

Instrucciones para la actividad: Caja para gritar

Una caja para gritar es una forma divertida y efectiva de desahogar emociones intensas que tienden a acumularse dentro de nosotros como el estrés, el miedo, el enojo y la tristeza. La actividad física, hablar, respirar y practicar la concientización (mindfulness) son excelentes formas de canalizar nuestras emociones y a veces también solo necesitamos gritar. Cuando se hace correctamente, gritar puede ser una forma eficaz de liberar las emociones acumuladas. La caja para gritar es una forma de descargar estas emociones en un espacio seguro en un recipiente personalizado por ti.

Materiales:

Una caja vacía (de cereal, zapatos, empaque, etc.)
Un tubo de cartón (un rollo de toallas de papel o papel higiénico)
Papel reciclado (periódico, publicidad, papel para empaçar, etc.)
Cinta industrial o para empaçar
Cartulina, recortes de revistas o papel de regalo para cubrir la caja
Una barra de pegamento
Cosas para decorar tu caja (marcadores, calcomanías, pintura, etc.)
Tijeras

Instrucciones:

1. Junta tus materiales y encuentra un área de trabajo despejada.
2. Empaca la caja y el tubo de cartón llenos de papel reciclado. Esto ayuda a amortiguar cualquier ruido que pase por la caja.
3. Haz un agujero en un extremo de la caja lo suficientemente grande como para que entre el tubo de cartón.
4. Inserta el tubo de cartón en el agujero y pega el área donde el tubo se junta a la caja con cinta.
5. Decora tu caja como quieras.

Practica usando la caja gritando en el tubo de cartón. Cada vez que te sientas enojado, frustrado o estresado y otras técnicas de relajación no funcionan, saca la caja para gritar y grita en el tubo de cartón. La caja para gritar no bloquea completamente el sonido, pero amortiguará el ruido y te ayudará a desahogarte de una manera diferente.