

Bolsas de lavanda

Creatividad aplicada a la ansiedad (Actividad 5/12)

DESCRIPCIÓN: BOLSA DE LAVANDA

La lavanda es una hierba maravillosa utilizada durante miles de años para ayudar a aliviar la ansiedad y promover la calma y la facilidad. La actividad que sigue se puede hacer en grupo o individualmente. Oler la lavanda puede tener un efecto calmante instantáneo en nuestro sistema nervioso y sentidos. En esta actividad, estaremos haciendo bolsas de lavanda usando lavanda seca o fresca. Cuando tocamos la lavanda y trabajamos con ella, libera su aroma curativo.

OBJETIVOS

1. Para calmar y calmar la ansiedad.
2. Participar en una actividad que implique destreza y que además tenga un resultado físico final con algo que guardar al final (la bolsa casera de lavanda, que libera el aroma calmante cuando se toca o incluso cuando está cerca).
3. Puede ser una encantadora actividad grupal calmante pero interactiva o individual.

RECURSOS Y MATERIALES

1. Lavanda seca (disponible en tiendas naturistas) o lavanda fresca directamente de una planta (se puede cultivar fácilmente en jardineras o macetas)
2. Bolsas con cordón de muselina de algodón (por ejemplo, puedes comprar 50 de ellas en Amazon por solo 8 euros)
3. Tijeras
4. Una pequeña bandeja o tazón para picar la lavanda en
5. Algunas toallitas para las manos para limpiarse las manos cuando terminen
6. Un poco de arroz para agregar peso (opcional)



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

IMPLEMENTACIÓN - INSTRUCCIÓN

1. Decide si es una actividad grupal o una actividad individual.
2. Decida si está usando lavanda fresca o seca.
3. Si está fresca, arranca las cabezas de lavanda de la planta y luego córtalas en trozos pequeños.

Cuando tienes la lavanda preparada

4. Llene las bolsitas con la lavanda seca o fresca.
5. Puede agregar el arroz si desea darle algo de peso a las bolsas.
6. Tire de los hilos para cerrar la bolsa y ¡Disfrute!

POSIBLES MODIFICACIONES

1. Las cabezas de las flores se pueden poner enteras si cortar con tijeras es difícil.
2. Se puede usar una cuchara u otro aparato de cuchara y vertido si esto hace que sea más fácil cuando esté usando la hierba seca.
3. Si se trata de una actividad grupal, a algunos les puede gustar cortar, mientras que a otros les puede gustar el relleno o algunos pueden ser capaces de algunas partes y no de otras. Trate de encontrar una manera de que todos puedan participar.
4. Mantener la bolsa abierta puede hacer que sea más fácil de llenar para algunos.

RESULTADOS ESPERADOS

Esperamos que la ansiedad de la persona mayor disminuya con esta actividad y con la ayuda del aroma de esta hierba.

Esperamos que la persona disfrute del lado social de la actividad y luego sienta un sentido de orgullo por haber hecho la bolsa de lavanda.

Esperamos que las bolsas de lavanda se utilicen como su propia herramienta personal para apretarlas un poco cada vez que se sientan ansiosas y para liberar el aroma calmante y calmante.



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union