

## El frasco de la calma

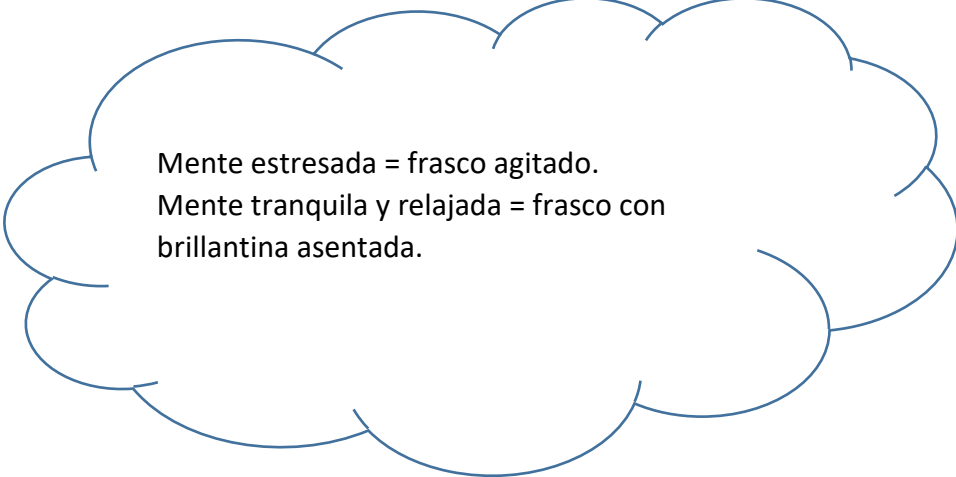
### Materiales:

Un frasco transparente con tapa rosca (ej. un frasco de conservas de vidrio o de plástico)  
Brillantina artesanal (brillantina para globos de nieve como la brillantina “escarcha” funciona mejor)  
Cucharas para medir  
Agua

### Instrucciones:

1. Agrega  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de brillantina por cada seis onzas de agua al frasco transparente. (Dependiendo del tamaño, se puede agregar más brillantina.)
2. Agrega agua al frasco, dejando un poco de espacio de aire en la parte de arriba. Cierra firmemente la tapa del frasco.
3. Agita el frasco de brillantina para ver una representación de cómo se pueden sentir nuestras mentes cuando estamos estresados y/o ansiosos.

¡No puedes ver a través del frasco ni pensar con claridad porque están pasando demasiadas cosas a la vez! Cuando practicas la respiración profunda, la visualización guiada u otras técnicas para reducir el estrés, tu mente comenzará a calmarse y podrás pensar con más claridad, de manera similar a cuando la brillantina se deposita en el fondo del frasco.



Mente estresada = frasco agitado.  
Mente tranquila y relajada = frasco con  
brillantina asentada.