pueden provocar tanto emociones placenteras y risas, como emociones menos placenteras y recuerdos de todo tipo, que se deben respetar.
- Evitar dar consejos y sermones que no sean solicitados, ante emociones o recuerdos tristes, prestar principalmente atención, escuchar y permitir que el o la joven diga lo que quiera expresar.
- Si algún participante no quiere expresar lo que piensa o siente, se le debe respetar ese deseo y solo escuchar lo que quiera decir.
- Motivar en todo momento el respeto entre los y las integrantes del equipo que desarrolla la actividad, especialmente en lo que respecta a los comentarios sobre la calidad de cada uno de los dibujos, el uso de colores o las explicaciones que se den.



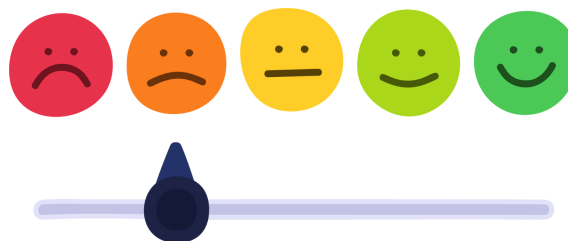
Actividad

PENAS Y ALEGRÍAS

Actividad enfocada para lobatos y golondrinas.

MATERIALES

- 2 papelógrafos por cada pequeño equipo
- 1 plumón por cada pequeño equipo
- lápices de colores para compartir



DESCRIPCIÓN

1. Todos a veces sentimos pena y otras veces alegría, pero lo que sí es cierto, es que a todos nos dan pena y alegría cosas diferentes.
2. Es importante aprender a compartir las penas y las alegrías para saber que no somos "los únicos o las únicas" que nos sentimos así.
3. Se sientan en pequeños equipos en círculo para conversar acerca de las penas y las alegrías. Para ello se les hacen las siguientes preguntas, que cada participante va respondiendo en la medida en que se sienta cómodo o cómoda para hacerlo:

¿Qué me da alegría?

¿Qué hago cuando me alegro?

¿Qué le pasa a mi cuerpo cuando me alegro?

¿Qué me da pena?

¿Qué hago cuando me apeno?

¿Qué le pasa a mi cuerpo cuando siento pena?

Continuemos...

4. Todas las respuestas se van anotando en un papelógrafo, al finalizar se conversa acerca de qué ideas se repiten, qué penas y qué alegrías son comunes a todo el pequeño equipo.
5. Una vez que han conversado acerca de ello, se les invita a que tomando en cuenta aquello que les da alegría, puedan proponer ideas de qué hacer cuando a un lobato o golondrina le de pena. Una vez propuestas las ideas se les invita a que las plasmen en un dibujo colectivo en el segundo papelógrafo.
6. Una idea alternativa es traer preparado en forma previa algunas imágenes impresas de situaciones alegres y otras tristes y mostrárselas previo a la ronda de preguntas mencionadas anteriormente

SEGURIDAD

- Hacer permanentemente una invitación respetuosa para participar, lo respetuoso se entiende en dos sentidos: dejarle hablar todo lo que quiera y cuanto quiera decir, sin insistir en que se exprese más de lo que ha dicho y además, acoger cualquier cosa que se diga sin cuestionarla o tratar de transformar la conversación en un sermón sobre el “deber ser” ante las penas.
- Si algún niño o niña evidencia signos de querer ponerse a llorar ante lo que se está conversando, preguntarle si desea quedarse en la actividad o retirarse por un momento, no forzarle a tomar ninguna decisión respetando lo que él o ella plantee respecto de cómo desea regularse. Si se pone a llorar, invitarle a salir un momento de la actividad para acompañarle a que se calme y permitir que la actividad siga con el resto de los niños o niñas, nunca dejarle solo o sola y acompañarle de regreso cuando se calme.
- Ante signos de tristeza, no intentar distraerle de la pena, e invitarle a hablar de lo que le afecta pero respetando todo lo que no quiera decir. De ser necesario (según la temática que esté relacionada con la pena) comentarle que se hablará con los padres o apoderados al respecto y contactarlos una vez terminada la actividad.

