

Respirar Todos los Días

Dibujar las Líneas de tu Respiración



Artista/Autor(a): Amaranta Sandys

Tiempo Necesario: 20-30 minutos

Enfoque Artístico: Arte Visual

Rango de Edad: 5-8

Descripción de la Pequeña Lección:

Los alumnos aprenderán a practicar las habilidades de atención plena para calmarse y concentrarse dibujando patrones de respiración con crayones y acuarelas. La atención plena y el dibujo pueden ser una parte importante para superar la ansiedad y curarse del trauma.

Conceptos Clave:

Atención plena; respiración; inhalar; exhalar; dibujar; líneas; colorear; cera; resistirse.

Materiales Necesarios/Preparación:

- Hoja(s) grande(s) de papel (para respiraciones más largas)
- Papel de cartulina blanca (para usar con acuarelas)
- Crayones o cualquier medio para dibujar (el azul, turquesa, blanco y amarillo son buenos colores para este ejercicio)
- Acuarelas (como sustituto de las acuarelas, usted puede mezclar $\frac{1}{4}$ de taza de agua con colorante para alimentos)
- Taza de agua
- Pincel
- *opcional*: Música tranquila y relajante; sal; cubierta de mesa de plástico

Paso a Paso:

ATENCIÓN PLENA y RESPIRACIÓN

1. Explíqueles a los alumnos que la respiración y el dibujo pueden ser herramientas poderosas para calmarnos cuando estamos molestos o para concentrarnos cuando nos sentimos distraídos o abrumados.
2. Discuta el término "Atención Plena". Significa prestar total atención a algo. Significa reducir la velocidad para notar realmente lo que está haciendo. Ser consciente es lo opuesto a apresurarse o realizar múltiples tareas. Cuando usted está atento(a), se está tomando su tiempo.
3. Demuestre este ejercicio de respiración de 5 dedos y observe las respiraciones largas y tranquilas:
 - Con una mano, use el buscador de puntero para delinear los dedos abiertos de la otra mano. Muestre a los alumnos cómo inhalar trazando cada dedo hacia arriba y exhalar siguiendo cada buscador hacia abajo. Respirar hacia arriba y hacia abajo con cinco dedos es una forma rápida de calmar el cuerpo y la mente.

DIBUJAR y RESPIRAR

4. Coloque una hoja de papel grande en una mesa transparente para el/los alumno(s) y, si puede, ponga música relajante.
5. Coloque un crayón en la hoja de papel grande.
6. Tómese un momento para notar su propia respiración y haga que los alumnos hagan lo mismo.
7. Visualice su respiración como una línea que sube y baja como el ejercicio de respiración de 5 dedos.
8. Trate de dibujar su respiración como una línea que sube y baja en el papel de cualquier forma que tenga sentido para cada alumno(a).
9. Dedique unos minutos a jugar con diferentes líneas y colores mientras nota su respiración.
10. Respire rápido y luego lento mientras dibuja y nota la diferencia.
11. Consiga una nueva hoja de papel. Concéntrese en tomar respiraciones profundas y lentas y dibuje líneas que representen respiraciones profundas y tranquilas.
12. Continúe durante unos minutos y relájese con la sensación de calma de las líneas respiratorias.
13. ¡Compartan sus dibujos juntos! ¿En qué se parecen? ¿En qué se diferencian?

Variaciones y Pasos Sigüientes:

- Usando la cartulina, dibujen sus líneas de respiración usando crayones como lo hicimos en los pasos anteriores.
- Una vez que llenen una página con líneas de respiración, cepillen todo el papel con una capa gruesa de agua.
- Pinten usando acuarelas, notarán que los crayones bloquearán su acuarela. Esta técnica se llama Resistencia a la Cera.
- *Opcional*: Espolvoreen sal en algunas áreas mientras el papel está húmedo; esto cristalizará la pintura y hará un efecto genial.

Vea un video de esta Pequeña Lección de Creative Start y encuentre más recursos en: <https://www.arts.wa.gov/creative-start/>