

# Instrucciones para crear las Rocas de Resiliencia

La **resiliencia** es la capacidad que tiene una persona de recuperarse frente a la adversidad para seguir proyectando el futuro.

## Suministros necesarios:

- 1-2 rocas por participante
- Lápices o marcadores de pintura o pinturas y pinceles
- Mod Podge resistente al agua
- Pinceles anchos para Mod Podge
- Hoja impresa de etiquetas para las rocas

## Instrucciones:

1. Lave o enjuague las rocas y luego secalas con una toalla
2. Coloque papel periódico u otro material para proteger las superficies de la mesa
3. Prepare a cada participante con 1 o 2 piedras y materiales para pintar
4. Decidan en grupo el tema para pintar (use la nube de palabras de resiliencia en nuestra página de Facebook para ideas)
5. Cuando todos hayan terminado de pintar, deje que las rocas se sequen. Esperen el tiempo adecuado dependiendo del material que usaron para pintar.
6. Use este tiempo para cortar las etiquetas para las rocas
7. Dé vuelta a las rocas con el lado en blanco hacia arriba
8. Use el pincel para aplicar una capa delgada de mod podge al espacio en blanco
9. Coloque la etiqueta impresa en el mod podge
10. Pinta una capa delgada de mod podge sobre toda la parte posterior de la roca y sobre la etiqueta. Asegúrese de que los bordes de la etiqueta estén planos
11. Deja que la roca se seque durante 1-2 horas
12. Da vuelta a la roca y aplica una capa delgada de mod podge en la parte superior de la roca cubriendo la pintura.

13. Deje secar la roca durante 1-2 horas (opcional: aplique 1-2 capas más repitiendo los pasos 10-13)
14. ¡Tome una fotografía de los participantes con su roca y publíquela en la página de Facebook de la Iniciativa de Resistencia!
15. Opcional: Los participantes pueden caminar y colocar sus rocas alrededor de la comunidad.

Las rocas deben colocarse donde otros puedan verlas. Use el sentido común al colocar las rocas. Por ejemplo, no coloque rocas en una propiedad privada o en un camino donde alguien pueda tropezar y caer. Lo más importante: ¡diviértete !

#### Pasos opcionales adicionales:

- 📺 Dependiendo de la edad de los participantes y del clima exterior, podría ser divertido extender la actividad y permitir que los participantes salgan y encuentren sus propias rocas antes de comenzar. Las rocas deben ser algo planas con una superficie lisa y de al menos 2-3 pulgadas de ancho.
- 📺 Los participantes más jóvenes pueden querer pintar múltiples rocas para que puedan guardar una para llevar a casa y ocultar las otras.
- 📺 Se alienta a los participantes a poner sus iniciales en sus rocas y rastrearlas en nuestra página de Facebook mientras otros miembros de la comunidad encuentran su roca y publican fotos en línea.
- 📺 Resiliency Rocks estaría feliz de ayudar con un evento de pintura de rocas, etiquetar y colocar rocas terminadas. De esa manera, su grupo solo tendría que pintar sus rocas y puede saltarse algunos pasos adicionales.