

ARTE CON CORAZÓN

Libro De Actividades

Queridos Artistas,



Me llamo Safiya y creé este libro para ti.

Siempre me ha gustado el arte, no solo

porque es divertido, sino porque permite

compartir ideas, pensamientos y emociones. El arte es

importante para muchas personas precisamente por

eso. Comprender nuestras emociones nos ayuda a

resolver problemas y a sentirnos más cómodos al

comunicar cómo nos sentimos. El libro de actividades

"Arte con Corazón" está pensado para ayudarte a

abrirte a ti mismo de una forma divertida y

significativa. También te muestra que cualquiera puede

crear arte. No necesitas materiales ni habilidades

sofisticadas. El arte es para todos los que quieran

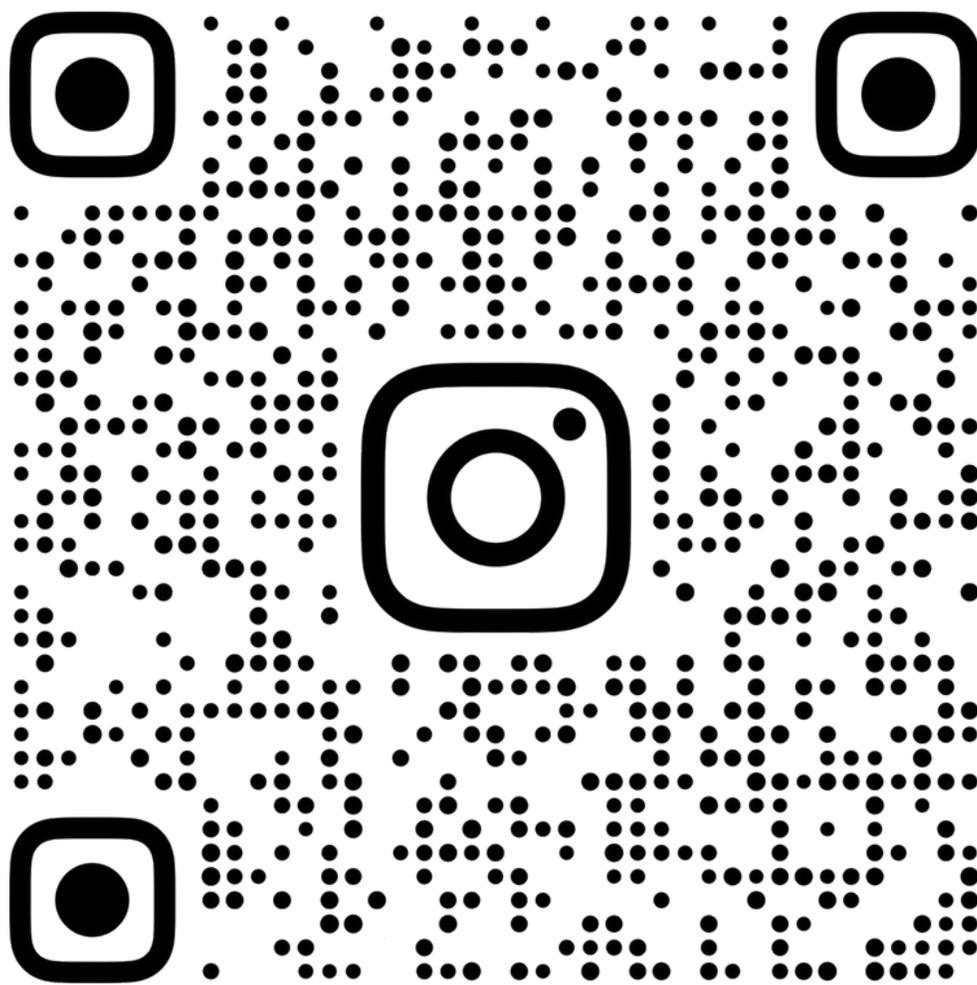
crear, ¡y eso te incluye a ti!

**¡Para saber más sobre Art
With Heart, pasa a la página
siguiente!**

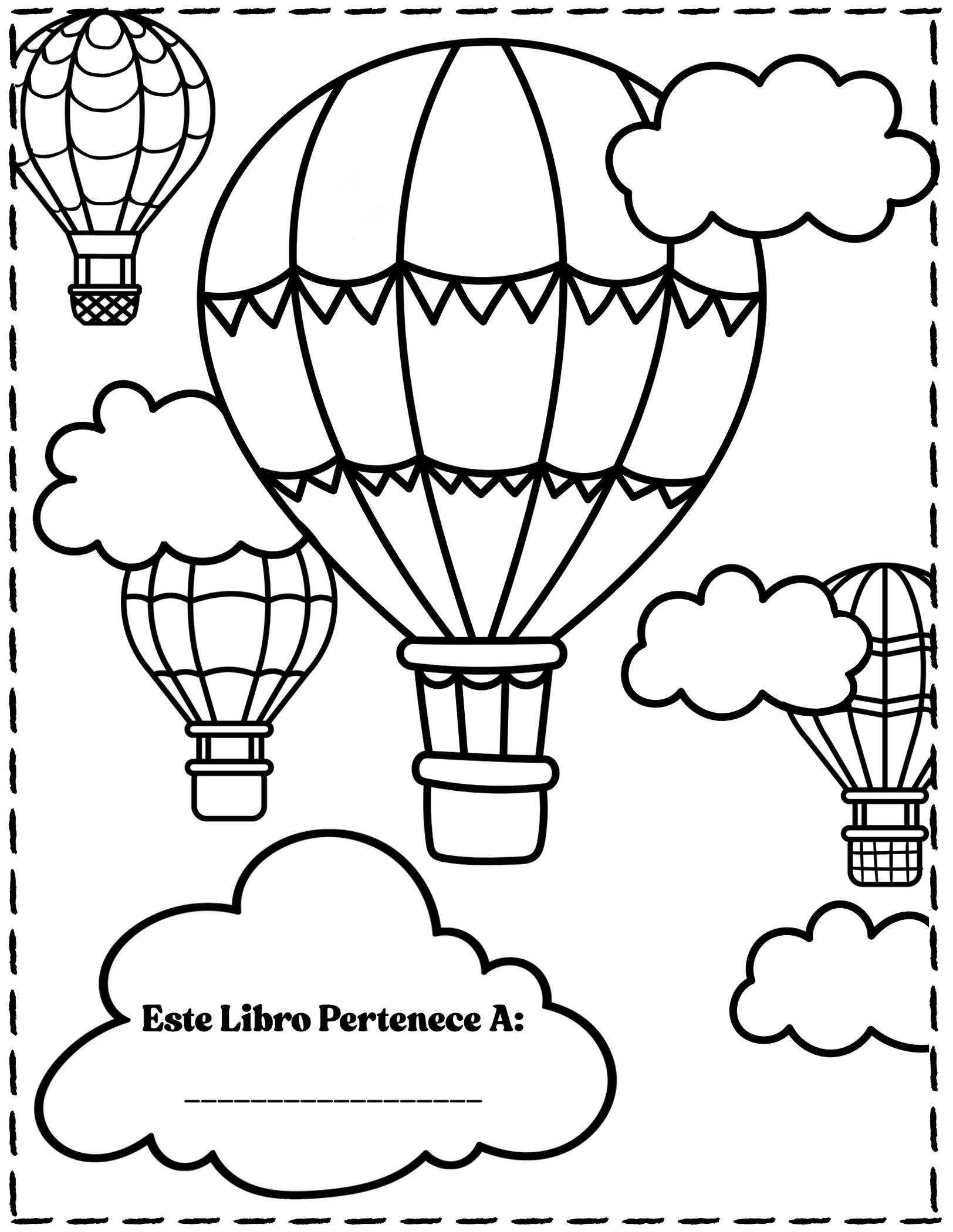
★ Comparte Tu Arte ★

¿Quieres compartir el arte que creas en este libro? Escanea este código QR y conéctate al Instagram de Art With Heart.

