



# Bandejas de arena

## FINALIDAD

- Aliviar el estrés

## OBJETIVO

- Sentir la textura suave y tener la libertad de jugar con la arena puede ser reconfortante.
- Trazar formas con los dedos o una herramienta aporta calma y es fantástico para liberar el estrés y restablecer la mente.

## INSTRUCCIONES

### Materiales

- Mini recipiente de plástico con tapa con cierre; Estos se pueden comprar en línea o en una tienda.
- También puedes construir el tuyo propio (Ej. Caja de cartón)
- Piedras, conchas marinas, juguetes pequeños.

### Aplicación

- Las bandejas de arena son fantásticas para aliviar el estrés.
- La tapa con cierre hace que las bandejas sean aptas para mochilas, de modo que los estudiantes puedan llevarlas y sacarlas cuando quieran aliviar un poco el estrés.

### Montaje

1. Los estudiantes llenan sus bandejas con arena, piedras o conchas marinas.
2. Hay muchos artículos divertidos en línea sobre cómo crear tus propios rastrillos y otras miniaturas para una bandeja de arena si quieres llevar este proyecto al siguiente nivel.

### ¡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