Actividad

ALGUIEN SE VA DE CAMPAMENTO

Actividad para tropas, compañías, avanzadas y clanes

MATERIALES

- Una copia por participante del anexo 10
- Un lápiz



ANTES DE EMPEZAR

- Cada vez que alguien sale de campamento, prepara con cierta antelación aquellas prendas e implementos que son necesarios llevarse en la mochila. Se selecciona lo que se cree más le va a servir según las características o necesidades del campamento.
- Por otro lado, independiente de la duración del campamento, es inevitable traerse una o más experiencias, o un recuerdo de vuelta, muchas veces estas experiencias además ayudan a seguir creciendo como persona.

DESCRIPCION

1. La unidad debe ubicarse en un lugar donde puedan conversar
2. Por turnos de a un participante, irán saliendo de la sala o retirándose del lugar donde el equipo está ubicado. Deben alejarse lo suficientemente como para que no escuche los comentarios del resto.
3. Mientras el o la voluntaria se encuentra alejado, el resto "le hará la mochila", para ello primero comentarán las características positivas, habilidades, conductas destacables que posee y el dirigente o guiadora anotará estos comentarios en el sector que dice **"Lo que se lleva"**.
4. En segundo lugar comentarán aquellas características o conductas menos positivas, pero no se anotarán de esta manera sino como valores o actitudes positivas en el sector que dice **"lo que debiera traerse"**. Esto hace alusión al aprendizaje que pueda traer devuelta de campamento.

Continuemos...

- Ejemplo: en alguien reconocen que es impaciente, en ese sector anotarán algo así como “paciencia”, “prudencia”, “cautela” o algo similar. Es rol del dirigente o guiadora orientar permanentemente la conversación para que, independiente de la característica que el grupo le reconozca a quien está afuera, siempre esta sección quede anotada desde un lenguaje apreciativo y de connotación positiva.

5. Una vez que terminan la mochila de quien está retirado, mientras le llaman para que regrese, el dirigente o guiadora anotará su nombre en un borde de la hoja (para que no se le confundan) y la guarda junto con la del resto que ya ha pasado por la actividad. Solo una vez que todos y todas han pasado por la actividad, se entregan al mismo tiempo todas las hojas a sus respectivos dueños o dueñas para que las lean.

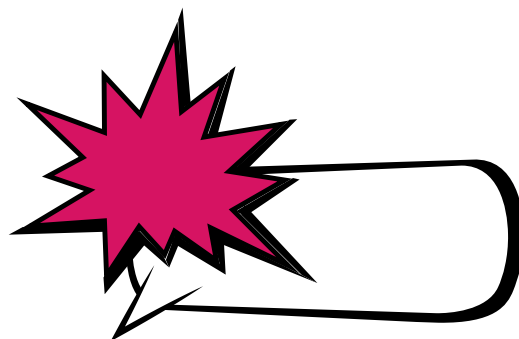
SEGURIDAD

- Crear y mantener un clima adecuado de respeto durante toda la actividad
- Motivar permanentemente en la parte de “lo que se debiera traer” que todo lo que se escriba sea en lenguaje apreciativo y de connotación positiva.
- Respetar a los y las integrantes de la Unidad en relación a lo que piensen respecto de quien esta afuera de la conversación en cada momento
- No acaparar todas las respuestas en el llenado de la mochila, pero motivar con sus propias opiniones especialmente si el equipo no logra proponer ideas respecto de quien está afuera.
- Si se da lo anterior, no dar sus opiniones como conclusivas sino siempre preguntar al equipo de jóvenes si están de acuerdo con lo que como persona adulta se esta proponiendo
- Si en la sección de “lo que se lleva” el equipo no expresa lo suficiente de quien está afuera, hacer preguntas más específicas sobre su comportamiento o reconocer situaciones mínimas (por ejemplo: “ siempre saluda cuando llega, entonces ¿Podemos decir que es cordial?
- Pudiera pasar que finalmente el equipo proponga “hacerle la mochila” a los animadores adultos, acepte la invitación esto ayuda a la cohesión entre jóvenes y adultos.
- Mantenga las hojas con las mochilas siempre en resguardo para que no las vean hastan el final de la actividad.

