

# Slime para el estrés y la ansiedad

## FINALIDAD

- Jugar con slime ayuda a controlar nuestro estrés y tiene un efecto calmante en nuestro cuerpo. Libera endorfinas.
- Jugar con slime te permite usar 4/5 de tus sentidos (tacto, oído, vista y olfato). El uso de todos estos sentidos crea la práctica de la atención plena.

## OBJETIVO

- Jugar con slime es una gran actividad sensorial y nos ayuda a explorar sonidos, formas, colores y texturas. Al apretar y estirar la mezcla, tus manos se contraen y estiran, y por lo tanto se relajan.

## INSTRUCCIONES

### Materiales

- 1/2 taza de Pegamento Elmer's
- 1/2 Taza de Agua
- 1/4 -1/2 taza de almidón líquido
- El colorante de comida y la brillantina son opcionales
- Contenedores pequeños

### Montaje

1. Combine el agua y pegamento en un recipiente y mezcle con una cuchara
2. Agregue brillantina y/o colorante para alimentos al recipiente y mezcle con una cuchara.
3. Agregue almidón líquido y mezcle con una cuchara hasta obtener la textura de la mezcla deseada

### ¡Cuéntanos cómo te fue con la actividad!

Nos encantaría recibir fotos o que nos etiquetes en las redes sociales:

