

## CREA TUS PROPIAS AVENTURAS

**Crea tus Propias Aventuras**, es una estrategia de la Secretaría de Educación para la Promoción de la Salud Mental y el bienestar emocional en temporada de vacaciones escolares.

La propuesta busca motivar a niñas, niños y adolescentes a aprovechar su tiempo libre de manera positiva, creativa y saludable, reconociendo que las mejores experiencias no siempre requieren grandes recursos, sino disposición para explorar, aprender, compartir y descubrir nuevas formas de disfrutar.

A través de actividades lúdicas, recreativas, artísticas, familiares y de autocuidado, la estrategia invita a los estudiantes a convertirse en protagonistas de sus propias experiencias vacacionales, fortaleciendo habilidades socioemocionales como la creatividad, la autonomía, la toma de decisiones, la resolución de problemas, la empatía y el manejo de las emociones.

La propuesta promueve alternativas al uso equilibrado y consciente de las pantallas, incorporando también algunas actividades que favorecen la interacción positiva con otras personas a través de medios digitales y redes sociales. De esta manera, busca que niñas, niños y adolescentes desarrollen hábitos saludables en el uso de la tecnología, aprovechando sus beneficios sin que esta se convierta en la única forma de entretenimiento o relacionamiento.

Asimismo, la estrategia fomenta el fortalecimiento de los vínculos familiares, sociales y comunitarios, contribuyendo a la construcción de entornos protectores que favorezcan el desarrollo integral de niñas, niños y adolescentes. De igual forma, promueve la reflexión sobre la importancia del autocuidado, la gestión adecuada de las emociones, la convivencia pacífica, la toma de decisiones responsables y la búsqueda de apoyo en situaciones que puedan afectar su bienestar.

Bajo el mensaje central "**Cada día puede convertirse en una nueva aventura cuando descubrimos formas de aprender, crear, compartir y cuidar nuestro bienestar**", esta iniciativa convierte las vacaciones en una oportunidad para crecer, fortalecer habilidades para la vida y construir recuerdos significativos que aporten al bienestar personal, familiar y comunitario.

## ¿Por qué es importante planear nuestras vacaciones?

Planear las vacaciones permite aprovechar mejor el tiempo libre, encontrar un equilibrio entre el descanso, la diversión y las responsabilidades, y realizar actividades que contribuyan al bienestar físico, emocional y social. Aunque las vacaciones son un espacio para salir de la rutina escolar, contar con una planificación sencilla ayuda a evitar el aburrimiento, el uso excesivo de pantallas y la sensación de que los días pasan sin realizar actividades significativas.

Además, planear favorece el desarrollo de habilidades como la organización, la autonomía, la toma de decisiones y el cumplimiento de metas personales. También permite incluir actividades que fortalezcan los vínculos familiares y de amistad, promuevan nuevos aprendizajes, estimulen la creatividad y generen experiencias positivas que contribuyan a la salud mental y al bienestar emocional.

Cuando organizamos nuestro tiempo, podemos asegurarnos de dedicar espacios para descansar, compartir, jugar, hacer actividad física, aprender algo nuevo y cuidar de nosotros mismos. De esta manera, las vacaciones se convierten en una oportunidad para crecer, descubrir intereses, fortalecer nuestras capacidades y construir recuerdos valiosos que aporten a nuestro desarrollo integral.

### Objetivo General

Promover el bienestar emocional, la salud mental y los factores protectores de niñas, niños y adolescentes durante la temporada de vacaciones, mediante acciones pedagógicas, preventivas y de movilización comunitaria y familiar.

### Objetivos Específicos

- Fortalecer habilidades socioemocionales para el autocuidado y la gestión emocional.
- Promover el uso saludable y equilibrado del tiempo libre.
- Fortalecer los vínculos familiares y las prácticas de crianza positiva.
- Promover entornos seguros y protectores para la niñez y la adolescencia.

## Acciones de la estrategia:

Las acciones que se proponen buscan:

1. La difusión de Tips que permitirán sensibilizar y orientar sobre hábitos de bienestar emocional y autocuidado.
2. Los retos diarios y semanales "Misión Vacaciones" buscan promover un uso consciente, positivo y protector de herramientas digitales y redes sociales, convirtiéndolas en espacios para compartir experiencias, fortalecer vínculos y construir comunidad.
3. "Crea tus propias aventuras" ofrecerá alternativas creativas para el aprovechamiento positivo del tiempo libre, favoreciendo la autonomía, la creatividad, la convivencia y la construcción de entornos protectores que contribuyan al desarrollo integral de niñas, niños y adolescentes.

### 1. Tips de autocuidado para las vacaciones.

Las vacaciones son una oportunidad para descansar, divertirse, compartir con las personas que queremos y vivir nuevas experiencias. Sin embargo, también son un momento para tomar decisiones responsables que contribuyan a nuestro bienestar físico, emocional y social. Cuidarse no significa dejar de disfrutar; por el contrario, significa vivir cada experiencia de manera consciente, protegiendo aquello que más valor tiene: la vida, la salud, los sueños y las relaciones que nos acompañan en nuestro camino.