Actividad

LENGUAJE COMICS

Actividad para todas las Unidades



MATERIALES

- 1 hoja blanca por participante
- Lápices de colores para todos y todas

DESCRIPCIÓN

1. Cada participante responde la siguiente pregunta a través del dibujo de un objeto, comic o una situación: **¿Quién soy en estos momentos de mi vida?** (Para unidades menores se puede utilizar una versión adaptada de la pregunta)
2. Los y las participantes dibujan sus respuestas, las que además las pueden pintar si lo estiman pertinente.
3. En el momento del plenario, por turno cada participante muestra su dibujo sin decir nada, para que sea el resto del equipo intente dar explicaciones a lo que están observando. Una vez que se han terminado las eventuales interpretaciones, quien mostró su dibujo comenta qué fue lo que quiso expresar.
4. Al terminar la presentación de cada persona, el grupo le da un aplauso.

SEGURIDAD

- Cuidar el clima durante todo el desarrollo de la actividad, en especial el respeto en la medida que se presentan los dibujos, no debemos afectar a quien está mostrando su dibujo.
- El nivel de profundidad de cada dibujo es variable, especialmente en consideración al nivel de confianza en el que se sienta cada persona, es posible que haya quienes deseen expresar aspectos de sí mismos que no hayan confiado antes en otros espacios
- Es importante que todo lo que planteen, sea escuchado con respeto por parte del dirigente o guiadora a cargo, de manera que modele un ejemplo al equipo de jóvenes. Se puede motivar la expresión de la interpretación individual a través de preguntas abiertas, pero sin forzar a nadie a hablar más allá de lo que quiera expresar.
- Evitar dar consejos ante las diferentes presentaciones realizadas, si surgen temas de relevancia se le puede solicitar al participante que acepte conversar de manera privada este tema, ya sea con el mismo dirigente o guiadora o con otro adulto del grupo si es que así lo desea
- Si es que algún participante se desborda emocionalmente, ofrecer consuelo pero sin abrazar o tocar al joven a menos que él o ella así lo permita



ANEXOS

para las actividades

ANEXO 1

Sentimientos

A veces mis días están muy ocupados,
 Y me hace sentir mucho:
 Feliz, triste, enfadada y tranquila,
 ¡Es como si mi cerebro no se detuviera!
 Esta mañana cuando me cepillé los dientes
 Me sentí tan emocionado.
 Estaba listo para el día siguiente,
 No podía esperar para empezar.
 Hicimos un viaje al parque,
 Me puso un poco nervioso.
 No había probado las barras de mono
 antes –
 ¡Mi barriga se sentía como un circo!
 El orgullo que sentí cuando crucé,
 Era grande, audaz y fuerte.
 ¡Estaba sonriendo de oreja a oreja!
 Sentí que nada podía salir mal.
 La mañana casi había terminado,
 Y llegó el momento de volver a casa.
 Esto me hizo sentir un poco triste,
 Y dejé escapar un pequeño gemido.
 Corrí por la concurrida acera,
 Y tropecé con un hombre y su cochecito.
 Lo lamenté mucho y me sentí culpable,
 porque
 Debería haberme quedado con mamá.
 ¡Desde la esquina saltó un perro!

Me tomó por sorpresa.
 Mis palmas se pusieron sudorosas, me
 detuve en seco
 Y sentí que se me aceleraban los latidos
 del corazón.
 Me di cuenta de que todo estaba bien, sin
 embargo,
 Solo venía a decir "¡Hola!"
 Le di un gran abrazo grande,
 Aunque sí tuve un pequeño llanto.
 Entonces la oscuridad comenzó a llegar,
 El cielo nocturno se volvió negro.
 Las luces se apagaron y sentí miedo,
 Vi una forma, ¿qué era eso?
 Me sentía muy cansado ahora,
 Me sentí enojado, gruñón y triste.
 Mamá dijo: "Debe ser hora de ir a la cama,
 Mañana, las aventuras están planeadas".
 No sabía que había tantos sentimientos,
 Que a veces vienen todos a la vez.
 Pero está bien tener la mente ocupada,
 Cuando mucho está pasando para
 nosotros.

