60 AÑOS Y MÁS

MAYO 2020

¡Hola! Te damos la bienvenida a la colección

HOJAS AL VUELO

DIBUJOS EN EL TIEMPO

Todas y todos podemos dibujar, no importa la edad que tengamos. En este espacio te proponemos algunas ideas para que tomes el lápiz. ¡Anímate! Será relajante y divertido.

PARA INICIAR

Busca una hoja, cartón o algún papel que ya no se ocupe. También necesitarás un lápiz, pluma, colores, barro, café diluido en agua o cualquier cosa que sirva para dar color… todo depende de lo que tengas a la mano, ¡hasta puedes usar los dedos como si fueran pinceles!

Si vives con otras personas, puedes invitarlas a que se unan a la actividad.

EN MARCHA. AQUÍ TE COMPARTIMOS ALGUNAS IDEAS:

1. Dibujo lo que veo

Mira a detalle el lugar que habitas, ¿qué te llama la atención? Quizá un objeto, una planta o algo que mires a través de la ventana.

2. Dibujo lo que escucho

¿Cómo dibujarías la voz de la vecina, el ruido de la calle o el ladrido de los perros? El mundo está lleno de sonidos. Escucha atentamente lo que suena a tu alrededor y empieza a dibujar.

3. Dibujo lo que siento

Cierra los ojos durante unos minutos. Respira profundo, ve sacando el aire lentamente. Mientras lo haces, pon atención en cómo te sientes, ¿cómo están tus pies, tus manos, tu cabeza? Repite el ejercicio 3 veces. ¿Qué sentiste?, ¿qué te dijo tu cuerpo? Anímate a dibujar esas sensaciones.

Las y los artistas no siempre se preocupan por dibujar las cosas tal y como son. ***Lo importante es que las muestres como tú las miras.***

Si hiciste la actividad con otras personas, intercambien sus dibujos sin contarse de qué se tratan. ***Intenten adivinar lo que quisieron representar.***

VOLTEA LA HOJA Y SIGUE APRENDIENDO

VOLANDO EN PARVADA

¿Cómo compartirías tus dibujos con otras personas a la distancia? Puedes hacer un avión de papel con tu dibujo y lanzarlo para que una vecina lo reciba. Quizá puedas colgarlos en las ramas de un árbol o en un tendedero para que el viento los mueva. ¿Qué otras maneras se te ocurren?

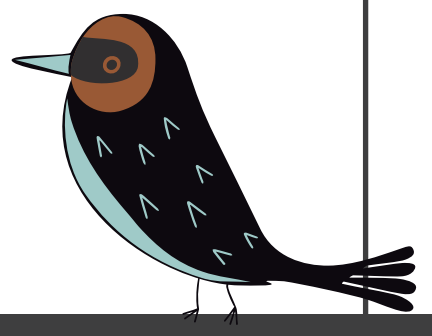
Como el dibujo, hay otras actividades que nos ayudan a relajarnos y sentirnos creativos: **inventar canciones, bailar frente al espejo, platicar con las plantas.** Que este tiempo en resguardo nos sirva para mirarnos de forma creativa.

Es tiempo de quedarnos en casa

ES TIEMPO DE RESGUARDARNOS.

Lo mejor que podemos hacer en estos días es cuidar nuestra salud y la de otras personas. Toma estos momentos para observar el tiempo y volar con las palabras.

TE INVITAMOS A ESCRIBIR EN LA PIZARRA



Espera el siguiente número de las **HOJAS AL VUELO** en **contigoenladistancia.cultura.gob.mx**

¿Te gustaría seguir cachando palabras al vuelo? Conoce las historias que nos cuentan las y los tatas: contigoenladistancia.cultura.gob.mx/detalle/que-cosa-dice-mi-tata-seres-que-se-transforman