

# Globo Antiestrés.

Como complemento del Material de Apoyo [Estrés en tiempos de crisis](#), hemos decidido fortalecer nuestras destrezas antiestrés las cuales promueven la salud.


El globo antiestrés es una forma económica y sencilla de drenar... y muy creativa para dar otro uso a los globos de carnaval!

Cada participante recibe, junto con las instrucciones, parte de los materiales para elaborar su globo antiestrés personalizado.

Cada Equipo recibe un globo antiestrés como ejemplo.

## Instrucciones.

### 1. Materiales:

-Bombas medianas o grandes (las de agua de carnaval no funcionan, son muy pequeñas) 

-Harina (preferiblemente de trigo).



-Una botella de plástico pequeña, para cortarla por la mitad y simular un embudo.

### 2. Preparación:

Colocas el pico de la botella dentro de la bomba y comienzas a llenarla, con un lápiz empujas la harina hasta que la bomba esté completamente llena.



Luego cierras la bomba y la decoras a tu gusto.



**Tips:** Puedes utilizar estambre para el cabello, ponerle ojitos y pintarle una boquita.