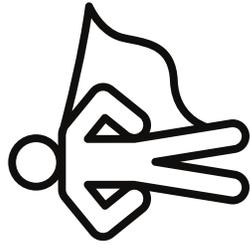
¡Envíame una foto de tu arte y la compartiré para que otros la disfruten!



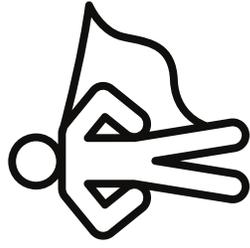
ART_WITH_HEART_PROJECT



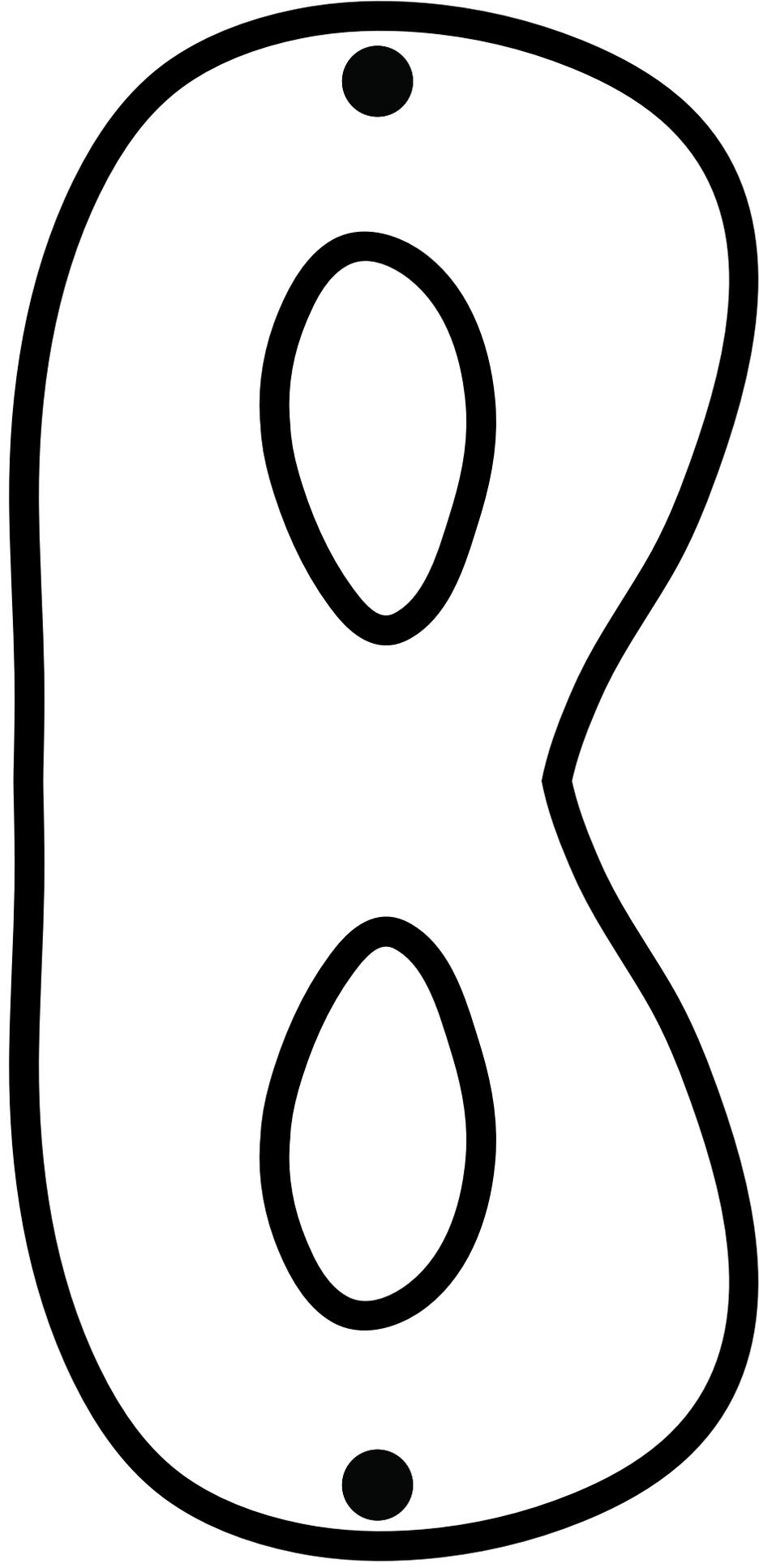
Este Libro Pertenece A:



Fabricantes De Máscaras



¡Crea una máscara de superhéroe según tu personalidad! ¿Qué colores, formas y diseños resaltan tus poderes? Cuando termines, recorta la máscara para usarla.

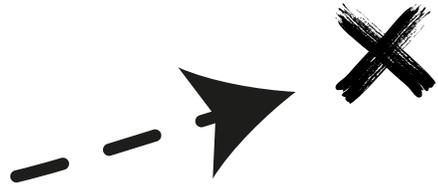
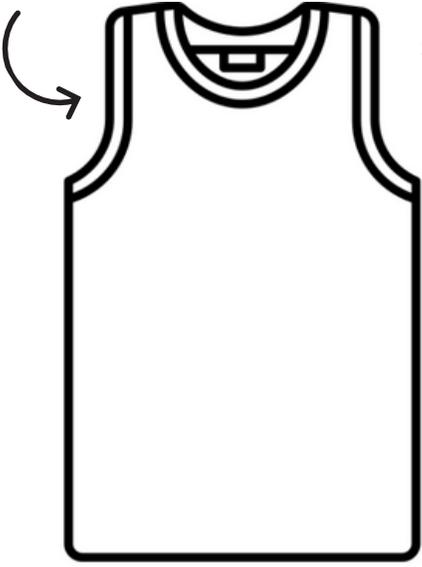


¿Quién Está En Tu Equipo?

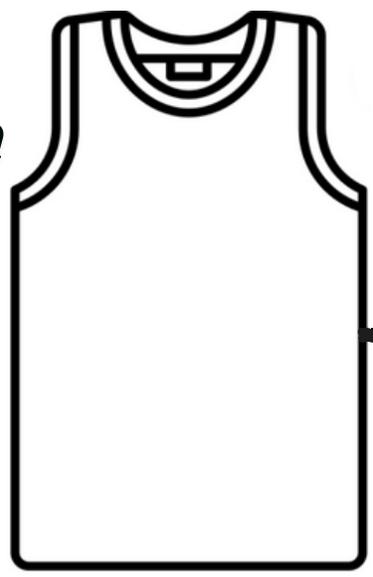
Nombre Del
Persona



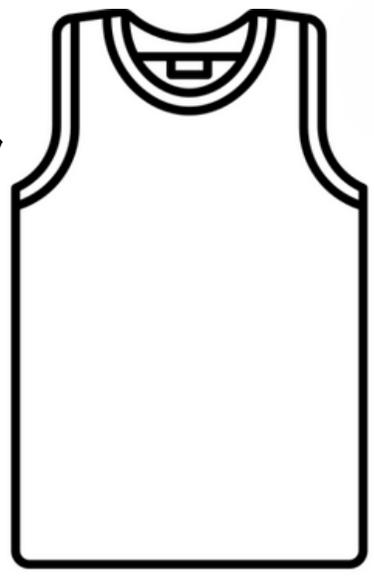
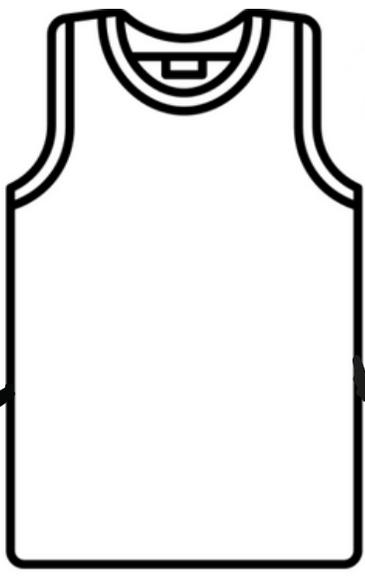
Diseña Una Camiseta



