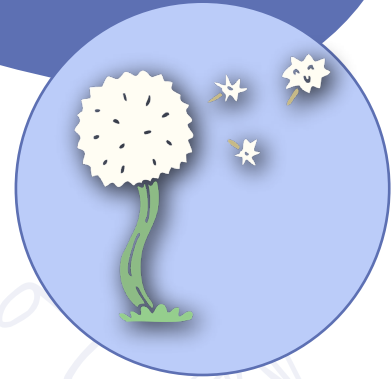


## FRASCO DE LA CALMA

¿Has visto las esferas que normalmente se usan como decoración en épocas de Navidad? ¿Qué las agitas y se mueve la nieve?... Hoy vamos a hacer un frasco de mindfulness con ese principio. Vamos a necesitar: Mason Jar Figuritas de plástico Glicerina Diamantina Pistola de



silicón En la tapa vamos a pegar las figuritas de plástico con silicón Al frasco le vamos a agregar agua y glicerina Después ponemos un poco de diamantina Cerramos el frasco con la tapa ya con las figuritas pegadas ¡Listo! En esa actividad vamos a agitar el frasco y a contemplar como se van moviendo los pedacitos de diamantina que le pusimos. Si lo agitamos mucho, se moverán bastante. Pero si mantenemos el frasco sobre la mesa, sin moverlo, los pedacitos de diamantina van a irse asentando. Hasta que estén en calma. Bueno la diamantina representa nuestras emociones. Si aprendemos a mantener la calma, a respirar y a solo observar, podremos ir viendo las cosas con mas objetividad. Puedes explicarle a tu hijo, por ejemplo, si tuvo un problema y está enojado, o si siente celos, o siente tristeza, que respirando y dejando "el frasco" en su lugar poco a poco la emoción pasa.