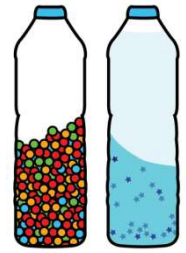


## HOY HACEMOS UNA BOTELLA DE LA CALMA

El objetivo de elaborar la botella de la calma es ayudarnos a manejar nuestras emociones, puede ser una herramienta fantástica para ayudar a relajarnos.



Cuando agitamos la botella, observamos como la purpurina se mueve de forma descontrolada, son como nuestras emociones, cuando estamos enfadados o frustrados y nuestro corazón late fuertemente.

A continuación, observamos como poco a poco la purpurina comienza a caer lentamente al fondo de la botella y el nerviosismo va desapareciendo.

### Materiales:

- ✓ Una botella pequeña de plástico transparente.
- ✓ Purpurina de colores.
- ✓ Lentejuelas o botones pequeños.
- ✓ Lavavajillas.
- ✓ Pompones de diferentes colores y tamaños.
- ✓ Pegamento glitter o transparente.
- ✓ Agua caliente.
- ✓ Una cuchara pequeña.

### Elaboración:

1. Vierte el agua caliente en la botella y echamos dos cucharas de pegamento glitter, agitamos la botella hasta que deshaga.
  2. Después, ponemos la purpurina, cerramos y agitamos de nuevo hasta que se disuelva.
  3. A continuación, introducimos los demás elementos: los pompones, las lentejuelas y los botones. También ponemos el lavavajillas, cerramos y agitamos.
  4. Por último, sellamos el tapón con silicona para que no se abra.
- También, podemos decorar la tapa con cintas de colores.
- Nuestra botella está lista, ahora a relajarnos.