Feelings por Abiee Harris

ANEXO 2

Cinco caminos hacia el bienestar

Conectar: Sentirse cercano y valorado por otras personas es realmente importante. No importa la edad que tengas, las relaciones sociales promueven el bienestar y actúan como un amortiguador contra los problemas de salud mental. Habla con la gente, en lugar de simplemente enviarles un mensaje, y hazles saber lo que has estado haciendo y cómo te sientes. Pregúntales cómo están ellos también y escucha atentamente su respuesta.

Ser activo: La actividad física ayuda a personas de todas las edades. No tiene por qué ser una actividad organizada y de ritmo rápido, como el fútbol o el Pilates. Un paseo por el parque, bailar o pasar la aspiradora son formas de ponerse en movimiento. Estar activo al aire libre es genial, a veces es agradable estar solo, pero también puedes utilizar la actividad como una forma de conectarte con otras personas.

Prestar atención: Puede ser fácil intentar hacer muchas cosas a la vez o realizar una actividad sin pensar realmente en ella. Cuando puedas, reduce la velocidad y concéntrate realmente en lo que estás

haciendo. Prestar toda tu atención a cosas, como manualidades, juegos o libros, puede ayudarte a sentirte más concentrado, estar más tranquilo y relajado, y permitirte disfrutar el momento.

Aprender: Aprender algo nuevo puede hacerte sentir orgulloso de ti mismo. También puede ser una excelente manera de conocer gente nueva y salir de casa. Podrías aprender un nuevo truco de fútbol o un movimiento de baile, probar una nueva receta o intentar hablar un nuevo idioma.

Dar: A veces, otras personas son las mejores personas para mejorar el estado de ánimo. Las personas que están más interesadas en ayudar a los demás tienen más probabilidades de considerarse felices. Las investigaciones muestran que hacer solo un acto de bondad a la semana durante seis semanas se asocia con un aumento del bienestar. No tienen que ser grandes gestos, ya que las cosas pequeñas, como dejar una nota para un amigo en su escritorio, abrirle la puerta a alguien o hacer una tarea extra en casa, serían excelentes lugares para comenzar.

ANEXO 3

Ansiedad

- Es lo que sentimos cuando estamos preocupados, tensos o asustados, particularmente por cosas que están a punto de suceder o que pensamos podría suceder en el futuro.
- Es una respuesta humana natural cuando percibimos que estamos bajo amenaza. se puede experimentar a través de nuestros pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas.
- Es particularmente común experimentar algo de ansiedad mientras se enfrenta a eventos o cambios estresantes, especialmente si pueden tener un gran impacto en tu vida.
- La ansiedad puede convertirse en un problema de salud mental si afecta su capacidad para vivir su vida tan plenamente como desea.
 - Por ejemplo, puede ser un problema para ti si: tus sentimientos de ansiedad son muy fuertes o duran mucho tiempo.

Depresión

- Estado de ánimo bajo que dura mucho tiempo y afecta tu vida diaria. En su forma más leve, la depresión puede significar simplemente estar con la moral baja. No te impide llevar una vida normal, pero hace que todo sea más difícil de hacer y parezca que no vale la pena. En su forma más grave, la depresión puede poner en peligro la vida porque puede hacerte sentir con tendencias suicidas. Si tiene depresión, es posible que se sienta deprimido, molesto, o lloroso. Es posible que tampoco encuentres placer en la vida o en las cosas que normalmente disfrutas.

