



Julio es el Mes de Concientización sobre la Salud Mental de BIPOC

Eche raíces (Get Rooted): un juego de mesa para nutrir lo que le sostiene

Para muchas personas negras, indígenas y de color (BIPOC), el bienestar de la mente y el cuerpo están profundamente arraigados en la cultura y la comunidad. Al priorizar el autocuidado y nutrir su cuerpo con intención, apoya su bienestar mental, honra sus raíces e inspira a las generaciones futuras.

Propósito

Explorar cómo las elecciones cotidianas y la cultura pueden nutrir o "desarraigar" su bienestar mental. Juegue solo o en grupo.

Qué necesitará

- Un dado de seis caras.
- Una pequeña pieza de juego que represente la cultura o la identidad de cada jugador (como una cuenta, un amuleto u otro objeto significativo).

Cómo jugar

1. Coloque su ficha de juego en "La raíz". Tire el dado para ver quién va primero: empieza el que saque el número más alto.
2. En su turno, tire el dado y avance ese número de espacios. Si cae en un espacio rojo, verde o amarillo, siga las instrucciones:

Verde: "Elección arrraigada"	Rojo: "Momento desarraigado"	Amarillo: "Práctica de conexión a tierra"
Acciones positivas que favorecen el bienestar mental y el orgullo cultural.	Hábitos o situaciones que rompen el equilibrio o le desconectan de lo que le sostiene.	Actividades que invitan a la reflexión. Complételas antes de su siguiente turno.

Si juega solo, reflexione sobre cada espacio; considere escribir un diario o conectarse con el mensaje.
3. El primero en llegar al final gana. Si juega solo, celebre su viaje para reconectar con sus raíces, su identidad y su bienestar.

Dé vuelta a esta página para empezar a jugar a "Eche raíces" (Get Rooted): es hora de reconectar, reflexionar y prosperar.



Escanee el código QR para visitar su sitio web de miembro para obtener más información.

CREE HÁBITOS QUE FAVOREZCAN SU BIENESTAR: una opción arraigada a la vez