Para Cada Persona



En Tu Vida Que



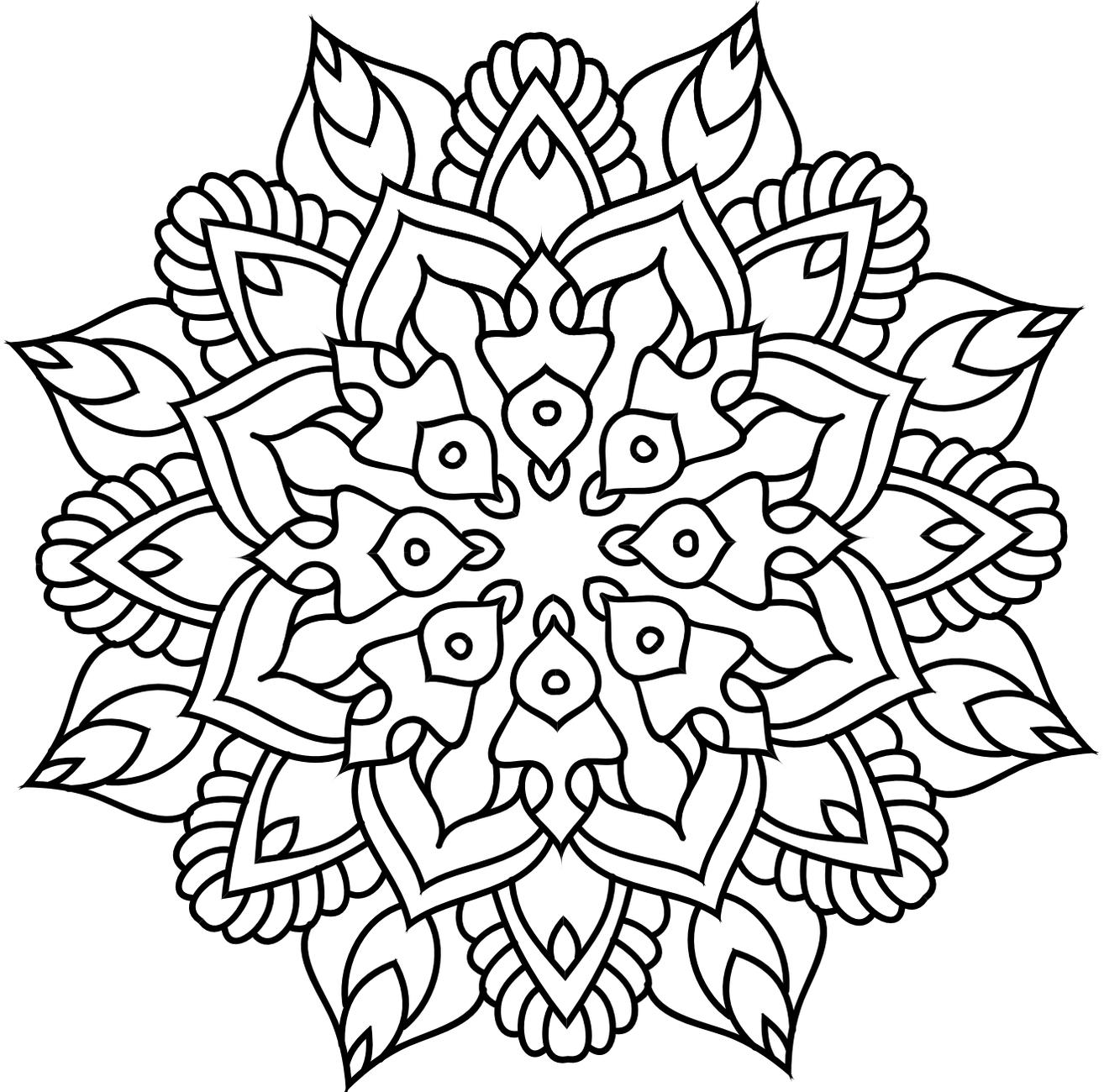
¡Te apoya!



Emociones En Flor

Colorea una caja y escribe debajo la emoción que representa.

Colorea una parte de la flor todos los días con el color que representa cómo te sientes.

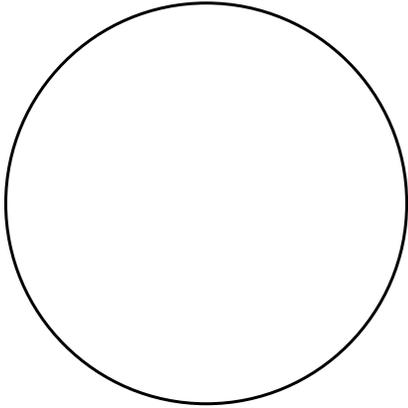


Color

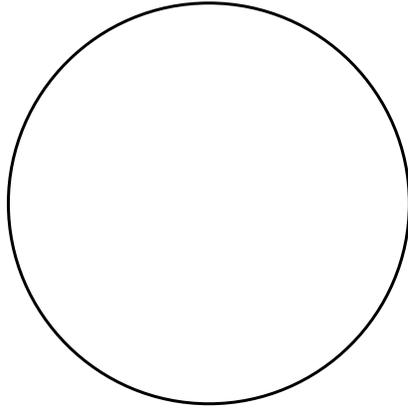
Emoción

Caras De Sentimiento

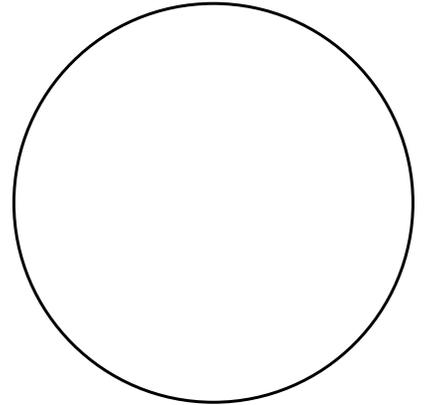
**Dentro de cada círculo, dibuja una cara que muestra la emoción
debajo.**