ANEXO 4

Guion de Mejor Salud Mental para todos

- ¿Puedes recordar un momento en el que te has sentido feliz y positivo contigo mismo? ¿Puedes recordar un momento en que alguna vez te sentiste preocupado o deprimido por algo? Bueno, ¡esta es tu salud mental! Es cómo pensamos, sentimos y reaccionamos.
- A veces nuestra salud mental puede causar que nos sintamos enojados, tristes y no querer hablar con amigos o familiares. Esto podría ser por muchas razones diferentes, como los cambios por los que pasamos en nuestras vidas. Algunos cambios que podríamos pasar como jóvenes son:
 - Pasar de la educación básica a educación media
 - Ir de la escuela a la universidad o al trabajo
 - Mudarse de casa
 - Un hermano que nace
 - Muerte de una mascota
 - Padres que se separan
- Lidar con los cambios y cómo reaccionamos a ellos puede ser difícil, lo que tiene un efecto en nuestra salud mental.
- La salud mental es como la salud física. Todo el mundo lo tiene y necesita cuidarlo. Si te caes y te haces daño, irás al hospital, le dirás al médico lo que pasó y te revisarán para asegurarte de que no tienes ningún hueso roto. Esto es lo mismo que para nuestra salud mental.
- Si se siente triste o preocupado y no está seguro de cómo sentirse mejor, es importante hablar con alguien para que pueda obtener la ayuda y el apoyo adecuados para su salud mental.

ANEXO 5

El invitado orgulloso

Un invitado especial se uniría a las Ardillas para su reunión. Las Ardillas (Tranquilas, Nerviosas, Cautelosas, Curiosas, Temerosas y Emocionadas), realmente tenían mucha curiosidad por ver quién sería. (¡Curioso se sentía aún más curioso que de costumbre!) Cuando llegó el invitado, Sandy, la líder de las ardillas, les presentó a las demás ardillas. '¡Esto es Fuego!' dijo Sandy. Fuego ocupó un espacio en medio del grupo y orgullosamente mostró llamas parpadeantes a las Ardillas.

Todos en la sala comenzaron a decir '¡ooh!'

Emocionada no pudo contener, bueno, su emoción, y corrió rápidamente hacia Fuego, que ardía aún más intensamente. Así Emocionada se desvaneció por los alrededores, las chispas de las llamas parpadeantes comenzaron a volar. De repente, una chispa saltó sobre la silla de Sandy y comenzó a arder. ¡UH oh!

Temeroso hizo otro diminuto '¡oh!' y corrió hacia el fondo de la habitación.

Nerviosa comenzó a retorcerse en el suelo donde estaban sentados y derramó una pequeña lágrima antes de correr para unirse a Temeroso en la parte trasera de la cabaña.

Cauteloso tomó su lágrima, la llevó hacia la silla y apagó la chispa. "¡Oh bien hecho!" dijo Sandy. "Siempre es bueno tener un poco 'precaución' cuando se trata de Fuego."

Después de toda esa conmoción, Curioso encontró a Fuego aún más interesante y comenzó a acercarse sigilosamente. Curioso se movió lentamente, acercándose más y más cerca del fuego. De repente, Curioso dio un grito. '¡Oh! ¡Me arde la nariz!

Sin ningún problema, Cauteloso empujó suavemente a Curioso de regreso a donde habían estado sentados. 'Si te sientas aquí, puedes ver Fuego, pero no obtendrás que te arda la nariz —dijo Cauteloso.

Todas las Ardillas se sentaron y observaron a Fuego desde sus lugares en el círculo. Mientras se sentaban, Fuego comenzó a brillar suavemente y todos comenzaron a sentirse acogedor. Nerviosa y Temerosa, al ver lo felices y contentas que estaban todas las Ardillas, fueron y se unieron a ellos también en el círculo. Al final de la reunión, todos coincidieron en que había sido una muy buena (y tranquila) noche.

The Proud Guest de Juliette Sacristán.

ANEXO 6

Preguntas para la reflexión

1. ¿Puedes pensar en algún momento en que te hayas sentido como alguno de los personajes?
2. Cuando hay una fogata, ¿A qué personaje crees que deberíamos tratar de parecernos?
3. ¿Cómo fue representar los sentimientos durante el juego? ¿Cómo te hizo sentir?
4. ¿Existieron algunas acciones más difíciles que otras? ¿Cómo cuáles?
5. Cuando todos dibujaron algo que los hace sentir felices, ¿Todos dibujaron lo mismo o hubieron variedad de dibujos?
6. ¿Por qué crees que es bueno hablar de cómo te sientes? ¿Cómo te sientes ahora?

ANEXO 7

Acciones sugeridas

Calma: Siéntate con las piernas cruzadas y las manos apoyadas en las rodillas. Puede que te sientas así si estás acostado en el pasto, o disfrutando de un cuento. Te sientes tranquilo cuando te gusta lo que haces, pero no te emociona.

