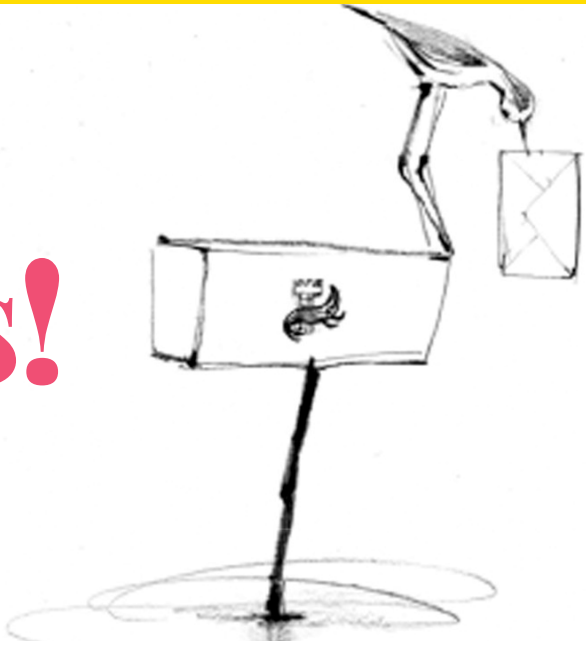
Cartas, emociones!



¡Estimados amigos y amigas de Babulinka Books!

Para nosotros, escribir siempre ha sido una manera de entender qué nos sucede. De conectar con nosotros mismos y reconocer nuestros sentimientos. Es por ello que os proponemos esta actividad:
¡El buzón de las emociones!

¿En qué consiste esta actividad?

Primero, en construir un buzón con material reciclado.
¡Hacer manualidades en familia o con amigos puede resultar muy divertido!

¿Y después?
Luego se trata de escribir cómo nos sentimos. Podemos escribir lo que nos ha herido (en casa o en la escuela), lo que nos ha alegrado (un gesto, una mirada, un abrazo), lo que nos ha hecho rabiar, lo que nos ha hecho pasar vergüenza ... Es decir, nuestras emociones. Cada día, reflexionaremos sobre cómo nos hemos sentido e iremos depositando nuestras "cartas emocionales" dentro del buzón. Al final de la semana lo abriremos y pondremos en común la "correspondencia emocional".

¿Os animáis a hacerlo? Es una manera muy divertida de expresar nuestras emociones y hacer que la comunicación fluya en casas y escuelas.

Los niños que aún no dominan la escritura, pueden trabajar con "emoticonos" y que cada día elijan aquel que mejor describa su estado de ánimo. O bien trabajar con pegatinas de colores: ir repasando las emociones e ir poniendo pegatinas para cada una, a mayor número de pegatinas, más intensa la emoción ha sido ese día.

¡Escribid pronto!

¿Qué necesitamos para construir el buzón?



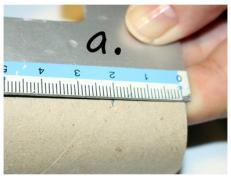
Tijeras, cúter, pincel, regla, cinta adhesiva, perforadora, pintura blanca, cola blanca, lápiz o rotulador, una cuerda o una cinta de color, una caja (en este caso de galletas) y un tubo de cartón de papel de cocina. También recortes de revista, pegatinas, cartulinas de color y todo aquello que pueda servir para decorar vuestro buzón.

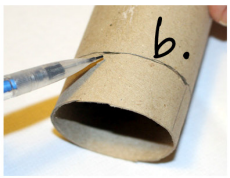
Paso 1. el buzón

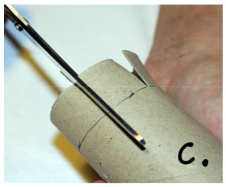
(a) Despegad la caja de galletas y ponedla del revés.
(b) Pegadla de nuevo con cola blanca.
(c) Podéis poner un poco de cinta adhesiva para fijarla. Y, una vez que la cola esté seca, la retiráis.

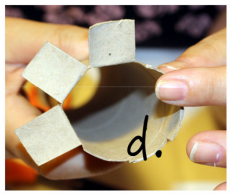


¡Atención! Dejad abierto uno de los extremos de la caja.

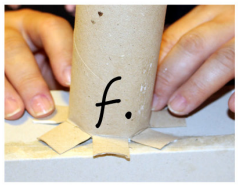




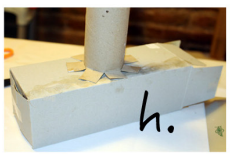










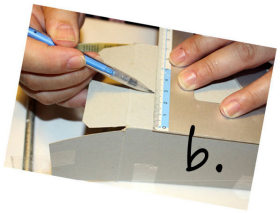


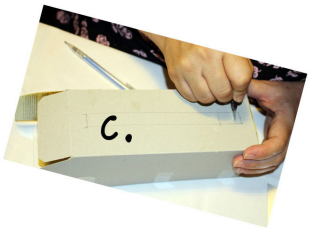
Paso 2. la base

(a) En uno de los extremos del tubo de cartón haced marcas de 2cm x 2cm en todo el perímetro.
(b) Unid todas las marcas con un trazo de lápiz.
(c) Haced cortes verticales en cada marca.
(d) Doblad el cartón por cada corte.
(e-f) Pegad el tubo a la caja, de forma más o menos centrada.
(g) Cortad el cartón sobrante.

