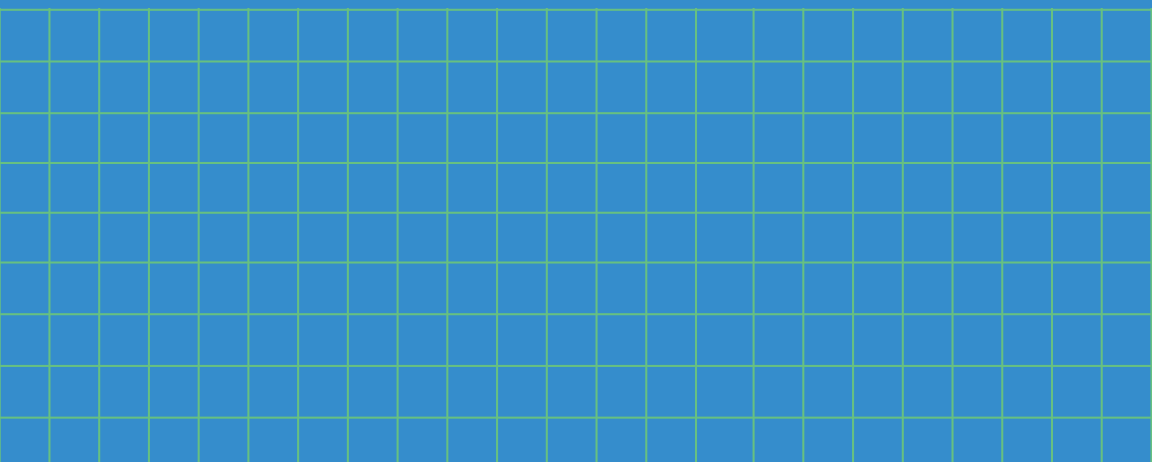


FILLING
YOUR CUP

LLENE
SU VASO



This activity invites you to explore your home and neighborhood in search of personal peace.

To “fill your cup” is to fill yourself with comfort and safety. How do you fill your cup? What objects can you find that represent this sense of security? Explore the different ways you fill your cup today, and help someone fill theirs in return.

Materials:

Cup template
Scissors
Glue

1. Use scissors to cut out the city skyline along the dotted line. Include the circle and tabs.
2. Fold tabs and circle at the fold lines.
3. Bring the left and right sides of the city skyline together, creating a cylindrical shape. Dot the tabs with glue and press to close the shape. Fold in the circle to make the bottom of your cup. Dot the tabs with glue to close the bottom of your cup.
4. Explore your home or neighborhood and collect (or draw on paper) the things that make you feel safe, comforted, and peaceful. Fill your cup with these things and place in a special place in your home to visit and reflect on often. Help others fill their cup!

Mel Taing is an East Boston photographer and filmmaker. As a child of Cambodian refugees in America, Mel is deeply interested in visually exploring concepts of intergenerational trauma, racial identity, spirituality, and resilience in community.

Esta actividad le invita a explorar su casa y su barrio en búsqueda de la paz individual.

