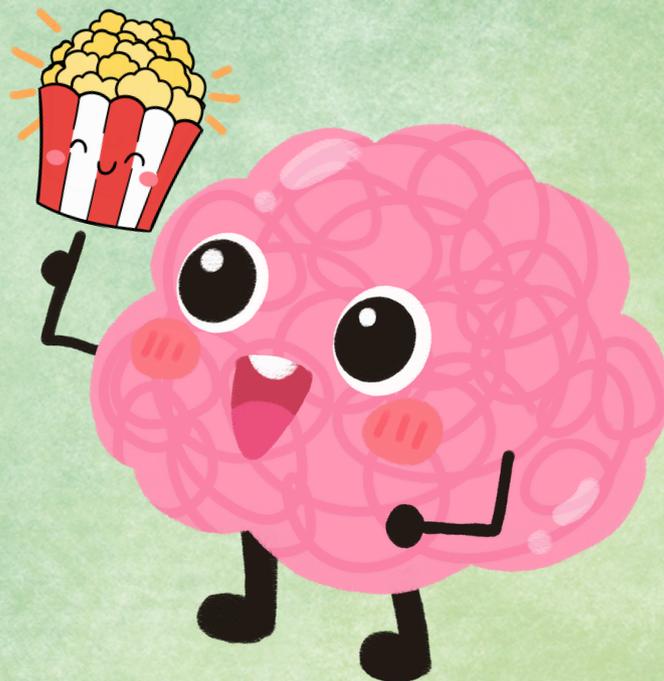


PALOMITAS PARA LA MENTE

Actividades para concienciar sobre
el Día Mundial de la Salud Mental



Con motivo del 10 de octubre, Día Mundial de la Salud Mental, llega un recurso especial para acercar a los niños y niñas al cuidado de su bienestar emocional: **“Palomitas para la mente”**, un conjunto de fichas de trabajo multinivel pensadas para disfrutar y aprender desde el corazón.

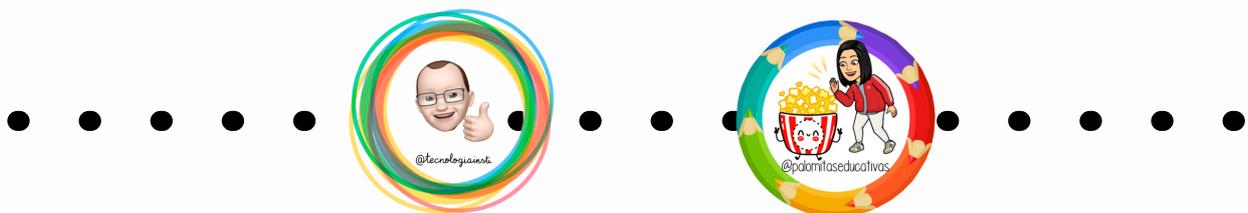
Este material incluye actividades variadas y adaptadas a diferentes niveles:

- Comprensiones lectoras para reflexionar sobre emociones y situaciones cotidianas.
- Resolución de problemas para aprender a gestionar conflictos y tomar decisiones conscientes.
- Fichas de relajación con técnicas sencillas para reducir el estrés y la ansiedad.
- Identificación de emociones para que los niños aprendan a reconocer y nombrar lo que sienten.
- Emocímetro mensual, que permite seguir y comprender sus emociones a lo largo del tiempo.

Pensadas especialmente para educación primaria y secundaria, estas fichas ayudan a:

- Fomentar la inteligencia emocional desde el aula y la familia.
- Desarrollar la empatía, la autoestima y la escucha activa.
- Transformar la educación emocional en una experiencia divertida, significativa y práctica.

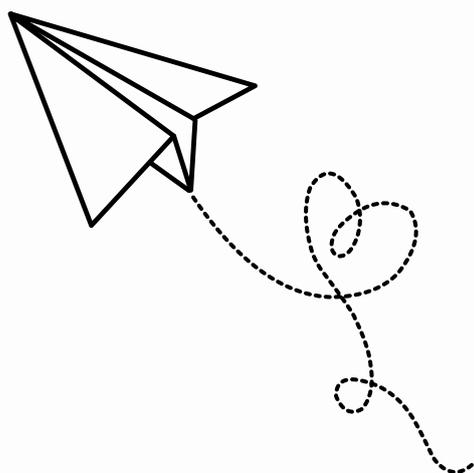
Con actividades creativas y reflexivas, este recurso invita a los niños y niñas a disfrutar, compartir y cuidar su interior, siempre con un toque cercano y dulce... ¡como unas palomitas que llegan al alma! 🎁❤️



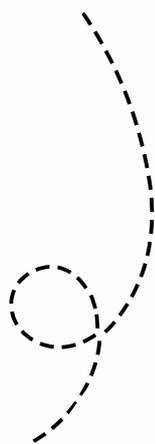
Aviso legal: Todo el contenido de este cuaderno de actividades ha sido creado por Palomitas Educativas (Instagram: @palomitaseducativas) y Tecnología Insti (Instagram: @tecnologiainsti) y está protegido por derechos de autor.

Queda prohibida su venta, distribución con fines comerciales o reproducción parcial o total sin autorización expresa de la autora.

Este material ha sido elaborado con fines educativos y de uso personal o institucional no lucrativo. Si deseas compartirlo o usarlo en formaciones, te agradezco que menciones su autoría y procedencia.



"La salud mental es el cuidado del alma y la mente: nos permite conocernos, gestionar lo que sentimos, afrontar los desafíos de la vida y construir relaciones sanas y llenas de significado."



Nombre: _____

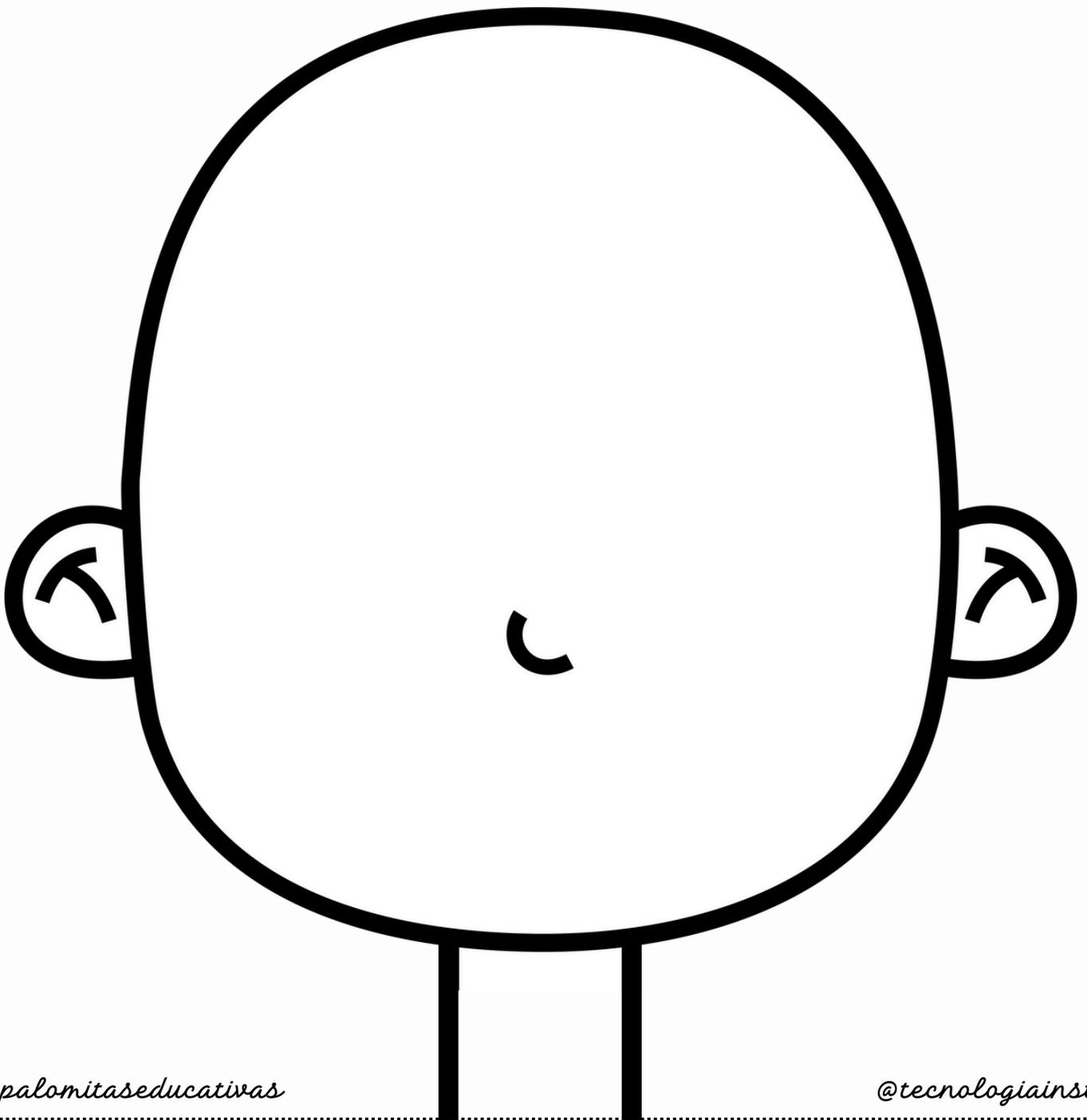


10 de OCTUBRE
día de la
SALUD
MENTAL

Nombre: _____

10 de OCTUBRE
día de la
SALUD MENTAL

Hoy me siento...

