



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 arraigada”

Acciones positivas que favorecen el bienestar mental y el orgullo cultural.

Rojo: “Momento desarraigado”

Hábitos o situaciones que rompen el equilibrio o le desconectan de lo que le sostiene.

Amarillo: “Práctica de conexión a tierra”

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



¡HURRA!
Sus elecciones
"arraigadas" le
han ayudado a
prosperar.

Omitió una
práctica cultural
que le enraíza
Retroceda seis
espacios

Encuentre
apoyo
afirmativo para
la salud mental
Avance tres
espacios

Restablezca la
energía con té de
hierbas o agua
infundida
Complete antes
de su siguiente
turno

Diga una frase
tranquilizadora
arraigada en su
cultura
Avance cuatro
espacios

Expresar cómo se
siente utilizando
movimientos
culturales
Complete antes
de su siguiente
turno

Eligió aperitivos
procesados
en lugar de
alimentos
ancestrales
Retroceda seis
espacios

Omitió un
descanso
reparador
Retroceda tres
espacios

Preparó una
comida cultural
con un ser
querido
Avance tres
espacios

Su cuerpo
y espíritu
se sienten
desequilibrados
Retroceda dos
espacios

Reflexione sobre
una tradición
cultural que
agradezca
Complete antes
de su siguiente
turno

Reflexione sobre
una enseñanza
o proverbio
cultural
Move forward
six spaces

Sus raíces
se sienten
descuidadas
Retroceda tres
espacios

Preparó un
plato nutritivo
y tradicional
Avance cinco
espacios

Se desplazó
en lugar de
conectarse
consigo mismo
o con la cultura
Retroceda seis
espacios

Practique la
respiración
profunda
Complete antes
de su siguiente
turno

Condimente
su comida
con hierbas
curativas de tu
cultura
Avance dos
espacios

Baile al ritmo
de la música
de su cultura
Complete antes
de su siguiente
turno

Se ha perdido
un desayuno
tradicional que
alimenta su
espíritu
Retroceda dos
espacios

Coma
alimentos
nutritivos
ancestrales
Avance cuatro
espacios

**EMPIECE
POR AQUÍ:**
La Raíz