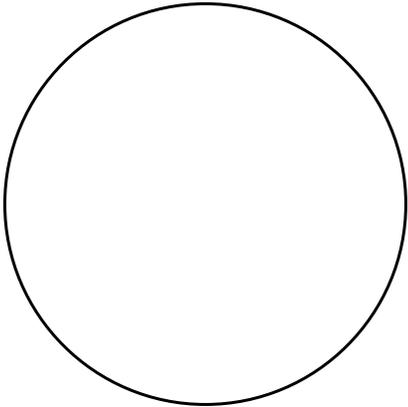
Emocionado



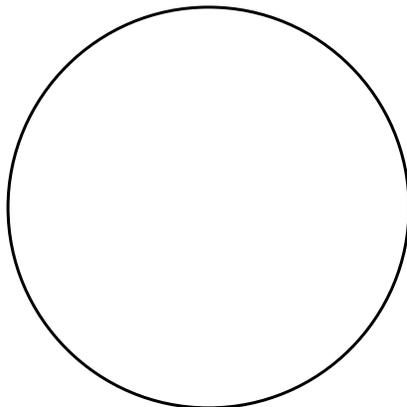
Nervioso



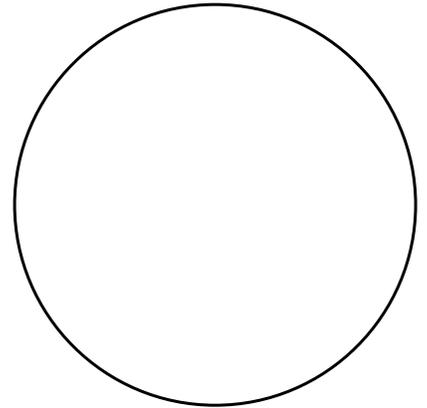
Amado



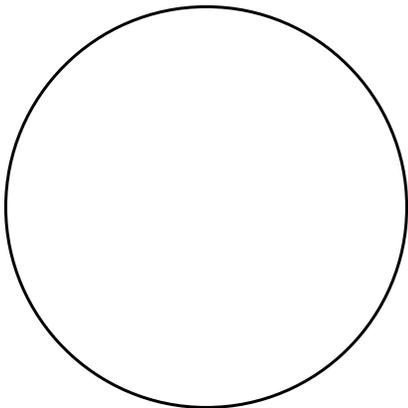
Asustado



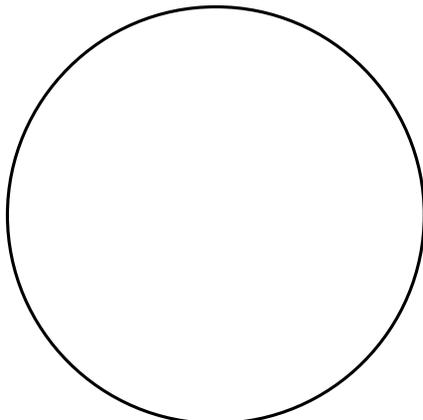
Avergonzado



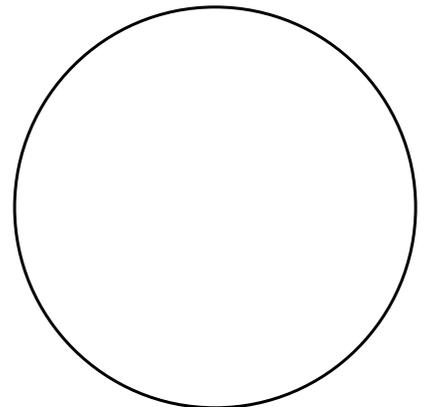
Triste



Cansado

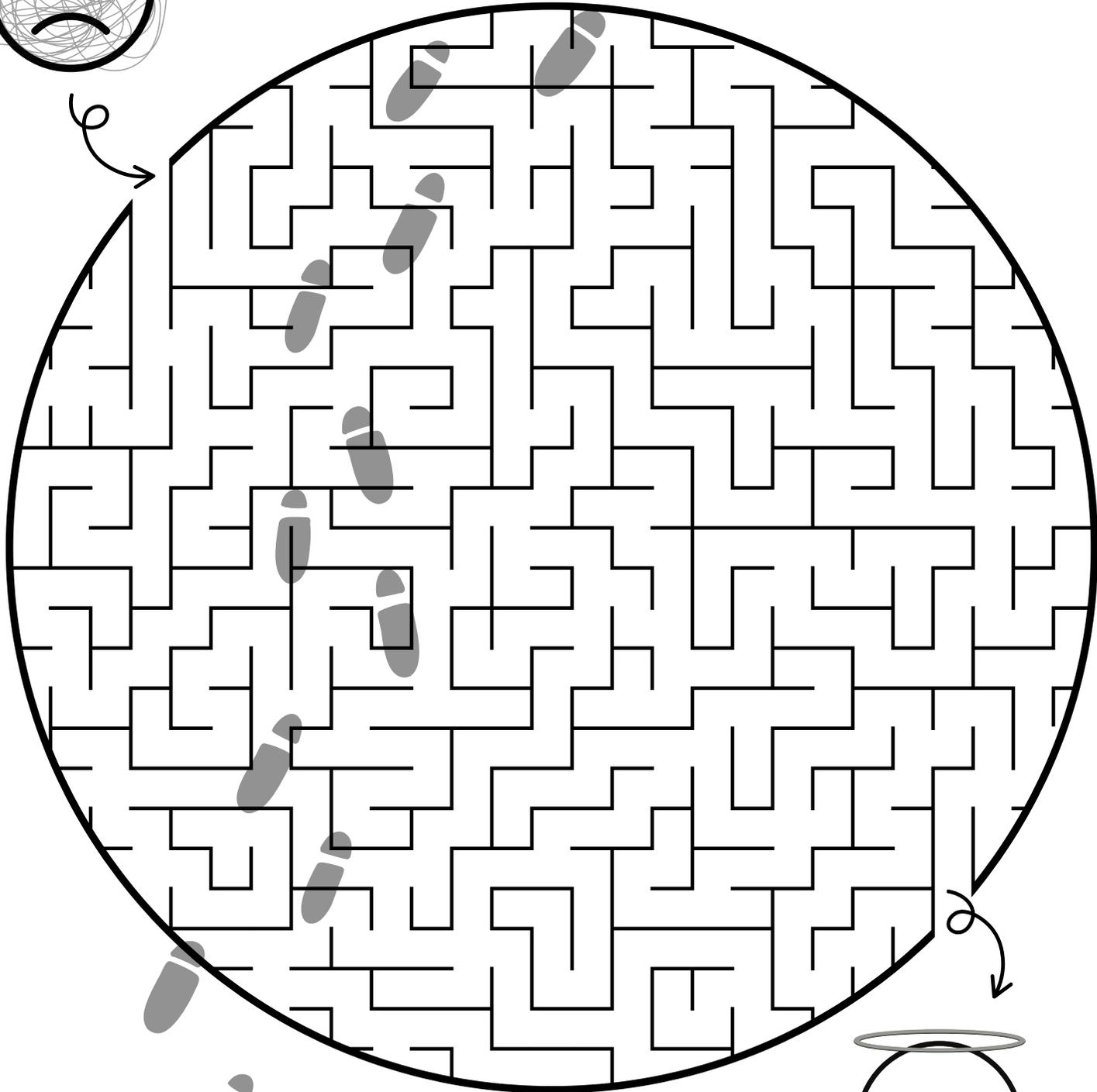
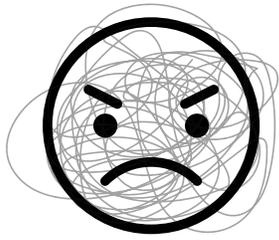


