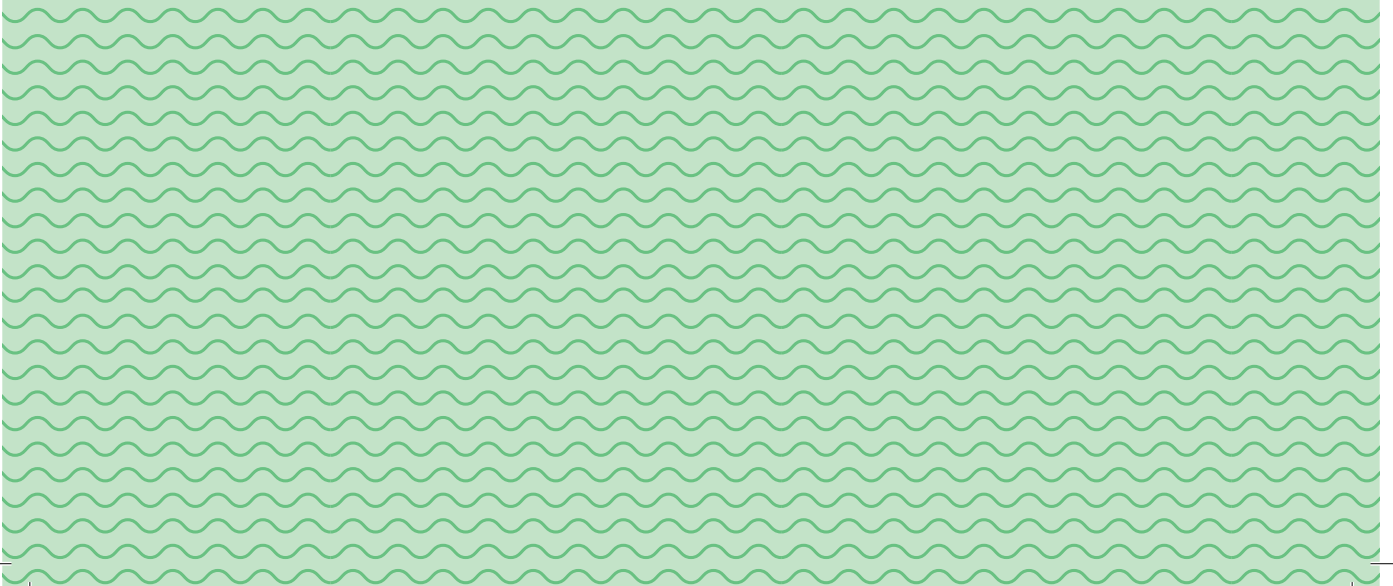


THE  
WORRYMOBILE

EL MÓVIL DE LAS  
PREOCUPACIONES



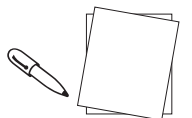
I'm a worrier. Are you a worrier too? This art project can help us honor and soothe our anxieties, and transform them into a visual reminder of our own resilience.

*NOTE: This activity includes one blunt sewing needle and small beads.*

Suelo preocuparme mucho. ¿Eres también de esas personas que se preocupan mucho? Este proyecto de arte puede ayudarnos a respetar y aliviar nuestras ansiedades, y transformarlas en un recordatorio visual de nuestra propia resiliencia.

*NOTA: Esta actividad incluye una aguja de coser roma y cuentas pequeñas.*

### Materials/Materiales:



Paper and something to write with  
Papel y algo para escribir



2 dowels  
2 pasadores



String  
Hilo



Blunt sewing needle  
Aguja de coser roma



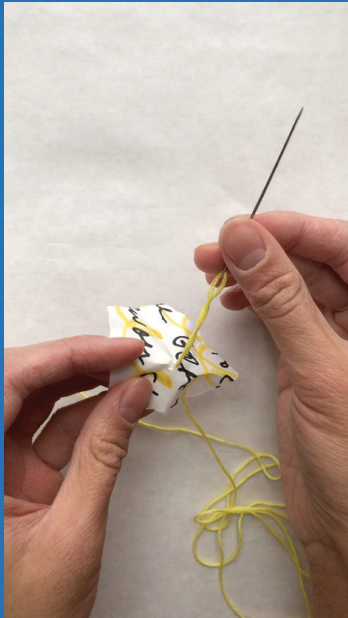
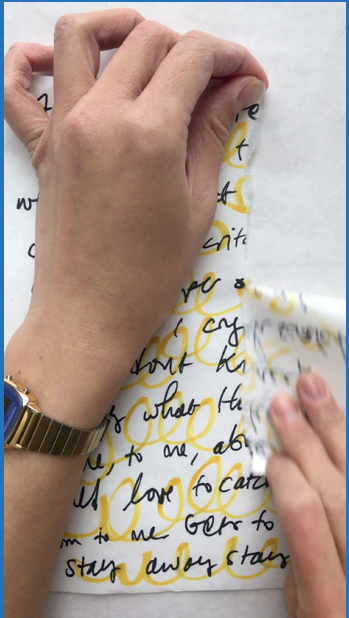
Beads  
Cuentas



