



El arte y el juego son en sí mismos terapéuticos, pues permiten y posibilitan el crecimiento personal. El arte, y sus herramientas, la música, los instrumentos, el teatro, las máscaras, la pintura, los cuentos, los mandálas, el modelado, el movimiento, permite que afloren nuestras emociones, las cuales se han visto intensificadas durante el confinamiento.

## 10 ACTIVIDADES DE ARTETERAPIA FAMILIAR

### 1) "Dibujando mi silueta", arteterapia en familia

Puedes usar cartulina de color blanco, papel craft o rollos de papel largos y dibujar/delinear con marcador la silueta del niño acostado boca arriba. Al levantarse, solicite al niño que la observe. A continuación, cada pequeño podrá rellenar de colores y símbolos su interior, con todo lo que conforme su vida. Así, pueden dibujar sus miedos, sus múltiples emociones del momento, del día, a su mamá, a su papá, a sus amiguitos, a sus abuelitos, etc... Puedes también recortar fotos de revistas con las cosas que les gustan, su helado favorito, una montaña, la playa en la que veranean, su perrito, su gato, su pájaro, sus juguetes... recortar y pegar una foto suya, poner imágenes de revistas o dibujar a la familia...

También los niños según la edad pueden realizar la silueta de los papás, esta actividad permite descubrimientos, mensajes y preciosos momentos.

### 2) "Autorretratos"

En esta actividad puedes invitar a los pequeños, a los padres y madres a mirarse en el espejo un rato, y tras observarse, dibujarse en cartulinas, hoja de oficio, etc. Puedes utilizar lápices de colores, ceras, plumones o los materiales que cada uno quiera. Como sugerencias puedes utilizar también papel de periódico mojado en cola fría con agua, hacer relieves añadidos a los retratos o recortar de revistas y pegar en esos retratos estilo collage. Todo vale, y todo está bien, ¡porque es su autorretrato!

### 3) Dibujar superhéroes frente al Coronavirus (COVID-19)

Con los materiales que usted quiera y que tenga en el propio hogar, ya sea revistas, cómics viejos, diarios, publicidad, etc., cola fría y tijeras. Pueden crear superhéroes para dotar de alegría y simbolismo la lucha frente al virus. Se puede hacer en equipos o individualmente. Puedes poner nombres si deseas.

### 4) Pintura en danza

Necesitamos: bolsas de basura para cubrir el piso, brochas de diferentes grosores, tempera de colores, esponjas, rodillos, pinceles.

Ambienta la sesión de arteterapia en familia con alguna canción que les guste a sus hijos o que elija la propia familia. Cubra todo lo que se pueda manchar y a todos los miembros de la familia para no mancharse ya sea

con bolsas de basura o delantales. Puedes pintar con las brochas derramando la pintura soltándola en gotas sobre el papel. La idea es que mientras dure la canción /canciones, van moviéndose sin parar hasta el final del ritmo de la música. Intentar que las bolsas de basura tapen el suelo y la pared (si fuera necesario), sobre ellas se colocan los trozos de papel del tamaño que se quiera.

Puedes hacerla de uno en uno... si no hay espacio suficiente para más.

#### 5) Teatro en casa

Puedes elegir un cuento o una historia que les guste a los pequeños. Lo primero que debes realizar es leer la historia o cuento para recordarla o elegirla. La propuesta es que repartas los protagonistas según los miembros de la familia que estén dispuestos a actuar, y adelante a improvisar una sesión de teatro casero. Puedes además preparar el vestuario para disfrazarse, esta permitido improvisar los diálogos, inventar una nueva versión de la historia, conversar cómo se han sentido los actores y actrices al final de la representación.

#### 6) Esculturas familiares

Esta actividad puedes realizarla con plasticina, arcilla para modelar. Los niños pueden elegir el material que prefieran o el que tengas disponible en casa en ese momento para poder modelar a las personas que forman su círculo familiar. Tienen que jugar con los materiales, estar en contacto con ellos, cortarlos, volverlos a unir, y finalmente, pintarlos o decorarlos si lo desean. Puedes crear una superfamilia, o repartir quién hace a quién, creando a las familias de origen de mamá/papá, con abuelos de ambas partes, puedes incluir las mascotas o personas que sean de la familia. Al final, puedes jugar a adivinar quién es quién en cada familia creada.

#### 7) Mi máscara favorita

Crear una máscara nos invita a explorarnos como personas. Podemos hacerlo desde cero o decorar una máscara prefabricada. Incluso, sobre una prefabricada ir añadiendo papel mojado en cola fría e ir creando formas diversas... O decorarla con trozos de revistas o materiales que tenga al alcance.

También se puede proponer a los niños/ adolescentes /nosotros los padres y madres aprovechar los dos lados de la máscara (exterior e interior) para decorarlas. Como una máscara tiene un exterior y un interior, es recomendable poderlas retratarlas «cómo los demás te ven» en el exterior de la máscara y «cómo te sientes realmente dentro» en el reverso de la máscara. Finalmente, la fabricación de máscaras invita al uso de dramatizaciones, narraciones, si quiere continuar la actividad otro día, o usarla decorativamente.

#### 8) Los mándalas

El proceso creativo de hacer mándalas nos ayuda experimentar y reflexionar sobre la esencia de quiénes somos en el aquí y ahora.

-Mándalas usando plantillas: Puedes descargar plantillas e imprimirlos en <https://mandalaparacolorear.eu/>

-Mándalas con piedras y/ arena de colores

- Dibujando mándalas sin plantilla

-Crear un mándala familiar: Con una música relajante, y en silencio, la familia dibuja en una cartulina ocupando a su manera cada uno el espacio, eligiendo cada uno su color/colores y el movimiento a realizar.

Es un ejercicio precioso para hacer toda la familia a la vez, eligiendo una música suave, relajante para ello.

## BIBLIOGRAFÍA

♥ <https://centroaimarte.com/arteterapia-en-familia-en-casa/>