Enojado



Gracioso

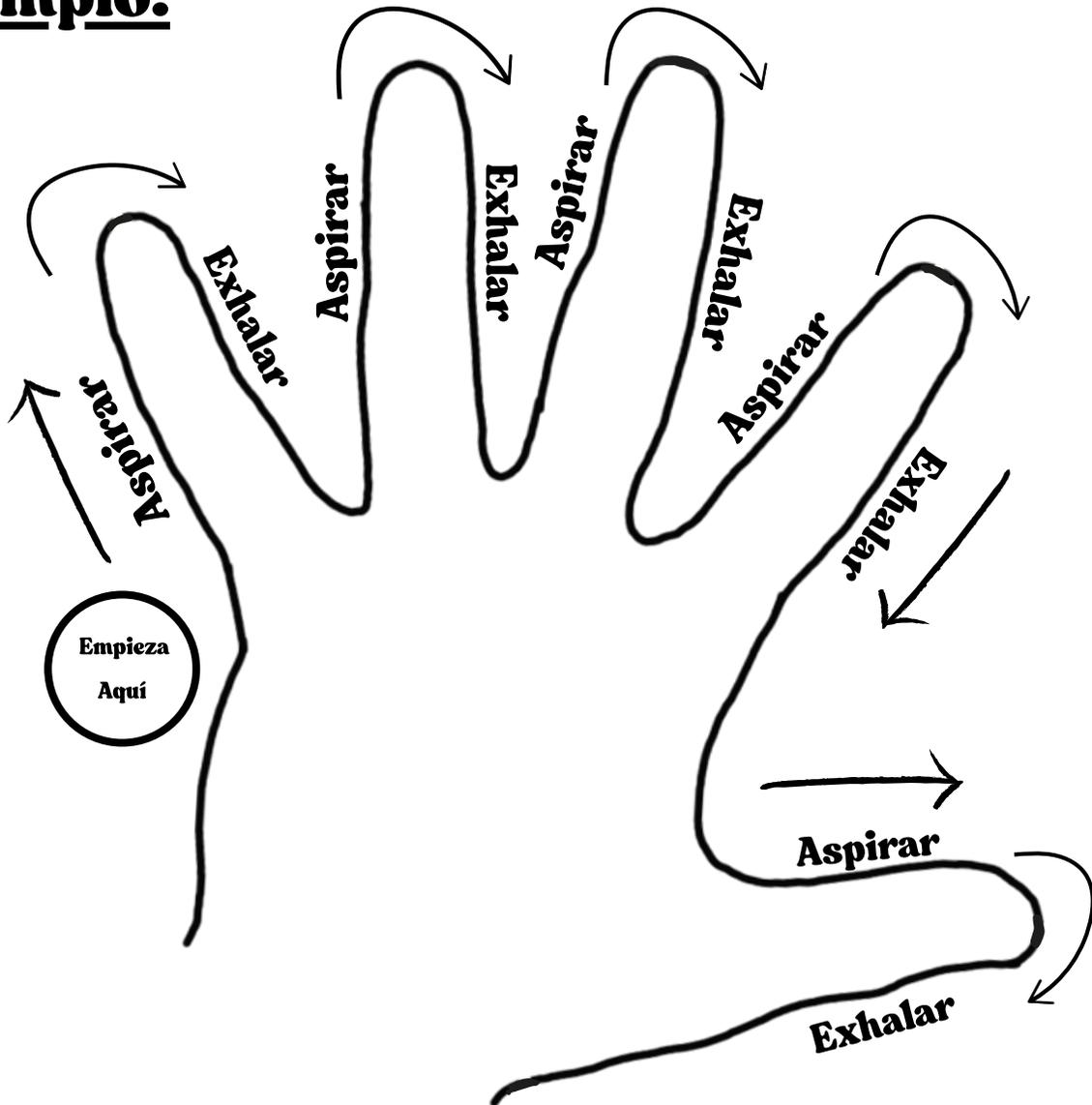
¡Ejecute El Laberinto!

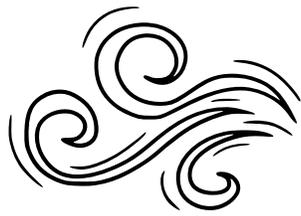


¡Toma Cinco!

¡Trace su mano en la página siguiente para crear una herramienta calmante! En el lado izquierdo de cada dedo, escriba "Aspirar", Y en el lado derecho, escriba "Exhalar". Cuando te sientas ansioso o irritado, traza lentamente tu mano, aspira cuando subes cada dedo y exhala a cuando bajas cada dedo.

Ejemplo:





¡Toma Cinco!



**¡Tu turno! Trace y diseña tu mano. Asegúrese de agregar
las flechas de respiración.**

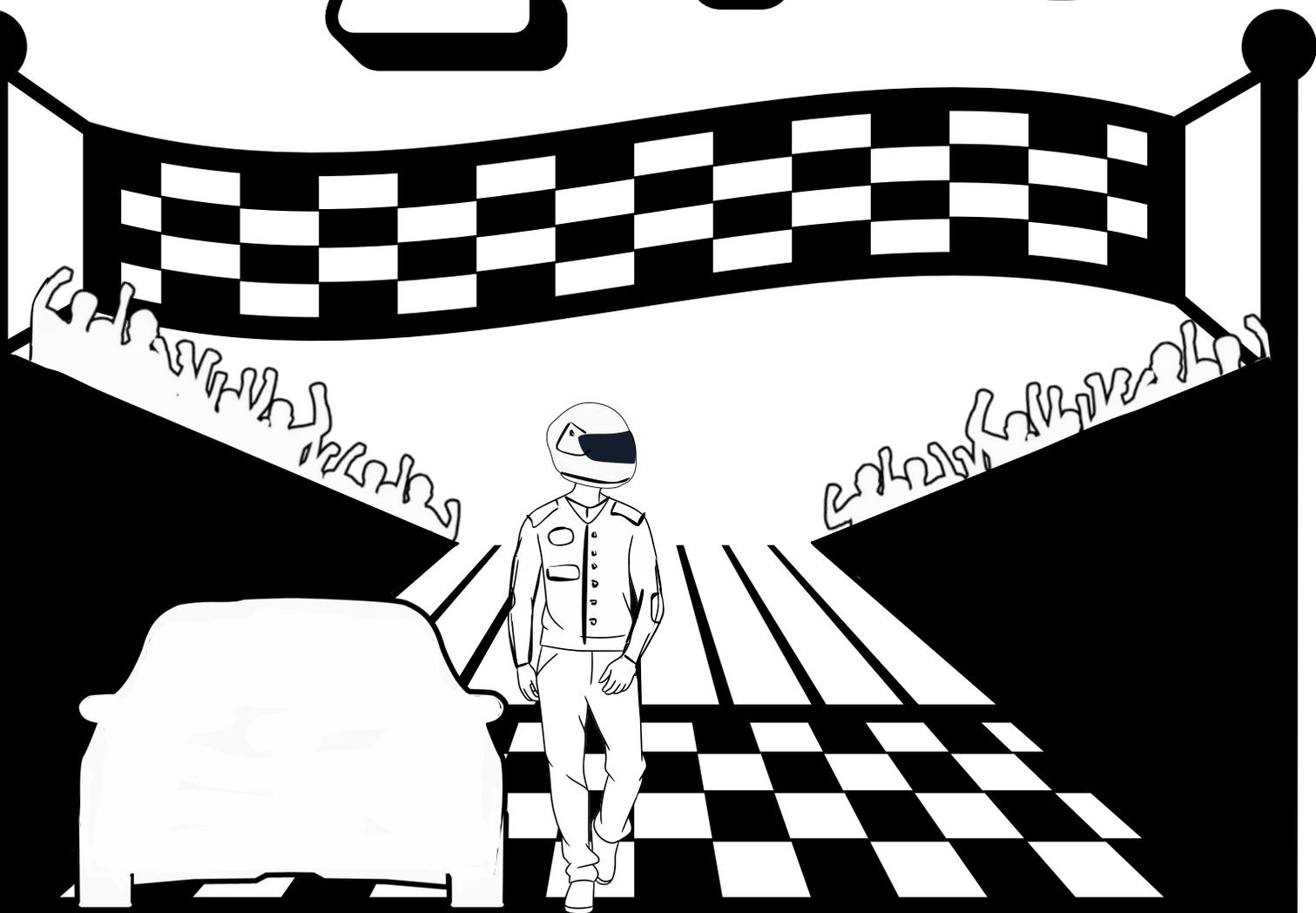
Construir Un Ganador

Colorea la escena y agregue todo lo que el conductor pueda necesitar para ganar la carrera. Tal vez se animen a los fanáticos, un impulso de velocidad o incluso un encanto de la suerte. ¿Qué aumenta su confianza?

