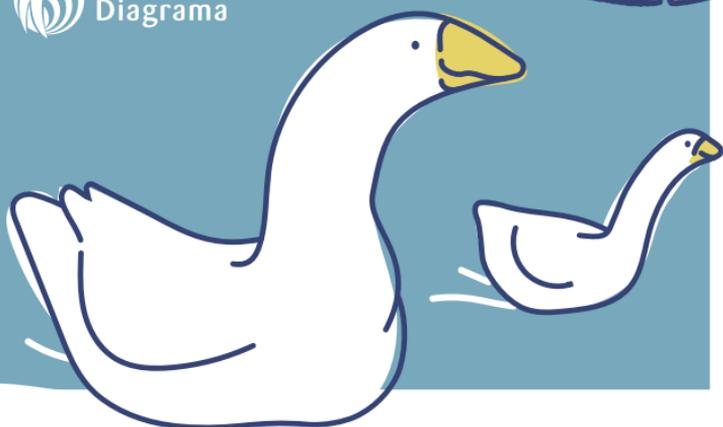


*De Oca en Oca,  
y tiro porque me importa  
Un juego para derribar estigmas*



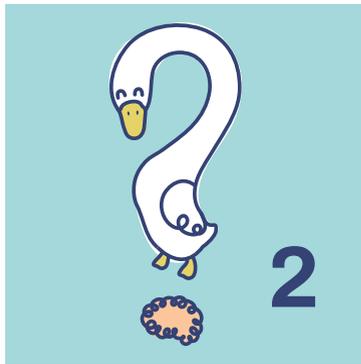
## **INSTRUCCIONES DEL JUEGO**

*El objetivo del juego es recorrer el tablero desde la casilla 1 hasta la 31 aprendiendo sobre salud mental, desmontando mitos y promoviendo el autocuidado y la empatía. El primer jugador o jugadora que llegue exactamente a la casilla 31, gana.*



**Inicio:**

Empieza el viaje hacia una mente sana y un entorno libre de estigmas.

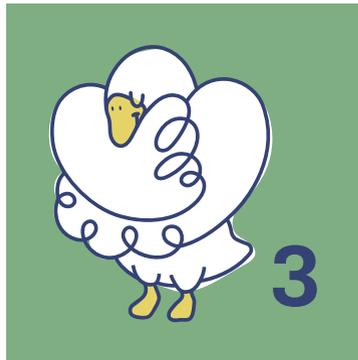


**Pregunta:**

¿Qué es un problema de salud mental?  
Si respondes bien, avanza 1 casilla.

**Autocuidado:**

Describe algo que hagas para sentirte mejor cuando estás agobiado.

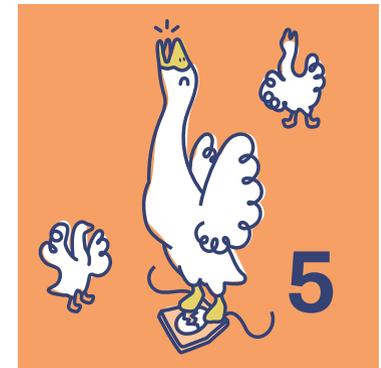


**Estigma:**

Te afectó un prejuicio injusto. Recupera energías.  
Pierdes 1 turno.

**Rompeestigmas:**

Haz una mueca que represente una emoción. El grupo debe adivinarla.



**Pregunta:**

¿Es verdad que las personas con salud mental no pueden trabajar?  
Si respondes bien, avanza 1 casilla.



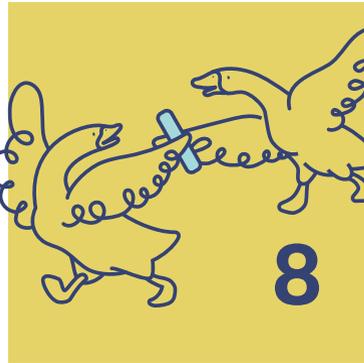
**Apoyo:**

Di una frase que usarías para acompañar a alguien con ansiedad.

