

BOTELLA DE LA CALMA

Recreación



TEMA:

Autorregulación



DURACIÓN:

45 minutos



MATERIALES:

Bote de vidrio mediano con tapa (puede ser de gerber, de jugos, etc.), pegamento frío (transparente), aceite para bebé, agua, colorante vegetal (del color que les guste) y diamantina.



INSTRUCCIONES:

Reúne a los miembros de tu familia y explícales que van a realizar una actividad divertida con algunos materiales:

1. Preparar un espacio en donde se puedan utilizar los materiales sin problema.
2. Colocar música para ambientar el espacio.
3. Compartir que van a realizar una actividad divertida y mostrar los materiales.
4. Mencionar que van a hacer con sus propias manos una botella de la calma que les ayudará a sentirse bien en momentos de estrés, frustración o enojo.
5. Realizar el siguiente ejercicio antes de iniciar la actividad:
 - Mencionar que el ejercicio se llama bostezo energético.
 - Pedir que imiten un bostezo abriendo bien la boca, emitiendo el sonido de un bostezo y estirando el cuerpo.
 - Listo, preguntar: ¿Cómo se sintió el bostezo energético en el cuerpo?

Es momento de iniciar:

1. Mencionar que deben tener mucho cuidado al realizar la actividad para mantener el espacio lo más limpio posible.
2. Llenar la botella con agua.
3. Agregar de 3 a 5 gotas de colorante dependiendo de la intensidad de color que se busca.
4. Agregar tres cucharadas de aceite para bebé.
5. Agregar una bolsita de diamantina.
6. Colocar pegamento en la tapa y cerrar el bote.
7. Esperar a que el pegamento seque (10 min).
8. Agitar la botella de la calma. ¡Listo!
9. Realizar lo siguiente:
 - Imaginen que la diamantina son sus pensamientos:
 - ¿Qué pasa al agitarla?
 - ¿Qué pasa cuando va cayendo la diamantina al fondo?
 - ¿Cómo los hace sentir su botella al agitarla y percibir el movimiento de sus colores?
 - ¿En qué momentos les gustaría usarla?