

¡HOLA! LES TRAEMOS UNA PROPUESTA BELLÍSIMA.

La “botella de la calma” es un juguete hecho en casa, que le enseña a los niños a relajarse en medio de una tormenta emocional. Por medio del mismo también se aprende la conexión entre las emociones, pensamientos y comportamientos.

¿CÓMO HACER UNA BOTELLA DE LA CALMA?

MATERIALES:

- **UNA BOTELLA DE PLÁSTICO VACÍA SIN ETIQUETAS DE 500CC.**
- **AGUA CALIENTE.**
- **COLORANTE PARA TORTA.TAMBIÉN PUEDE SER REEMPLAZADO POR ACUARELA O TEMPERAS.(LO QUE TENGAS).SI NO TENÉS NO HAY PROBLEMA.**
- **BRILLANTINA-LENTEJUELAS-JUGUETES PEQUEÑOS (QUE YA NO USES).BIJUTERIE (QUE YA NO USES).TAMBIÉN PODÉS USAR PAPEL METALISADO, ESE QUE SE USA EN LA COCINA O LO QUE SE TE OCURRA. LA IDEA ES QUE USES COSITAS QUE TENGAS EN CASA Y NO TENGAS QUE SALIR PARA NADA.**

***PEGAMENTO LÍQUIDO.**

PROCEDIMIENTO:

***VERTIR AGUA DENTRO DE UNA BOTELLA HASTA LLEGAR A LAS $\frac{3}{4}$ PARTES.**

LUEGO AGREGAR EL COLORANTE, REVUELVE Y VIERTES UN POCO DE PEGAMENTO JUNTO CON LA BRILLANTINA O LENTEJUELAS DE COLORES O LOS OBJETOS MÁS PEQUEÑOS QUE VOS QUIERAS.

EL PEGAMENTO AYUDA A QUE LA BRILLANTINA NO SE ASIENTE DEMASIADO RÁPIDO EN EL FONDO.

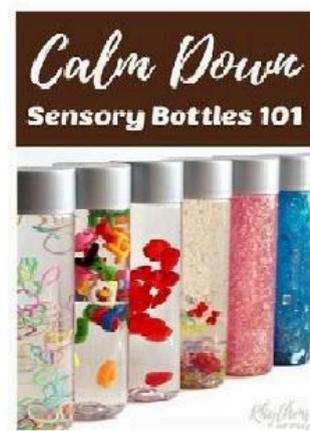
AL FINALIZAR, CERRAR EL FRASCO Y AGITARLO BIEN.

COLOCALE UN BUEN NOMBRE QUE TE IDENTIFIQUE.

LE PODÉS AGREGAR UNOS PECECITOS RECORTADOS EN ACETATOS DE COLORES O SIMPLEMENTE JUGUETES MUY PEQUEÑOS.

ACÁ TE COMPARTO UN VIDEO MUY BUENO DE CÓMO HACERLO.....TENÉ EN CUENTA QUE EL PEGAMENTO PUEDE SER EL VOLIGOMA CON BRILLANTINA A LO QUE QUIERAS O TENGAS. ASEGURATE DE CERRAR MUY BIEN LA BOTELLA.

<https://youtu.be/uLhg-IEueTk>



UNA VEZ QUE LA BOTELLA DE LA CALMA ESTÉ LISTA, AGITALA VIGOROSAMENTE Y PENSÁ QUE ASÍ ES COMO SE ENCUENTRA TU MENTE CUANDO TE ENOJÁS MUCHO, TAMBIÉN PUEDE SER CUANDO VARIOS PENSAMIENTOS Y

EMOCIONES SE JUNTAN Y NO TE DEJAN ESTAR TRANQUILO O TRANQUILA.

LUEGO DE AGITAR EL FRASCO, SENTATE A MIRAR EL FRASCO MIENTRAS RESPIRAS EN SILENCIO DURANTE UNOS MINUTOS HASTA QUE LOS COLORES Y OBJETOS SE ASIENTEN EN EL FONDO.

CADA VEZ QUE TE SIENTAS ENOJADO, ANSIOSO O SIMPLEMENTE ABURRIDO, UTILIZÁ TU FRASCO DE LA CALMA.

OJALÁ TE GUSTE LA PROPUESTA, LA PONGAS EN PRÁCTICA, NOS CUENTES SI TE SIRVIÓ PARA RELAJARTE Y LOGRAR PENSAR DIFERENTE LUEGO DE UTILIZARLA.

ESPERAMOS LAS FOTOS DE LAS BOTELLAS DE LA CALMA.

SEÑOS SILVANA Y ROMINA