

Glitter Jars

STRONG⁴LIFE



Glitter jars (or glitter bottles) are easy, fun crafts that anyone can use to calm their body and mind. Teens and adults can create them independently, but kids need adult supervision and help throughout the project.

Why make a glitter jar?

Glitter jars can help us:

- Release tension and express our feelings by shaking the jar.
- Calm our bodies and minds by watching the glitter swirl around and settle to the bottom.
- Shift our attention by focusing on specific items in the jar.

How to prep for a glitter jar

Making glitter jars can be messy, and that's OK! Set everyone up for success by setting up a workspace outside, or by covering the workspace, and give everyone enough time to clean up.

Time:

It takes about 15 minutes to create a glitter jar.

Materials:

- Paper towels, newspaper or paper
- Empty plastic jar or bottle with a lid
- Clear glue (If you don't have clear glue, clear liquid soap can work as an alternative.)
- Plastic cup or small bowl (It may be stained by food coloring, so consider that when deciding what to use.)
- Warm water
- Assortment of glitter (fine, chunky, various shapes, etc.)
- Spoon(s), popsicle sticks or old pencils for stirring (Note: Food coloring may stain.)
- Tacky or hot glue

Optional:

- Food coloring
- Funnel
- Confetti, sequins, beads or buttons



Safety notes



- Some items in a glitter jar may be a choking hazard (beads, buttons, etc.). Monitor kids closely and decide what's safe and appropriate based on the child.
- Use plastic jars or bottles. Glass jars and bottles can create sharp edges if they break.

How to make a glitter jar



Instructions:

1. Gather all the materials and read the instructions.
2. Cover the workspace with paper towels, newspaper or paper.
3. Fill 1/3 of the empty jar with clear glue (or clear liquid soap).
4. Explain the purpose: “We all have feelings, and they’re not good or bad, positive or negative. They just are. And sometimes we need help managing our feelings with coping skills, which are things we do to help us feel better. We’re creating these glitter jars to help us cope with our emotions.”
5. Set expectations:
 - “This will take about 15 minutes, and the glitter jars will need to dry before we can use them.”
 - “Each glitter jar will be unique and might look different than you originally planned.”
 - “It’s OK to work slowly. You can always add more to your glitter jar, but it’s much harder to remove items.”
6. Pick a color (optional). Use a plastic cup filled with water to test food coloring before pouring it into the jar. Then, squeeze 2 to 3 drops of food coloring into the jar. Be careful not to add more because it can be hard to see inside the jar if the color is too dark.
7. Add warm water to the jar so that 1/3 of the jar stays empty to allow space for glitter, confetti, sequins, beads, buttons, etc.
8. Add items (glitter, confetti, sequins, beads, buttons, etc.) to the jar (using a funnel can help). Keep in mind, adding more items will make the liquid move slower, and less items will make the liquid move faster.
9. Fill the rest of the jar with water, screw on the top and seal the top with tacky (or hot) glue. Make sure the top of the jar and the inside of the lid are dry so the glue sticks.
10. Allow the glue on the lid to dry for at least 2 hours.

Reflection questions

After the jars are complete, have a conversation about the experience and how the child or teen plans to use their jar moving forward.

- “What was the hardest part of making the glitter jar?”
- “How did you work through any challenges?”
- “What was the most fun part of making the glitter jar?”
- “Where can you keep your glitter jar so it stays safe?”
- “When are times you may want to use your glitter jar to help you feel better?”



Frascos de brillantina

STRONG⁴LIFE



Los frascos o botellas de brillantina (o glitter en inglés) son manualidades divertidas y fáciles de hacer que todos pueden usar para calmar sus cuerpos y sus mentes. Los adolescentes y los adultos pueden crearlos independientemente, pero los niños necesitan de la supervisión y ayuda de un adulto durante el proyecto.

¿Por qué hacer un frasco de brillantina?

Los frascos de brillantina pueden ayudarnos a:

- Aliviar la tensión y expresar nuestros sentimientos al agitar el frasco.
- Calmar nuestros cuerpos y mentes al observar la brillantina arremolinarse y caer en el fondo.
- Desviar nuestra atención al concentrarnos en objetos específicos en el frasco.

