



Crea tus propios **fidget toys** y **herramientas sensoriales** para regular la ansiedad.

¿Por qué hacer tus propias herramientas?

Cuando la ansiedad aparece, el cuerpo necesita a dónde ir. Los fidget toys y las herramientas sensoriales le dan a tus manos algo que hacer mientras tu mente se calma: el movimiento repetitivo y las texturas ayudan a descargar la tensión y mantener la atención en clase.

Hacerlos tú tiene un doble beneficio: el proceso de crear con las manos ya es, en sí mismo, una actividad que regula el sistema nervioso, y el objeto terminado lleva tu historia, tus colores y tu identidad. Todos los materiales de esta guía son baratos y fáciles de encontrar en cualquier papelería, mercado o cocina de México.

Para docentes y personas que acompañan: al final encontrarás una propuesta para convertir estas actividades en un taller grupal en el aula. Permitir el uso discreto de fidgets en clase no es una distracción, para muchas personas es justo lo que les permite quedarse presentes.

Nota

Estas herramientas ayudan a manejar momentos de ansiedad, pero no sustituyen el acompañamiento profesional. Si el malestar es muy intenso o constante, busca apoyo. [En The Trevor Project México estamos disponibles a cualquier hora, todos los días.](#)



Cinco fidgets para hacer en casa o en el aula

1. Pelota antiestrés de globo

¿Para qué sirve? Apretar y soltar descargando la tensión acumulada en manos y brazos. Es ideal para antes de un examen o una conversación difícil.

Materiales

- 2 o 3 globos
- Harina, arroz, lentejas o maicena (cada relleno da una textura distinta)
- Un embudo o una botella de plástico cortada
- Plumones permanentes para decorar

Procedimiento

1. Infla el globo un poco y desínflalo para aflojarlo.
2. Con el embudo, rellénalo poco a poco con la harina o el arroz, empujando con un lápiz si se atora.
3. Saca el aire que quede, haz un nudo y corta el excedente.
4. Mete la pelota dentro de un segundo globo (con la boquilla recortada) para reforzarla.
5. Decórala si quieres: una carita, tus pronombres, etc.

Tip: haz dos con rellenos distintos, por ejemplo una firme de harina, una crujiente de arroz y descubre cuál te funciona mejor.

2. Botella de la calma

¿Para qué sirve? Agitar la botella y ver cómo la diamantina cae lentamente le da a tu mente un punto de enfoque. Funciona como un temporizador visual para respirar: cuando la diamantina termina de asentarse, la ola de ansiedad suele haber bajado.

Materiales

- Una botella de plástico transparente con tapa (de 250 a 500 ml)
- Agua
- Pegamento transparente líquido o glicerina
- Diamantina, lentejuelas o confeti pequeño
- Silicón o cinta para sellar la tapa

Procedimiento

1. Llena la botella hasta un tercio con pegamento transparente o un chorrito de glicerina: entre más pongas, más lento caerá todo.
2. Agrega la diamantina y completa con agua tibia, dejando un dedo de aire.
3. Sella la tapa con silicón o cinta para evitar derrames en la mochila.
4. Agítala y respira lento mientras observas. Inhala mientras sube, exhala mientras cae.



Cinco fidgets para hacer en casa o en el aula

3. Cadena fidget de clips y ligas

¿Para qué sirve? Deslizar, girar y recorrer los eslabones con los dedos es un movimiento discreto que puedes hacer dentro del bolsillo o bajo la banca, sin hacer ruido y sin llamar la atención.

Materiales

- 10 a 15 clips metálicos (mejor si son de colores)
- Ligas pequeñas o trozos de estambre
- Cuentas o perlas con agujero grande (opcional)

Procedimiento

1. Une los clips uno con otro formando una cadena.
2. Enrolla una liga o un trozo de estambre en algunos eslabones para alternar texturas: liso, rugoso, liso.
3. Si tienes cuentas, ensártalas en algunos clips para poder girarlas con el pulgar.
4. Cierra la cadena en círculo o déjala recta, como prefieras.