Los siguientes tips te invitan a reflexionar sobre la importancia del autocuidado durante las vacaciones, fortaleciendo habilidades como la toma de decisiones, la autonomía, la gestión de emociones, el pensamiento crítico y la búsqueda de apoyo cuando sea necesario. Recuerda que las mejores vacaciones no son aquellas en las que asumes más riesgos, sino aquellas que te permiten regresar con nuevas experiencias, aprendizajes, recuerdos positivos y la satisfacción de haber cuidado de ti mismo y de quienes te rodean.

### Las vacaciones son para crear recuerdos, no arrepentimientos.

Piensa antes de actuar. Una decisión impulsiva puede durar mucho más que unas vacaciones. Antes de decir sí a algo, pregúntate: ¿esto me acerca o me aleja de la persona que quiero ser?

### **La mejor aventura es cuidar tu vida.**

Disfruta cada momento, crea recuerdos inolvidables y vive nuevas experiencias. Pero nunca olvides que tu vida, tus sueños, tu bienestar y las personas que te quieren son el tesoro más valioso que tienes.

### **Tu vida vale más que cualquier momento de presión.**

No pongas en riesgo tu salud, tu tranquilidad o tu futuro por encajar, impresionar o seguir a otros. Las decisiones de hoy construyen la persona que serás mañana.

### **Desconéctate un poco para reconectarte contigo.**

Menos pantalla, más conversaciones, menos redes sociales, más experiencias, menos comparación, más gratitud.

Las mejores historias de la vida no siempre se publican; muchas veces se viven.

### **El mejor plan de vacaciones es volver a casa sano y salvo.**

Disfruta, comparte y diviértete, pero recuerda que ninguna fiesta, ningún reto y ninguna experiencia vale más que tu bienestar y el de tu familia.

### **No todo lo que te ofrecen es amistad.**

Aprende a decir "no" cuando algo ponga en riesgo tu salud, tu tranquilidad o tus principios. La verdadera amistad respeta tus decisiones y no te obliga a hacer algo que no quieres.

### **Cuida tu mente tanto como cuidas tu cuerpo.**

Dormir bien, descansar, compartir con quienes amas y hablar de lo que sientes también es cuidar la vida. La salud mental es tan importante como la salud física.

### **Hablar también es cuidarte.**

Si algo te preocupa, te pone triste o te hace sentir incómodo, busca a un adulto de confianza. Compartir lo que sientes puede ayudarte a encontrar apoyo, orientación y soluciones.

### **Tus sueños también viajan contigo.**

Cada decisión que tomas cuenta. Estas vacaciones son una oportunidad para disfrutar, aprender, descubrir nuevas cosas y seguir construyendo el futuro que deseas para ti.

**Lleva contigo tu mejor superpoder: el autocuidado.**

Donde quiera que vayas, recuerda que cuidarte también es divertirse. Respeta tu cuerpo, escucha tus emociones, valora tu vida y toma decisiones que te hagan sentir orgulloso de quién eres.

Porque las vacaciones terminan. Las modas pasan. La presión de grupo desaparece. Pero tu vida, tu salud mental y tus sueños merecen ser protegidos todos los días.

*"Las vacaciones duran unas semanas; tus sueños, toda la vida. Cuídalos."*

**2. Misión vacaciones "el reto es no desaparecer"**

La propuesta busca resignificar el uso de las redes sociales como una herramienta para fortalecer la conexión humana, la participación y el sentido de pertenencia. A través de retos breves, cotidianos y atractivos para los jóvenes, se promueven habilidades socioemocionales como la expresión emocional, el autoconocimiento, la empatía, la gratitud, la comunicación positiva y la construcción de relaciones significativas. Cada misión está diseñada para fortalecer factores protectores asociados a la salud mental, favoreciendo la interacción entre pares, el reconocimiento mutuo, la inclusión y el mantenimiento de redes de apoyo durante el receso escolar.

Bajo el mensaje central **"El reto es no desaparecer"**, la propuesta invita a los estudiantes a permanecer conectados con las personas que son importantes para ellos, reconocer el valor de sus relaciones y comprender que cuidar la salud mental también implica mantener y fortalecer los lazos que brindan apoyo, compañía y bienestar.

Fecha	Misión	Actividad en redes
19-jun	<b>Misión 1:</b> Check-In Vacacional	Comparte tres emojis que representen cómo te sientes hoy. Invita a otros a hacer lo mismo.
20-jun	<b>Misión 2:</b> Rompe el Modo Fantasma "No Ghostees"	Envía un saludo o comentario a una persona con quien hace tiempo no hablas.
21-jun	<b>Misión 3:</b> Fuera del Algoritmo	Recomienda una canción, serie, libro, videojuego o contenido que crees que merece más reconocimiento.

<b>22-jun</b>	<b>Misión 4:</b> Más Allá del Perfil	Comparte una habilidad, gusto o dato curioso sobre ti que pocas personas conozcan.
<b>23-jun</b>	<b>Misión 5:</b> Mensajes que Construyen	Envía un mensaje de agradecimiento, reconocimiento o ánimo a alguien importante para ti.
<b>24-jun</b>	<b>Misión 6:</b> Nadie se Queda por Fuera	Invita a una persona a unirse al reto o a participar en alguna de las actividades de vacaciones.
<b>25-jun</b>	<b>Misión 7:</b> Mi Equipo de Emergencia "Squad Check"	Identifica y comparte quiénes son las tres personas a las que acudirías si necesitaras ayuda.
<b>26-jun</b>	<b>Misión 8:</b> El Giro Inesperado "Plot Twist"	Cuenta una situación positiva que no imaginabas que sucedería durante estas vacaciones.
<b>27-jun</b>	<b>Misión 9:</b> Banda Sonora de las Vacaciones "La Playlist"	Agrega una canción a una playlist colaborativa o comparte la canción que mejor describa tu semana.
<b>28-jun</b>	<b>Misión 10:</b> Una Historia para Contar	Comparte el momento más divertido, extraño o significativo que hayas vivido hasta ahora.
<b>29-jun</b>	<b>Misión 11:</b> Modo Offline Activado	Dedica una hora a una actividad sin pantallas. Luego comparte qué hiciste y cómo te sentiste.
<b>30-jun</b>	<b>Misión 12:</b> Mi Personaje del Momento	Elige un personaje de película, serie, anime o videojuego con el que te identifiques actualmente y explica por qué.
<b>1-jul</b>	<b>Misión 13:</b> Comentarios que Transforman	Deja un comentario positivo en la publicación de alguien y ayúdale a alegrar su día.
<b>2-jul</b>	<b>Misión 14:</b> Mi Top 5	Comparte tus cinco canciones, películas, series, videojuegos o actividades favoritas del momento.
<b>3-jul</b>	<b>Misión 15:</b> La Pregunta que Nos Une	Crea una encuesta o pregunta en tus redes para conocer las opiniones o gustos de otras personas.
<b>4-jul</b>	<b>Misión 16:</b> Humor en Vacaciones "Mi meme del día"	Diseña un meme, dibujo o publicación divertida que represente cómo van tus vacaciones.
<b>5-jul</b>	<b>Misión 17:</b>	Comparte una imagen que represente algo bueno que hayas vivido durante el día.

	Un Momento que Vale la Pena	
6-jul	<b>Misión 18:</b> Te Lo Reciendo	Comparte una actividad, libro, serie, canción o experiencia que te haya ayudado a sentirte bien.
7-jul	<b>Misión 19:</b> El Club de los que No Desaparecen	Crea un pequeño grupo con amigos o familiares para conversar sobre las experiencias vividas durante las vacaciones.
8-jul	<b>Misión 20:</b> Mensaje para Mi Futuro	Completa la frase: "Quiero agradecerme por..." o "Cuando regrese a clases quiero recordar que..."
9-jul	<b>Misión 21:</b> El Álbum de mis vacaciones	Elige la imagen, captura o fotografía que mejor represente tus vacaciones y explica por qué la elegiste.
10-jul	<b>Misión 22:</b> Nadie Desapareció	Comparte lo mejor que te dejó la experiencia y menciona a una persona con quien fortaleciste o recuperaste el contacto.

### 3. Crea tus propias vacaciones

Las vacaciones son una oportunidad para descansar, compartir con las personas que queremos, descubrir nuevos intereses y dedicar tiempo a nuestro bienestar. Durante este período, es importante encontrar actividades que nos permitan disfrutar de manera saludable, fortalecer nuestras emociones, estimular nuestra creatividad y mantener vínculos positivos con familiares y amigos.

Pensando en ello, hemos preparado una variedad de actividades sencillas, divertidas y significativas que puedes realizar en casa, de manera individual o en compañía de otras personas. Estas actividades promueven habilidades socioemocionales, la creatividad, la convivencia familiar, la comunicación, el bienestar físico y el uso saludable del tiempo libre, convirtiéndose en herramientas prácticas para fortalecer la salud mental y el bienestar durante el periodo de vacaciones.

Te invitamos a asumir el reto de realizar, como mínimo, una actividad cada día. No importa cuál elijas; lo importante es darte la oportunidad de explorar, aprender, crear, compartir y vivir nuevas experiencias. Recuerda que cada pequeña acción puede convertirse en una gran aventura y que el bienestar se construye día a día a través de momentos que nos permiten crecer, disfrutar y conectar con nosotros mismos y con los demás.