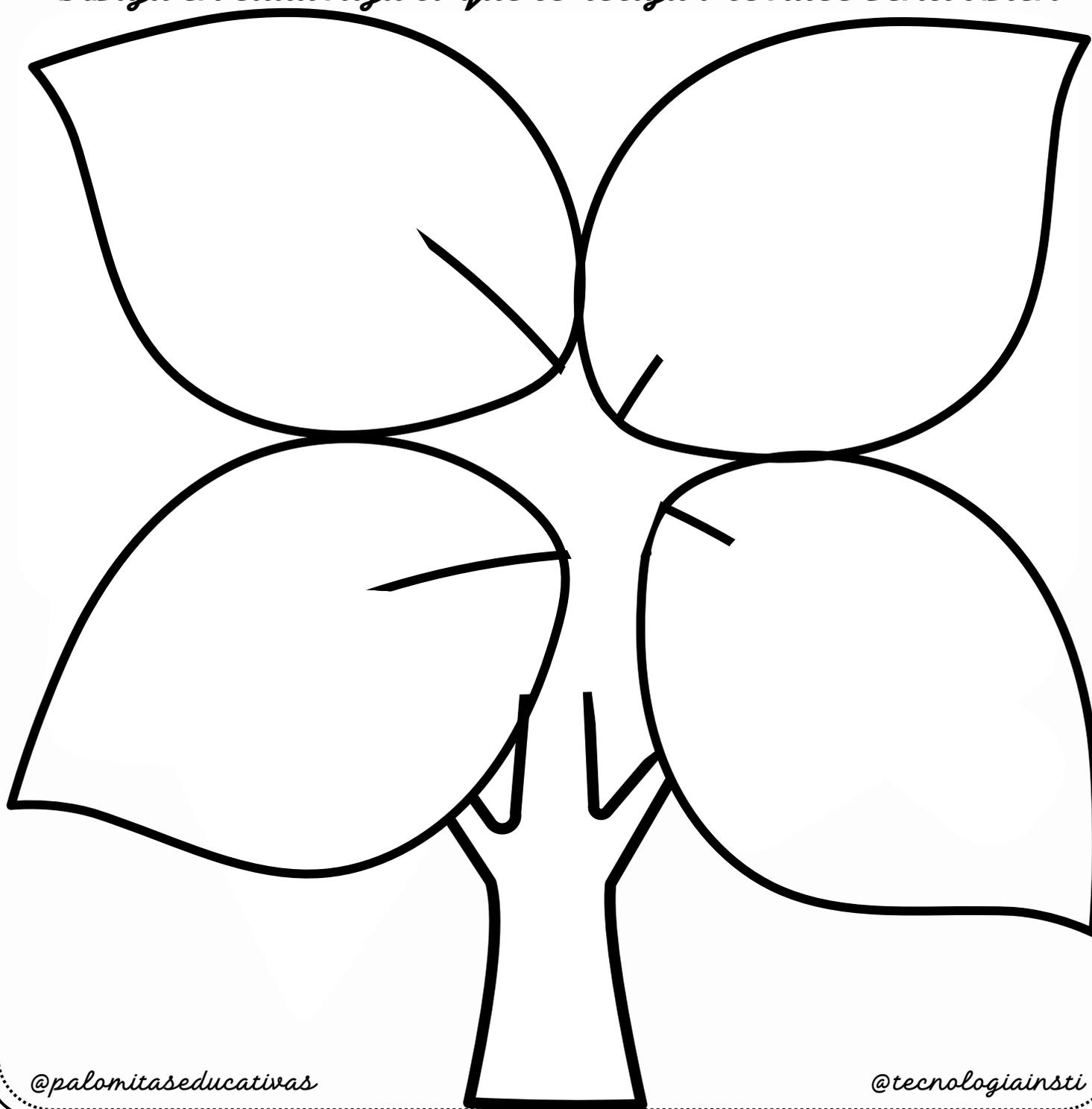


Nombre: _____

10 de OCTUBRE
día de la
SALUD MENTAL

Árbol de la calma

Dibuja en cada hoja lo que te relaja o te hace sentir bien

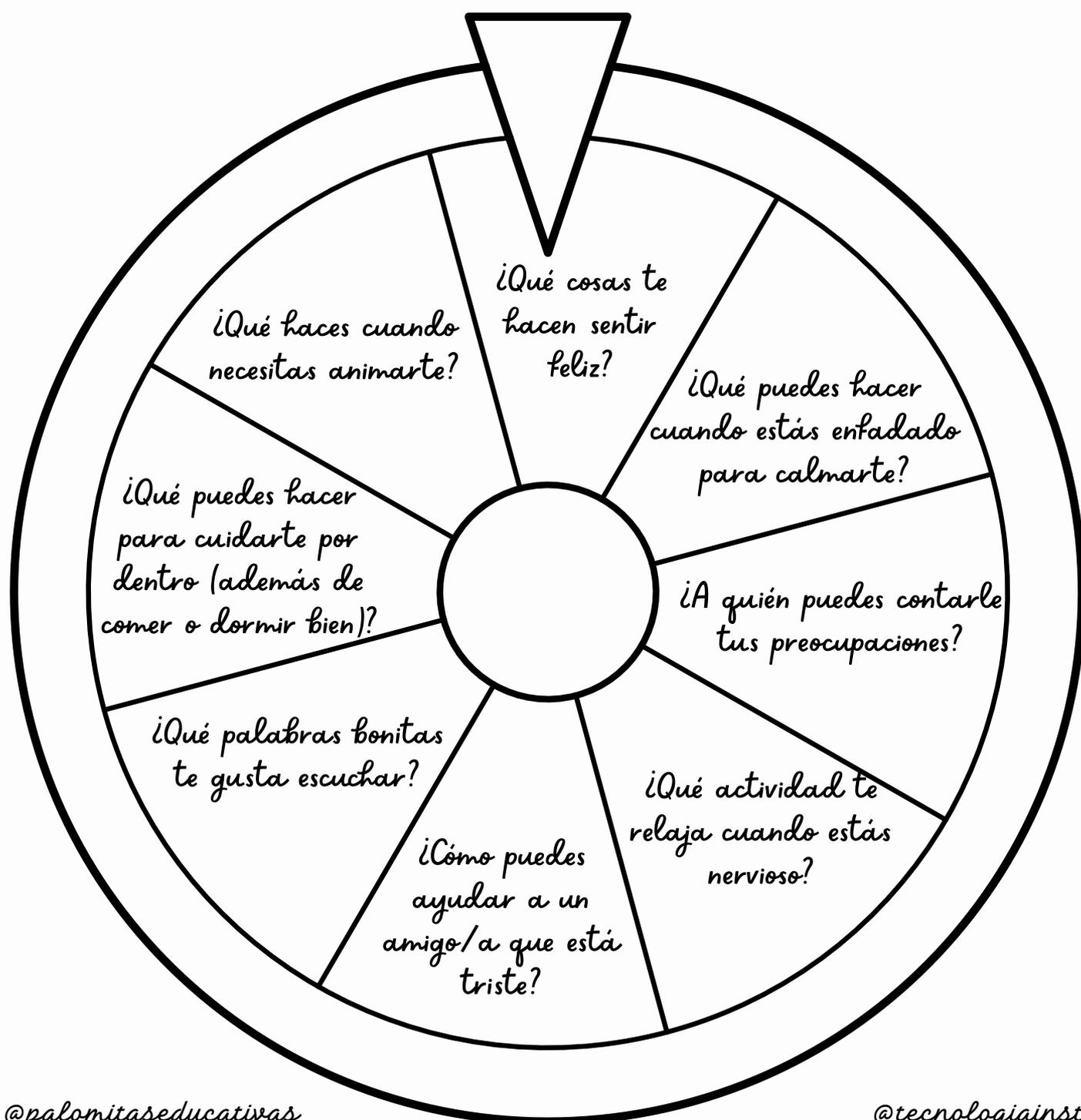


Nombre: _____

10 de OCTUBRE día de la SALUD MENTAL

Ruleta de las emociones

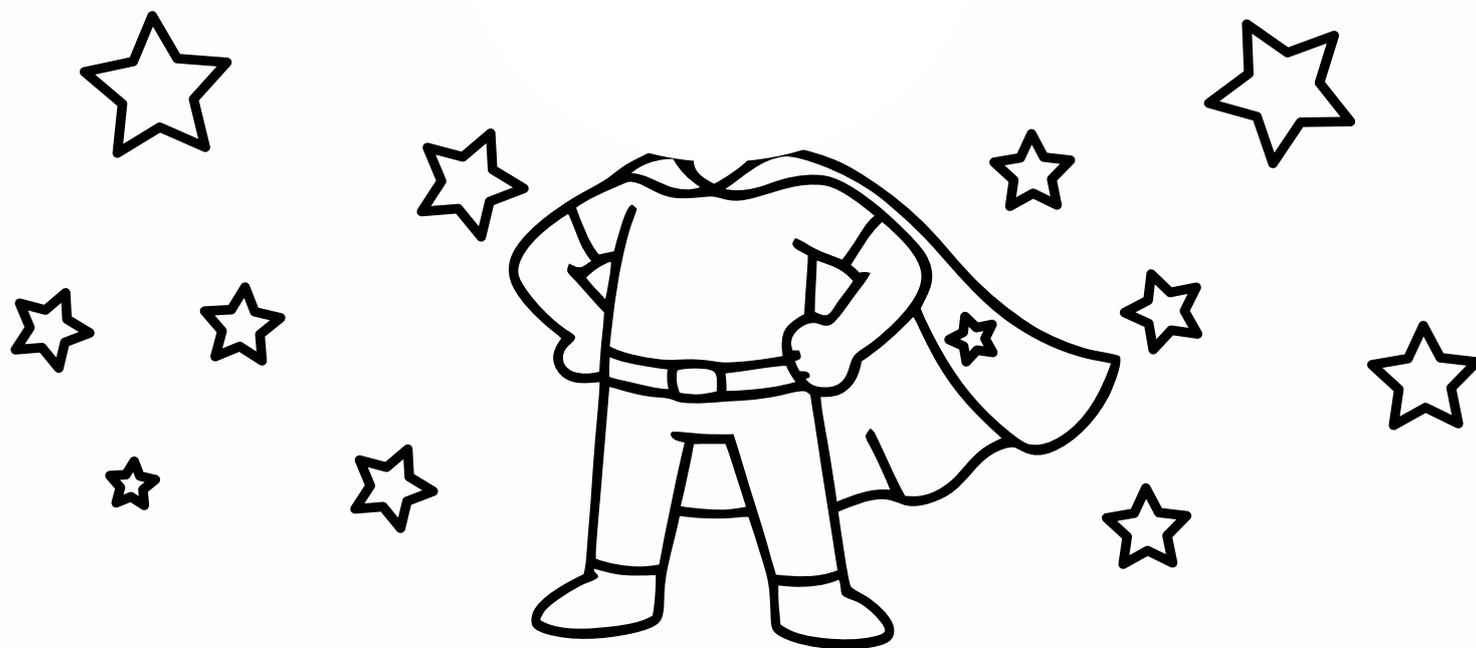
Gira el lápiz y contesta a la pregunta



Nombre: _____

10 de OCTUBRE día de la SALUD MENTAL

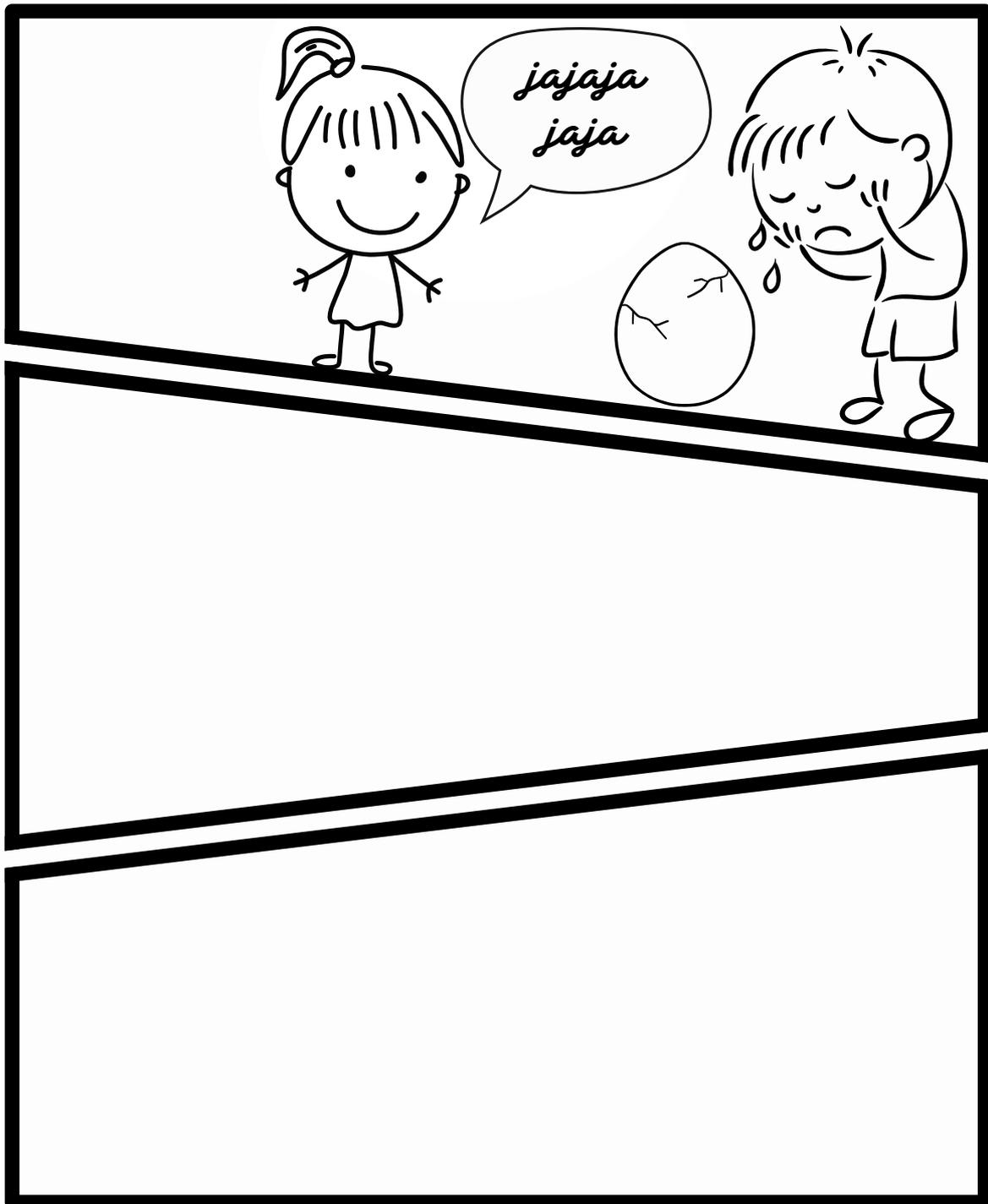
¿Cuál es tu superpoder para cuidarte?



Nombre: _____

10 de OCTUBRE día de la SALUD MENTAL

Haz un final positivo al cómic



Nombre: _____

10 de OCTUBRE día de la SALUD MENTAL

Trabaja tu autocuidado

- Respira profundo 3 veces.
- Abraza a un amigo/a o compañero/a.
- Sonríe frente al espejo.
- Estira los brazos como si fueras un árbol.
- Dibuja una carita feliz en el aire con tu dedo.
- Escucha tu canción favorita en tu mente.
- Da las gracias a alguien que tengas cerca.
- Imita el sonido de un animal divertido.
- Piensa en algo bonito que te pasó hoy.
- Cierra los ojos y cuenta hasta 5.
- Di en voz alta: "¡Yo puedo hacerlo!".
- Comparte un cumplido con un compañero.
- Haz un baile corto de la alegría.
- Frota tus manos y siente el calor.

Nombre: _____

El dado de la calma

Cierra los ojos y
respira despacio
3 veces.



Estira los brazos
hacia arriba
como si tocaras
el cielo.



Sonrie a alguien
cerca de ti.



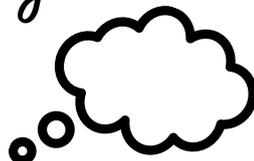
Abraza fuerte
tu propio cuerpo
como un osito.



Cuenta hasta 5
muy despacito.



Piensa en algo
bonito que te
haga feliz.



Nombre: _____

10 de OCTUBRE día de la SALUD MENTAL

Cosas que me hacen sentir bien

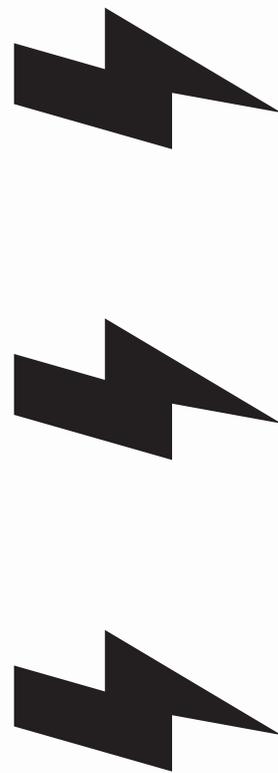
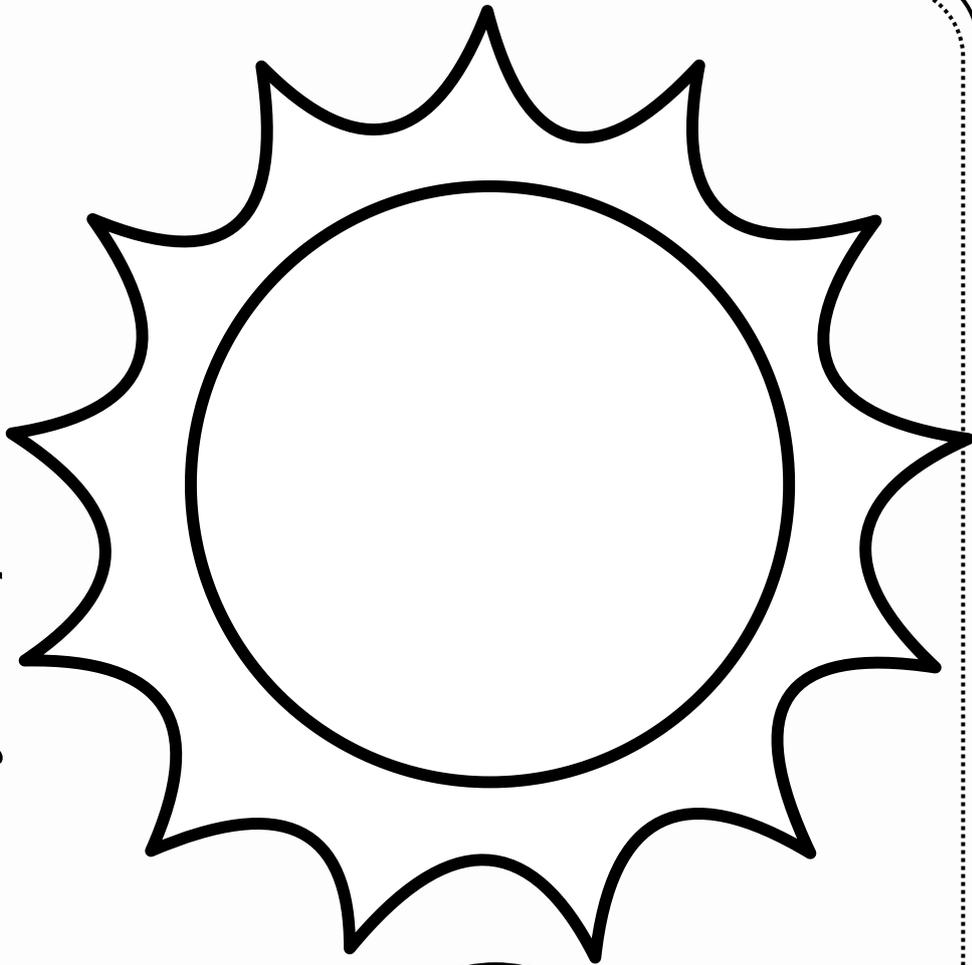
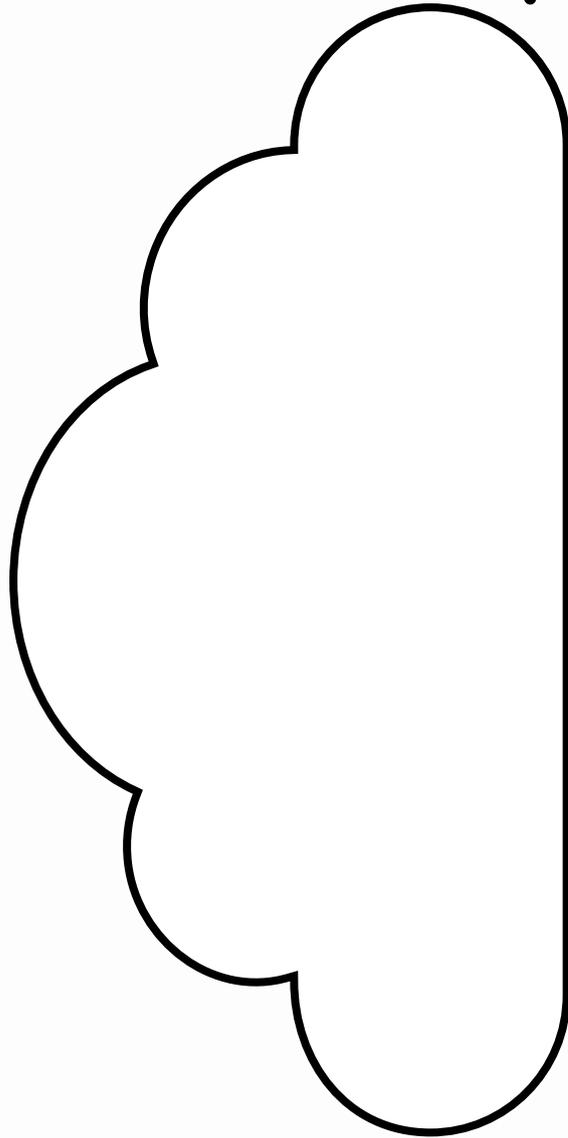
Cosas que no te hacen sentir bien

Nombre: _____

10 de OCTUBRE
día de la
SALUD MENTAL

Dibuja algo que te preocupe

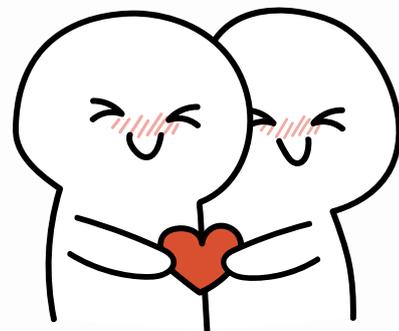
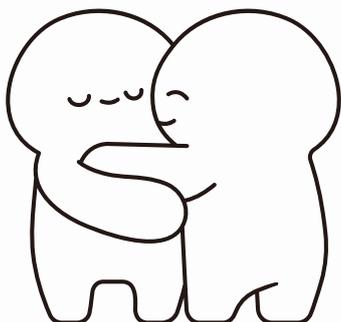
Dibuja una posible solución



Nombre: _____

10 de OCTUBRE día de la SALUD MENTAL

Autodictado



Nombre: _____

10 de OCTUBRE día de la SALUD MENTAL

“Cuidar la mente”

Sofía a veces se siente triste o nerviosa. Para sentirse mejor, habla con su mamá, hace ejercicios y dibuja. También juega con sus amigos y descansa bien. Sofía aprendió que cuidar la mente es importante, igual que cuidar el cuerpo, y que hablar de los sentimientos ayuda mucho.



1. ¿Qué siente Sofía a veces?

2. Menciona dos cosas que hace para sentirse bien.

3. ¿Por qué es importante cuidar la mente?

