



Todos quienes trabajamos en el sector educativo en el mundo nos enfrentamos a situaciones que afectan a nuestra salud tanto física como emocional, y muy pocas veces tomamos acciones para tener una vida plena y saludable. Muchas veces las malas acciones se transmiten de docente a docente, más que aquellas que nos permiten a mejorar. Tristemente estas prácticas se contagian de uno a otro. El juego "EL CONTAGIO" tiene como objetivo compartirte algunas formas para ayudarte a mejorar tu salud emocional y física, conociendo alternativas sencillas de llevarse a cabo.

Objetivo. Ser el primero en lograr brindar a **una o un docente, una dimensión del autocuidado** (Cognitiva, Emocional, Espiritual, Física o Social) y las **2 actividades** que fortalecen dicha dimensión, antes que otro jugador le asigne **una actividad que no favorece el autocuidado**.

Jugadores. Individual o en parejas.

Materiales. 1 tablero, 56 barajas, 5 dados, cuadro de registro final.

Forma de juego.

1. Se revuelven las tarjetas de **♦, ♠ y ♣ en un solo montón, y en otro las de ♥ y los joker**, todas boca abajo.
2. El primer jugador o pareja, toman los 5 dados y al igual que en el cubilete, lanzan los dados y tomarán **una tarjeta por lanzamiento de dados de según las siguientes combinaciones:**

Mayoría de números pares	Toma una tarjeta del primer montón (♦, ♠ y ♣).
Mayoría de números nones	Toma una tarjeta del segundo montón (♥ y jokers).

3. Colocarán las cartas del **primer montón a la vista de todos**, pero si obtienen una del segundo, pueden ocultarlas para formular su estrategia.
4. Cada tarjeta de **maestra o maestro**, deberá acompañarse por una de **una dimensión del autocuidado y dos actividades** que fortalecen dicha dimensión. Como, por ejemplo:



Cuando se logre esta combinación se dice que la maestra o maestro, ha logrado su autocuidado.

5. Si algún jugador obtiene una tarjeta del segundo montón (**♥ y jokers**) y las mantiene ocultas, cuando vea que otro participante o pareja están a punto de lograr una combinación correcta, puede asignarle una actividad que no favorece el autocuidado de cualquier tipo, impidiendo logre una combinación ganadora.



6. Para hacer participe nuevamente la combinación, puede hacerlo cuando obtenga un joker, y seguir haciendo la combinación de tarjetas para poder ganar.



7. Una vez integradas las tarjetas a una combinación, no se pueden usar en otra combinación de tarjetas.
8. Ganará el jugador que primero logre una combinación de tarjetas ganadoras. El juego continuará hasta que todas las tarjetas se terminen.
9. Pueden hacer sus variantes de juego según las necesidades que se requieran.
10. ¡A jugar! Y contagiarnos de verdaderas formas de autocuidado recordando, **Mente Sana, en Cuerpo Sano.**