**¡Anímate a crear tus propias aventuras y a convertir estas vacaciones en una experiencia llena de bienestar, diversión y aprendizajes!**

### **El Frasco de los Buenos Momentos**

Objetivo: promover el reconocimiento de experiencias positivas y fortalecer el bienestar emocional.

Materiales:

- Un frasco o recipiente
- Papel reciclado o hojas
- Lápices o colores

Paso a paso:

1. Decora el frasco con dibujos o mensajes positivos.
2. Cada día escribe algo bueno que haya ocurrido.
3. Dobla el papel y guárdalo en el frasco.
4. Al finalizar las vacaciones, lee todos los mensajes y recuerda los momentos especiales.

### **MasterChef en Familia**

Objetivo: fortalecer la creatividad, la autonomía y el trabajo en equipo.

Materiales:

- Frutas, galletas, pan o ingredientes disponibles en casa
- Platos y utensilios básicos

Paso a paso:

1. Seleccionen los ingredientes disponibles.
2. Cada participante crea una preparación sencilla.
3. Pongan nombre a sus creaciones.
4. Presenten los platos y compartan la experiencia.

## Una peli con Propósito

Objetivo: favorecer la reflexión y la comunicación familiar.

Materiales:

- Televisor, celular o computador
- Papel y lápiz

Paso a paso:

1. Elijan una película adecuada para todos.
2. Observen la historia y los personajes.
3. Al finalizar, respondan preguntas como:
  - ¿Qué aprendí?
  - ¿Qué personaje me gustó más?
  - ¿Qué haría diferente?
4. Compartan opiniones respetuosamente.

## Búsqueda del Tesoro en Casa

Objetivo: estimular la observación, la resolución de problemas y el movimiento.

Materiales:

- Hojas de papel
- Lápiz
- Un pequeño premio simbólico

Paso a paso:

1. Esconde un objeto en algún lugar de la casa.
2. Diseña pistas sencillas para encontrarlo.
3. Sigue las pistas hasta llegar al tesoro.
4. Si participan varias personas, pueden turnarse para crear el juego.

## El Reto de las Torres Imposibles

Objetivo: desarrollar la creatividad y la perseverancia.

Materiales:

- Vasos desechables o plásticos
- Cartón, libros o cajas pequeñas

Paso a paso:

1. Reúne los materiales disponibles.
2. Construye la torre más alta posible.
3. Pon a prueba su estabilidad.
4. Intenta mejorar tu diseño o competir amistosamente con otros participantes.

## Mi Podcast Casero

Objetivo: fortalecer la expresión oral y la confianza personal.

Materiales:

- Celular con grabadora de voz
- Papel y lápiz

Paso a paso:

1. Elige un tema que te guste.
2. Escribe algunas ideas principales.
3. Graba un audio de 2 a 5 minutos.
4. Escúchalo y compártelo con familiares o amigos.

## El Desafío de las Mímicas

Objetivo: promover la comunicación, la diversión y el trabajo en equipo.

Materiales:

- Papelitos
- Lápiz

Paso a paso:

1. Escribe acciones, animales o personajes en varios papeles.
2. Mézclalos en una bolsa.
3. Cada participante toma un papel y representa lo que aparece sin hablar.
4. Los demás intentan adivinar.

## **Crea tu Propio Cómic**

Objetivo: estimular la imaginación y la expresión artística.

Materiales:

- Hojas
- Lápices, colores o marcadores

Paso a paso:

1. Inventa un personaje principal.
2. Divide la hoja en varias viñetas.
3. Dibuja una pequeña historia.
4. Agrega diálogos y colorea.
5. Comparte tu cómic con familiares o amigos.

## **La Cápsula del Tiempo**

Objetivo: reflexionar sobre metas, sueños y experiencias personales.

Materiales:

- Caja o sobre
- Papel y lápiz
- Dibujos o fotografías (opcionales)

Paso a paso:

1. Escribe cómo te sientes actualmente.
2. Describe tus sueños o metas para el próximo año.
3. Guarda cartas, dibujos o recuerdos pequeños.
4. Cierra la cápsula y establece una fecha para abrirla en el futuro.
5. Cuando llegue el momento, revisa cuánto has cambiado y aprendido.

## Mi Planeador de Vacaciones

Objetivo: organizar el tiempo libre de manera equilibrada y promover hábitos saludables.

Materiales:

- Hoja de papel o cartulina
- Regla
- Colores o marcadores

Paso a paso:

1. Divide la hoja en los días de la semana.
2. Crea espacios para actividades como lectura, ejercicio, descanso, juegos y tiempo en familia.
3. Decora el planeador con dibujos o stickers.
4. Completa las actividades que deseas realizar cada día.
5. Revisa semanalmente lo que lograste.

## La Rueda de las Soluciones

Objetivo: fortalecer la resolución pacífica de problemas y la toma de decisiones.

