

Luchando con la preocupación: Manejando el estrés

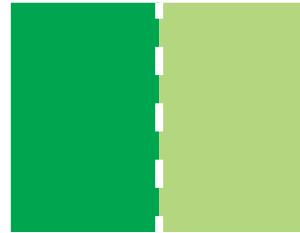
A veces, tener algo con qué jugar puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad.
Siguiendo las instrucciones a continuación, crea tu propio hilandero inquieto.



Comience con una hoja de papel normal (como papel de hacer copias).



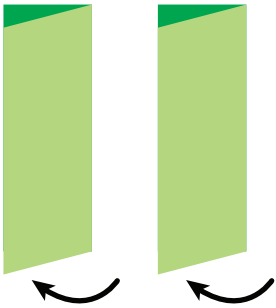
Dobla la hoja de papel por la mitad.



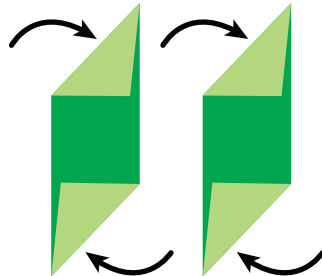
Corte cuidadosamente el papel a lo largo del pliegue.



Terminarás con dos piezas del mismo tamaño.



Doble cada media hoja por la mitad a lo largo (estilo "hotdog").



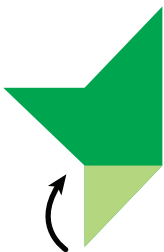
Dobla las esquinas para que queden alineadas con el borde del papel. Cada pieza debe verse igual.



Coloque las piezas una encima de la otra como se muestra arriba.



Dobla la solapa derecha hacia adentro.



Dobla la solapa inferior hacia arriba.



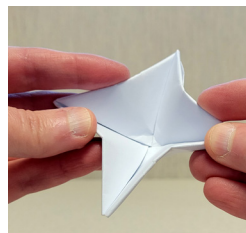
Dobla la solapa izquierda hacia adentro.



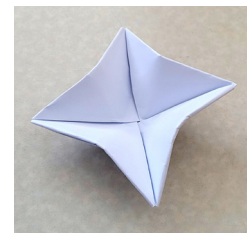
Dobla la solapa superior hacia abajo, metiéndola debajo de la primera solapa.



Dobla y desdobra el cuadrado a lo largo de las líneas discontinuas.



Pellizca ambos lados y empuja hacia adentro para obtener una forma que puedas girar.



← El hilandero terminado debería verse así. ¡Diviértase!