3

2

1



Búsqueda De Palabras Q

A V X D N H U K C A N Q D H S
L A D V J B L U W M W B I N H
E N I E C S E G U R I D A D P
G S D E C O B W K D R N Y T A
R I B K P E N D H A T J C C C
E O O R T G P F M J R Q O M Í
E S P C C M A C U F C L F Q F
X O S T A W Q G I N Q S S V I
P W E H I B B Y V O D Y O E C
R G G B N M U Y J B N I E Q O
E S U F Z L I R C E P A D J E
S Q R H N G H S R Q X K D O K
I L O L M C T S T I L Y U O U
Ó T F X K N S H E A D S I Z N
N X Q J W X Z V R T J O X P E

Decepcionado

Optimista

Ansioso

Seguro

Confundido

Pacífico

Aburrido

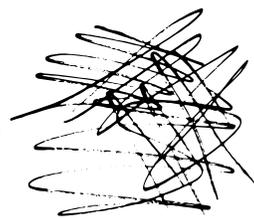
Expresión

Seguridad

Alegre



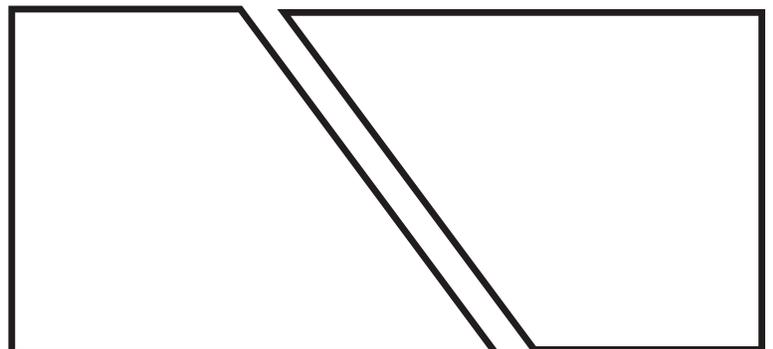
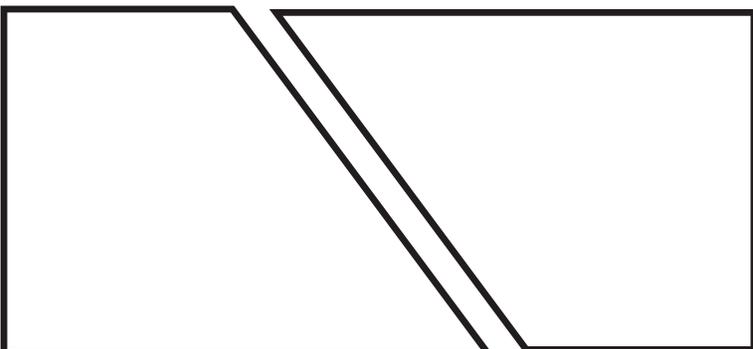
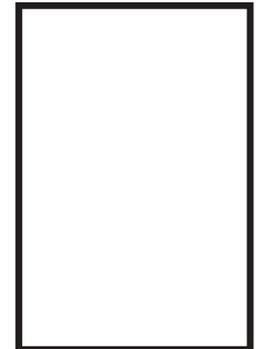
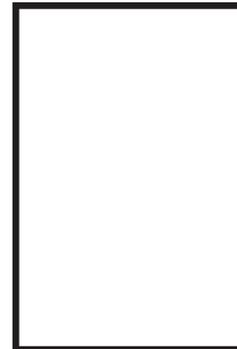
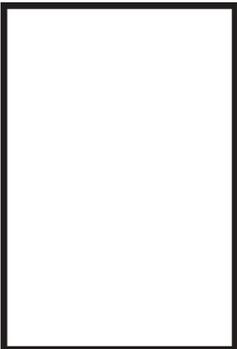
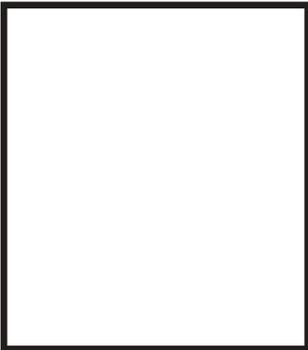
¡Arte De Garabatos!

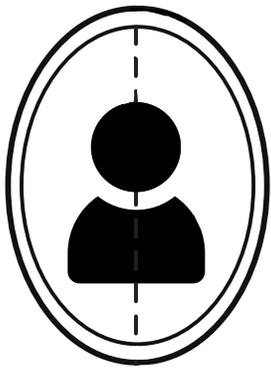


Comience haciendo un garabato aleatorio en su papel, ¡Sin pensar, simplemente mueva su lápiz! Luego, mire su garabato y conviértalo en una escena, criatura o diseño.

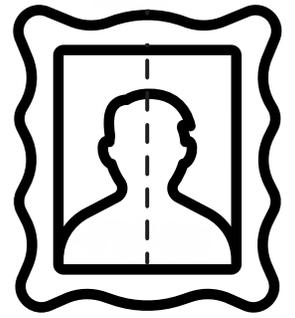
Creación Cómica!

Dibuje el cuento de un héroe que supere los desafíos. ¿Cómo resolvieron problemas?





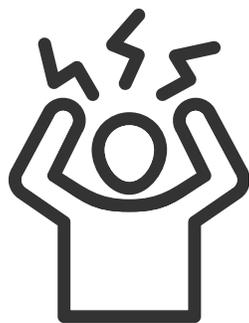
Los Dos Lados De Mi



Por un lado, dibuja como te ves—Tus sentimientos,
pensamientos y personalidad. Por otro lado, dibuje cómo crees
que otros te ven. ¿Tranquilo? ¿Corajudo? ¿Divertido?

Como Te Ves A Ti Mismo	Cómo Te Ven Los Demás

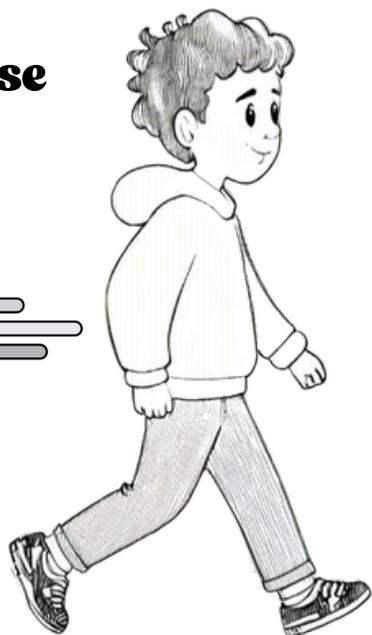
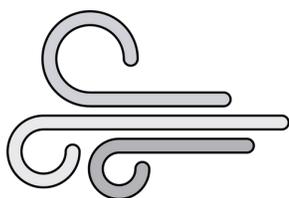
Diferentes Formas De Lidiar