Materiales:

- Cartulina o papel
- Plato desechable o círculo dibujado
- Marcadores

Paso a paso:

1. Dibuja un círculo grande dividido en varias secciones.
2. En cada sección escribe una posible solución ante un problema:
  - Pedir ayuda.
  - Hablar con calma.
  - Respirar profundo.
  - Buscar un acuerdo.
  - Tomar un descanso.
  - Pensar consecuencias.
3. Decora la rueda.

4. Cuando surja una dificultad, gira la rueda o selecciona una opción para analizarla.

## El Mapa de Mis Sueños

Objetivo: promover la construcción de proyectos de vida y metas personales.

Materiales:

- Cartulina
- Revistas viejas o dibujos
- Pegante
- Tijeras

Paso a paso:

1. Piensa en metas para este año y para el futuro.
2. Busca imágenes o dibuja aquello que represente tus sueños.
3. Organízalos en la cartulina.
4. Agrega frases motivadoras.
5. Ubica el mapa en un lugar visible.

## Mi Botiquín de la Calma

Objetivo: crear estrategias personales para manejar emociones difíciles.

Materiales:

- Caja pequeña o bolsa
- Papel
- Objetos significativos disponibles en casa

Paso a paso:

1. Decora la caja.
2. Introduce elementos que te ayuden a sentir tranquilidad:
  - Mensajes positivos.
  - Dibujos.
  - Fotografías.
  - Canciones favoritas anotadas.
3. Utiliza el botiquín cuando te sientas estresado, triste o preocupado.

## La Máquina del Tiempo Familiar

Objetivo: fortalecer la comunicación y los vínculos familiares.

Materiales:

- Hojas
- Colores
- Fotografías opcionales

Paso a paso:

1. Conversen sobre recuerdos importantes de la familia.
2. Dibujen una línea del tiempo.
3. Registren momentos felices, aprendizajes y logros.
4. Agreguen sueños o metas futuras.
5. Compartan historias y anécdotas.

## Escultura con papel periódico

Objetivo: crear figuras tridimensionales utilizando técnicas básicas de modelado en papel.

Materiales:

- Papel periódico o revistas viejas
- cinta adhesiva (de enmascarar o transparente)
- tijeras.

Paso a paso:

1. Arruga hojas de periódico para formar las partes del cuerpo u objeto (esferas para la cabeza, tubos para extremidades).
2. Une las partes usando la cinta adhesiva para darle estabilidad a la estructura.
3. Añade más capas de papel y cinta para rellenar y dar la forma final.
4. Modela los detalles presionando con las manos.
5. Exhibe la escultura terminada.

## Teatro de sombras casero

Objetivo: desarrollar la creatividad narrativa mediante el diseño de personajes y juego de luces.

Materiales:

- Una linterna (puede ser la del celular)
- una sábana blanca o pared clara,
- cartón reciclado
- palitos (de helado, pincho o lápices)

Paso a paso:

1. Dibuja siluetas de personajes y objetos en el cartón y recórtalas.
2. Pega cada silueta a un palito con cinta para crear los títeres.
3. Apaga las luces de la habitación.
4. Proyecta la linterna hacia la sábana o pared vacía.
5. Coloca los títeres entre la luz y la pared para contar una historia improvisada.

## Sellos de papa o zanahoria

Objetivo: diseñar patrones visuales repetitivos usando tintas y texturas orgánicas.

Materiales:

- Una papa o zanahoria
- un cuchillo o cúter (con supervisión)
- pintura o marcador
- papel.

Paso a paso:

1. Corta el vegetal por la mitad para obtener una superficie plana.
2. Dibuja una forma simple (estrella, corazón, triángulo) en la superficie cortada.
3. Rebaja los bordes alrededor del dibujo con cuidado para que la figura quede en relieve.
4. Entinta la figura con pintura o pintándola con un marcador grueso.
5. Presiona el vegetal firmemente sobre el papel para estampar el diseño.

## Diario de gratitud o bitácora visual

Objetivo: fomentar el autoconocimiento y el hábito de registrar pensamientos positivos cotidianos.

Materiales:

- Hojas de papel (pueden ser recicladas)
- hilo, lana o grapadora
- lápices de colores

Paso a paso:

1. Junta 5 o 10 hojas de papel y dóblalas por la mitad como un cuaderno.
2. Une el lomo grapándolo o haciéndole agujeros para amarrarlo con un trozo de lana.
3. Diseña la portada con tu nombre y un dibujo que te represente.
4. En la primera página, escribe o dibuja tres cosas por las que estés agradecido hoy.
5. Dedicar 5 minutos cada noche a llenar una página nueva.

## Estatuas de sal (Pintura con relieve)

Objetivo: experimentar con la absorción del color sobre superficies salinas texturizadas.

