

Instrucciones de la actividad: La maceta de los corazones rotos

Cuando experimentamos una pérdida o aflicción significativa, a veces sentimos que algunos pedazos de nosotros están rotos o que nos derrumbamos. Esta actividad honra los sentimientos que acompañan la aflicción y al mismo tiempo nos recuerda de las muchas fuentes de apoyo que tenemos. Haz esta actividad con amigos, familia o por tu cuenta.

Materiales:

Pequeñas macetas de terracota o una maceta grande
Rotuladores de pintura, marcadores o pintura y un pincel
Pegamento
Lentes de seguridad

Instrucciones:

1. Ponte los lentes de seguridad.
2. Con cuidado rompe, pero no destroces la maceta.
3. Reparte uno o dos pedazos rotos a cada miembro de la familia, amigo y/o estudiante. Si estás haciendo esta actividad solo, pon las piezas rotas frente a ti y elige una pieza para empezar.
4. Usando rotuladores de pintura, marcadores o pintura, pide a cada persona que escriba en el interior de los pedazos rotos. Pueden hacer dibujos o escribir palabras para expresar sus sentimientos en torno a la aflicción y pérdida. En las piezas externas, escribe o dibuja fuentes de apoyo (por ejemplo, amigos, familia, maestros, mascotas, pasatiempos, etc.).
5. Repite el paso cuatro hasta que todas las piezas de la maceta tengan palabras o dibujos.
6. Trabajen juntos para pegar y armar la maceta.
7. Usa esta maceta como recordatorio de la aflicción que sientes y las fuentes de apoyo de te rodean.