

Creation Elixir

CREATIVIDAD Y
EXPERIENCIAS CON

la Naturaleza

Actividades para la familia, amigos o solo para ti.

Por: Sheila Burgos.
instagram: @sheilaburgosart
web:www.sheilaburgos.com

→ 13

→ 13 A

→ 14

→ 14 A

→ 13

→ 13 A

→ 14

→ 14 A



Aquí tienes algunas ideas para hacer con niños/niñas/niños o para entretener a tu niño/niña/niña interior, mientras experimentas la naturaleza. Estas ideas fueron recopiladas de diferentes plataformas o son prácticas que tengo actualmente. El objetivo es encender la imaginación y la creatividad, experimentar la naturaleza y despertar tus sentidos.

Recuerda, cuando estés en la naturaleza, saluda a la tierra en la que te encuentras, pide permiso a la tierra para estar allí y agradece a los habitantes nativos de la tierra. Si no conoces la historia de los nativos de la tierra, es una gran oportunidad para conocerla.

Notarás que en la mayoría de estas actividades, te invito a que no pegues o agregues permanentemente los elementos a la superficie. Hago esto porque estas actividades son mejores cuando tomamos un enfoque sobre el proceso y no nos enfocamos en el “producto”, también, soltamos cualquier apego. Puedes documentar tus creaciones y experiencias con una foto, pero luego, volverá a la naturaleza a la que pertenece, lo dejamos ir.

Cuando recopiles elementos de la naturaleza, siempre pide permiso a la madre naturaleza. Si deseas recolectar flores, asegúrate de que haya suficiente para que las abejas y otros insectos y pájaros se alimenten. Siempre hay suficiente follaje en el suelo del que puedes recolectar.

Además, ten cuidado con los peligros, como plantas venenosas, insectos u otros animales nativos de la tierra. divertirse con seguridad es una prioridad!

Ahora viene la parte divertida. ¡Feliz tiempo de creación!

Sheila.



CREATIVIDAD

1-Busqueda de colores en la naturaleza

En una hoja de papel o cualquier superficie, pinta una variedad de colores con crayones, acuarela o cualquier medio colorear. Pide a los participantes que busquen elementos de la naturaleza con esa gama de colores. El color no tiene que ser exacto. La idea es descubrir la variedad de matices que hay en la naturaleza. Al final, puedes pedir que describan los elementos y colores de la naturaleza, o preguntar cuál es el favorito.

Si quieres ir más allá con este ejercicio, pueden crear una pintura con cualquier medio preferido inspirado en esos colores. La idea es jugar y divertirse!.

¡Al final puedes ofrecer los elementos recogidos a la naturaleza y dar gracias a la tierra!

2-Mandala de la Naturaleza

Ve y explora los elementos de la naturaleza para hacer un mandala. Pueden ser hojas, pequeñas ramas, rocas, semillas, etc. Un mandala es una forma geométrica que significa “círculo” en sánscrito. Es un diseño común entre muchas culturas diferentes y, a menudo, aparece como el sol, la luna y la tierra. Esta actividad basada en la naturaleza permite que niños/niñas/niños y adultos observen patrones y ciclos que se encuentran en la naturaleza, lo que ayudará a la transición de una estación a la siguiente.

El tamaño del mandala depende de la cantidad de elementos de la naturaleza que tengas, tu tiempo o “spam” de atención. Es una actividad divertida que se puede hacer en grupo, en colaboración o individualmente.

Al final, puedes ofrecer los elementos recogidos a la naturaleza y dar gracias a la tierra, ¡o puedes dejarla para que otra persona la encuentre!





3-Crear insectos y criaturas con elementos de la naturaleza

Reúne elementos de la naturaleza que luego puedas transformar en tu animal o insecto favorito. Puedes inspirarte para crear abejas, mariposas, pájaros, etc. El propósito de esta actividad no es crear una réplica exacta de un insecto. ¡Juega con tu imaginación! ¡Incluso puedes crear tu propia criatura personal!

