



Verano Educativo SuperArte 2023

Actividad Socioemocional.

Lección: Autocuidado a través del Arte.

Objetivo: Fomentar el autocuidado a través de la expresión artística y el disfrute creativo.

Semana: 14 al 21 de junio de 2023

Materiales necesarios:

- Papel o cartulina
- Lápices de colores, pinturas o cualquier otro material de arte que prefieran los estudiantes
- Revistas o periódicos
- Tijeras y pegamento
- Música relajante (opcional)

Actividades sugeridas:

Introducción (5 minutos)

Actividad 1: Comienza la lección explicando la importancia del autocuidado y cómo puede contribuir a nuestro bienestar general.

Haz hincapié en la relación entre el arte y el autocuidado, destacando cómo la expresión creativa puede ser una forma de relajación y autoexploración.

Actividad 2: Collage de bienestar (15 minutos)

Distribuye revistas o periódicos y pide a los estudiantes que busquen imágenes relacionadas con el bienestar, la relajación y el autocuidado.

Invítalos a recortar las imágenes y crear un collage en el papel o cartulina utilizando pegamento.

Mientras trabajan en sus collages, fomenta la conversación sobre por qué eligieron ciertas imágenes y cómo les hacen sentir.

Actividad 3: Dibujo de autorretrato (15 minutos)

Pide a los estudiantes que se miren al espejo y se observen detenidamente.

Luego, solicítales que dibujen un autorretrato en el que se representen a sí mismos en un estado de bienestar y autocuidado.

Anima a los estudiantes a agregar detalles que reflejen cómo se sienten cuando se cuidan a sí mismos y se dedican tiempo para disfrutar y relajarse.

Actividad 4: Creación de mandalas (15 minutos)



Explica brevemente qué son los mandalas y cómo se utilizan tradicionalmente para la meditación y la relajación.

Entrega papel en blanco circular a los estudiantes y pide que dibujen su propio mandala.

Anímalos a utilizar colores y patrones que les transmitan tranquilidad y calma mientras los completan.

Actividad 5: Reflexión y cierre (10 minutos)

Invita a los estudiantes a compartir sus collages, autorretratos y mandalas en un ambiente de respeto y apoyo mutuo.

Realiza una breve discusión en grupo sobre cómo el arte puede ser una herramienta para el autocuidado y cómo las actividades realizadas les hicieron sentir.

Concluye la lección reforzando la importancia de dedicar tiempo a cuidarse a sí mismos y a utilizar el arte como una forma de expresión y relajación.

Instrucciones para adjuntar la evidencia de las Actividades Socioemocionales realizadas.

Es importante que cada semana al realizar la actividad socioemocional se adjunte evidencia de la labor realizada. Esta debe ser en PDF y todo en un mismo documento.

Nota: El enlace solo abre con el correo institucional, @miescuela o de.pr.gov.

Enlace: rb.gy/xa6hr

QR CODE:

