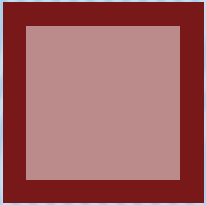
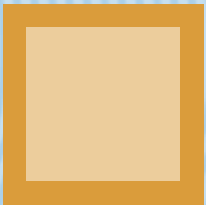


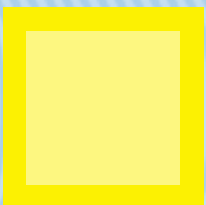
¿Cuán estresado te sientes hoy? Coloca uno de los personajes en el cuadro que mejor lo describa y compártelo con alguien.



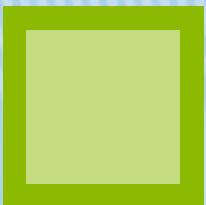
Completamente Estresado



Muy Estresado



Un Poco Estresado



No Estoy Estresado

MI TABLERO de JUEGOS PARA EL ESTRÉS

Para sentirnos menos estresados, podemos intentar pensar de manera positiva sobre uno mismo. Piensa en 3 cosas que te gustan sobre ti mismo.

SABÍAS QUE...

El estrés es lo que sientes cuando estás preocupado sobre algo. Hay muchas cosas que pueden causarte estrés. Es normal sentirnos estresados, pero puede hacerte daño cuando lo sientes muy frecuente...

Tu cuerpo también siente el estrés. A veces nos da dolor de cabeza o de estómago, o no sentimos hambre. ¿Cómo sabes cuando tu cuerpo está estresado?



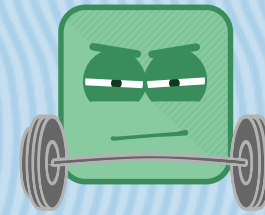
¡OBSERVA Y ENCUENTRA!

- [3] Flores
- [4] Figuras
- [5] Animales
- [2] Personajes

www.FSUSTRESS.org

¿ESTRESADO?

Intenta una de las siguientes opciones:



EJERCICIOS



LECTURA



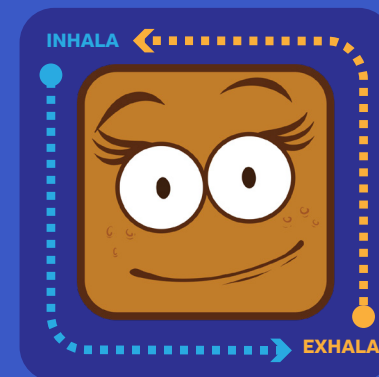
CREATIVIDAD



MÚSICA

¡VAMOS A RESPIRAR!

Traza el personaje con tu dedo mientras inhalas y exhalas.



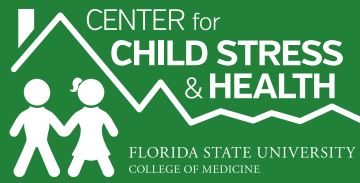
¿CUAL ES TU PERSONAJE FAVORITO? Corta las líneas entrecortadas [---] y luego haz un doblez en las líneas sólidas [—]. Cuando termines, coloca tu personaje en el medidor de estrés o úsalo para jugar el juego de mesa.





¿CUÁL ES TU PERSONAJE FAVORITO? Corta las líneas entrecortadas (---) y luego haz un doblez en las líneas sólidas(——). Cuando termines, coloca tu personaje en el medidor de estrés o úsalos para jugar el juego de mesa.

Montañas Problemáticas



COMO JUGAR:

INICIO: Jugador más joven empieza.

JUEGO: Cuando sea tu turno, juega "piedra, papel y tijeras" con cualquier otro jugador.

Si ganas con **PAPEL**: sigue **4** espacios,

Si ganas con **PIEDRA**: sigue **3** espacios.

Si ganas con **TIJERAS**: sigue **2** espacios.

Si **PIERDES**: el otro jugador se mueve **1** espacio

GANADOR: El primer jugador que llegue al FIN!"

MI TABLERO de JUEGOS PARA EL ESTRÉS



INSTRUCCIONES

El Tablero de Juegos Sin Estrés es un conjunto de actividades que fueron creadas para ayudar a los niños y jóvenes aprender sobre el estrés. Las actividades están diseñadas para poder usarse más de una vez y sirven también como herramientas divertidas para aprender a manejar el estrés. El Tablero tiene dos lados: por un lado, encontraras una página con varias actividades y por el otro lado, encontraras un juego de mesa. En ambos lados del Tablero hay varios personajes que pueden ser cortados y utilizados para jugar.

PÁGINA DE ACTIVIDADES

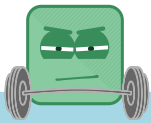
Medidor del Estrés

Los niños, jóvenes e incluso padres, pueden utilizar esta herramienta para entender y estar más consciente sobre su nivel de estrés. La idea es que coloques cualquiera de los personajes en el cuadro que mejor describa el nivel de estrés que este sintiendo. Si quieres, puedes también compartir con otras personas cuál es tu nivel de estrés y que lo está ocasionando.



¡OBSERVA Y ENCUENTRA!

¡Observa y encuentra! Esta actividad puede ser completada por uno o más jugadores. El objetivo es encontrar los 14 objetos que se encuentran escondidos en el dibujo. Cuando varios jugadores están jugando, pueden competir por quien encuentra los 14 objetos primero.



¿ESTAS ESTRESADO?

Aquí encontraras una lista de diferentes actividades para manejar el estrés. Escoge y practica una de las opciones cuando te sientas frustrado, estresado o agobiado.



¡VAMOS A RESPIRAR!

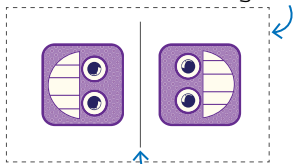
Esta actividad es para ayudar a los niños y a los jóvenes aprender a respirar profundamente, ya que esto ayuda con la relajación. La idea es que traces el personaje con tu dedo mientras respiras profundamente. ¡Repite cuantas veces quieras!

JUEGO DE MESA

El juego de mesa es una actividad divertida para ayudar a los niños y jóvenes a distraerse y relajarse cuando están estresados. Para jugar, por lo menos se necesitan 2 jugadores.

Pieza de Juego

PASO 1: Corte a lo largo de esta línea



PASO 2:
Doble aquí



PASO 3:
Colócalo en el tablero

COMO JUGAR:

INICIO: Jugador más joven empieza.

JUEGO: Cuando sea tu turno, juega "piedra, papel y tijeras" con cualquier otro jugador.

Si ganas con **PAPEL:** sigue **4** espacios,

Si ganas con **PIEDRA:** sigue **3** espacios.

Si ganas con **TIJERAS:** sigue **2** espacios.

Si **PIERDES:** el otro jugador se mueve **1** espacio

GANADOR: El primer jugador que llegue al FIN!"