Nervioso: Llevar las manos a la cara como si se estuvieran mordiendo los dedos. Puede sentirte nervioso cuando hace algo por primera vez, o ir a un lugar nuevo. Es similar a sentirse preocupado. Puedes sentir que tiene mariposas en el estómago.

Cauteloso: Muévase despacio y con cuidado, mirando a su alrededor. Estás siendo cauteloso cuando eres muy cuidadoso, como cuando está cruzando la calle con seguridad y miras en todas las direcciones para ver si hay tráfico.

Curioso: Pretende tener una lupa y mira todo con gran interés. Estás siendo curioso cuando quieres saber más sobre algo. Es posible que desees hacer muchas preguntas o mirar de cerca algo.

Miedo: Aprete los dientes y tómese de las manos con los dedos estirados. Puede sentir miedo de algo que no le gusta o entender. Su corazón puede latir un poco más rápido o puede sentirse un poco sudoroso. Las personas pueden tener miedo de todo tipo de cosas, algunas personas tienen miedo de las arañas o de estar en lo alto.

Emoción: Agite las manos en el aire y anime eufóricamente. Sientes entusiasmo o emoción cuando estás muy feliz por algo, y puedes sentirte como si quisieras saltar. Es posible que te sientas emocionado cuando vas a jugar con tus amigos o cuando abres un regalo.

Orgullosa: Levántate con las manos en las caderas, mira hacia arriba y sonríe. Te sientes orgullosa cuando has hecho algo realmente bien. Puede ser algo que te resulte difícil, pero te esforzaste y lograste hacerlo.