4. ¿Con quién habla Sofía de sus sentimientos?

5. ¿Qué más hace Sofía para estar bien?

Nombre: _____

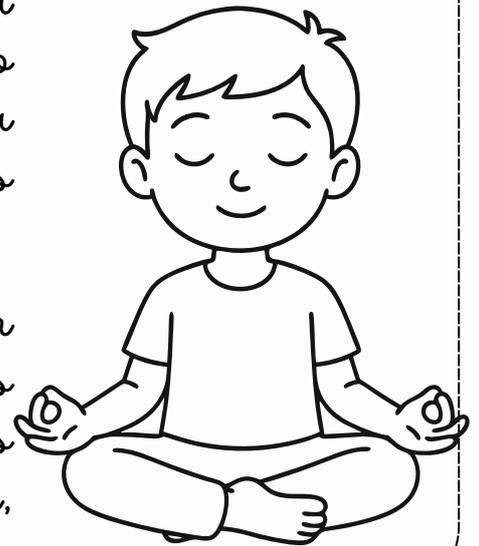
10 de OCTUBRE día de la SALUD MENTAL

"La mente de Leo"

Leo a veces se siente triste o nervioso, y eso le hace difícil concentrarse en la escuela. Un día, su maestra le explicó que cuidar la mente es tan importante como cuidar el cuerpo. Leo aprendió que puede hacer varias cosas para sentirse mejor.

Cada mañana, Leo hace ejercicios y respira profundo. También habla con su mamá sobre lo que siente. Cuando está triste, dibuja o escucha música que le gusta. Además, juega con sus amigos y comparte momentos felices.

Leo descubrió que cuidar su mente lo hace sentir más tranquilo y contento. Ahora sabe que todos podemos tener días difíciles, pero con hábitos buenos y hablando con alguien de confianza, podemos mejorar nuestro bienestar.



1. ¿Por qué Leo a veces tiene dificultad en la escuela?

2. ¿Qué le enseñó la maestra sobre la mente?

3. Menciona dos cosas que Leo hace para sentirse mejor.

4. ¿Qué hace Leo cuando está triste?

5. ¿Qué aprendió Leo sobre tener días difíciles?

Nombre: _____

10 de OCTUBRE día de la SALUD MENTAL

“El club de las emociones”

En la escuela de Clara, la orientadora organizó un nuevo taller llamado “El club de las emociones”. Todos los niños podían participar. El objetivo era aprender a cuidar la mente, a reconocer lo que sienten y a expresar sus emociones de una manera sana.



El primer día, Clara se sintió nerviosa. No sabía muy bien qué significaba “cuidar la mente”. La orientadora explicó que la salud mental es tan importante como la salud física. Así como cuidamos el cuerpo con comida saludable y ejercicio, también debemos cuidar la mente con buenos pensamientos, descanso y apoyo de los demás.

En el club, cada niño compartió cómo se sentía. Algunos dijeron que a veces estaban tristes, otros que se enojaban con facilidad, y otros que tenían miedo. La orientadora les dijo que todas las emociones son normales, pero que es importante aprender a manejarlas.

Clara aprendió que hablar con alguien de confianza, como un familiar, un amigo o un maestro, ayuda mucho cuando uno tiene un problema. También descubrió que actividades como dibujar, leer, jugar o respirar profundamente hacen que la mente se calme.

Al final del taller, Clara se sintió feliz. Entendió que no está sola cuando tiene un mal día y que pedir ayuda es un signo de valentía. Todos los niños hicieron un compromiso: cuidar su mente cada día, igual que cuidan su cuerpo, y ayudarse unos a otros cuando lo necesiten.

El club de las emociones se convirtió en un espacio especial para la clase. Ahora, cada semana, se reúnen para compartir sus sentimientos y apoyarse mutuamente. Clara está segura de que cuidar la salud mental la ayudará a ser más fuerte y a vivir más tranquila y contenta.

1. ¿Cómo se llamaba el taller en la escuela de Clara?

2. ¿Qué objetivo tenía el club?

Nombre: _____

3. ¿Qué explicó la orientadora sobre la salud mental?

4. ¿Qué emociones compartieron los niños?

5. ¿Por qué es importante aprender a manejar las emociones?

6. ¿Con quién se puede hablar cuando uno tiene un problema?

7. ¿Qué actividades ayudan a calmar la mente?

8. ¿Qué entendió Clara al final del taller?

9. ¿Qué compromiso hicieron los niños?

10. ¿Qué significa para Clara cuidar la salud mental?

11. Haz un dibujo sobre la historia



Nombre: _____

10 de OCTUBRE día de la SALUD MENTAL

“El mundo de mis emociones”

Lucía es una niña que siente muchas cosas diferentes cada día. A veces se siente feliz, otras veces triste o preocupada, y algunas veces se enoja sin saber por qué. Su papá le explicó que todos tenemos emociones y que es normal sentir cosas diferentes. Lo importante es aprender a entenderlas y cuidarlas.

Lucía aprendió que cuidar la mente es tan importante como cuidar el cuerpo. Comer bien, dormir lo suficiente y hacer ejercicio ayudan a sentirse mejor. Pero también descubrió que la mente necesita otras cosas: tiempo para jugar, para leer, para dibujar o simplemente para descansar.

Cuando Lucía se siente triste, habla con alguien de confianza: su mamá, su papá o su maestra. Contar lo que sentimos ayuda a que la tristeza no se quede dentro y a encontrar soluciones a los problemas. También aprendió a respirar profundo cuando está nerviosa, y eso la calma.



En la escuela, Lucía practica con sus compañeros cómo expresar sus emociones con palabras y dibujos. Han creado un rincón de la calma donde pueden relajarse si se sienten molestos o ansiosos. Lucía descubrió que no está sola: todos tienen emociones y todos pueden aprender a cuidarlas.

Lucía también se da cuenta de que la mente necesita cosas positivas. Escuchar música que le gusta, pasar tiempo con amigos y ayudar a los demás la hace sentirse feliz. Aprender a agradecer las cosas buenas y a pedir ayuda cuando lo necesita le da confianza y tranquilidad.

Al final del día, Lucía comprende que la salud mental es cuidar de nuestras emociones, hablar de ellas y tener hábitos que nos hagan sentir bien. Todos podemos tener días difíciles, pero con cariño, paciencia y buenos hábitos, nuestra mente puede estar fuerte y feliz. Lucía sonríe y se siente orgullosa de aprender a cuidar su mundo interior cada día.

Nombre: _____

*Contesta a las preguntas de la historia
"El mundo de mis emociones"*

1. ¿Qué emociones siente Lucía a lo largo del día?

2. ¿Qué le explicó su papá sobre las emociones?

3. ¿Por qué es importante cuidar la mente igual que el cuerpo?

4. ¿Qué hábitos ayudan a que Lucía se sienta mejor físicamente?

5. ¿Qué otras cosas necesita la mente además de comer bien, dormir...?

6. ¿Qué hace Lucía cuando se siente triste?

7. ¿Cómo se calma Lucía cuando está nerviosa?

8. ¿Qué es el "rincón de la calma" en la escuela y para qué sirve?

9. ¿Qué actividades hacen que Lucía se sienta feliz?

10. ¿Qué comprende Lucía al final del día sobre la salud mental?

Nombre: _____

10 de OCTUBRE día de la SALUD MENTAL

El jardín invisible

Lucía tenía trece años y, a simple vista, parecía una chica como cualquier otra de su instituto en Andalucía. Siempre llevaba los auriculares colgando del cuello, el móvil en el bolsillo trasero, y una carpeta llena de pegatinas de grupos de música que escuchaba en bucle.

Pero lo que nadie veía era lo que ocurría por dentro.

Desde hacía unos meses, Lucía sentía como si en su cabeza hubiera un torbellino de pensamientos que no paraban nunca: "No soy suficiente. Mis amigas son más guapas. Seguro que saco un suspenso. Todos piensan que soy rara". A veces hasta le costaba dormir, porque las ideas se enredaban como una maraña imposible de deshacer.

En clase de Lengua, la profesora habló del Día Mundial de la Salud Mental. Preguntó qué significaba para ellos. Muchos se encogieron de hombros. Otros dijeron:

—Eso es para los locos.

—O para los que están siempre tristes.

Lucía no dijo nada. Sintió que se le encogía el estómago.

El secreto del abuelo

Ese mismo día, por la tarde, Lucía fue a visitar a su abuelo Paco. Él vivía en una casita con un huerto enorme lleno de flores, tomates, naranjos y hasta un limonero que daba sombra en verano. A Lucía le gustaba estar allí porque, aunque no siempre hablaban, el silencio se sentía tranquilo, distinto al silencio ruidoso de su habitación.

Mientras regaban juntos, el abuelo le preguntó:

—Te noto rara, niña. ¿Qué te pasa?

Lucía dudó. Nunca contaba esas cosas. Pero algo en la mirada del abuelo la animó.

—No sé, abuelo. Es como si tuviera un lío en la cabeza. Me comparo con los demás, siento que no soy suficiente... y me agobio por todo.

El abuelo Paco sonrió, se agachó y arrancó una mala hierba del suelo.

—Mira, Lucía. Este huerto es como tu mente. Las flores son tus pensamientos buenos, los que te hacen sentir viva. Las malas hierbas son los pensamientos que te quitan energía. No puedes evitar que crezcan, pero sí puedes aprender a reconocerlos y arrancarlos a tiempo.

Lucía miró la planta entre sus manos.

—¿Y si vuelven a crecer?

—Siempre vuelven —dijo el abuelo—. La clave es no dejar que te tapen las flores.

El espejo cruel

Al día siguiente, Lucía entró en Instagram y vio las fotos de su amiga Clara en la playa. Parecía una modelo: bikini perfecto, sonrisa perfecta, cientos de "me gusta".

Lucía se miró en el espejo de su habitación y se odió.

—Nunca voy a ser como ella —susurró.

Ese pensamiento fue como una mala hierba enorme creciendo en su jardín invisible. Sintió un nudo en la garganta y quiso borrarse de todas partes. Apagó el móvil, pero la sensación no se iba.

Recordó entonces lo que dijo su abuelo: "Las malas hierbas vuelven. La clave es reconocerlas".

Así que cogió una libreta y escribió:

Hoy pienso que no valgo nada. Pero esto es una mala hierba. ¿Qué pruebas tengo de que no valgo nada? Saqué un ocho en mates, ayudé a mi hermano con los deberes, mi amiga Irene me dijo ayer que la hice reír...

No fue fácil, pero al acabar, la mala hierba parecía un poco más pequeña.

Las voces del instituto

Con motivo del Día de la Salud Mental, el instituto organizó una actividad. Cada clase tenía que crear una caja anónima de mensajes donde los alumnos podían dejar frases de apoyo para los demás.

Cuando abrieron la caja, Lucía se sorprendió. Había papeles con frases como:

- "Yo también me siento inseguro, pero juntos podemos superarlo".
- "Si necesitas hablar, aquí estoy".
- "No eres lo que piensan los demás, eres mucho más".

Lucía sonrió. No era la única que tenía un jardín con malas hierbas.

El camino de Lucía

Con el tiempo, Lucía fue aprendiendo pequeñas cosas:

- Que hablar con alguien de confianza no la hacía débil, sino más fuerte.
- Que dormir y comer bien influían más de lo que pensaba en su estado de ánimo.
- Que dibujar y escuchar música le ayudaban a limpiar su jardín invisible.
- Que no todo lo que pensaba era verdad. Podía cuestionar esos pensamientos crueles.
- Que pedir ayuda profesional si lo necesitaba era tan normal como ir al médico cuando tienes fiebre.

El jardín florece

Un sábado, mientras paseaba por el huerto del abuelo, Lucía vio algo nuevo: entre las flores, había mariposas revoloteando.

—¿Ves? —dijo el abuelo Paco—. Cuando cuidas un jardín, aunque tenga tormentas, siempre aparece vida.

Lucía respiró hondo. Sabía que no siempre sería fácil, que habría días oscuros, que las malas hierbas volverían. Pero ahora tenía herramientas, tenía apoyo, y sobre todo, tenía esperanza.

Se prometió a sí misma cuidar su jardín invisible. Porque había entendido, al fin, que la salud mental no es un lujo, ni una rareza, ni algo de "locos". Es parte de lo que somos. Y cuidarla es quererse.

Para pensar después de leer

1. ¿Cuál crees que son las "malas hierbas" que aparecen en el jardín de Lucía? ¿Y cuáles serían las tuyas?
2. ¿Qué cosas o personas son las que ayudan a Lucía a cuidar su jardín invisible?
3. ¿Te has sentido alguna vez como ella antes de un examen o al compararte con alguien? ¿Qué hiciste para mejorar?
4. Si tuvieras que escribir un mensaje anónimo para la caja del instituto, ¿qué dirías para animar a otra persona?
5. ¿Qué puedes empezar a hacer hoy para cuidar tu propio jardín invisible?

Redacción

Mi propio jardín invisible

- Redacta un texto en el que compares tu mente con un jardín.
- Describe qué flores (cosas buenas, fortalezas, sueños) crecerían en él y qué malas hierbas (miedos, inseguridades, pensamientos negativos) tendrías que arrancar o controlar.
- Termina el texto explicando qué acciones puedes hacer cada día para que tu jardín florezca.

Actividad grupal

"Igual que Lucía descubre que su mente es como un jardín que necesita cuidados, podemos pensar juntos: **¿qué cosas hacen que nuestro jardín florezca y cuáles son las malas hierbas que lo estropean?** Compartir ejemplos de cosas que nos ayudan a sentirnos bien (amistades, actividades, palabras, hábitos) y de las que nos hacen daño (comparaciones, insultos, presiones, pensamientos negativos) puede servir para darnos cuenta de que no estamos solos y que todos tenemos estrategias que pueden inspirar a los demás."

Nombre: _____

10 de OCTUBRE día de la SALUD MENTAL

El secreto de Marcos

Marcos tenía catorce años y, desde fuera, parecía un chico como cualquier otro en su instituto de Andalucía. Siempre llevaba la mochila llena de libros, auriculares colgando del cuello y una libreta donde garabateaba dibujos y frases de sus grupos de música favoritos.

Pero lo que nadie veía era lo que pasaba por dentro.

Desde hacía semanas, Marcos sentía un ruido constante en su cabeza: "No sirvo para nada. Mis compañeros son mejores en todo. Seguro que me van a reñir otra vez. Nadie me entiende". Por las noches, esas ideas se volvían tan grandes que le costaba dormir. Sentía que su mente era un cuarto lleno de papeles arrugados y dibujos sin sentido, imposibles de organizar.

Una tarde, su profesora de Tutoría habló sobre la Semana de la Salud Mental. Preguntó qué significaba para ellos. Muchos se rieron o negaron con la cabeza. Algunos dijeron:

—Eso es solo para los que están locos.

—O para los que no saben controlar sus emociones.

Marcos se quedó callado, sintiendo un nudo en el estómago.

El refugio del abuelo

Esa misma tarde, fue a casa de su abuelo Manuel. Allí había un pequeño taller de carpintería y un jardín con plantas de todos los tamaños. Marcos sentía paz en aquel lugar; el silencio parecía envolverlo como una manta cálida.

Mientras arreglaban juntos un banco de madera, el abuelo le preguntó:

—Te noto preocupado, hijo. ¿Qué te pasa?

Marcos dudó. Nunca contaba esas cosas. Pero algo en la mirada del abuelo le dio confianza.

—No sé... es como si mi cabeza estuviera llena de nudos. Me comparo con los demás, siento que nunca soy suficiente... y me agobio.

El abuelo sonrió y golpeó suavemente un trozo de madera para alisarlo.

—Mira, Marcos, este banco es como tu mente. Cada nudo es un pensamiento que te hace sentir mal. No puedes evitar que aparezcan, pero sí puedes aprender a deshacerlos, uno a uno, con paciencia.

Marcos lo miró y asintió.

—¿Y si vuelven a aparecer?

—Siempre volverán —dijo el abuelo—. La clave es no dejar que te impidan construir cosas buenas.

El espejo de la red

Al día siguiente, Marcos vio en Instagram a uno de sus compañeros posando con un trofeo. Parecía que todo le salía perfecto. Marcos se miró en el espejo de su habitación y se sintió pequeño.

—Nunca voy a ser así —susurró.

Sintió cómo su nudo interior crecía. Pero recordó las palabras de su abuelo. Cogió un cuaderno y empezó a escribir:

Hoy pienso que no valgo. Pero esto es solo un nudo. ¿Qué pruebas tengo? Saqué un siete en historia, ayudé a un amigo con su tarea, dibujé un cómic que le gustó a mi hermana...

Al terminar, el nudo parecía más pequeño.