Cómo preparar un frasco de brillantina

Crear frascos de brillantina puede convertirse en un desorden, ¡y eso está bien! Prepara a todos para el éxito configurando un espacio de trabajo al aire libre o cubriendo el espacio de trabajo, y dale a todos el tiempo suficiente para limpiar.

Tiempo:

Toma como 15 minutos en crear un frasco de brillantina.

Materiales:

- Papel toalla, periódicos o papel
- Un frasco o botella plástica con tapa
- Pegamento transparente (si no tienes pegamento transparente, jabón líquido transparente puede servir como alternativa)
- Un vaso o tazón de plástico (podría mancharse con los colorantes de alimentos, así que mantén eso en mente al decidir qué vas a usar)
- Agua tibia
- Una variedad de brillantina (fina, maciza, en varias formas)
- Cuchara(s), palitos de paleta o lápices viejos para menear (Nota: el colorante de alimentos podría manchar)
- Pegamento o con pistola de silicona caliente

Opcional:

- Colorante de alimentos
- Embudo
- Confeti, lentejuelas, cuentas o botones



Notas de seguridad

- Algunos artículos en un frasco de brillantina podrían resultar en un peligro de ahogo (cuentas, botones, etc.). Monitorea de cerca a los niños y decide qué es seguro y apropiado según el niño.
- Utiliza frascos o botellas de plástico. Los frascos y botellas de vidrio pueden crear bordes afilados si se rompen.

Cómo hacer un frasco de brillantina



Instrucciones:

1. Reúne todos los materiales y lee las instrucciones.
2. Cubre el espacio de trabajo con papel toalla, periódico o papel.
3. Llena 1/3 del frasco vacío con pegamento transparente (o jabón líquido transparente).
4. Explica cuál es el propósito: “Todos tenemos sentimientos, y no son ni buenos ni malos, positivos o negativos. Solo son sentimientos. Y hay veces que necesitamos ayuda para manejar nuestros sentimientos con habilidades de afrontamiento, que son cosas para ayudarnos a sentirnos mejor. Estamos creando estos frascos de brillantina para ayudarnos a lidiar con nuestras emociones”.
5. Crea las expectativas:
 - “Esto tomará cerca de 15 minutos, y los frascos de brillantina necesitarán secarse antes de que podamos usarlos”.
 - “Cada frasco de brillantina será único y podría lucir diferente a lo que planificaste originalmente”.
 - “Está bien trabajar lentamente. Siempre puedes añadirle más a tu frasco de brillantina, pero es mucho más difícil remover artículos”.
6. Elige un color (opcional). Usa un vaso de plástico lleno de agua para probar el colorante de alimentos antes de verterlo en el frasco. Luego, exprime de 2 a 3 gotas de colorante de alimentos en el frasco. Ten cuidado de no agregar más porque puede ser difícil ver el interior del frasco si el color es demasiado oscuro.
7. Agrega agua tibia al frasco para que 1/3 de este permanezca vacío y deje espacio para brillantina, confeti, lentejuelas, cuentas, botones, etc.
8. Agrega elementos (brillantina, confeti, lentejuelas, cuentas, botones, etc.) al frasco (usar un embudo puede ayudar). Ten en cuenta que agregar más elementos hará que el líquido se mueva más lentamente, y menos elementos hará que el líquido se mueva más rápido.
9. Llena el resto del frasco con agua, cierra la parte superior y sella la parte superior con pegamento o con pistola de silicona caliente.. Asegúrate de que la parte superior del frasco y el interior de la tapa estén secos para que el pegamento se adhiera.
10. Deja que el pegamento de la tapa se seque durante al menos 2 horas.

Preguntas de reflexión

Una vez que los frascos hayan sido terminados, ten una conversación acerca de la experiencia, y de cómo el niño o adolescente planea usar su frasco en el futuro.

- “¿Cuál fue la parte más difícil de hacer el frasco de brillantina?”
- “¿Cómo sobrellevaste los retos que se te presentaron?”
- “¿Cuál fue la parte más divertida de hacer el frasco de brillantina?”
- “¿Dónde puedes guardar tu frasco de brillantina para que esté seguro?”
- “¿Cuándo es el momento en que es posible que desees usar su frasco de brillantina para que te ayude a sentirte mejor?”