Paso 3. la ranura





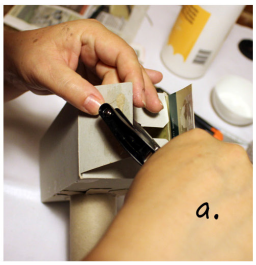




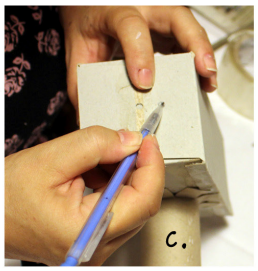


Con la cola bien seca:
(a-b) Marcad la ranura, centrada, en la parte superior de la caja. Debe medir 1,5 cm.
c) Haced la incisión con el cúter.

Paso 4. la puerta









En el lateral de la caja que habéis dejado abierto, haced dos agujeros con la perforadora, en dos de las solapas. Estos serán los agujeros por los que, más adelante, pasaréis un cordel que servirá para abrir y cerrar vuestro buzón de las emociones.

Paso 5. a pintar!

Ahora es el momento de pintar de blanco el buzón. Pintad con cuidado la caja y la base.

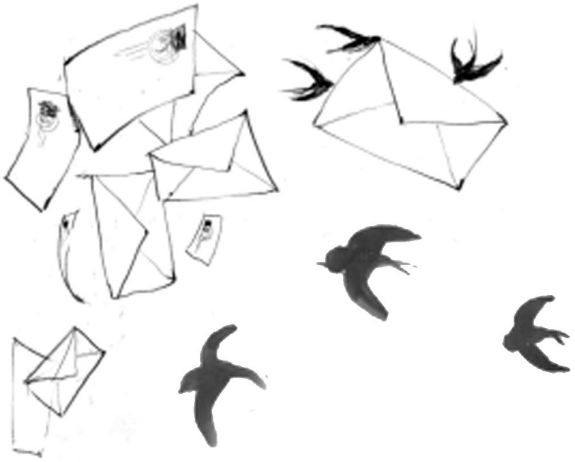


Paso 6. a decorar!

¡Ahora es el momento de ser creativos! Muchas veces olvidamos que no sentimos en blanco y negro, sino que hay una inmensa gama de colores y emociones dentro de nosotros. Hablar, pensar y comunicar lo que sentimos nos permite dar color a nuestro interior y poner nombre a lo que sentimos. Por ello, en un inicio, os hemos propuesto pintar de blanco el buzón. A partir de aquí la tenéis que decorar y colorear según lo que sentís y según lo que os apetezca. Podéis hacer dibujos, pintar las paredes de color y, también, pegar y pintar los dibujos que os dejamos en esta página y que forman parte de las ilustraciones del libro.
¡Todo vale si lo hacéis desde el corazón!

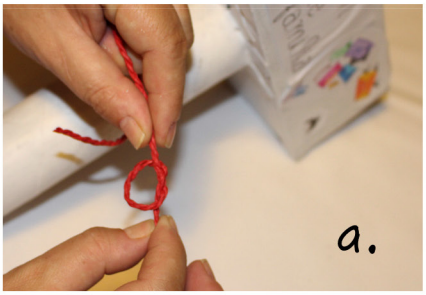


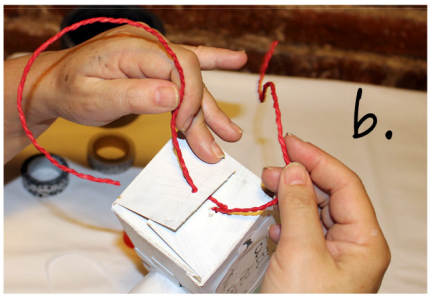


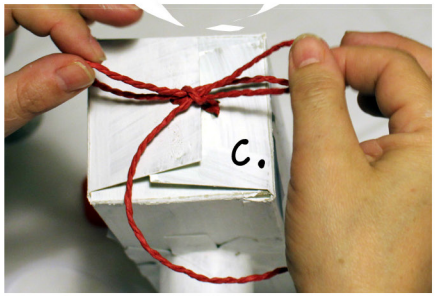




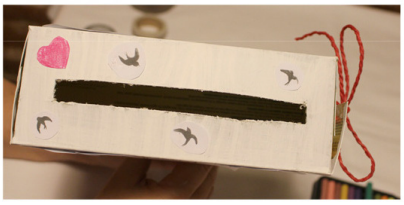
Paso 7. cerrar el buzón







Para cerrar el buzón, usad dos trozos de cuerda.
(a) Haced un nudo en cada uno de los extremos.
(b) Pasad uno por cada agujero.
(c) ¡Y listo!



Ahora sólo queda plantar el buzón en un lugar que os haga ilusión y ponerse a escribir toooodas vuestras emociones.



Este buzón y sus instrucciones han sido creados por Olga López, Arterapia Gestalt. Más información en www.arterapiagestalt.com