4. Masa sensorial que no se seca

¿Para qué sirve? Amasar, estirar y aplastar involucra a toda la mano y baja la activación del cuerpo. La resistencia de la masa funciona parecido a apretar una pelota, pero con más texturas posibles.

Materiales

- 1 taza de maicena
- 1/2 taza de acondicionador de cabello (el más barato funciona)
- Colorante vegetal o pintura vegetal (opcional)
- Un recipiente o bolsa con cierre para guardarla

Procedimiento

1. Mezcla la maicena con el acondicionador poco a poco hasta que la masa se despegue de tus manos.
2. Si quieres color, agrega una o dos gotas de colorante y amasa.
3. Guárdala en una bolsa con cierre: dura una o dos semanas y huele rico.

Tip: rellena un globo con la masa (como en la pelota antiestrés) para tener una versión portátil.





Cinco fidgets para hacer en casa o en el aula

5. Piedra de la calma (o cuenta de bolsillo)

¿Para qué sirve? Tener un objeto pequeño y liso que frota con el pulgar es una técnica de anclaje ya que el tacto te regresa al presente cuando los pensamientos corren.

Materiales

- Una piedra lisa y plana que quepa en tu palma (o una cuenta grande, una concha, un botón bonito)
- Pintura acrílica o barniz de uñas (opcional)

Procedimiento

1. Elige tu piedra con calma: que su peso y su textura se sientan bien en tu mano.
2. Si quieres, píntale una palabra, un símbolo o los colores que te representen. Deja secar.
3. Llévala contigo. Cuando notes la ansiedad, tómala y recorre su superficie con el pulgar mientras respiras lento tres veces.
4. Puedes asociarla a una frase: cada vez que la toques, recuérdala.

Cómo usar tus fidgets

Elige uno para la escuela y uno para casa. Úsalos cuando notes las primeras señales (manos inquietas, pensamientos acelerados), no esperes hasta que la ansiedad esté al máximo.

Elige versiones silenciosas para el aula (la cadena de clips, la piedra, la pelota) y deja las más llamativas (la botella, la masa) para casa u otros espacios.

Si unx docente lo cuestiona, puedes explicar que es una herramienta de regulación, no un juguete.



Para docentes: taller “Hecho con mis manos”

Esta actividad funciona para cualquier grupo, no solo para juventudes LGBTQ+: hablar de ansiedad y crear herramientas juntxs normaliza el cuidado de la salud mental y construye un clima de empatía en el aula. Para las juventudes LGBTQ+, además, un salón donde se habla abiertamente de emociones es un salón más seguro.

Estructura sugerida

1. **Apertura (10 min)**. Pregunta al grupo: ¿dónde sienten la ansiedad o los nervios en el cuerpo? Anota las respuestas sin juzgar. Explica brevemente qué es la regulación sensorial y por qué el movimiento de las manos ayuda.
2. **Manos a la obra (25 min)**. Ofrece dos opciones de fidget para elaborar. Deja que cada quien elija y decore el suyo a su manera.
3. **Práctica guiada (10 min)**. Con el fidget en la mano, guía una respiración en cuadrado de dos minutos o [pon el audio de esta respiración que puedes encontrar en nuestro sitio web](#). Invita al grupo a notar la diferencia entre antes y después.
4. **Cierre (5 min)**. Acuerden juntxs las reglas de uso en clase (silencioso, sin aventar). Cierra con el mensaje: pedir ayuda y cuidarse no es de personas débiles, es de personas sabias.

Recomendaciones:

- Participa tú también: hacer tu propio fidget frente al grupo, modela que el cuidado emocional es de todas las edades.
- No obligues a nadie a compartir cómo se siente; la participación emocional siempre es voluntaria.
- Ten a la mano los datos de canalización de tu escuela [y el contacto de The Trevor Project México](#) por si la conversación abre algo que necesite seguimiento.
- Considera repetir el taller antes de las temporadas de exámenes, cuando la ansiedad del grupo sube.