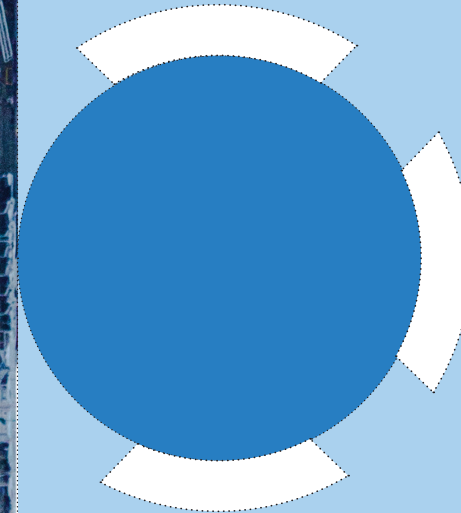
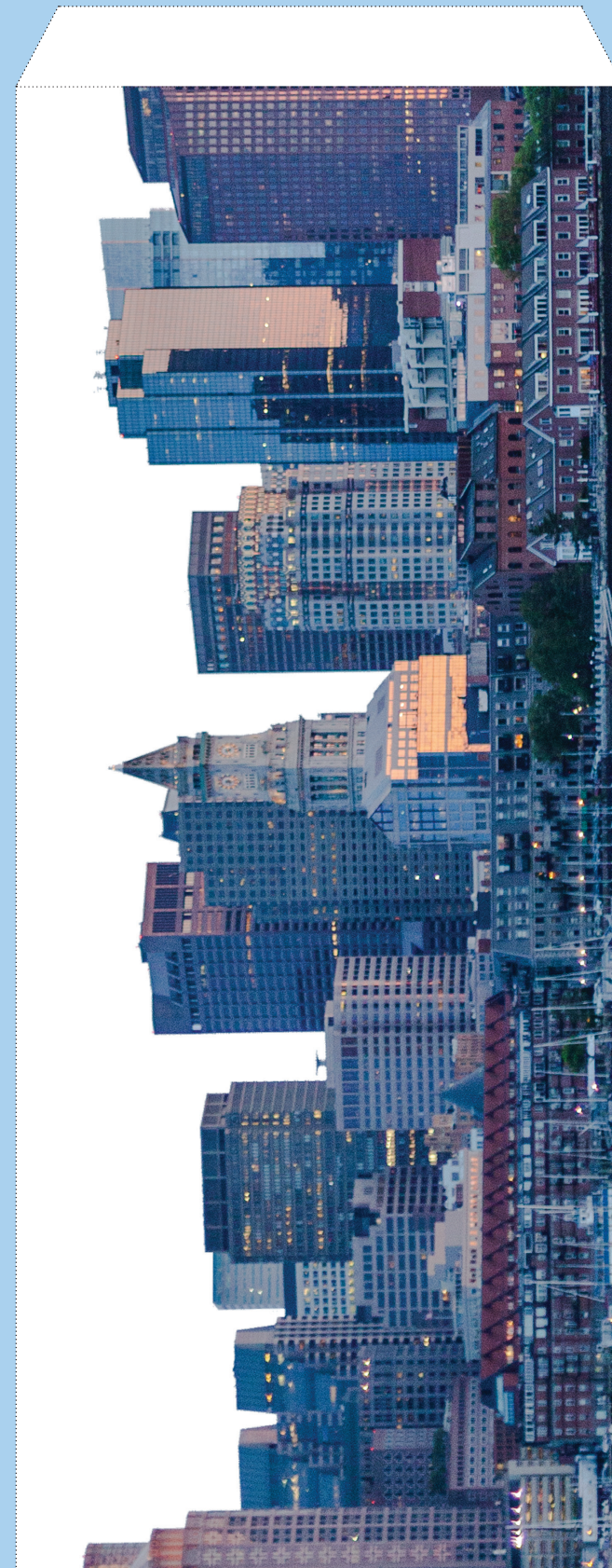
“Llenar su vaso” significa llenarse de comodidad y seguridad. ¿Cómo llena su vaso? ¿Qué objetos puede encontrar que representen ese sentido de seguridad? Explore las distintas maneras en que puede llenar su vaso hoy y ayude a alguien más a llenar el suyo.

Materiales:

Plantilla de vaso
Tijeras
Pegamento

1. Use las tijeras para recortar el horizonte de la ciudad siguiendo la línea de puntos. Incluya el círculo y las pestañas.
2. Pliegue las pestañas y el círculo por donde indican las líneas.
3. Una los lados izquierdo y derecho del horizonte de la ciudad para crear una forma cilíndrica. Aplique una gota de pegamento en las pestañas y presione para cerrar la forma. Pliegue el círculo para formar el fondo de su vaso. Aplique una gota de pegamento en las pestañas para cerrar el fondo de su vaso.
4. Explore su casa y su barrio y recolecte (o dibuje en un papel) las cosas que le hacen sentir seguridad, comodidad y paz. Llene su vaso con estas cosas y colóquelo en un lugar especial de su casa donde lo pueda ver y reflexionar a menudo sobre esto. Ayude a otras personas a llenar su vaso.

Mel Taing es fotógrafa y cineasta de East Boston. Como hija de refugiados de Camboya en Estados Unidos, Mel siente un gran interés por explorar visualmente los conceptos de trauma intergeneracional, identidad racial, espiritualidad y resiliencia en la comunidad.





Photography courtesy of the Mel Taing.

Share your artwork on social media with

#ICAartlab

Find more activities at
icaboston.org/artlab

Fotografía cortesía de Mel Taing.

Comparta su obra de arte en redes sociales con

#ICAartlab

Encuentre más actividades en
icaboston.org/artlab