(Puedes combinar esta actividad con la experiencia #3 en la siguiente sección)

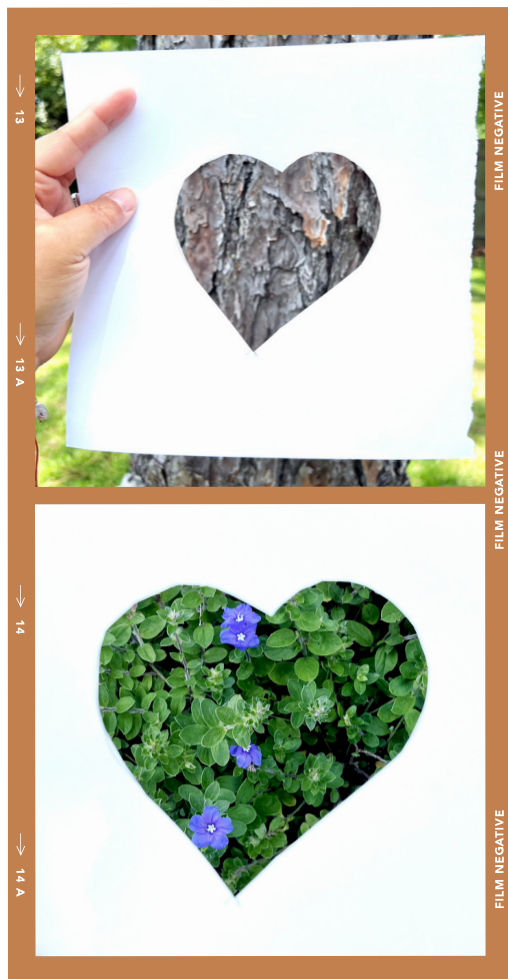
¡Al final puedes ofrecer los elementos recogidos a la naturaleza y dar gracias a la tierra!



4-Diario de Collage con naturaleza

Para esta actividad te invito a tener un “diario” que puedas seguir usando cada vez que salgas a caminar por la naturaleza. No tiene que ser un diario de arte, puede ser un cuaderno, una variedad de papel grapado, incluso puedes reciclar libros que ya no te sirven. Reúne los elementos de la naturaleza que más te gusten durante tu paseo. Es mejor si son hojas, plumas o cualquier follaje que se pueda presionar fácilmente entre las páginas.

Sugiero usar cinta adhesiva para asegurar tu follaje, pero no es necesario. Después de que el follaje esté en el lugar que deseas, escribe una palabra para el día que describa cómo te sientes. Luego puedes agregar más descripción a esa página y agregar pintura o color con tu medio preferido, se trata del proceso, ¡así que diviértete! Si estás haciendo esta actividad con niños pequeños, una palabra descriptiva es suficiente. Agrega la fecha al final, para que puedas volver a visitarla más tarde y comparar diferentes emociones y sentimientos.