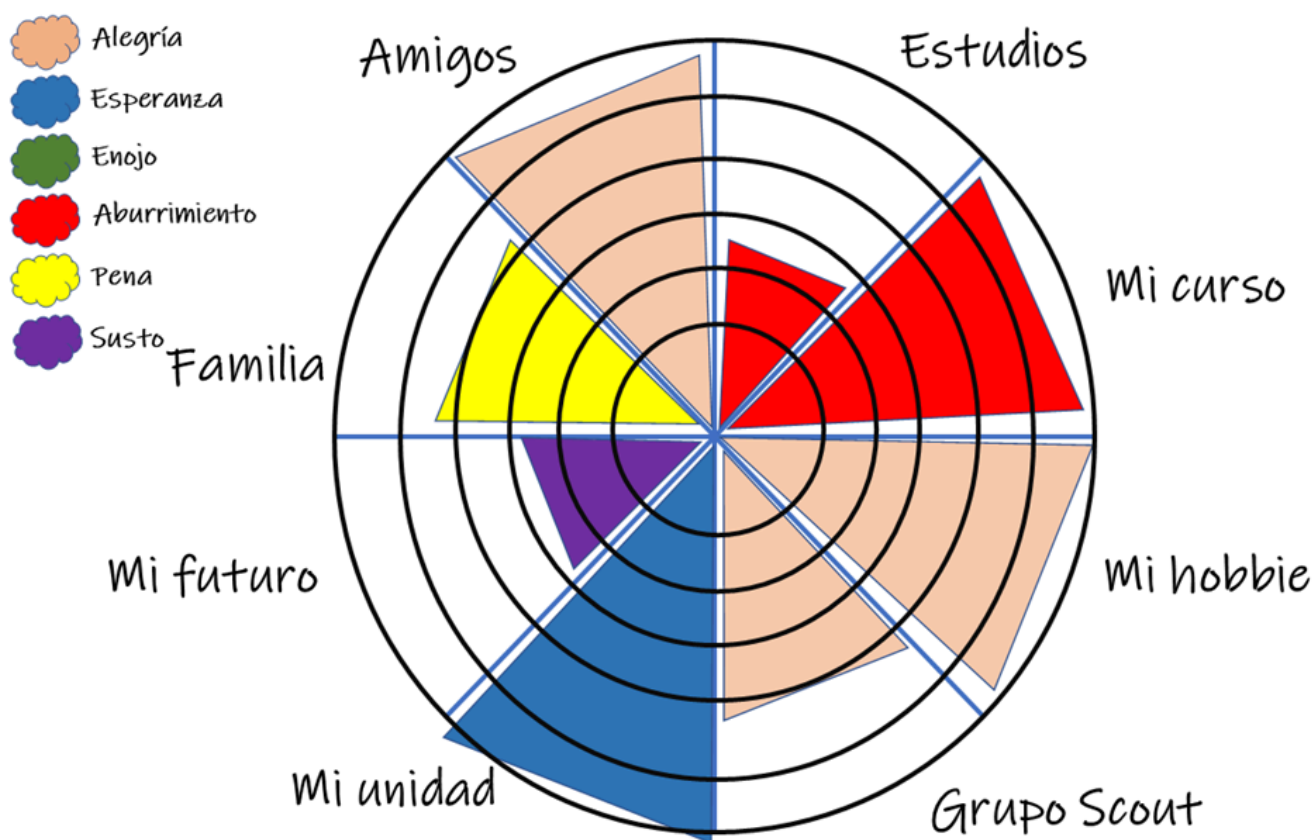
ANEXO 8

Cartón de bingo mejor salud mental

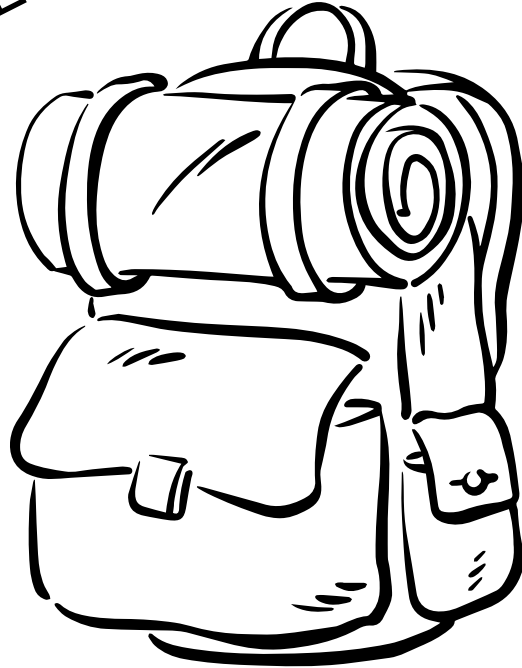
Voluntario Local	Hacer algo de ejercicios	Leer un libro
Date un capricho	Administra el tiempo que pasas en línea	Pasar tiempo con tus amigos
Llevar una dieta sana y equilibrada	Practica la atención plena	Pasa tiempo en la naturaleza
Ten una buena noche y duerme	Escucha música	Ver una película o un programa de televisión

ANEXO 9

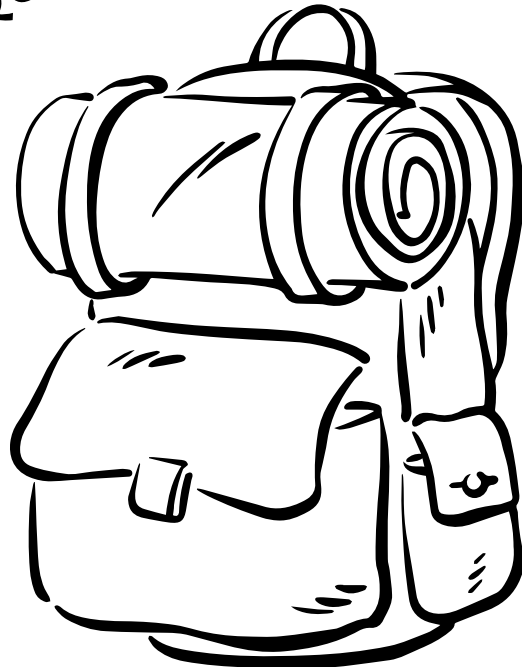
Adaptado de la "Rueda de la Vida". Material de formación en Coaching Estratégico.
Grupo CAPSIS



LO QUE SE LLEVA



LO QUE DEBIERA TRAERSE





GUÍAS Y SCOUTS
DE CHILE