Actividad especial para practicar en casa mientras seguimos con la contingencia del COVID-19

Arteterapia con piedras

¿Cómo realizar arte con piedras?

"Aprende y disfruta en familia"

Programa de Educación Ambiental de Ecoparque.

El Colegio de la Frontera Norte

ECOPARQUE

Índice

Páginas

Introducción 3

¿Sabías qué? 4

Materiales 5

Método 6

Ilustraciones ..... 7 y 8

Referencias 9

Colofón 10

Arteterapia con piedras

Esta actividad se ha preparado con el fin de que las niñas y los niños e incluso los adultos puedan disfrutar de la relajación que conlleva pintar piedras, esta dinámica es muy enriquecedora ya que ayuda en la disminución del estrés, así como a prevenirlo. Aunado a esto también se ejercita la mente al pensar e imaginar en los diseños y favorece a la concentración.

Verás que será muy divertido y emocionante porque no hay límites, solo deja volar tu imaginación y la creatividad llegará a tus manos.

Recuerda realizar esta actividad una vez que hayas terminado las tareas asignadas por tus profesores. Puedes invitar a tus familiares a realizar esta actividad, compártela a tus amigos. Te aseguramos que vas a experimentar sensaciones maravillosas.

¿Sabías qué?

La palara Arteterapia está integrada por dos palabras que son: arte y terapia. El arte es una actividad creativa que expresa sentimientos y emociones mediante diferentes materiales, técnicas y procedimientos, terapia es el proceso que se lleva a cabo con el fin de curar, aliviar o mejorar.

La arteterapia es una técnica utilizada en el desarrollo personal, de autoconocimiento y de expresión emocional.

Cuenta con varios beneficios; ayuda a la expresión de los sentimientos que son difíciles de verbalizar, también desarrolla habilidades de afrontamiento, explora la imaginación y la creatividad, mejora la autoestima y la confianza al conseguir una mayor estabilidad emocional, da claridad a las ideas, amplía las habilidades físicas y motoras finas y gruesas, así mismo mejora la concentración y la memoria.

Todos estos beneficios no solo son para niñas y niños sino también para adolescentes y adultos.

¡Es para toda la familia!

Materiales necesarios

1- Piedras, estas deben ser lisas y de un buen tamaño.

2- Pinturas, pueden ser acrílicas, óleo, acuarela, plumones, cualquiera que te sirva para dibujar en la superficie de la piedra.

3- Barniz, este lo puedes conseguir diluyendo un poco de pegamento líquido con agua.

4- Pinceles.

5- Un trapo viejo o cartón, este es para colocarlo y no manchar las superficies.

Metodología para la elaboración de arteterapia con piedras

Paso 1- Escojan un día para salir a caminar a los alrededores en familia.

Paso 2- Una vez que estén en la caminata, observa si hay piedras.

Paso 3- Las piedras deben de ser lisas, procura que no sean porosas.

Paso 4- Recoge cuanta piedra te guste y te sirva para pintar.

Paso 5- Una vez que lleguen a casa, lava las piedras y sécalas.

Paso 6- Prepara pintura y pinceles, deja volar tu imaginación.

¡Atrévete a crear tus propios diseños!

Ilustraciones

Estas son algunas ideas de qué puedes hacer en arteterapia con piedras, sin embargo, el límite es tu imaginación, haz muchos diseños en familia.

Se recomienda que busques piedras lisas para que no se te difficulte tu diseño. Por ejemplo: el cochito se pintó en una piedra porosa y la tortuga en una piedra lisa.

Te damos otras ideas que puedes hacer, recuerda divertirte en compañía de tu familia.

Referencias

La mente es maravillosa. Fátima Servián Franco. Arteterapia:definición y beneficios.
16 de junio de 2019.
https://lamenteesmaravillosa.com/arteterapia-definicion-beneficios/

Mejor con salud. Valeria Sabater. Arteterapia en piedras: nueva técnica para aliviar el estrés. 30 de julio de 2020.
https://mejorconsalud.com/arte-piedras-aliviar-estres/

Diario de Antequera. Arteterapia en piedras: nueva técnica para aliviar el estrés.
5 de septiembre de 2016.
https://diariodeantequera.com/arteterapia-en-piedras-nueva-tecnica-para-aliviar-el-estres/

La mejor referencia de este trabajo está en la experiencia de las personas que trabajan y han trabajado en el PROGRAMA DE EDUCACIÓN AMBIENTAL DE ECOPARQUE, ya que por más de 20 años este taller se ha desarrollado y ha sido el facilitador del aprendizaje de muchos alumnos y profesores, así como de la comunidad de la ciudad de Tijuana. Este es un maravilloso taller donde la investigación fluirá junto a tu creatividad sin tener que salir de casa.

Este trabajo fue realizado por:

Dra. Xiomara Delgado Rodríguez, Coordinadora del Programa de Educación Ambiental de Ecoparque/ Dirección General Académica/El Colegio de la Frontera Norte.

Lic. Tania Bermúdez Reyes, Asistente del Programa de Educación Ambiental de Ecoparque/Dirección General Académica/El Colegio de la Frontera Norte.

Fecha de realización: agosto de 2020