Las voces del instituto

Durante la Semana de la Salud Mental, el instituto preparó una actividad: cada clase dejó mensajes anónimos de apoyo. Cuando Marcos abrió la caja, leyó frases como:

“Todos tenemos días difíciles, y eso está bien”.

“Si necesitas hablar, aquí tienes alguien que escucha”.

“No estás solo, hay personas que se preocupan por ti”.

Sonrió. No era el único con nudos en su cabeza.

El camino de Marcos

Con el tiempo, Marcos fue aprendiendo:

- Hablar de lo que siente no lo hace débil, sino más fuerte.
- Dormir, comer y moverse influyen en cómo se siente.
- Dibujar, escuchar música y escribir le ayudan a organizar sus pensamientos.
- No todo lo que piensa es verdad; puede cuestionar sus nudos mentales.
- Pedir ayuda profesional es tan normal como ir al médico.

El taller florece

Un sábado, mientras lijaba un banco en el taller del abuelo, Marcos vio cómo los rayos de sol iluminaban la madera y la hacían brillar.

—¿Ves? —dijo el abuelo—. Cuando cuidas algo con paciencia, aunque haya imperfecciones, siempre aparece la belleza.

Marcos respiró hondo. Sabía que no siempre sería fácil, que los nudos volverían. Pero ahora tenía herramientas, apoyo y esperanza. Se prometió a sí mismo cuidar su mente y reconocer sus pensamientos. Porque había entendido que la salud mental no es un lujo ni una rareza: es parte de él.

Para pensar después de leer

1. ¿Qué representan los “nudos” en la cabeza de Marcos? ¿Cuáles podrían ser los tuyos y cómo los reconocerías?
2. ¿Qué estrategias o personas ayudan a Marcos a deshacer sus nudos y sentirse mejor? ¿Tienes alguien o algo parecido en tu vida?
3. ¿Alguna vez te has sentido inseguro al compararte con tus compañeros o ver sus éxitos en redes sociales? ¿Qué hiciste para calmar esos sentimientos o cómo podrías hacerlo?
4. Si Marcos escribiera un mensaje de apoyo para otro compañero que se siente como él, ¿qué crees que le diría? ¿Qué mensaje escribirías tú?
5. Después de leer la historia de Marcos, ¿qué pequeño hábito o acción podrías empezar a hacer hoy mismo para cuidar tu mente y tu bienestar emocional?

Mi taller de pensamiento

Redacción

Redacta un texto en el que compares tu mente con un taller lleno de herramientas y materiales. Describe qué herramientas (habilidades, talentos, recuerdos felices) te ayudan a construir cosas buenas en tu vida y qué materiales dañinos (preocupaciones, pensamientos negativos, miedos) podrían estorbar o romper lo que construyes. Termina explicando qué acciones puedes hacer cada día para mantener tu taller ordenado y lleno de proyectos que te hagan sentir bien.

Actividad grupal

Al igual que Marcos descubre que su mente es como un taller lleno de herramientas y materiales, podemos pensar juntos: ¿qué cosas nos ayudan a construir pensamientos positivos y cuáles son los “nudos” o materiales que dificultan nuestro trabajo?

Compartir ejemplos de herramientas que nos ayudan a sentirnos mejor (hobbies, música, deportes, conversaciones con amigos, hábitos saludables) y de los nudos que nos dificultan (miedos, comparaciones, estrés, críticas negativas) nos permite darnos cuenta de que todos tenemos momentos difíciles, pero también estrategias para mejorar. Escuchar lo que otros hacen para cuidar su taller puede inspirarnos y darnos nuevas ideas para mantener el nuestro ordenado y útil.

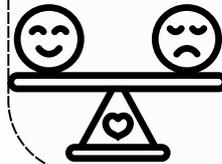
Nombre: _____

10 de OCTUBRE día de la SALUD MENTAL

Resuelve estos problemas

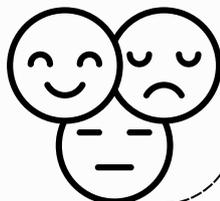
Lucía salió al recreo y jugó con 23 amigos en el patio. Después, se unieron 15 más.
¿Con cuántos amigos jugó en total?

Pedro tenía 42 pegatinas para su cuaderno de emociones. Regaló 21 a sus compañeros.
¿Cuántas pegatinas le quedaron?



Ana hizo 36 respiraciones profundas para relajarse. Luego, hizo otras 12 más.
¿Cuántas respiraciones hizo en total?

En un mural de la clase escribieron 55 frases positivas. Unos niños borraron por error 20.
¿Cuántas frases quedaron en el mural?



Nombre: _____

10 de OCTUBRE día de la SALUD MENTAL

Resuelve estos problemas

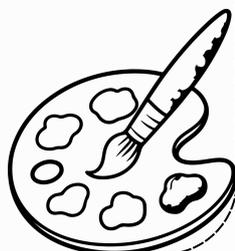
En la biblioteca escolar había 320 cuentos de emociones. La maestra trajo 140 más.
¿Cuántos cuentos hay ahora en total?



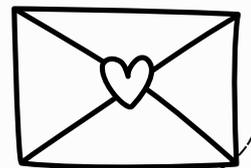
En una carrera solidaria participaron 860 niños. Al terminar, 230 se marcharon antes de la foto. ¿Cuántos niños quedaron para la foto?



Un grupo de niños hizo 450 dibujos sobre cómo relajarse. Otro grupo hizo 220 más.
¿Cuántos dibujos hicieron en total?



En el mural de pensamientos positivos había 999 mensajes. Quitaron 111 porque estaban repetidos.
¿Cuántos mensajes distintos quedaron?

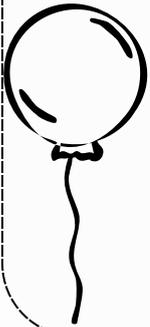


Nombre: _____

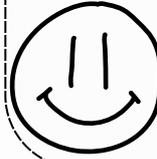
10 de OCTUBRE día de la SALUD MENTAL

Resuelve estos problemas

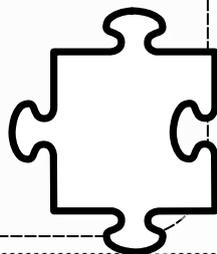
En un parque se colocaron 255 globos de colores para una fiesta. Después, añadieron 128 globos más. ¿Cuántos globos había en total?



En una campaña de recogida de sonrisas se anotaron 486 sonrisas en la mañana y 279 en la tarde. ¿Cuántas sonrisas se recogieron en total?



En una caja había 640 piezas de un rompecabezas gigante que los niños usaban para relajarse. Colocaron 218 piezas en el mural. ¿Cuántas piezas quedaron en la caja?



En una campaña solidaria se reunieron 725 abrazos dibujados en cartulinas. Se regalaron 468 a otras clases. ¿Cuántos abrazos dibujados quedaron?



Nombre: _____

10 de OCTUBRE día de la SALUD MENTAL

Resuelve estos problemas

La ONG del cole recibió una donación de 7.845 cuadernos para actividades emocionales y, además, les regalaron 3.679 cuadernos más. ¿Cuántos cuadernos tienen ahora en total?



Un centro escolar organiza 1.236 kits de relajación para el aula y planea repartirlos en 12 aulas. ¿Cuántos kits reciben cada aula?



Un taller de mindfulness contó con 9.302 inscripciones durante todo el año. Después de confirmar asistencia, 4.789 personas no pudieron venir. ¿Cuántas personas asistieron realmente?



Un colegio recogió 4.872 dibujos sobre emociones para repartirlos entre 24 aulas. ¿Cuántos dibujos recibirá cada aula?

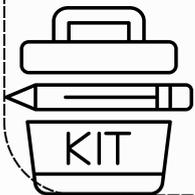


Nombre: _____

10 de OCTUBRE día de la SALUD MENTAL

Resuelve estos problemas

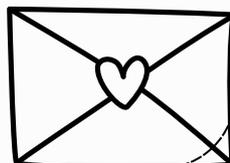
Un proyecto escolar prepara 1.248 kits de relajación, cada uno con libros, pelotas anti-estrés y cuadernos. Quieren entregar 37 kits a cada aula. ¿Cuántos kits se entregarán en total?



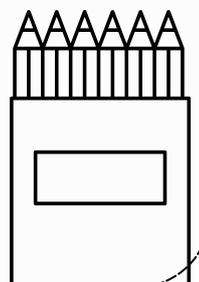
Durante un programa de meditación, se inscribieron 52.478 niños. Después, 19.365 no pudieron asistir. ¿Cuántos niños asistieron finalmente?



Una campaña de "mensajes positivos" recogió 89.256 tarjetas. Quieren repartirlas entre 9 clases del colegio. ¿Cuántas tarjetas recibirá cada clase?



Un centro de terapia artística tiene 14.823 lápices de colores. Compró 28.457 más para sus talleres. ¿Cuántos lápices tienen ahora en total?

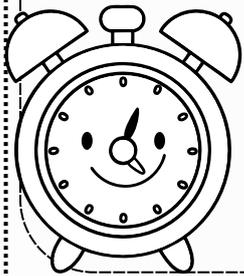


Nombre: _____

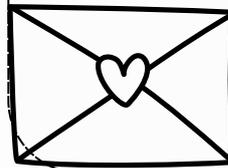
10 de OCTUBRE día de la SALUD MENTAL

Resuelve estos problemas

Cada niño de un taller de respiración recibe 3,75 minutos de práctica diaria. Si participan 248 niños, ¿Cuántos minutos en total dedican a la práctica diaria?



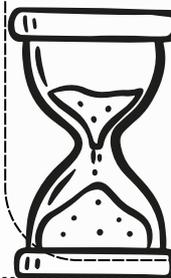
Una campaña de mensajes positivos reunió 987.654 tarjetas para repartir entre 43 clases. ¿Cuántas tarjetas recibirá cada clase?



Un programa de arteterapia preparó 158.472 hojas de papel para que los niños pinten emociones. Cada niño recibirá 42 hojas. ¿Cuántas hojas de papel se entregarán en total?



Un centro de yoga para niños tiene 987,6 minutos de sesiones de meditación para repartir igualmente entre 24 niños. ¿Cuántos minutos de meditación recibirá cada niño?



Nombre: _____

10 de OCTUBRE día de la SALUD MENTAL

Resuelve estos problemas

Diarios de gratitud

En el instituto Sierra Verde se ha organizado una actividad para celebrar el Día de la Salud Mental. El objetivo es que cada alumno escriba, durante varias semanas, tres cosas positivas que le hayan ocurrido al final del día, para aprender a valorar lo bueno de la vida cotidiana.

Para ello, la dirección ha preparado 45.876 hojas de papel que se quieren repartir en forma de diarios personales. Cada alumno recibirá 36 hojas para tener suficiente espacio donde escribir.

¿Cuántos alumnos podrán completar su diario de gratitud?

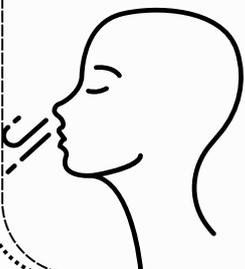


Entrenamiento de respiración

Durante la semana de la salud, el instituto preparó un taller de respiración consciente para reducir el estrés de los alumnos antes de los exámenes. Los organizadores reunieron 2.430 minutos de audios con prácticas guiadas de respiración.

Antes de comenzar las dinámicas en clase, todos los alumnos participaron juntos en una sesión inicial de 450 minutos en total. Después de esa primera sesión, el tiempo de práctica que quedaba debía repartirse de manera equitativa entre los 30 grupos de estudiantes del centro, para que cada uno pudiera tener su espacio de calma.

¿Cuántos minutos de práctica recibió cada grupo después de la sesión inicial?



Nombre: _____

10 de OCTUBRE día de la SALUD MENTAL

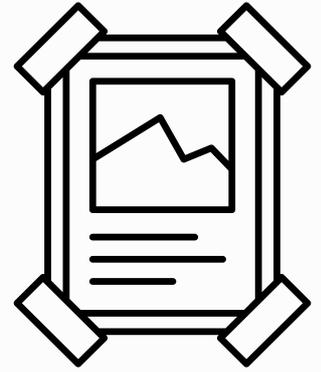
Resuelve estos problemas

Murales motivadores

El Departamento de Plástica y la tutoría organizaron un concurso de murales con frases motivadoras para decorar el instituto. Cada clase de 2º ESO creó 48 frases diferentes pintadas en grandes carteles de colores. Como el centro tiene 6 clases de 2º ESO, la producción fue enorme y se acumularon cientos de frases.

La dirección decidió que 100 frases se colgarían en el hall principal, a la vista de todos los alumnos, profesores y familias que visitaran el instituto. El resto de frases se distribuirían de manera equitativa a lo largo de los 10 pasillos del centro, para que en cualquier rincón hubiera un mensaje positivo que recordara lo importante que es cuidarse.

¿Cuántas frases terminaron colgándose en cada pasillo?

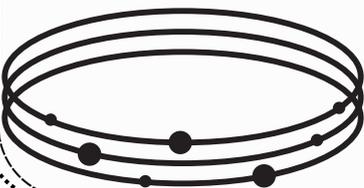


Brazaletes solidarios

Como parte de un taller de tutoría, los alumnos de 1º ESO fabricaron pulseras de colores con mensajes positivos escritos en ellas: "Todo irá bien", "Cuenta conmigo", "Respira hondo". Cada alumno preparó 8 brazaletes solidarios durante varias sesiones.

En total participaron 132 estudiantes, lo que dio lugar a una gran cantidad de pulseras. Cuando estuvo todo terminado, los profesores propusieron donar 250 brazaletes a un centro juvenil de la localidad, donde también trabajan la autoestima y el bienestar de chicos de edades parecidas. El resto de brazaletes se repartirían de forma equitativa entre los 12 grupos de 1º ESO del instituto.

¿Cuántos brazaletes recibió cada grupo de alumnos?



Nombre: _____

10 de OCTUBRE día de la SALUD MENTAL

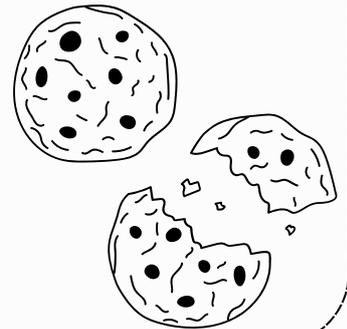
Resuelve estos problemas

Galletas para la merienda saludable

En el instituto se organizó un taller de alimentación saludable. Cada grupo de 2º ESO iba a preparar galletas integrales para la merienda y aprender la importancia de cuidar el cuerpo y la mente.

Se prepararon 1.248 galletas en total. Antes de repartirlas entre los alumnos, los organizadores reservaron 48 galletas para los profesores que supervisaban el taller. El resto se repartió por igual entre 24 grupos de alumnos para que todos pudieran probarlas y llevar algunas a casa.

¿Cuántas galletas recibió cada grupo de alumnos?

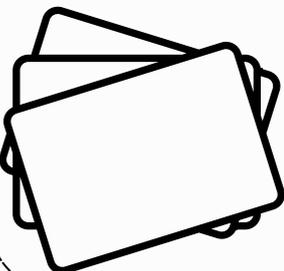


Mensajes positivos para las familias

Con motivo de la semana de la salud mental, cada clase preparó tarjetas con mensajes positivos para enviar a las familias y recordarles la importancia de expresar emociones y cuidarse unos a otros.

En total, se redactaron 3.672 tarjetas. La dirección decidió guardar 72 tarjetas para entregarlas a los profesores y personal del centro como reconocimiento. El resto de las tarjetas se repartió de manera equitativa entre 18 clases.

¿Cuántas tarjetas recibirá cada clase para enviar a sus familias?



Nombre: _____

10 de OCTUBRE día de la SALUD MENTAL

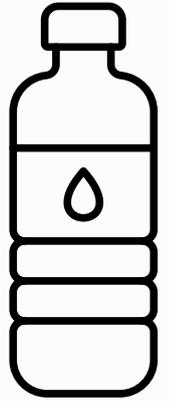
Resuelve estos problemas

Botellas de agua para el bienestar

En la jornada de convivencia saludable, el instituto organizó talleres de deporte, juegos cooperativos y charlas sobre la importancia de cuidarse. Para que todos los participantes estuvieran bien hidratados, se compraron 1.536 botellas de agua pequeñas.

Antes de repartirlas, los organizadores apartaron 96 botellas destinadas exclusivamente a los profesores y monitores que iban a guiar las actividades durante toda la jornada. El resto de botellas se dividieron en partes iguales entre los 32 equipos de alumnos que participaban en los talleres de la convivencia.

¿Cuántas botellas de agua recibió cada equipo de estudiantes?