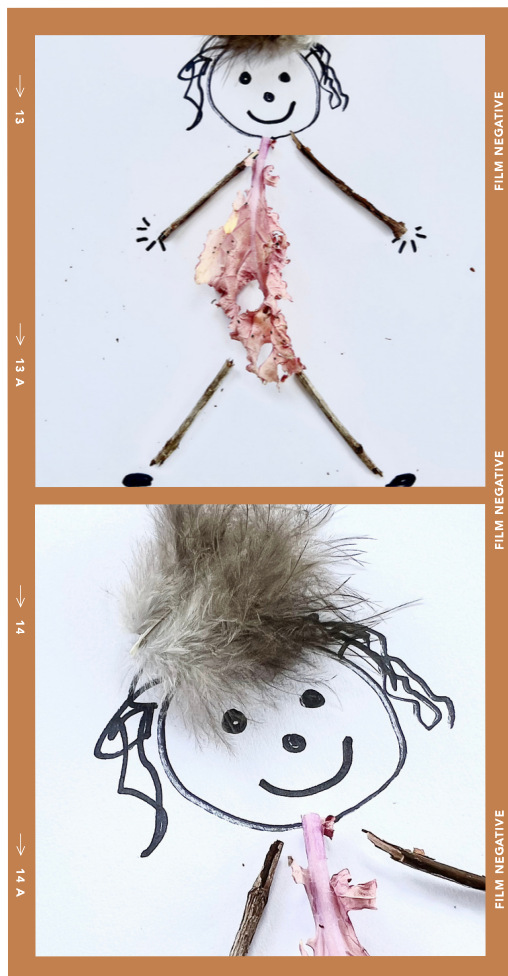


5-Enmarcando la Naturaleza

Con cualquier superficie plana como papel, cartón, sobre viejo, material promocional reciclado... haz un diseño en el medio que vas a recortar (esta parte le queda mejor a un adulto porque implica recortar). Puedes hacer un punzón en el medio, si estás usando unas tijeras, y comienza a cortar desde adentro hacia afuera. También puedes usar un cuchillo exacto.

Una vez que hayas recortado el formulario, tendrás tu "marco". Ahora puedes empezar a descubrir las partes de la naturaleza que más te gustan y "enmarcarlas". Sugiero tomar una foto para documentar esta experiencia y luego compartir con otras personas o simplemente para recordar la experiencia.

Puedes hacer una forma diferente en la próxima caminata, y así podrás repetir esta actividad muchas veces.



6-Autorretrato de Naturaleza

Para esta actividad puedes usar un papel normal, una cartulina, cualquier superficie plana como un cuaderno. Reúne algunas hojas y palos o cualquier pequeño elemento de la naturaleza. Comienza a crear tu retrato, agregando hojas a tu cabello, palos a tu cuerpo, semillas a tus ojos si quieres. Luego, con un crayón o marcador, dibuja tu cara o cualquier otra parte de ti que quieras. No se trata de la perfección, se trata del juego y la experiencia.

Luego, puedes hablar sobre tu retrato y tomarle una foto. Si eres adulto o adolescente te animo a hacer la actividad como si tuvieras 4 o 5 años de edad. Tu Niño Interior te lo agradecerá.

Al final puedes ofrecer los elementos recogidos a la naturaleza y dar gracias a la tierra. También puede usar su dibujo para una caminata futura y simplemente agregar diferentes elementos de la naturaleza.

Experiencia

1-Observar las nubes

Cuando era niña, esta era una de mis actividades favoritas. Después de encontrar un lugar seguro para acostarte y verificar que no hay peligros en el suelo, mira al cielo y busca formas en las nubes.

Puedes intentar encontrar criaturas de la naturaleza en las nubes o personajes que puedas usar para crear una historia. Habla sobre lo que ves: colores, criaturas u otras formas en el cielo. ¡Conviértelo en un juego para ver quién puede inventar las descripciones más graciosas!

Desafiense unos a otros para encontrar la mejor descripción de una nube en particular (¡antes de que cambie!) o inventen historias sobre las criaturas que ven allí. ¡También puedes hablar de otras cosas además de las nubes que puedes ver, como aviones, pájaros, árboles o insectos!

2-Cear un perfume de naturaleza

Para esta actividad, invito a caminar en la naturaleza y empezar a oler los diferentes aromas. Puedes tomar notas del aroma que descubriste y describirla, ¿Cómo huele?. Después de un buen rato de oler las aromas, empieza a seleccionar las que más te gusten.

Puedes simplemente oler y tomar notas, o puedes reunir los elementos e ir a tu "laboratorio" en el parque o bosque y comenzar a formular tu "perfume". Después de crear tu "perfume" imaginario, simplemente nómbralo. También puedes describir qué tipo de botella tendrá tu perfume, para qué ocasión usarás el perfume, etc.

¡Use tu imaginación!