Con La Ira



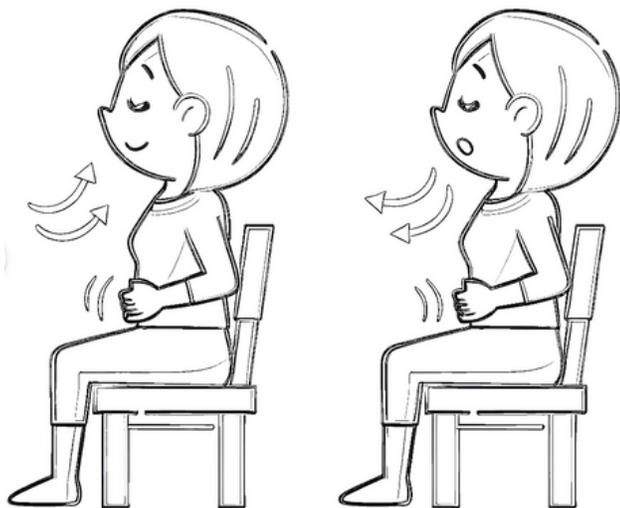
Alejarse



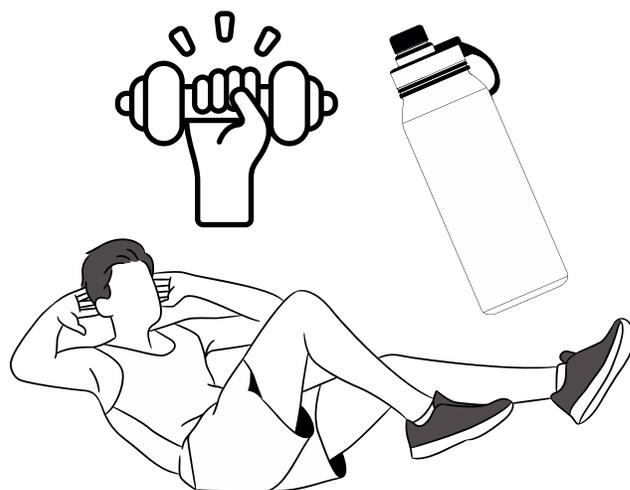
Habla Con Alguien En Quien Confies



Respiración Y Relajación Muscular



Caminar O Hacer Ejercicio



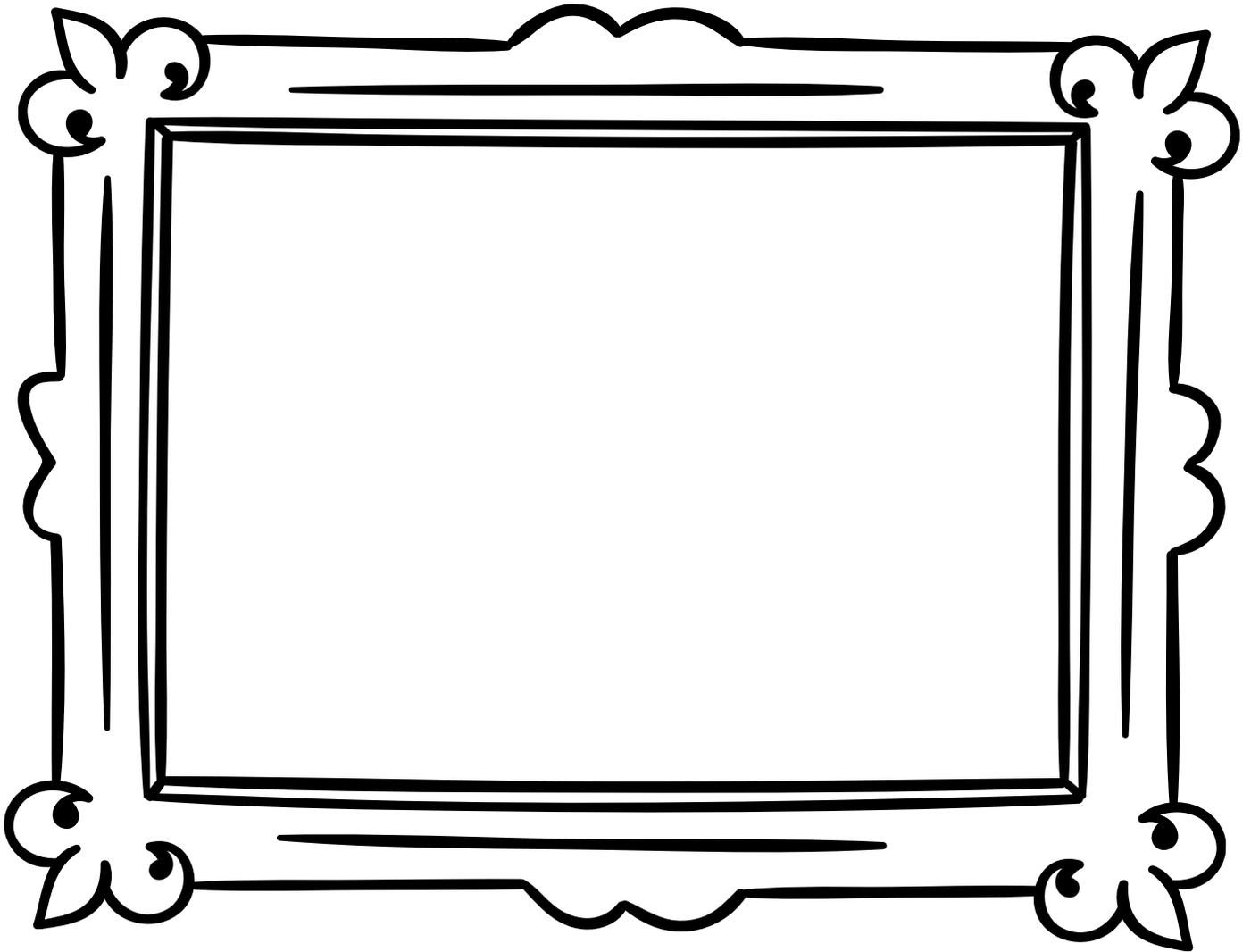


Sonido En Color

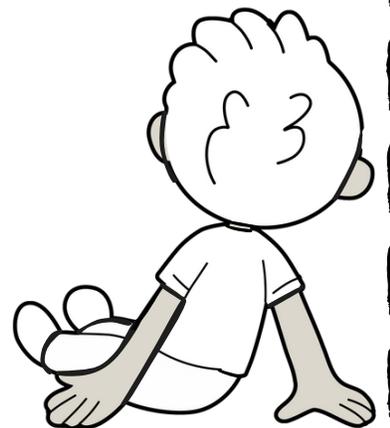
Piensa en tu canción favorita y en cómo te hace sentir. Ahora, convierte esos sonidos en el arte. Usa colores, formas y líneas para mostrar cómo te parece tu canción.

Museo De Arte

Crea una obra de arte que colgarías en un museo. Luego, dale un nombre en la parte inferior para que otros lo vean.