Materiales:

- Pegamento blanco líquido
- sal de cocina
- cartulina o cartón rígido
- pintura diluida en agua

Paso a paso:

1. Dibuja líneas o formas libres sobre el cartón aplicando el pegamento directamente desde la botella.
2. Cubre todo el pegamento con una cantidad generosa de sal de cocina.
3. Sacude el cartón para retirar el exceso de sal que no se pegó.
4. Humedece el pincel con pintura muy aguada y toca suavemente las líneas de sal.
5. Observa cómo el color viaja e impregna la sal por absorción; deja secar.

## Mosaico con cáscaras de huevo

Objetivo: desarrollar la motricidad fina y la paciencia mediante la composición de un mosaico.

Materiales:

- Cáscaras de huevo limpias y secas
- pegamento blanco
- papel o cartón
- pinturas (opcional)

Paso a paso:

1. Pintar las cáscaras de huevo de diferentes colores si se desea (o usarlas al natural si son blancas/marrones).
2. Romper las cáscaras en pedazos pequeños pero manejables.
3. Dibujar un diseño sencillo en el cartón (como una fruta, flor o paisaje).
4. Aplicar pegamento por secciones dentro del dibujo.
5. Ir pegando los trozos de cáscara uno a uno, dejando pequeños espacios entre ellos como un mosaico real.

## Mandalas de la naturaleza (Land Art casero)

Objetivo: crear composiciones visuales efímeras utilizando elementos recolectados.

Materiales:

- Hojas secas
- flores
- piedras
- ramitas
- semillas o tierra (pueden ser del jardín o de plantas de la casa).

Paso a paso:

1. Limpia un espacio despejado en el suelo o en una mesa grande.
2. Elige un elemento central llamativo (como una piedra grande o una flor vistosa).
3. Comienza a colocar los demás materiales alrededor del centro formando círculos concéntricos.

4. Mantén la simetría alternando ramitas, hojas o semillas a los lados.
5. Tómale una fotografía al diseño final antes de recoger los materiales.

### **Aviones de papel de alta ingeniería**

Objetivo: probar diferentes tipos de dobleces para evaluar la distancia y estabilidad del vuelo.

Materiales:

- Hojas de papel (pueden ser hojas de cuaderno usadas o volantes).

Paso a paso:

1. Dobra una hoja por la mitad verticalmente y abre de nuevo para marcar el centro.
2. Dobra las esquinas superiores hacia la línea central formando un triángulo.
3. Experimenta haciendo pliegues adicionales (más finos para velocidad, más anchos para planear).
4. Diseña tres modelos diferentes de aviones.
5. Haz una competencia de lanzamientos y mide cuál llega más lejos o vuela más tiempo.

### **Yoga o estiramiento en la sala**

Objetivo: estirar los músculos, mejorar la flexibilidad y liberar tensiones físicas cotidianas.

Materiales:

- Una cobija o toalla extendida en el suelo
- ropa cómoda

Paso a paso:

1. Extiende la cobija en una zona libre de muebles y descálzate.
2. Siéntate con las piernas cruzadas, cierra los ojos y respira profundo 5 veces.
3. Realiza movimientos circulares suaves con el cuello, hombros y muñecas.
4. Adopta posturas sencillas: estirar los brazos al techo, intentar tocar las puntas de los pies y la postura del gato (espalda arqueada en 4 apoyos).
5. Acuéstate boca arriba por 2 minutos para relajar por completo el cuerpo.

## Cápsula del tiempo personal

Objetivo: preservar recuerdos y reflexiones del presente para ser descubiertas en el futuro.

Materiales:

- Un frasco de vidrio
- caja de zapatos o bolsa plástica
- hojas de papel
- lápiz
- un objeto pequeño significativo

Paso a paso:

1. Escribe una carta dirigida a tu "yo del futuro" contando cómo es tu vida hoy, tus metas y lo que hiciste esta semana.
2. Añade a la caja algún elemento actual (un recorte de periódico del día, un dibujo, una envoltura favorita).
3. Introduce todo dentro del contenedor elegido y ciérralo muy bien.
4. Escribe afuera la fecha actual y la fecha de apertura (ej. "No abrir hasta el 2030").
5. Guárdalo en el fondo de un armario o un lugar seguro.

## Escultura de masa de sal

Objetivo: fabricar una masa moldeable casera para crear figuras que se endurecen al aire.

Materiales:

- Una taza de harina de trigo
- Media taza de sal fina, media taza de agua
- Un recipiente

Paso a paso:

1. Mezcla la harina y la sal en el recipiente.
2. Agrega el agua poco a poco mientras amasas con las manos hasta lograr una textura suave que no se pegue.
3. Moldea figuras a tu gusto: animales, letras, cuentas para collares o platos pequeños.
4. Deja las figuras terminadas sobre un papel en un lugar seco.

5. Espera de 2 a 3 días a que se sequen por completo y queden duras (luego se pueden pintar).

### **Vitral de papel translúcido**

Objetivo: crear una pieza artística para las ventanas que filtre la luz del sol mediante capas de papel.

Materiales:

- Una hoja de papel oscuro (o cartón)
- papel de cocina o papel seda (pueden ser envoltorios de regalos)
- tijeras
- pegamento

Paso a paso:

1. Recorta el centro de la hoja oscura dejando solo un marco exterior y algunas líneas internas (como una telaraña o marco de ventana).
2. Recorta trozos pequeños de los papeles delgados y de colores.
3. Pega los trozos de papel de colores cubriendo los huecos del marco oscuro.
4. Superpón algunos colores para ver cómo se crean tonos nuevos.
5. Pega el vitral terminado con un trozo de cinta en una ventana donde entre luz.

### **Instrumentos musicales: Maraca reciclada**

Objetivo: construir un instrumento de percusión simple para explorar patrones rítmicos.

Materiales:

- Una botella plástica pequeña vacía (o un tubo de papel higiénico tapado en los extremos)
- un puñado de arroz
- lentejas o piedras pequeñas
- cinta adhesiva

Paso a paso:

1. Limpia y seca muy bien el interior de la botella o el tubo de cartón.

2. Introduce las semillas, granos de arroz o piedras dentro del contenedor (no lo llenes, solo un tercio).
3. Cierra la tapa de la botella o sella los extremos del tubo con abundante cinta adhesiva para evitar fugas.
4. Decora el exterior pegando papeles de colores o dibujando encima.
5. Agita el instrumento para seguir el ritmo de tu canción favorita.

### **Microcosmos (Dibujo de detalles gigantes)**

Objetivo: entrenar la mirada analítica dibujando un objeto cotidiano a gran escala, enfocándose en sus texturas.

Materiales:

- Un objeto pequeño (una moneda, una hoja de planta, un tornillo o un ojo humano)
- papel
- lápiz

Paso a paso:

1. Coloca el objeto muy cerca de ti bajo una buena luz.
2. Observa durante un minuto entero todos sus detalles: líneas, imperfecciones, grietas y sombras.
3. En tu hoja de papel, dibuja el objeto ocupando todo el espacio disponible (hazlo ver gigante).
4. Utiliza el lápiz para recrear las texturas, haciendo líneas fuertes o sombras suaves con el dedo.
5. Compara el dibujo final con el objeto real a simple vista.

### **Circuito de obstáculos en casa**

Objetivo: diseñar una ruta física segura para mejorar el equilibrio, la agilidad y la coordinación.

Materiales:

- Cojines
- sillas
- botellas de plástico

- una cuerda o cinta para el suelo

Paso a paso:

1. Define una línea de salida y una de meta en la sala o el pasillo.
2. Coloca cojines en el suelo que deban pisarse sin tocar el piso "de lava".
3. Pon una silla bajo la cual se deba pasar gateando.
4. Alinea botellas plásticas para esquivarlas corriendo en zigzag.
5. Usa el cronómetro para medir cuánto tiempo tarda cada participante en completar el circuito.

## Sellos de cuerda y bloques

Objetivo: crear diseños lineales abstractos mediante el uso de cuerdas tensadas.

Materiales:

- Un bloque de madera pequeño
- una caja de cartón rígida o un rodillo
- un trozo de cuerda o lana
- pintura
- papel

Paso a paso:

1. Enrolla la cuerda alrededor del bloque de madera o la caja pequeña, dándole varias vueltas en diferentes direcciones.
2. Amarra o pega los extremos de la cuerda para que quede firme.
3. Unta la cuerda con una capa ligera de pintura usando un pincel o un plato con color.
4. Presiona el bloque envuelto con fuerza sobre el papel.
5. Levántalo para descubrir los patrones de líneas cruzadas e interesantes que se estampan.

## Escritura de micro-relatos ilustrados

Objetivo: redactar una historia muy corta (máximo 5 líneas) y crear su representación visual.

#### Materiales:

- Papel
- lápiz de escribir
- colores o marcadores

#### Paso a paso:

1. Elige tres palabras al azar (ejemplo: gato, sombrero, secreto).
2. Escribe una historia muy breve y fantástica que contenga obligatoriamente esas tres palabras.
3. Relee el texto y corrige que tenga sentido y sea emocionante.
4. En la mitad inferior de la hoja, dibuja la escena principal que describiste en tu relato.
5. Lee tu micro-relato en voz alta para los demás.

### **El juego del espejo (Expresión corporal)**

Objetivo: sincronizar movimientos corporales con otra persona, desarrollando la atención y el lenguaje no verbal.

#### Materiales:

No requiere materiales (solo dos participantes frente a frente).

#### Paso a paso:

1. Colóquense en parejas, parados uno frente al otro a un metro de distancia.
2. Se asigna quién será el "Líder" y quién será el "Espejo" en la primera ronda.
3. El Líder comienza a moverse de forma muy lenta (levantar un brazo, inclinar la cabeza, hacer una mueca).
4. El Espejo debe imitar los movimientos al mismo tiempo, de manera exacta y fluida, como si reflejara la realidad.
5. Después de dos minutos, cambien los roles.

### **Tejido básico con cartón**

Objetivo: comprender la lógica del tejido entrelazando hilos verticales y horizontales sobre un telar casero.

#### Materiales:

- Un trozo de cartón cuadrado
- restos de lana
- hilo grueso o tiras de tela vieja
- tijeras

#### Paso a paso:

1. Haz pequeños cortes (de medio centímetro de profundidad) espaciados uniformemente en dos lados opuestos del cartón.
2. Pasa un hilo de arriba a abajo usando las ranuras para crear las líneas verticales (la urdimbre) y amárralo atrás.
3. Toma otra tira de lana o tela y pásala de izquierda a derecha, alternando: una vez por arriba del hilo y otra vez por abajo.
4. Al llegar al final de la fila, regresa haciendo lo contrario (si antes pasaste por arriba, ahora vas por abajo).
5. Empuja las filas hacia arriba para que el tejido quede apretado y firme.

### Catálogo de texturas ocultas (Frottage)

Objetivo: descubrir y transferir texturas relieve de objetos cotidianos al papel mediante el raspado con color.

#### Materiales:

- Hojas de papel delgadas
- lápices de colores o crayones
- superficies con relieve (monedas, paredes rugosas, suelas de zapatos, hojas secas)

#### Paso a paso:

1. Coloca la hoja de papel directamente encima de la textura elegida (por ejemplo, una moneda).
2. Sujeta el papel firmemente con una mano para que no se mueva.
3. Con la otra mano, acuesta el lápiz de color o crayón y raspa suavemente sobre el papel.
4. Observa cómo el relieve del objeto debajo empieza a aparecer mágicamente en la hoja.
5. Repite el proceso en diferentes zonas de la hoja con objetos distintos para armar

tu catálogo.

### **Títeres de dedos con guantes viejos o medias**

Objetivo: transformar prendas en desuso en personajes tridimensionales para la representación teatral.

Materiales:

- Una media vieja o un guante roto
- marcadores
- tijeras
- botones o lana (opcionales)

Paso a paso:

1. Introduce tu mano en la media o el guante para probar la movilidad de los dedos.
2. Si usas un guante, cada dedo puede ser un personaje; si usas una media, tu mano formará la boca al doblarse.
3. Con los marcadores, dibuja los ojos, nariz y expresiones directamente sobre la tela.
4. Puedes amarrar trozos de lana en la parte superior para simular el cabello.
5. Dale un nombre y una voz única a tu nuevo títere.

### **Dibujo simétrico con pintura (Manchas de Rorschach caseras)**

Objetivo: explorar la simetría axial y la interpretación libre de formas abstractas accidentales.

Materiales:

- Hojas de papel
- un poco de pintura líquida (de cualquier color)

Paso a paso:

1. Dobra una hoja de papel exactamente por la mitad y vuélvela a abrir.
2. Coloca unas pocas gotas de pintura directamente sobre el pliegue central de la hoja.
3. Dobra la hoja nuevamente por la mitad, presionando suavemente con la palma de la mano desde el centro hacia afuera.

4. Abre la hoja despacio y con cuidado para no romperla.
5. Deja secar la figura simétrica obtenida y jueguen en grupo a adivinar qué formas o animales ven en la mancha.

### **Escultura con clips o ganchos de ropa**

Objetivo: desarrollar nociones estéticas y de contrapeso usando elementos de unión mecánica.

Materiales:

- Una caja de clips para papel o un puñado de ganchos de colgar ropa (madera o plástico).

Paso a paso:

1. Toma un elemento base fuerte que sirva de apoyo en la mesa.
2. Comienza a enganchar un clip dentro de otro (o a presar un gancho con otro) construyendo hacia arriba o hacia los lados.
3. Experimenta buscando el centro de gravedad para que la estructura no se caiga.
4. Intenta crear formas específicas (como una torre, un puente o un anillo) o haz una forma libre abstracta.
5. Desarma todo al terminar para recuperar los materiales intactos.

### **Ejercicio de "Caza de colores" en casa**

Objetivo: agudizar la percepción visual clasificando objetos del entorno bajo criterios cromáticos específicos.

Materiales:

- una hoja de papel
- lápices de colores o marcadores
- objetos cotidianos del hogar

Paso a paso:

1. Dibuja en la hoja de papel 3 o 4 círculos grandes, cada uno pintado de un color diferente (ej. azul, rojo, verde, amarillo).
2. Pon en marcha un temporizador de 3 minutos.

3. Camina por la casa recolectando objetos pequeños que coincidan exactamente con esos colores (juguetes, tapas, medias, cepillos).
4. Coloca cada objeto encontrado sobre su círculo correspondiente en la hoja.
5. Al terminar el tiempo, cuenta cuántos objetos lograste clasificar correctamente por color.