

Cómo hacer una cápsula para establecer vínculos

Cree una cápsula 'vinculadora' para un amigo o familiar, y llénela con sus cosas y recuerdos favoritos que hayan compartido como una forma de relacionarse, incluso cuando no puedan estar juntos.

Es posible que haya oído hablar de una cápsula del tiempo, ¿pero ha oído hablar de una cápsula vinculadora? Llene una caja, lata o bolsa especial con artículos especiales y désela a un amigo o familiar para fortalecer su relación a la distancia. Las cápsulas del tiempo capturan la esencia de un período en el tiempo; una cápsula vinculadora captura la esencia de una relación. ¡Estos son algunos pasos básicos...asegúrese de personalizarlos!

- **Elija un recipiente.** Busque una caja, lata o bolsa para guardar sus artículos. El recipiente puede tener un significado especial propio o puede ser un recipiente cualquiera.
- **Decida qué incluir.** Antes de agregar cosas, haga una lista de ideas sobre qué incluir, como:
 - Fotografías de momentos especiales que hayan compartido.
 - Recuerdos de salidas, celebraciones u otros acontecimientos (p. ej., anuncios de ceremonias, boletos, mensajes de galletas de la fortuna).
 - Recetas favoritas.
 - Una lista de músicos, álbumes o canciones de su preferencia.
 - Recordatorios de lugares favoritos en la naturaleza (como cosas que hayan recolectado).
 - Recuerdos escritos (escritos en diarios, recuerdos de momentos compartidos, cartas antiguas que hayan intercambiado, tarjetas de felicitación viejas).
 - Nuevos mensajes escritos sobre expectativas para el futuro, cosas que valora de la otra persona o gratitud por la relación).
 - Chucherías/figuritas.
 - Un libro.
 - Un pequeño obsequio.
 - Artículos coleccionables: monedas, estampillas, tarjetas.

- Recortes de revistas o periódicos de importancia para su relación.
- **Póngalo todo junto y envíelo.** Acomode las cosas en el recipiente que haya elegido y agregue una nota acerca de lo que se trata. Puede imprimir la tarjeta que se incluye debajo o escribir una propia para incluirla en el recipiente que enviará.

¡Hola _____!

Esta es una 'Cápsula vinculadora' que he creado para ti. Es como una cápsula del tiempo, pero está llena de los recuerdos que hemos compartido y cosas favoritas. En ella encontrarás cosas que ambos amamos y recordatorios de recuerdos que hemos creado juntos. Espero que te diviertas recorriendo esta cápsula y recuerda que siempre estás presente en mi mente y mi corazón.

Un abrazo,