Tape  
Cinta adhesiva

### Instructions/Instrucciones:

1. On a piece of paper, write down or draw all of your worries. What is weighing on you? In the dark, where does your mind go?
  2. Using a writing utensil, scribble out all of your worries. Rip up the paper and crumple the pieces into balls. Let this feel good.
  3. Create a frame for your mobile. Tie one end of your string around the middle of one dowel and secure with a knot. Hold the two dowels in an "X" shape and wrap the string around the middle of the "X", then tie a knot to secure the frame of the mobile. Leave enough length of string to hang your mobile, then cut off the extra string to use in step 4.
  4. Using a needle and thread, create four garlands of worry paper. Thread the needle, then string a bead and tie it into place. Spear a piece of worry paper by carefully pushing the needle and thread from one side of the crumpled ball to the other. Repeat until you've filled up the string, making sure to leave some room between the sections.
  5. Tie one garland to each of the four corners of your dowel frame. If you have tape you can also use it to help attach your garlands.
  6. Hang your Worrymobile up next to an open window. Let it be a reminder of your boundless capacity for transformation.
1. En una hoja de papel, escribe o dibuja todas tus preocupaciones. ¿Qué te causa pesar? En la oscuridad, ¿hacia dónde se dirige tu mente?
  2. Con un utensilio para escribir, anota rápidamente todas tus preocupaciones. Rompe el papel en pedazos y arrúgalos, formando bolas. Permite que esto te haga sentir bien.
  3. Crea un marco para el móvil. Ata un extremo del hilo alrededor del medio de un pasador y haz un nudo para que quede firme. Sostén los dos pasadores en una forma de «X» y envuelve el medio de la «X» con el hilo, luego haz un nudo para que el marco del móvil quede firme. Deja hilo suficiente para colgar el móvil, luego corta el hilo que sobre para usarlo en el paso 4.
  4. Con aguja e hilo, crea cuatro guirnaldas con el papel de las preocupaciones. Enhebra la aguja, luego ensarta una cuenta y átalala para que quede en su lugar. Atraviesa un pedazo de papel de las preocupaciones, empujando cuidadosamente la aguja y la cuenta de un lado al otro de la bola arrugada. Repite este paso hasta que hayas llenado el hilo, y asegúrate de dejar algo de espacio entre las secciones.
  5. Ata una guirnalda a cada una de las cuatro esquinas del marco que hiciste con los pasadores. Si tienes cinta adhesiva, puedes usarla para sujetar mejor las guirnaldas.
  6. Cuelga el móvil de las preocupaciones cerca de una ventana abierta. Permite que sea un recordatorio de tu capacidad infinita de transformación.





Lily Xie is a Chinese-American artist, educator, and researcher whose socially engaged work explores radical imagination, reimagined histories, and other routes to collective resilience. Lily uses strategies adapted from her drawing and bookmaking practices as tools for community empowerment and justice. She lives in Jamaica Plain, MA.

Lily Xie es una artista, educadora e investigadora chino-estadounidense que explora la imaginación radical, las historias que se vuelven a imaginar y otros caminos hacia la resiliencia colectiva. Lily aplica las estrategias adaptadas a partir de sus prácticas de dibujo y creación de libros como herramientas de empoderamiento y justicia para la comunidad. Reside en Jamaica Plain, MA.

Share your artwork on social media with [#ICAartlab](#)

Find more activities at [icaboston.org/artlab](http://icaboston.org/artlab)

Comparte tu experiencia en redes sociales con [#ICAartlab](#)

Encuentra más actividades en [icaboston.org/artlab](http://icaboston.org/artlab)

Illustration and images by Lily Xie.