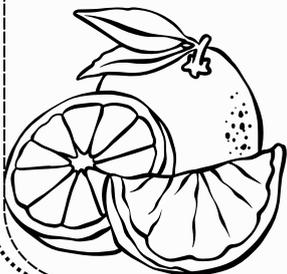


Frutos y snacks saludables

Durante la semana de hábitos saludables, el instituto preparó 2.760 piezas de fruta y snacks para que los alumnos pudieran disfrutar de meriendas equilibradas. Antes de repartirlos entre los estudiantes, se reservaron 120 piezas para los profesores y monitores que supervisaban las actividades.

El resto de las piezas se repartió de manera equitativa entre 24 clases de 1º y 2º ESO, de modo que todos los alumnos tuvieran la misma cantidad para disfrutar en los recreos y aprender la importancia de cuidarse.

¿Cuántas piezas de fruta o snack recibió cada clase después de apartar las que se reservaron para los profesores?



Nombre: _____

10 de OCTUBRE día de la SALUD MENTAL

Tecnología: Diseña tu máquina del bienestar

Objetivo:

Desarrollar habilidades de pensamiento creativo y diseño tecnológico, relacionando la materia con la salud mental y el bienestar personal. Aprender a planificar un proyecto, pensar en soluciones innovadoras y comunicar ideas mediante un diseño y un esquema funcional.

Enunciado de la actividad:

La salud mental es tan importante como la física, y a veces necesitamos herramientas o estrategias que nos ayuden a relajarnos, concentrarnos, motivarnos o calmar la ansiedad. En esta actividad vais a imaginar y diseñar una máquina del bienestar que ayude a las personas a cuidar su salud mental.

La máquina puede ser real o fantástica, pero debe tener una función clara relacionada con la mente o las emociones, por ejemplo:

- Una máquina que ayude a calmar la ansiedad mediante sonidos, luces o vibraciones.
- Un dispositivo que genere mensajes positivos diarios o recordatorios de respiración.
- Un aparato que detecte el nivel de estrés y sugiera actividades relajantes.
- Una máquina que combine música, colores y aromas para mejorar el ánimo.
-

Pasos a seguir:

1. Idea principal:

- Escribe un párrafo explicando qué hará tu máquina y por qué sería útil para la salud mental.
- Describe brevemente cómo los usuarios interactuarán con ella.

2. Lista de componentes:

- Haz una lista de materiales o elementos que formarán parte de la máquina.
- Pueden ser componentes reales (pilas, LED, motor, botones) o inventados si la máquina es fantástica.

3. Esquema o dibujo técnico:

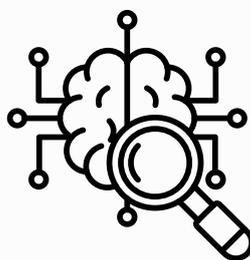
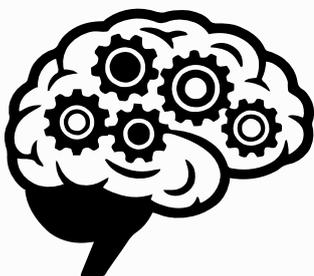
- Realiza un dibujo de la máquina, indicando sus partes principales y cómo interactúan entre sí.
- Puedes añadir flechas, etiquetas y colores para explicar el funcionamiento.

4. Funcionamiento paso a paso:

- Explica con frases cortas cómo funciona la máquina, por ejemplo:
 - i. El usuario pulsa un botón.
 - ii. Se encienden luces de colores.
 - iii. La máquina reproduce un sonido relajante.
 - iv. Una pequeña pantalla muestra un mensaje motivador.

5. Reflexión personal:

- Explica cómo tu máquina podría ayudar a mejorar la salud mental de quienes la usan.
- Describe cómo te sentirías al usarla o al ver que alguien se beneficia de ella.



Nombre: _____

10 de OCTUBRE día de la SALUD MENTAL

Tecnología: Crea un “Kit de bienestar tecnológico”

Objetivo:

Diseñar un kit de herramientas tecnológicas que ayuden a mejorar la salud mental y el bienestar, aplicando conceptos de tecnología, electrónica básica, programación simple o diseño de prototipos.

Enunciado de la actividad:

Imagina que eres ingeniero/a en un laboratorio de innovación dedicado al bienestar. Tu misión es crear un kit tecnológico que ayude a reducir el estrés, mejorar el ánimo o aumentar la concentración de los adolescentes.

El kit puede incluir uno o varios dispositivos o gadgets pequeños, por ejemplo:

- Pulsera inteligente que detecta el nivel de ansiedad y vibra para recordar técnicas de respiración.
- Lámpara de colores que cambia según el estado de ánimo.
- Mini robot motivador que reproduce frases positivas al acercarse.
- Caja de sonidos y aromas que se activa con un botón para relajarse.
- Juego interactivo digital que enseña a reconocer emociones y gestionarlas.
-

Pasos a seguir:

1. Idea principal:

- Explica en un párrafo qué incluirá tu kit y cómo cada gadget ayudará a cuidar la salud mental.

2. Lista de componentes o materiales:

- Escribe todos los elementos que usarías: sensores, luces LED, motores, botones, pantallas, cartón, materiales reciclados, o cualquier cosa que inventes.

3. Diseño o dibujo del kit:

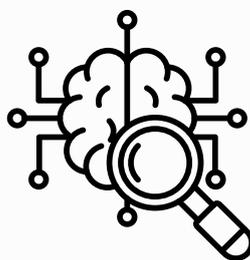
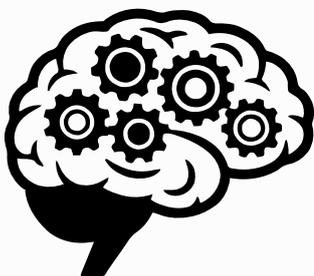
- Haz un esquema donde aparezcan todos los elementos del kit.
- Indica cómo se conectan entre sí y cómo interactúa el usuario.

4. Funcionamiento paso a paso:

- Explica cómo se usaría cada gadget del kit y qué efecto tendría en el bienestar del usuario.

5. Reflexión personal:

- Explica cómo este kit podría mejorar la salud mental de los adolescentes.
- Reflexiona sobre la importancia de la tecnología para ayudar al bienestar emocional.



Nombre: _____

10 de OCTUBRE día de la SALUD MENTAL

Biología: Analizando cómo la naturaleza ayuda a nuestra mente

Objetivo:

Aprender sobre los efectos de la naturaleza en el cuerpo y la mente, relacionando conceptos biológicos con hábitos de bienestar y salud mental. Desarrollar capacidad de observación, investigación y reflexión.

Enunciado de la actividad:

La ciencia ha demostrado que pasar tiempo en la naturaleza, escuchar sonidos tranquilos como el canto de los pájaros o ver espacios verdes ayuda a reducir el estrés, mejorar el ánimo y aumentar la concentración. Este efecto tiene explicación biológica: el contacto con el entorno natural reduce la producción de cortisol (la hormona del estrés) y activa áreas del cerebro relacionadas con la calma y el bienestar.

En esta actividad vas a investigar y diseñar un proyecto biológico que explique cómo un espacio natural puede ayudar a la salud mental de los estudiantes del instituto. Para ello, sigue los pasos:

Pasos a seguir:

1. Observación y registro:

- Sal a un espacio natural cercano (patio, jardín, parque o huerto del instituto).
- Anota al menos 5 elementos de la naturaleza que puedas observar (plantas, animales, sonidos, olores, colores).
- Escribe cómo te hacen sentir esos elementos.

2. Análisis biológico:

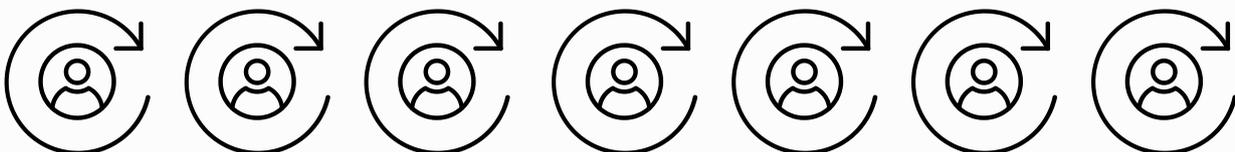
- Investiga cómo esos elementos afectan a nuestro cuerpo y mente:
 - ¿Qué sistemas biológicos intervienen? (nervioso, endocrino...)
 - ¿Qué hormonas o reacciones químicas se producen?
 - ¿Cómo influyen en el estrés, la ansiedad o la concentración?

3. Diseño de un "espacio natural de bienestar" para el instituto:

- Imagina un espacio dentro del centro escolar que incluya los elementos naturales observados.
- Haz un dibujo o esquema indicando cómo se organizarían plantas, animales o zonas de relajación.
- Explica cómo cada elemento contribuye al bienestar emocional de los estudiantes.

4. Reflexión personal:

- Describe cómo te sentirías al pasar tiempo en ese espacio natural.
- Reflexiona sobre la importancia de la biología en la salud mental: cómo lo que estudias en clase (plantas, animales, hormonas, sistemas) se conecta con tu bienestar diario.



Nombre: _____

10 de OCTUBRE día de la SALUD MENTAL

Física y Química: Experimentando con la relajación

Objetivo:

Comprender cómo fenómenos físicos y químicos simples pueden aplicarse para mejorar la salud mental y el bienestar. Desarrollar habilidades de observación, experimentación, análisis de datos y reflexión científica.

Enunciado de la actividad:

La física y la química están presentes en nuestro día a día, incluso cuando queremos relajarnos o mejorar nuestro estado de ánimo. Por ejemplo:

- La luz y los colores pueden influir en nuestras emociones (física: espectro de luz, absorción).
- La temperatura y la sensación táctil afectan a nuestro nivel de estrés (física: calor, energía).
- Los aromas y aceites esenciales provocan cambios químicos en el cerebro que disminuyen la ansiedad (química: reacciones con receptores olfativos).

En esta actividad vas a investigar y experimentar con un método físico o químico para relajarte, aplicando lo aprendido en clase.

Pasos a seguir:

1. Elección del fenómeno:

- Escoge un fenómeno de física o química que creas que puede ayudarte a relajarte, por ejemplo:
 - Luz y color: cómo la luz de distintos colores afecta tu estado de ánimo.
 - Temperatura y calor: experimentos con agua caliente/fría y su efecto en la sensación de bienestar.
 - Reacciones químicas seguras: mezcla de ingredientes que liberen aromas relajantes (como vinagre y bicarbonato en pequeños frascos).

2. Planteamiento experimental:

- Describe claramente tu experimento: qué materiales usarás, cómo lo harás y qué esperarías observar.
- Asegúrate de que sea seguro y realizable en el aula o en casa bajo supervisión.

3. Recogida de datos y observaciones:

- Anota lo que observas durante el experimento: cambios de color, olores, temperatura, sensación personal, etc.
- Si es posible, mide alguna magnitud física: tiempo que dura un efecto, temperatura del agua, intensidad de la luz, etc.

4. Análisis:

- Explica por qué ocurre lo que observaste usando conceptos de física o química: transferencia de energía, reacciones químicas, absorción de luz, conductividad térmica, etc.
- Relaciona tu análisis con el efecto sobre la relajación o la reducción del estrés.

5. Reflexión personal:

- Describe cómo te sentiste durante el experimento y si percibiste algún efecto relajante.
- Reflexiona sobre la importancia de la física y la química en la vida cotidiana y en el bienestar personal.



Nombre: _____

10 de OCTUBRE día de la SALUD MENTAL

Lengua Castellana y Literatura: Escribo mi historia del bienestar

Objetivo:

Desarrollar habilidades de lectura comprensiva, expresión escrita y reflexión personal, relacionando la narrativa y la creatividad con la salud mental y el bienestar emocional.

Enunciado de la actividad:

La lectura y la escritura son herramientas poderosas para comprender nuestras emociones y cuidar nuestra salud mental. Cuando escribimos sobre nuestros sentimientos o creamos historias donde los personajes superan dificultades, nuestro cerebro practica autoconocimiento, regulación emocional y empatía.

En esta actividad vas a crear una historia o relato breve que tenga como tema central el bienestar y la salud mental. Tu historia puede estar ambientada en el instituto, en un parque, en casa o en un mundo imaginario, pero debe incluir:

- Un personaje que viva emociones difíciles (estrés, miedo, tristeza, ansiedad...).
- Alguna estrategia o situación que le ayude a sentirse mejor (respiración, música, amistad, naturaleza, hobbies...).
- Un final donde se refleje aprendizaje o superación, mostrando que cuidar la mente es importante.

Pasos a seguir:

1. Planificación de la historia:

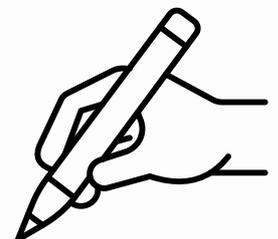
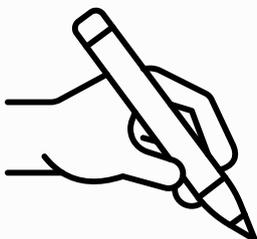
- Piensa en tu personaje principal: nombre, edad, características, emociones que siente.
- Define el problema o situación que afecte su bienestar mental.
- Decide cómo se resolverá o cómo el personaje aprenderá a manejar sus emociones.

2. Redacción del relato:

- Escribe tu historia en unas 350-400 palabras (aproximadamente media página A4).
- Utiliza conectores temporales y descriptivos para que la historia sea clara y coherente.
- Incluye diálogos, descripciones de emociones y acciones que muestren cómo el personaje cuida su salud mental.

3. Reflexión final:

- Escribe un pequeño párrafo donde expliques qué enseñanza transmite tu historia sobre la salud mental.
- Reflexiona sobre cómo las estrategias del personaje podrían ayudarte a ti o a tus compañeros en la vida real.



Nombre: _____

10 de OCTUBRE día de la SALUD MENTAL

Historia: Aprendemos del pasado para cuidar nuestra mente

Objetivo:

Relacionar hechos históricos con el bienestar emocional de las personas, desarrollando habilidades de análisis, reflexión crítica y expresión escrita. Comprender cómo los contextos sociales y culturales influyen en la salud mental.

Enunciado de la actividad:

A lo largo de la historia, las personas han vivido situaciones que generaban estrés, miedo o ansiedad, como guerras, epidemias, cambios políticos o crisis económicas. Al mismo tiempo, han desarrollado estrategias para cuidar su bienestar, como la música, la escritura, la religión, el arte o la vida en comunidad.

En esta actividad vas a investigar y crear un trabajo sobre cómo cuidaban su salud mental las personas en una época histórica concreta. Puedes elegir un período de la historia antigua, medieval o moderna. Por ejemplo:

- La Antigua Grecia y los rituales de relajación, teatro y gimnasia.
- La Edad Media y la música, cuentos y leyendas para calmar el miedo.
- La Revolución Industrial y los espacios de recreo, lectura y asociaciones culturales.

Pasos a seguir:

1. Selección del período histórico:

- Elige una época y explica brevemente qué situaciones podían afectar negativamente la salud mental de las personas.
- Describe quiénes eran los principales afectados y por qué.

2. Investigación de estrategias de bienestar:

- Investiga cómo las personas gestionaban el estrés, la ansiedad o la tristeza en ese tiempo.
- Ejemplos: música, danzas, juegos, rituales, escritura, convivencia familiar o comunitaria.

3. Presentación del trabajo:

- Haz un texto de aproximadamente 350-400 palabras donde incluyas:
 - Contexto histórico y situaciones de estrés.
 - Estrategias de bienestar utilizadas.
 - Comparación con las estrategias actuales para cuidar la salud mental.

4. Reflexión personal:

- Explica qué estrategias antiguas te parecen más interesantes o útiles hoy.
- Reflexiona sobre cómo la historia nos puede enseñar a cuidar mejor nuestra mente.



10 de OCTUBRE día de la SALUD MENTAL

Computación y Robótica: Diseña un robot del bienestar

Objetivo:

Aplicar conceptos de programación y robótica para diseñar un dispositivo o robot que ayude a mejorar la salud mental y el bienestar. Desarrollar habilidades de diseño, pensamiento lógico y creatividad.

Enunciado de la actividad:

La tecnología puede ayudarnos a cuidar nuestra salud mental. Por ejemplo, existen aplicaciones, dispositivos y robots que nos recuerdan respirar, nos animan con mensajes positivos o nos guían en ejercicios de relajación.

En esta actividad vas a imaginar y diseñar un robot del bienestar, que cumpla alguna función para mejorar el ánimo, reducir el estrés o motivar a los estudiantes del instituto.

