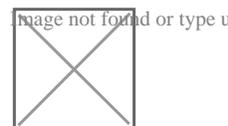


Actividad en español: Tambor Oceánico

- **Author** - Kelly Petersohn, LCSW

Custom Resource by Eluna

Objetivo: Un tambor oceánico es un instrumento de percusión que crea un sonido suave, similar al del océano. Los tambores oceánicos pueden utilizarse para practicar la respiración rítmica y consciente, incorporando los sonidos para guiar y profundizar cada respiración. Puede decorar el tambor con un recuerdo o mensaje especial para la persona a la que se recuerda, creando una conexión con la persona fallecida.



Instrucciones:

- Utiliza los marcadores para decorar la parte superior e inferior del plato blanco de una forma que sea significativa para ti.
- Considera lo siguiente:
 - Colores favoritos de la persona a la que recuerdas.
 - Un recuerdo que compartas con la persona fallecida.
 - Un poema o letra de canción que te ayude a sentirte conectado.
- Coloca las cuentas en el plato de papel blanco. Cubre el plato de papel con el plato de plástico transparente.
- Pide a un adulto o un amigo que te ayude a mantener los platos juntos mientras utilizas la cinta para sujetar ambos platos. *Consejo: Utiliza pequeños trozos de cinta, en lugar de un trozo largo.*

Materiales:

- Plato de papel grueso y blanco
- Plato de plástico transparente
- Bolsa de coloridas cuentas de pony
- Cinta adhesiva (colorida)
- Caja de marcadores

Respiración consciente: Utiliza el tambor oceánico para concentrar tu respiración. Sujeta el tambor con las manos e inclínalo o gíralo hacia un lado lentamente, inhalando. Con cada respiración, intenta que las cuentas se muevan aún más despacio.

¡Gracias, Aitor E. Lujan y Kelly Petersohn, de Camp Erin Online por compartir esta actividad!

[In English](#)

[descargar actividad imprimible](#)