



MAKER ED PRESENTA

# APRENDIZAJE EN LA FABRICACIÓN

## CÓMO HACER UNA CAJA DE CUIDADO PERSONAL



Created by Sergi Delgado from Noun Project

### INTRODUCCIÓN

Audre Lorde, una feminista afroamericana, escritora y activista dijo: "Cuidarme no es autocomplacencia, es autoconservación, y ese es un acto de guerra política".

Cuando nos cuidamos, podemos ser la mejor versión de nosotros mismos. Cuando nos cuidamos, podemos ofrecer cuidado a las personas que amamos. Cuando nos cuidamos a nosotros mismos y a los demás, cambiamos el mundo para mejor.



*¿Puedes crearlo? ¡Cambiar el mundo comienza con cuidar de nosotros mismos!*

Lo que sucede a nuestro alrededor, en nuestro entorno, influye en cómo nos sentimos. Podemos sentir tristeza, enojo, miedo e incluso desesperanza. A veces, las emociones se sienten tan fuertes. A veces se nos enseña que no está bien tener emociones o que algunas emociones son buenas y otras malas. Sin embargo, las emociones son naturales. ¡Todos los tienen! Las emociones no dependen de su sexo ni de su edad. Si contamos con las herramientas adecuadas, podemos estar preparados para responder a los sentimientos fuertes de una manera que nos ayude y nos cure.

**¿Cómo se cuida cuando se siente abrumado por emociones poderosas como la tristeza, enojo y el miedo?**



### EN ESTA ACTIVIDAD USTED:

- Explorar la manera en que diferentes objetos te hacen sentir
- Hacer una caja de autocuidado con objetos sensoriales que hacen que te sientas tranquilo y alegre

### ¿QUÉ ES LA REGULACIÓN EMOCIONAL?

En todo momento, las emociones y las sensaciones nos comunican lo que nuestro cuerpo y nuestra mente necesitan. Están diseñados para mantenernos a salvo. Los **nervios** son los mensajeros del cuerpo. Nuestras emociones y sensaciones son un lenguaje especial que nuestro cuerpo usa para comunicarse con nosotros. Nuestros cuerpos pueden avisarnos cuando sentimos hambre, frío y cansancio. ¡Nuestro cuerpo puede incluso avisarnos cuando cree que estamos en peligro! Tenemos un sistema de alarma dentro de nuestro cerebro y se llama **amígdala**. La **regulación emocional** nos permite ser más conscientes y controlar mejor cómo respondemos a estos mensajes.



### Tema

Arte de aprendizaje socioemocional



### Estándares

CAS 10. Sintetizar y relacionar conocimiento y personal experiencias para hacer Arte.



### Grados

K-2do  
3-5to  
6-8vo  
9-12vo



### Términos Claves

- ★ Regulación emocional
- ★ Nervios
- ★ Amígdala
- ★ Sensorial
- ★ Textura



Mira el video aquí:  
<https://bit.ly/self-carebox>

# INSTRUCCIONES DE ACTIVIDAD

## Herramientas y materiales de fabricación

Sea creativo y use cualquier material que tenga disponible.

Aquí hay algunas sugerencias para comenzar:

- **Caja o bolsa pequeña o mediana:** por ejemplo: caja de exhibición antigua, caja de cereal, cualquier caja de cartón o plástico
- **Materiales sensoriales:** velcro, masilla, plumas, limpiapiipas, velas, papel, recipientes, etc.
- **Materiales de conexión:** cinta, pegamento, clips, etc.
- **Herramientas:** tijeras, bolígrafos, lápices, marcadores, papel
- **Materiales de adorno opcionales:** brillo, pegatinas, dibujos.

## EXPLORACIÓN

Los diferentes colores, aromas, sonidos y texturas nos afectan a todos de manera diferente. Los objetos **sensoriales** pueden calmarnos cuando sentimos estrés y ansiedad. Los objetos sensoriales atraen nuestra atención de nuestro estrés interno para enfocarnos en el mundo externo o exterior.

- ❑ Explore el lugar donde se encuentra y recopila materiales que parezcan interesantes
- ❑ Busque materiales que parecen tener un efecto calmante.
- ❑ ¿Cómo te hace sentir cada objeto?
- ❑ ¿Qué materiales te gustan más?

## SELECCIONA TUS OBJETOS

Los seres humanos pueden tener hasta 5 sentidos. Para su caja de autocuidado, elija un objeto sensorial para cada uno de sus sentidos:

- |                                |                                |                                 |                                |                               |
|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Gusto | <input type="checkbox"/> Tacto | <input type="checkbox"/> Olfato | <input type="checkbox"/> Vista | <input type="checkbox"/> Oído |
|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|



## LLENA Y DECORA TU CAJA

Cuando esté estresado en ese momento, su cerebro pensante se desconectará de su cerebro sensible. ¡Querrás tener tu caja de cuidado personal lista cuando la necesites!

- ❑ Coloque sus objetos elegidos en su caja.
- ❑ ¡Decora tu caja! ¡Haz lo tuyo!
- ❑ Vaya a su caja de autocuidado cuando necesite atención y regulación emocional.

## REFLEXIONAR



- ¿Puedes reflexionar sobre un momento en el que una fuerte emoción te hizo luchar, correr o quedarte pasmado?
- ¿Cómo le hiciste para que tu cuerpo y tu ser volvieran a un estado de calma?



**Sugerencia:** trate de encontrar una variedad de texturas: esponjosas, ásperas, suaves, sedosas, rugosas, etc.



**¡Crédito adicional!** Diseña y construye tu propia **tabla sensorial**.



View More on Instagram



**¡Crédito adicional!** Invente su propio juguete o herramienta para calmarse



**Recuerda:** Hay muchas, muchas formas de afrontar el estrés u otras emociones fuertes. Tenemos que encontrar las cosas que nos funcionen como individuos. Lo que funciona para mí puede no funcionar para ti.



Creado en colaboración con:  
**Aáron Heard & Linda Le**  
Para obtener más recursos, visítenos:  
[makered.org](http://makered.org)



¡Comparte tu proyecto! @MakerEdOrg #MakerEdAtHome #SelfCareBox