**De oca a oca:**

Seguimos concienciando.

*Avanza a la casilla 11.*



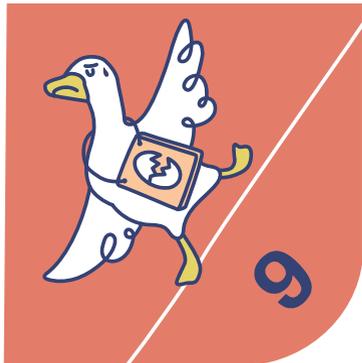
**Reflexiona:**

Si alguien dice "eso es cosa de locos", ¿qué responderías?

**Pregunta:**

¿Los adolescentes pueden tener problemas de salud mental?

*(Si respondes bien, avanza 1 casilla.)*



**Riesgo:**

El estigma social pesa.  
*Retrocede 2 casillas.*



**Pausa:**

Tómate un respiro.  
*Pierdes 1 turno, pero ganas tranquilidad.*



13

**Azar:**

A cualquiera le puede afectar un problema de salud mental.

Lanza de nuevo el dado. Si sacas par, avanza 2. Si impar, retrocede 1.



16

**Rompeestigmas:**

Cuenta una frase que hayas oído que refuerce prejuicios y propón una alternativa.

**Pregunta:**

¿Pedir ayuda psicológica es solo para gente "loca"?  
Si respondes bien, avanza 1 casilla.



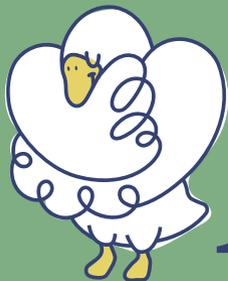
14

**Pregunta:**

¿Todas las enfermedades mentales son incurables?  
Si respondes bien, avanza 1 casilla.



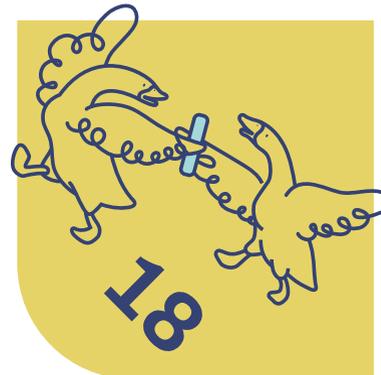
17



15

**Autocuidado:**

Menciona algo pequeño que puedas hacer hoy para cuidarte.



18

**De oca a oca:**

Estás construyendo conciencia.  
Avanza a la casilla 21.



**Retroceso:**

Caíste en una red social que afecta tu autoestima.  
*Retrocede 3 casillas.*



**Positividad:**

Hoy te sentiste escuchado.  
*Avanza 1 casilla.*

**Estigma:**

Alguien se burló de la salud mental.  
*Pierdes 1 turno.*



**Autocuidado:**

Día difícil.  
*Comparte una canción o actividad que te ayude a liberar tensión.*



**Pregunta:**

¿Las personas con problemas de salud mental son peligrosas?  
*Si respondes bien, avanza 1 casilla.*



**Apoyo:**

*Simula que consuelas a alguien con tristeza. (Actuación opcional.)*



**Pregunta:**

¿Ir a un centro de salud mental significa que estás grave?

*Si respondes bien, avanza 1 casilla.*



**Pregunta:**

¿Puede alguien sonreír mucho y tener ansiedad o depresión?

*Si respondes bien, avanza 1 casilla.*

**Pregunta:**

¿La salud mental solo se trata con medicamentos?  
*Si respondes bien, avanza 1 casilla.*



**Pausa:**

Respira hondo, cierra los ojos 10 segundos.  
Te estás cuidando.



**Reflexiona:**

¿Qué le dirías a alguien que dice que "la depresión es cosa de gente débil"?



**Rompeestigmas:**

Dile al grupo por qué hablar de salud mental abiertamente es importante.



## **META:**

Salud mental plena

Llegaste.

***Di en voz alta algo que hayas aprendido o que quieras recordar.***

