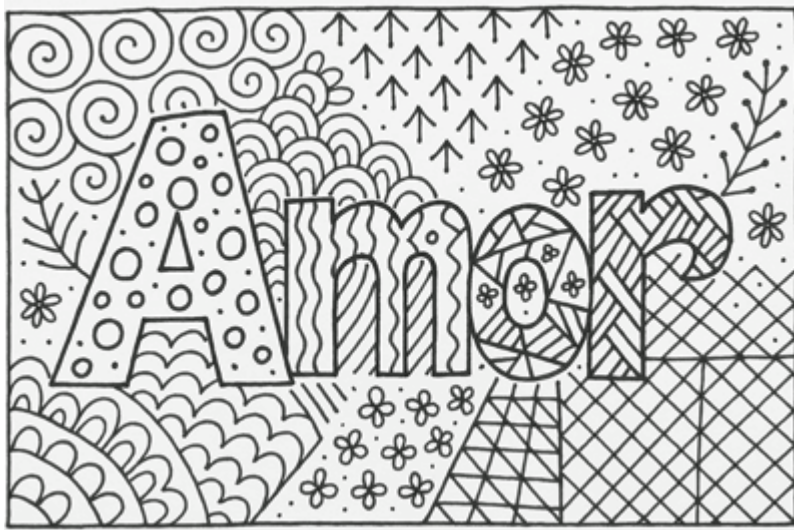


Zentangle para enfocarse



Zentangle es un método de dibujo tan simple y repetitivo que permite relajar la mente y enfocarse. El doodling (garabateo) es más libre y fluido, mientras que el Zentangle generalmente sigue patrones.

Es fácil pensar que Zentangle tiene relación con el “Zen Budismo”, pero en realidad es un método artístico creado por Rick Roberts y Maria Thomas. Ellos describen el proceso de dibujar como *tangling* (enredar o entrelazar). Agregaron la palabra “zen” para reflejar el efecto calmante que se produce al hacerlo.

Zentangle permite a los niños concentrarse.

Materiales:

- Papel o cartulina
- Bolígrafo

Preparación:

- Prepara un cartel:
 - Elige una palabra que enfatice lo que estás enseñando. El ejemplo usa la palabra “FE”, que combina bien con lecciones en Génesis sobre personas como Abraham, Isaac, Jacob y José.
 - Los niños pueden dibujar sus propias letras, pero si es la primera vez, puedes imprimir una palabra en letras grandes con contorno en una hoja.
- Dibuja una cuadrícula fluida:
 - Los diseños pueden hacerse **dentro** de las letras o **fuera**, en el espacio en blanco. El ejemplo tiene los diseños en el espacio blanco exterior.
 - Para ayudar a los niños a comenzar, dibuja a mano una cuadrícula ondulada que cree áreas pequeñas para diseñar. Así, cada niño tendrá un patrón único.

Instrucciones:

1. Entrega un bolígrafo a cada niño. No es necesario usar materiales costosos. Aunque se suelen usar marcadores de punta fina (como Sharpie), cualquier bolígrafo funciona.
2. Deja que cada niño elija un cartel con la palabra que van a decorar.

3. Permite que comiencen a dibujar (“tangleando”) llenando cada espacio o sección con un diseño único.
4. Deja que fluya la conversación.
5. Mientras dibujan, habla con ellos sobre la palabra que están decorando. Por ejemplo, si es “FE”, hablen sobre lo que significa tener fe.
6. No hay prisa por terminar. Se pueden guardar los dibujos y continuar en la siguiente clase.

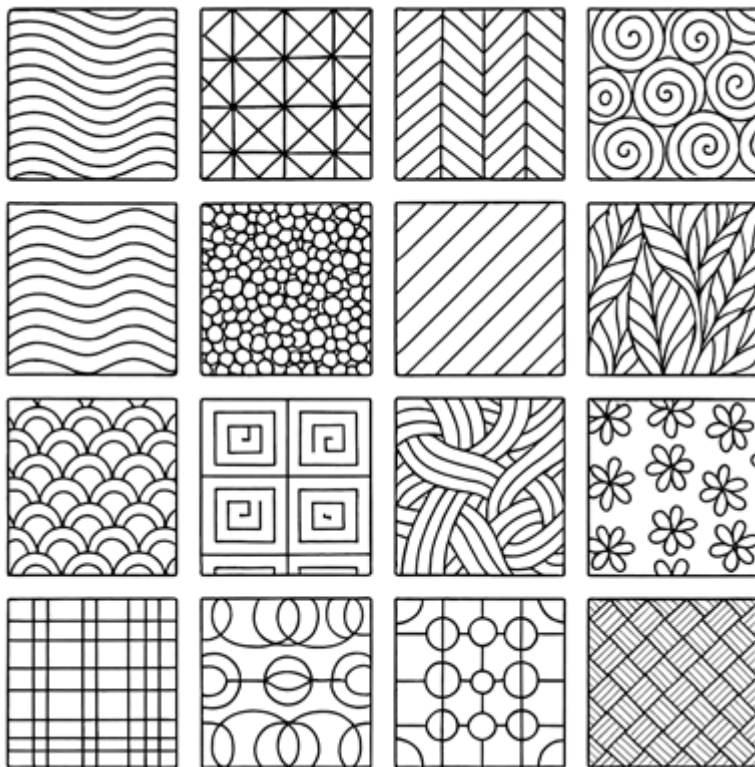
Adaptaciones:

Puedes usar cualquier palabra o frase que se relacione con tu enseñanza. Para la palabra “FE”, considera estas lecciones:

- Dios llama a Abram
- Rahab ayuda a los espías
- Jesús camina sobre el agua
- Jesús enseña sobre la sal y la luz

Sugerencias útiles:

- Sorprendentemente, esta actividad puede traer mucha calma al salón.
Los niños que tienden a moverse mucho pueden relajarse y participar más en la conversación.
- Mientras dibujan, la conversación fluye de forma natural.
En una clase donde se usó Zentangle, los niños se mostraron relajados y hablaron sobre lo que la fe significaba para ellos, y sobre la vida en general. Incluso los más tímidos participaron, ya que no sentían presión o atención directa.
- Puedes proporcionar algunos patrones como guía, pero la mayoría de los niños disfrutaban creando sus propios diseños.



Fecha

