

**FINALIDAD** //

- Liberar estrés

OBJETIVO //

- Apretar una pelota antiestrés puede ayudar a liberar la tensión y el estrés al tensar y relajar los músculos de la mano y la muñeca.
- Cuando aprietas una pelota antiestrés, tus músculos se contraen, lo que libera tensión. Cuando sueltas la pelota, tus músculos se relajan, lo que ayuda a reducir los niveles de estrés.

INSTRUCCIONES //**Materiales**

- Globos (2 por cada pelota antiestrés)
- Harina o arroz (la harina tiene una mejor consistencia para la pelota antiestrés pero el arroz ensucia menos)
- Bolsa ziploc tipo sándwich
- Tijeras
- Cinta adhesiva

Montaje

1. Configura un espacio donde los estudiantes puedan hacer sus pelotas antiestrés (por ejemplo, una mesa con una bandeja)

Aplicación

- Llena una bolsa ziploc para sándwich con aproximadamente 1/4 de taza de harina o arroz.
- Mueve el arroz o la harina hacia la esquina izquierda o derecha de la bolsa para crear una pelota.
- Estira uno de los globos sobre la pelota de arroz/harina y corta.
- Estire el segundo globo en la dirección opuesta (para cubrir la abertura del primer globo).

¡Cuéntanos cómo te fue con la actividad!

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



@ErikasLH



@ErikasLH



erikas.lighthouse



@Erika's Lighthouse