Algunas ideas de robots:

- Un robot que detecte la postura y recuerde estiramientos para relajarse.
- Un robot que reproduzca música calmante y muestre mensajes motivadores.
- Un robot que cuente historias o cuente chistes para mejorar el ánimo.
- Un robot que registre emociones y sugiera actividades para sentirse mejor.
-

Pasos a seguir:

1. Idea principal:

- Describe en un párrafo la función principal del robot y cómo ayudará a los estudiantes.
- Explica cómo interactuarán los usuarios con él.

2. Lista de componentes:

- Haz una lista de los materiales y componentes que usarías: sensores, motores, luces LED, altavoz, botones, pantallas o cualquier elemento inventado si es un robot fantástico.

3. Esquema o diseño:

- Realiza un dibujo del robot indicando sus partes principales y cómo se conectan.
- Señala con flechas o etiquetas cómo se moverá o funcionará.

4. Funcionamiento paso a paso:

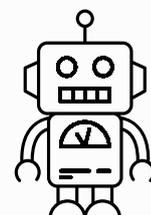
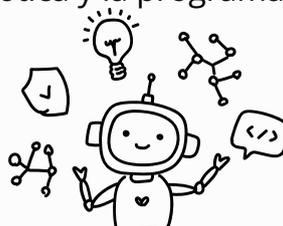
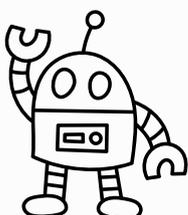
- Explica cómo actuará el robot cuando un usuario interactúe con él. Por ejemplo:
 - i. El usuario pulsa un botón.
 - ii. El robot enciende luces de colores y reproduce música relajante.
 - iii. Muestra un mensaje positivo en pantalla.
 - iv. Sugiere una actividad de respiración.

5. Programación básica (opcional):

- Si sabes programar, añade un pseudo-código o diagrama de flujo que explique la lógica del robot.

6. Reflexión personal:

- Describe cómo te sentirías al usar este robot o al ver que ayuda a otros.
- Explica la importancia de la robótica y la programación en el bienestar emocional.



Nombre: _____

10 de OCTUBRE día de la SALUD MENTAL

Inglés: My Wellbeing Story

Objective:

Develop reading, writing, and speaking skills in English while reflecting on mental health and wellbeing. Practice vocabulary related to emotions, feelings, and healthy habits.

Task Description:

Mental health is very important, especially for teenagers. Writing and talking about your feelings can help you understand yourself and improve your wellbeing.

In this activity, you are going to write and share a story about a character who learns to take care of their mental health. Your story can be real or imaginary, but it should include:

- A character who experiences emotions like stress, sadness, or anxiety.
- Actions or strategies that help them feel better (breathing exercises, talking with friends, listening to music, walking in nature, hobbies...).
- A conclusion showing that taking care of mental health is important.
-

Steps to follow:

1. Plan your story:

- Decide your main character: name, age, personality, emotions.
- Choose a problem or situation that affects their wellbeing.
- Decide how the character will feel better or learn to manage their emotions.

2. Write your story:

- Write around 350–400 words in English (approximately half a page).
- Use linking words (first, then, after that, finally) and adjectives to describe feelings.
- Include dialogues and actions that show how the character takes care of their mental health.

3. Vocabulary practice:

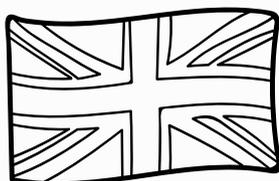
- Highlight 5–10 words or phrases related to emotions or wellbeing that you learned in class.
- Use them correctly in your story.

4. Oral sharing:

- Prepare to read your story aloud to the class in pairs or small groups.
- After reading, discuss how the character's strategies could help you or your classmates.

5. Personal reflection:

- Write a short paragraph about what you learned about mental health from your story.
- Include one strategy you could try in your own life to feel calmer or happier.



Nombre: _____

10 de OCTUBRE día de la SALUD MENTAL

Economía: Gestiono mi presupuesto del bienestar

Objetivo:

Aprender a planificar y gestionar recursos económicos básicos, relacionando decisiones financieras con la salud mental y el bienestar personal. Desarrollar habilidades de organización, pensamiento crítico y planificación.

Enunciado de la actividad:

Cuidar nuestra salud mental no solo depende de hábitos saludables, también influye la gestión del tiempo y los recursos económicos. Saber administrar dinero para ocio, alimentación, actividades de relajación y pequeños gastos puede ayudarnos a reducir el estrés y mejorar nuestra calidad de vida.

En esta actividad vas a simular un presupuesto personal semanal destinado a mejorar tu bienestar, aplicando conceptos económicos básicos como ingresos, gastos y ahorro.

Pasos a seguir:

1. Definir ingresos y recursos:

- Imagina que dispones de 50 € para gastar durante una semana en actividades o productos que te ayuden a sentirte bien.
- Piensa en tus necesidades y prioridades relacionadas con salud mental y ocio.

2. Identificar gastos:

- Haz una lista de al menos 5 gastos posibles, indicando su coste.
- Ejemplos:
 - Comprar una libreta para escribir un diario: 5 €
 - Ir a una actividad deportiva o taller creativo: 10 €
 - Comprar un libro o material para un hobby: 8 €
 - Ir al cine o ver una película con amigos: 7 €
 - Comprar frutas o snacks saludables: 5 €

3. Elaborar un presupuesto:

- Organiza los gastos en una tabla, indicando:
 - Concepto
 - Coste
 - Prioridad (alta, media, baja)
- Calcula el total de gastos y cuánto dinero te sobra o necesitas ajustar.

4. Reflexión sobre decisiones:

- Escribe un párrafo explicando por qué elegiste esos gastos y cómo contribuyen a tu bienestar emocional.
- Reflexiona sobre la importancia de planificar y priorizar gastos para evitar estrés o preocupaciones económicas.



Nombre: _____

10 de OCTUBRE día de la SALUD MENTAL

Educación Física: Movimiento y bienestar emocional

Objetivo:

Comprender cómo la actividad física contribuye a la salud mental y al bienestar personal. Desarrollar habilidades motrices, coordinación, autocontrol y reflexión sobre emociones.

Enunciado de la actividad:

El ejercicio físico no solo mejora nuestra salud corporal, también reduce el estrés, mejora el ánimo y ayuda a concentrarnos. Practicar actividades físicas de manera regular puede aumentar nuestra sensación de bienestar y equilibrio emocional.

En esta actividad vas a planificar y realizar una sesión de ejercicios que combine movimiento, respiración y relajación, enfocada en mejorar tu salud mental.

Pasos a seguir:

1. Planificación de la sesión:

- Diseña una mini rutina de 20-25 minutos que incluya:
 - i. Calentamiento (5 minutos): estiramientos suaves, movilidad articular.
 - ii. Actividad principal (10-15 minutos): carrera suave, saltos, juegos dinámicos, ejercicios con balón o circuitos.
 - iii. Relajación y respiración (5 minutos): respiración profunda, estiramientos lentos, yoga básico o meditación guiada.

2. Registro de sensaciones:

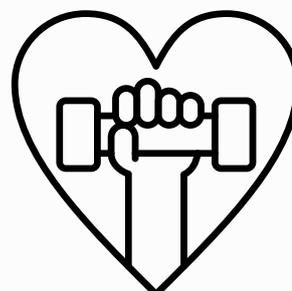
- Antes de comenzar, escribe cómo te sientes físicamente y emocionalmente.
- Durante y después de la sesión, anota cambios en tu estado de ánimo, energía o concentración.

3. Reflexión sobre bienestar:

- Escribe un párrafo explicando qué ejercicios te ayudaron más a sentirte bien y por qué.
- Reflexiona sobre la importancia de combinar actividad física, respiración y relajación para tu salud mental.

4. Opcional – Actividad en grupo:

- Comparte tu rutina con compañeros y prueba diferentes ejercicios de otros compañeros.
- Discute qué dinámicas o ejercicios funcionan mejor para mejorar el ánimo y reducir estrés.



Nombre: _____

10 de OCTUBRE día de la SALUD MENTAL

Plástica: Mis emociones en color

Objetivo:

Expresar emociones y trabajar la salud mental a través del arte. Desarrollar habilidades de observación, creatividad y reflexión personal mediante técnicas plásticas.

Enunciado de la actividad:

El arte es una herramienta muy poderosa para expresar emociones y cuidar nuestra salud mental. Colores, formas y texturas pueden ayudarnos a comprender mejor lo que sentimos y a relajarnos.

En esta actividad vas a crear una obra plástica que represente tus emociones y muestre cómo te ayudan a sentirte mejor.

Pasos a seguir:

1. Selección de emociones:

- Piensa en tres emociones que sientas con frecuencia (por ejemplo: alegría, miedo, tranquilidad).
- Escribe un breve párrafo describiendo cómo se manifiestan y cómo te afectan.

2. Elección de materiales y técnicas:

- Elige materiales plásticos que te ayuden a expresar cada emoción: pintura, lápices, rotuladores, collage, arcilla, papel de colores, etc.
- Decide si usarás colores, texturas, formas o símbolos para representar tus emociones.

3. Creación de la obra:

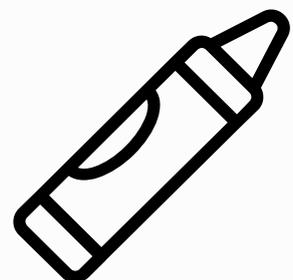
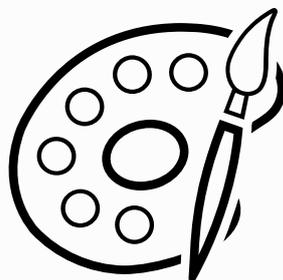
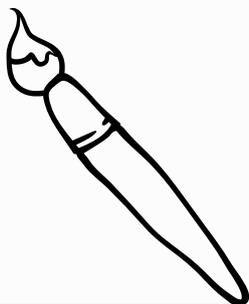
- Crea tu obra plasmando cada emoción con elementos plásticos: colores, líneas, formas, texturas.
- Puedes hacer un dibujo dividido en tres partes (una para cada emoción) o integrarlas en una sola composición.

4. Título y explicación:

- Escribe un título creativo para tu obra.
- Añade un breve texto explicando cómo cada elemento representa tus emociones y cómo el arte te ayuda a sentirte mejor.

5. Reflexión personal:

- Reflexiona sobre la importancia del arte como herramienta para gestionar emociones y mejorar el bienestar.
- Describe cómo te sentiste mientras creabas la obra y si te ayudó a relajarte o entender mejor tus emociones.



Nombre: _____

10 de OCTUBRE día de la SALUD MENTAL

Música: Creo mi banda sonora del bienestar

Objetivo:

Desarrollar habilidades de escucha, análisis y creación musical, relacionando la música con las emociones y el bienestar personal. Fomentar la creatividad y la reflexión sobre cómo la música puede mejorar la salud mental.

Enunciado de la actividad:

La música tiene un poder increíble sobre nuestras emociones: puede relajarnos, motivarnos o ayudarnos a expresar lo que sentimos. En esta actividad vas a crear una "banda sonora personal" que represente tus emociones y contribuya a tu bienestar emocional.

Pasos a seguir:

- Selección de emociones:
 - Piensa en tres emociones principales que experimentas con frecuencia (por ejemplo: alegría, estrés, tristeza).
 - Escribe cómo te hacen sentir y cuándo suelen aparecer.
- Elección de música:
 - Para cada emoción, busca una canción, melodía o ritmo que la represente o te ayude a manejarla.
 - Anota el título, artista/compositor y razón de tu elección.
- Creación musical (opcional):
 - Si quieres, puedes crear una breve composición con un instrumento, tu voz o software musical sencillo que represente una de tus emociones.
 - Puedes usar ritmos, melodías o sonidos que te transmitan calma, alegría o energía.
- Reflexión personal:
 - Escribe un párrafo explicando cómo la música elegida o creada te ayuda a sentirte mejor.
 - Reflexiona sobre la importancia de la música como herramienta para cuidar tu salud mental y expresar emociones.
- Compartir con la clase (opcional):
 - Prepara una presentación breve donde muestres tu banda sonora y expliques tus elecciones.
 - Escucha las elecciones de tus compañeros y comenta cómo la música puede influir en diferentes emociones.



Nombre: _____

10 de OCTUBRE día de la SALUD MENTAL

Filosofía: Reflexiono sobre la felicidad y el bienestar

Objetivo:

Desarrollar la capacidad de reflexión crítica sobre la felicidad, la salud mental y el bienestar, relacionando ideas filosóficas con la vida cotidiana y las emociones personales.

Enunciado de la actividad:

Filósofos de todas las épocas han reflexionado sobre la felicidad y el bienestar. Por ejemplo:

- Aristóteles hablaba de la "eudaimonía", la realización personal y el equilibrio de virtudes para ser feliz.
- Epicuro defendía que la felicidad consistía en evitar el dolor y disfrutar de placeres simples y moderados.
- Séneca reflexionaba sobre la importancia del autocontrol y la serenidad ante las dificultades.

En esta actividad vas a analizar qué significa para ti la felicidad y cómo cuidar tu salud mental, relacionando ideas filosóficas con tu vida diaria.

Pasos a seguir:

1. Reflexión personal:

- Escribe un párrafo respondiendo:
 - ¿Qué significa para ti ser feliz?
 - ¿Qué cosas te ayudan a sentirte bien y tranquilo/a?
 - ¿Qué situaciones te generan estrés o malestar?

2. Conexión con la filosofía:

- Escoge uno de los filósofos mencionados y explica cómo sus ideas sobre la felicidad y el bienestar se relacionan con tu experiencia.
- Escribe un párrafo breve comparando tus estrategias de bienestar con las recomendaciones del filósofo.

3. Debate filosófico:

- Piensa en una pregunta para debatir con tus compañeros, por ejemplo:
 - "¿Es más importante evitar el dolor o buscar el placer para ser feliz?"
 - "¿Podemos ser felices si no controlamos nuestras emociones?"
- Escribe tu opinión inicial y los argumentos que usarías en un debate.

4. Plan personal de bienestar:

- Diseña un pequeño plan de hábitos o reflexiones diarias inspirados en la filosofía para mejorar tu bienestar.
- Por ejemplo: meditar 5 minutos al día, practicar gratitud, controlar impulsos antes de reaccionar, disfrutar de pequeños placeres.



Nombre: _____

10 de OCTUBRE día de la SALUD MENTAL

ATEDU: Mi plan de bienestar emocional

Objetivo:

Desarrollar habilidades de autoconocimiento, gestión emocional y autocuidado. Reflexionar sobre estrategias personales para mantener la salud mental y el bienestar en la vida escolar y cotidiana.

Enunciado de la actividad:

Cuidar nuestra salud mental es tan importante como cuidar nuestro cuerpo. Saber identificar nuestras emociones, comprender cómo nos afectan y aprender a manejarlas nos ayuda a sentirnos mejor, relacionarnos con los demás de forma positiva y afrontar situaciones difíciles. En esta actividad vas a crear tu propio plan de bienestar emocional, combinando autoconocimiento, estrategias de relajación y hábitos saludables.

Pasos a seguir:

1. Autoconocimiento:

- Haz una lista de tres emociones que sientes con frecuencia (por ejemplo: estrés, alegría, miedo).
- Para cada emoción, escribe situaciones que las provocan y cómo te afectan en el día a día.

2. Estrategias personales de bienestar:

- Para cada emoción, piensa en al menos dos estrategias que te ayuden a sentirte mejor.
- Ejemplos: respirar profundamente, escuchar música, hacer deporte, hablar con un amigo, escribir un diario, meditar, dibujar, leer.

3. Diseño de tu plan semanal de bienestar:

- Crea un cuadro o calendario donde distribuyas tus estrategias a lo largo de la semana.
- Por ejemplo:
 - Lunes: Respiración profunda 5 minutos antes de estudiar.
 - Miércoles: Escribir en mi diario 10 minutos.
 - Viernes: Paseo al aire libre o actividad física.

4. Reflexión personal:

- Escribe un párrafo explicando cómo crees que este plan te ayudará a mejorar tu bienestar emocional.
- Reflexiona sobre la importancia de reconocer emociones y practicar hábitos que te hagan sentir bien.



Nombre: _____

10 de OCTUBRE día de la SALUD MENTAL

Religión: Valores y bienestar emocional

Objetivo:

Reflexionar sobre la importancia de los valores, la espiritualidad y la ética en el cuidado de la salud mental y el bienestar personal. Desarrollar habilidades de análisis, escritura y debate.

Enunciado de la actividad:

El bienestar emocional no depende solo de la salud física, sino también de cómo vivimos nuestros valores y nos relacionamos con los demás. La Religión nos ayuda a reflexionar sobre el respeto, la empatía, la paciencia, la gratitud y la solidaridad, valores que contribuyen a mantener la mente tranquila y equilibrada.

En esta actividad vas a analizar cómo los valores pueden ayudarnos a cuidar nuestra salud mental y crear un pequeño plan personal de bienestar basado en ellos.

Pasos a seguir:

1. Reflexión sobre valores:

- Escribe una lista de 5 valores que consideres importantes para sentirte bien y tranquilo/a.
- Explica brevemente por qué cada valor es importante para tu bienestar.

2. Conexión con la salud mental:

- Piensa en situaciones de tu vida escolar o familiar donde esos valores podrían ayudarte a manejar emociones difíciles (estrés, enfado, tristeza, miedo...).
- Escribe un párrafo explicando cómo cada valor puede influir en tu bienestar emocional.

3. Plan personal de bienestar:

- Diseña un pequeño plan semanal donde incluyas acciones concretas para practicar esos valores y cuidar tu salud mental.
- Por ejemplo:
 - Lunes: Practicar gratitud escribiendo tres cosas buenas del día.
 - Miércoles: Ayudar a un compañero que lo necesita (solidaridad).
 - Viernes: Meditar 5 minutos y reflexionar sobre la paciencia.

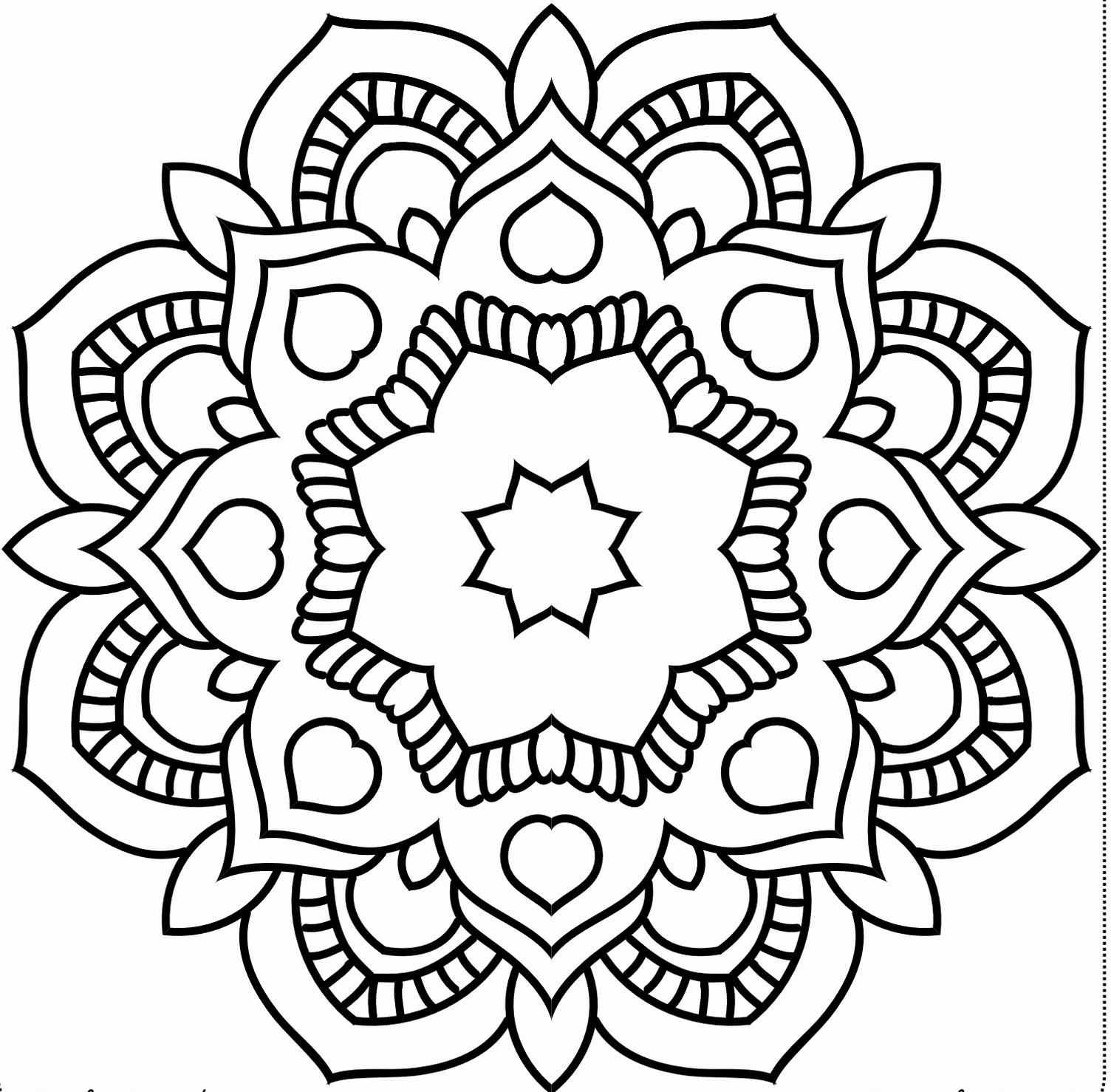
4. Reflexión final:

- Escribe un párrafo sobre qué aprendiste haciendo esta actividad.
- Reflexiona sobre cómo la práctica de valores puede ayudarte a sentirte mejor y afrontar problemas.