→ 13

FILM NEGATIVE



→ 14

FILM NEGATIVE



→ 13

FILM NEGATIVE



→ 14

FILM NEGATIVE

→ 14

FILM NEGATIVE



3-Sentir las texturas y crear un tesoro

Después de salir a caminar, te invito a fijarte en los diferentes tipos de texturas que puedes encontrar. Si los elementos de la naturaleza están en el suelo, puedes juntarlos. Comienza a describir cómo se sienten. ¿Son suaves, ásperos, sedosos, puntiagudos, secos? Después de que termines de describir, puedes ponerlos en un baúl del tesoro imaginario y volver a visitarlos en una caminata futura o tal vez alguien más encuentre el tesoro.

(Puedes combinar esta actividad con la experiencia #3 y #6 en la sección creativa)



4-Degustar y comparar

Cuando salimos a caminar, a menudo llevamos alguna merienda, como frutas y nueces, té o jugo. Siéntate en un área seleccionada y comienza a probar tu merienda. Ahora, intenta comparar lo que estás comiendo con un elemento de la naturaleza. Por ejemplo, una uva puede tener un sabor fresco y frío, tal vez similar al agua del lago en el parque o el río. Una almendra puede sentirse granulosa, como la tierra en el suelo. Una galleta puede sentirse un poco seca como el tronco de un árbol.

¡Las posibilidades son infinitas y puedes divertirte mucho inventando similitudes!

(Este es un ejercicio imaginario, por favor no ingiera elementos de la naturaleza del parque solo por comparar sabores y texturas. Especialmente si no estás seguro de lo que tiene en tus manos, puede ser venenoso).





FILM NEGATIVE

FILM NEGATIVE

5-Buscando las cosas pequeñas

Durante tu paseo por la naturaleza, te invito a buscar lo más pequeño que puedas encontrar. Hay muchos elementos de la naturaleza, incluidos los insectos, que son tan pequeños que apenas los vemos. Observemos, busquemos detalles, simplemente detengamos el tiempo y no apresuremos las cosas. Si realizas esta actividad con un grupo, ¡compartan entre ustedes su descubrimiento!.

Piensa en ti mismo como un telescopio humano, y simplemente observa y descubre. Puedes documentar tus hallazgos o simplemente experimentarlo. ¡¡Que te diviertas!!



FILM NEGATIVE



FILM NEGATIVE

FILM NEGATIVE

6-Hazte amigo de un árbol

Te invito a buscar un árbol en tu paseo que sea tu favorito para ese día. Después de mirar a tu alrededor que el área y el árbol son seguros y libre de peligros, puedes sentarte junto al árbol y dejar que le te lo que necesitas. También puedes hablar con el árbol, son grandes oyentes. ¡Al final de tu tiempo con el árbol, puedes abrazarlo y decir “hasta pronto” y darle las gracias!

Abrazar un árbol aumenta los niveles de la hormona oxitocina. Esta hormona es la encargada de sentir la calma y el vínculo afectivo. Al abrazar un árbol, las hormonas serotonina y dopamina te hacen sentir mejor. ¡Así que abraza un árbol y tómate un tiempo para absorber los buenos sentimientos! Y a cambio de los beneficios positivos para la salud que se le otorgan, ¿por qué no cuidar ese árbol y otros, protegerlo de daños, plantar un árbol y, quizás lo más importante, correr la voz y seamos todos #ShamelessTreeHuggers



FILM NEGATIVE





CREATIVIDAD Y EXPERIENCIAS CON

la Naturaleza

Recuerda siempre divertirte mientras realizas estas actividades. Los ejercicios propuestos son solo ideas, puedes modificarlos o agregarles cosas y hacerlos tuyos.

Tus sentidos se beneficiarán de esto. Pasar tiempo en la naturaleza tiene muchos beneficios para niños/niñas/niños y adultos, ¡Crear en la naturaleza es el doble de regalo! Cuando termines tu día, recuerda dejar todo limpio y cuidar la tierra. ¡Dale gracias a la Pachamama por sus regalos y dile que pronto la verás!

Si creas algo con estas ideas, por favor etiquétame en Instagram y usa el hashtag #creationelixir.

Que disfrute tu proceso!

Sígueme:

instagram: @sheilaburgosart

youtube: Sheila Burgos

web: www.sheilaburgos.com