Nombre: _____

10 de OCTUBRE
día de la
SALUD MENTAL

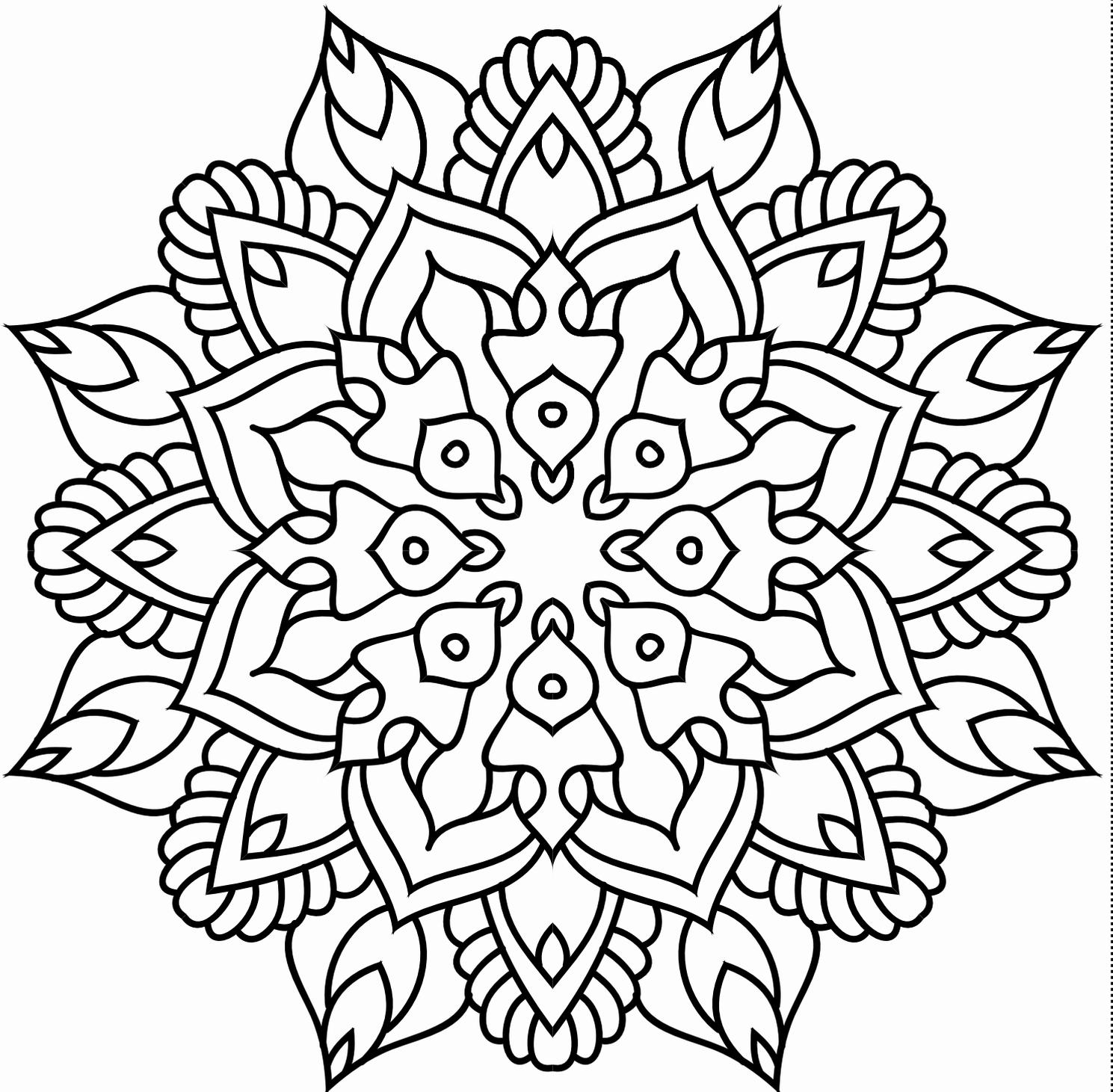
Colorea y relájate



Nombre: _____

10 de OCTUBRE
día de la
SALUD MENTAL

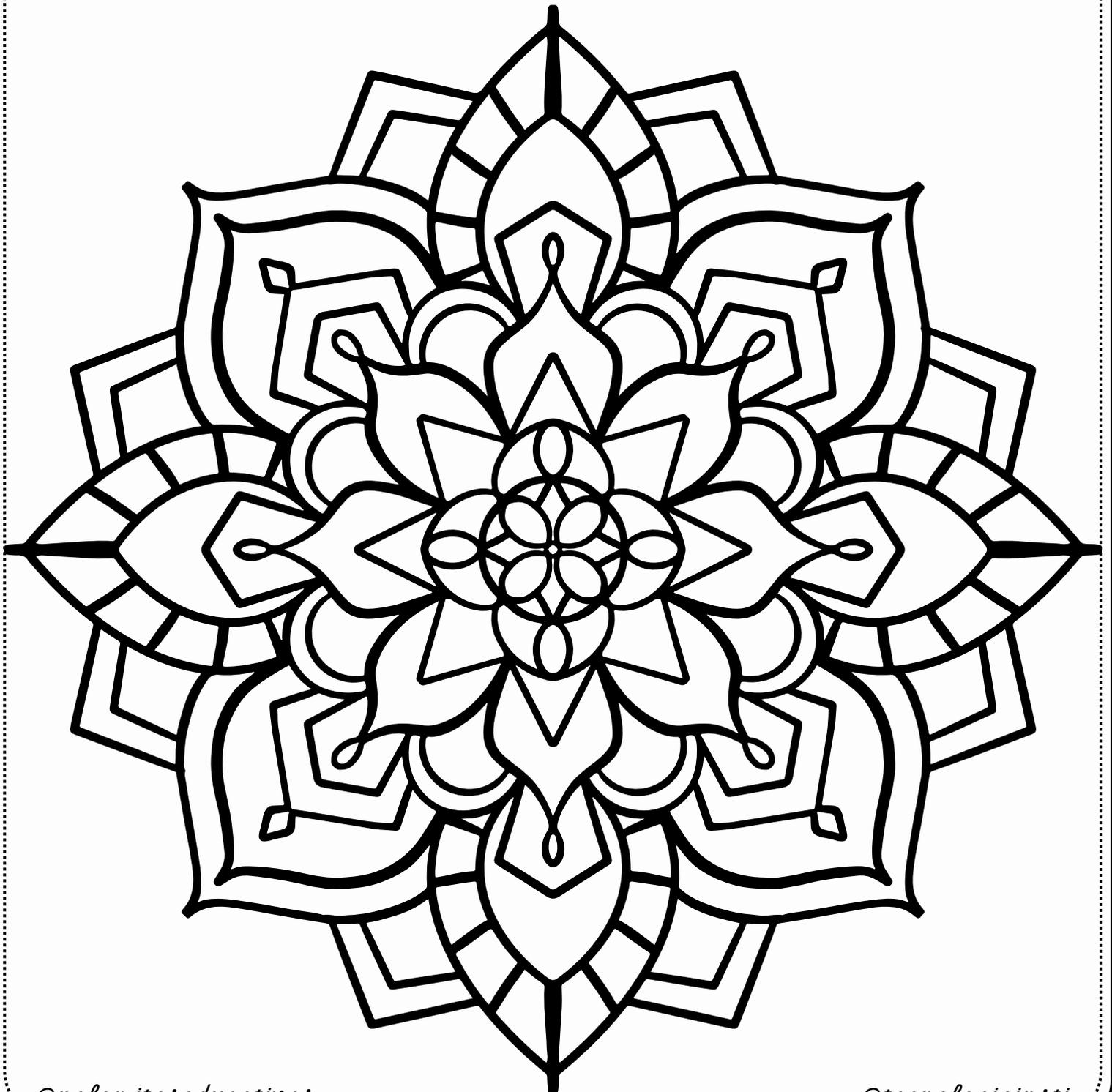
Colorea y relájate



Nombre: _____

10 de OCTUBRE
día de la
SALUD MENTAL

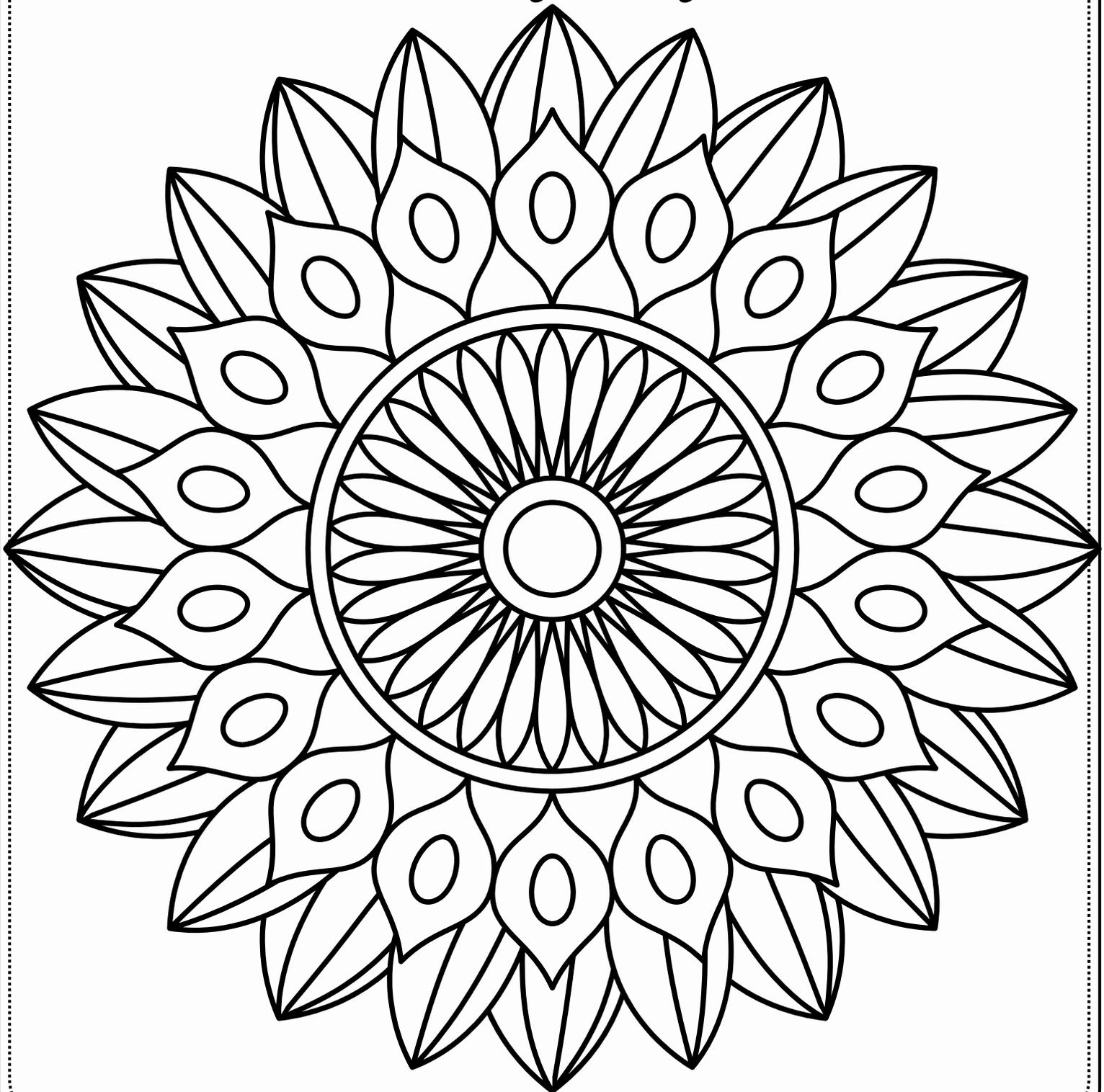
Colorea y relájate



Nombre: _____

10 de OCTUBRE
día de la
SALUD MENTAL

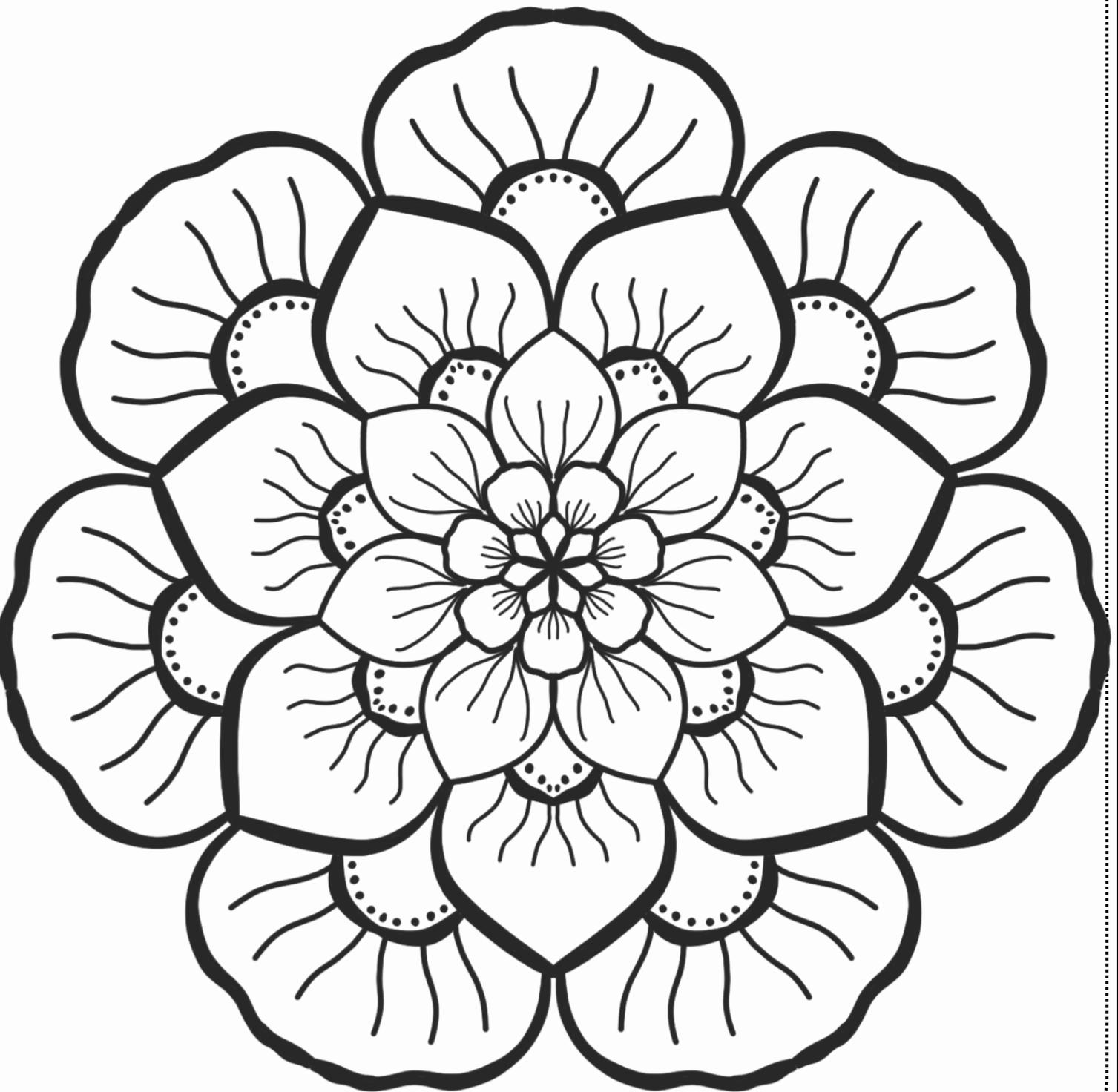
Colorea y relájate



Nombre: _____

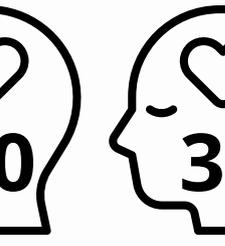
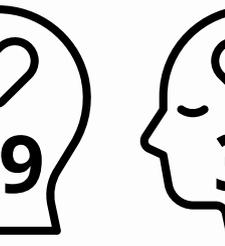
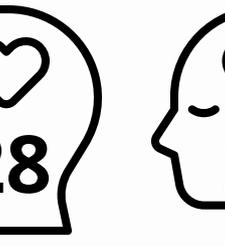
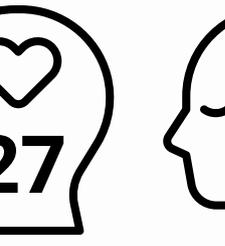
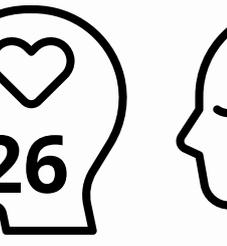
10 de OCTUBRE
día de la
SALUD MENTAL

Colorea y relájate



OCTUBRE

Me siento...



 ALEGRÍA  TRISTEZA  ENFADO  ABURRIMIENTO  MIEDO

NOVIEMBRE

Me siento...

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

 ALEGRÍA  TRISTEZA  ENFADO  ABURRIMIENTO  MIEDO

DICIEMBRE

Me siento...



 ALEGRÍA  TRISTEZA  ENFADO  ABURRIMIENTO  MIEDO

MARZO

Me siento...

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

ALEGRÍA

TRISTEZA

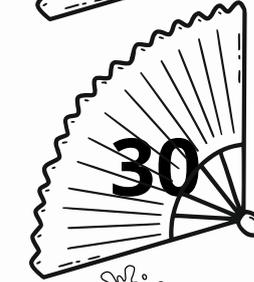
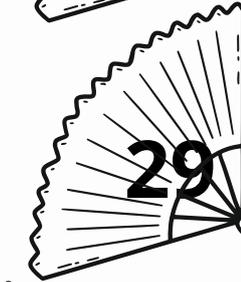
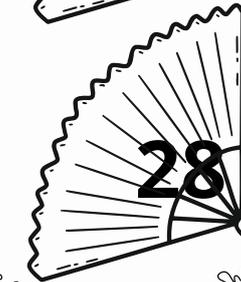
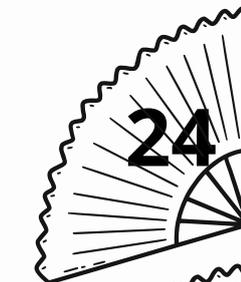
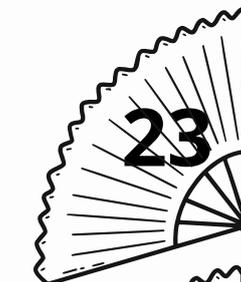
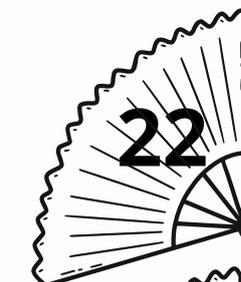
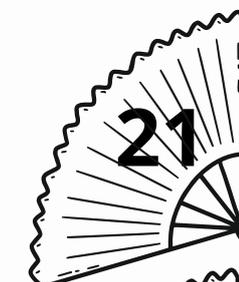
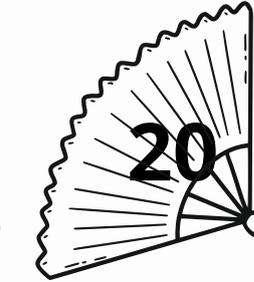
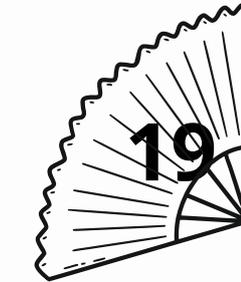
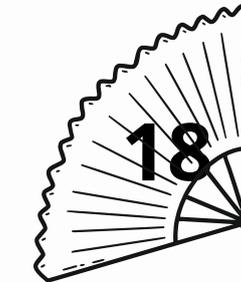
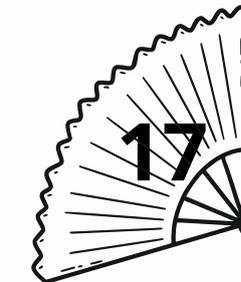
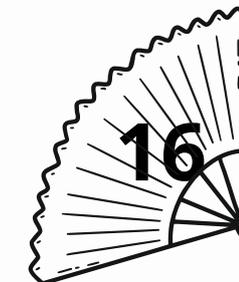
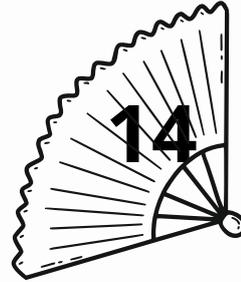
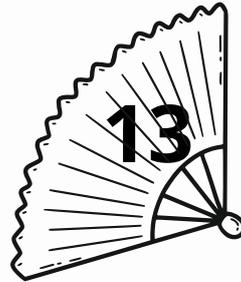
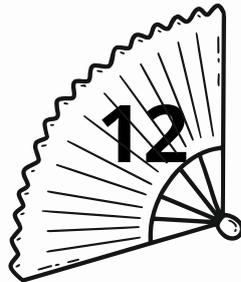
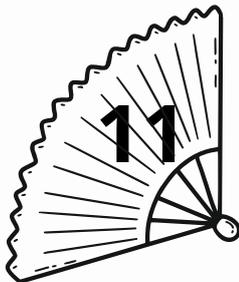
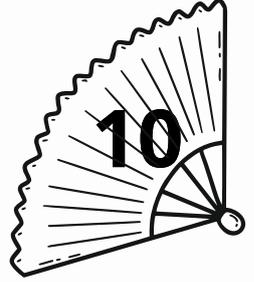
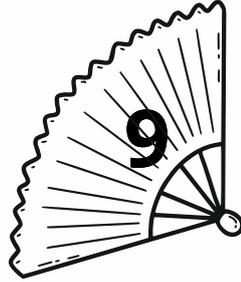
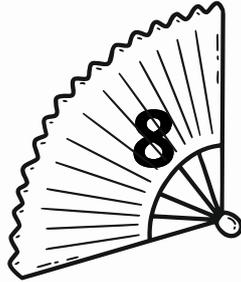
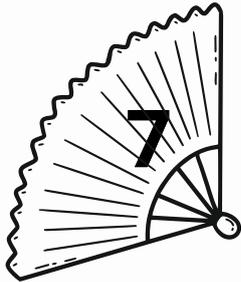
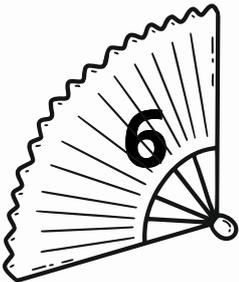
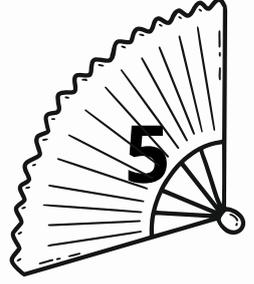
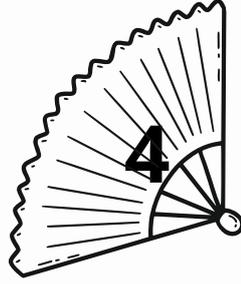
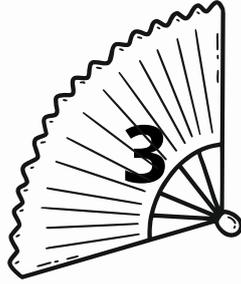
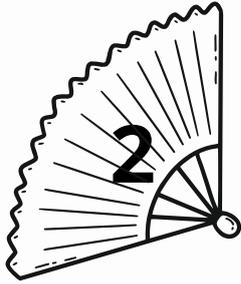
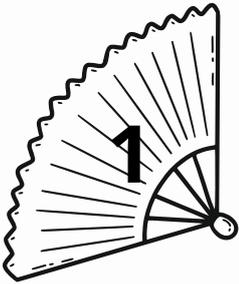
ENFADO

ABURRIMIENTO

MIEDO

ABRIL

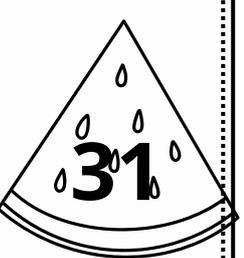
Me siento...



 ALEGRÍA  TRISTEZA  ENFADO  ABURRIMIENTO  MIEDO

MAYO

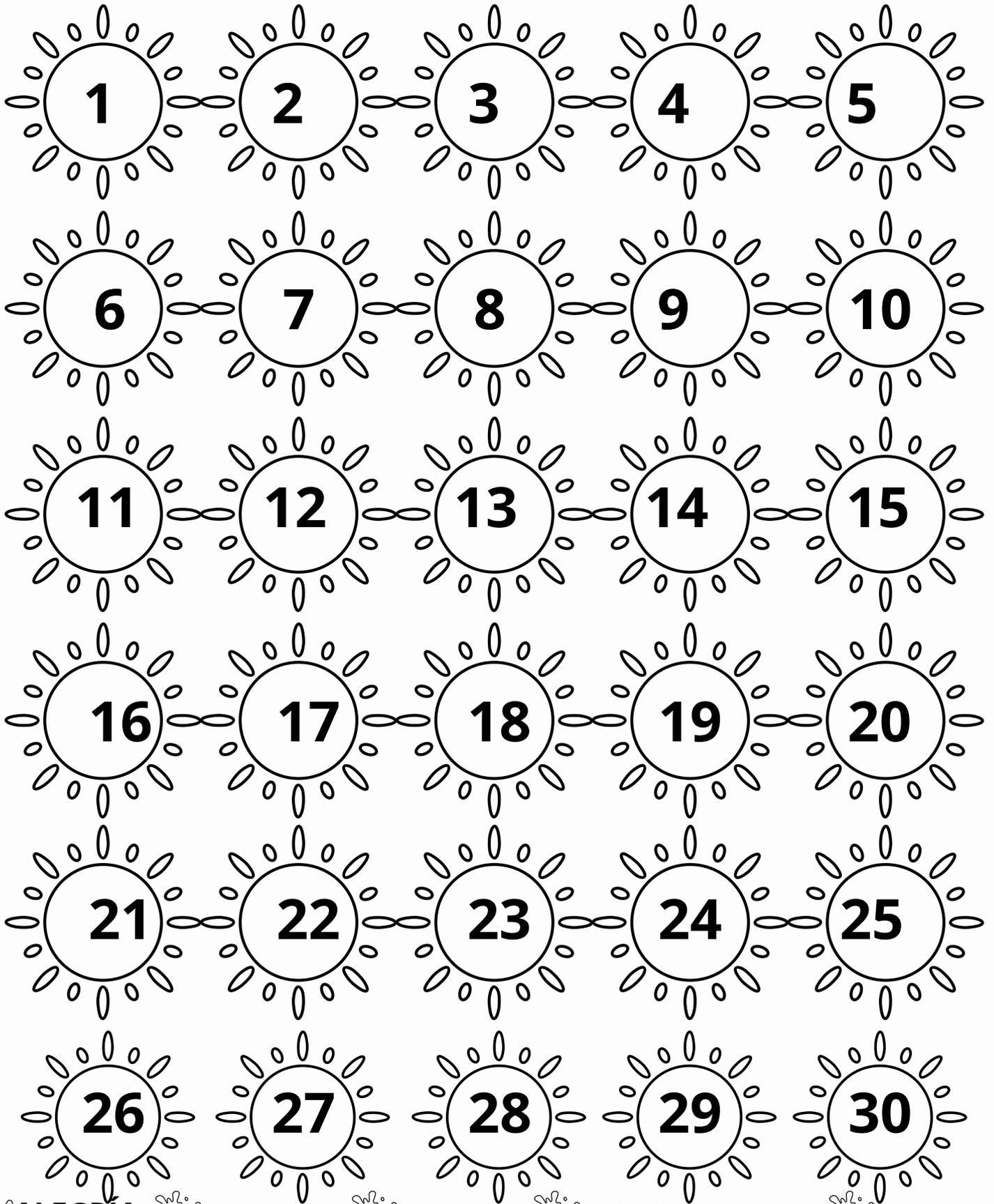
Me siento...



 ALEGRÍA  TRISTEZA  ENFADO  ABURRIMIENTO  MIEDO

JUNIO

Me siento...



 ALEGRÍA  TRISTEZA  ENFADO  ABURRIMIENTO  MIEDO