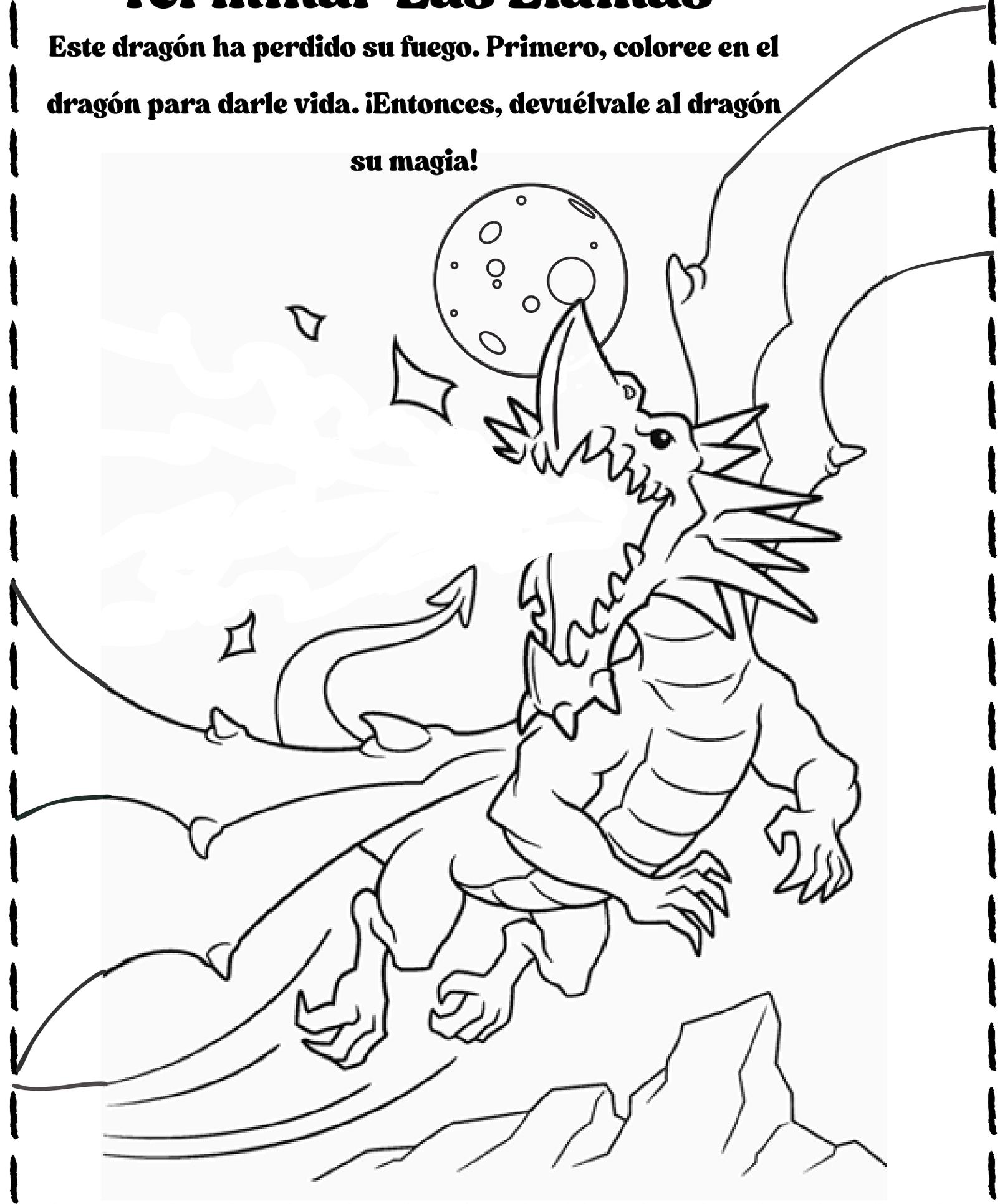


Esta Obra De Arte Se Llama:



Terminar Las Llamas

Este dragón ha perdido su fuego. Primero, colorea en el dragón para darle vida. ¡Entonces, devuélvale al dragón su magia!



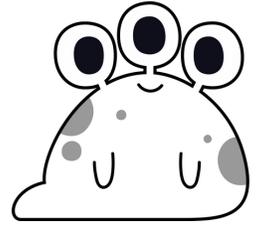


Océano De Gratitud

**Colorea el atardecer. En cada franja del sol,
escribe una cosa por la que estás agradecido. En
cada ola, escribe un deseo para tu futuro yo.**



Colorea Los Monstruos

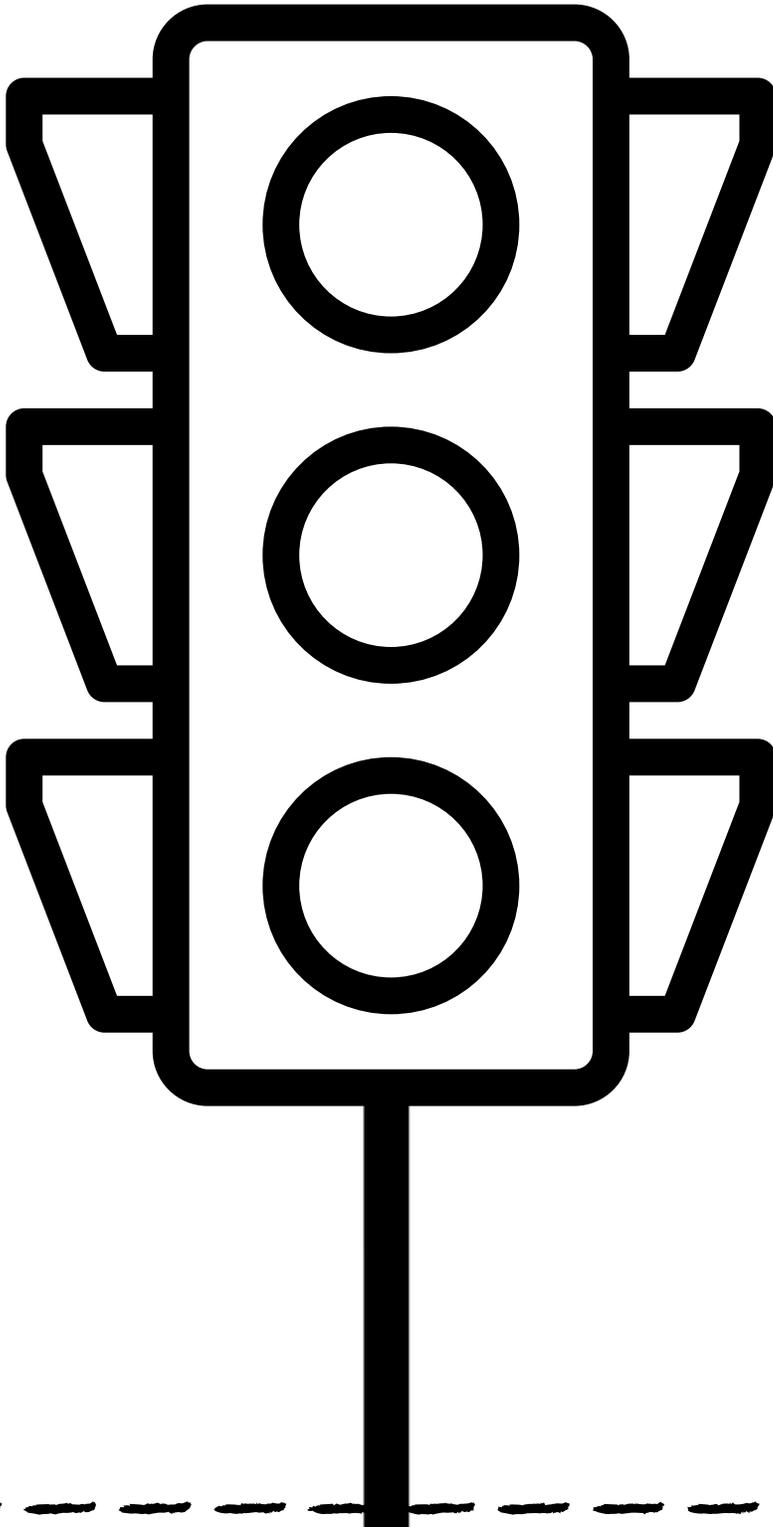


Haga un monstruo basado en una emoción que sentiste la semana pasada. Usa colores, patrones y diseños para mostrar la emoción de su monstruo.

La Emoción De Mi Monstruo Es: _____

Pasos De Semáforo

Lea cada paso (deténgase, piense, actúe), luego coloree el semáforo: Rojo para detener, amarillo para pensar y verde para actuar. Úselo para tomar decisiones tranquilas e inteligentes cuando surgen problemas.



¡Detener!

1. Piense en cómo se siente y por qué se siente así.
2. Intente usar una técnica de respiración para calmarse si está molesto.

¡Pensar!

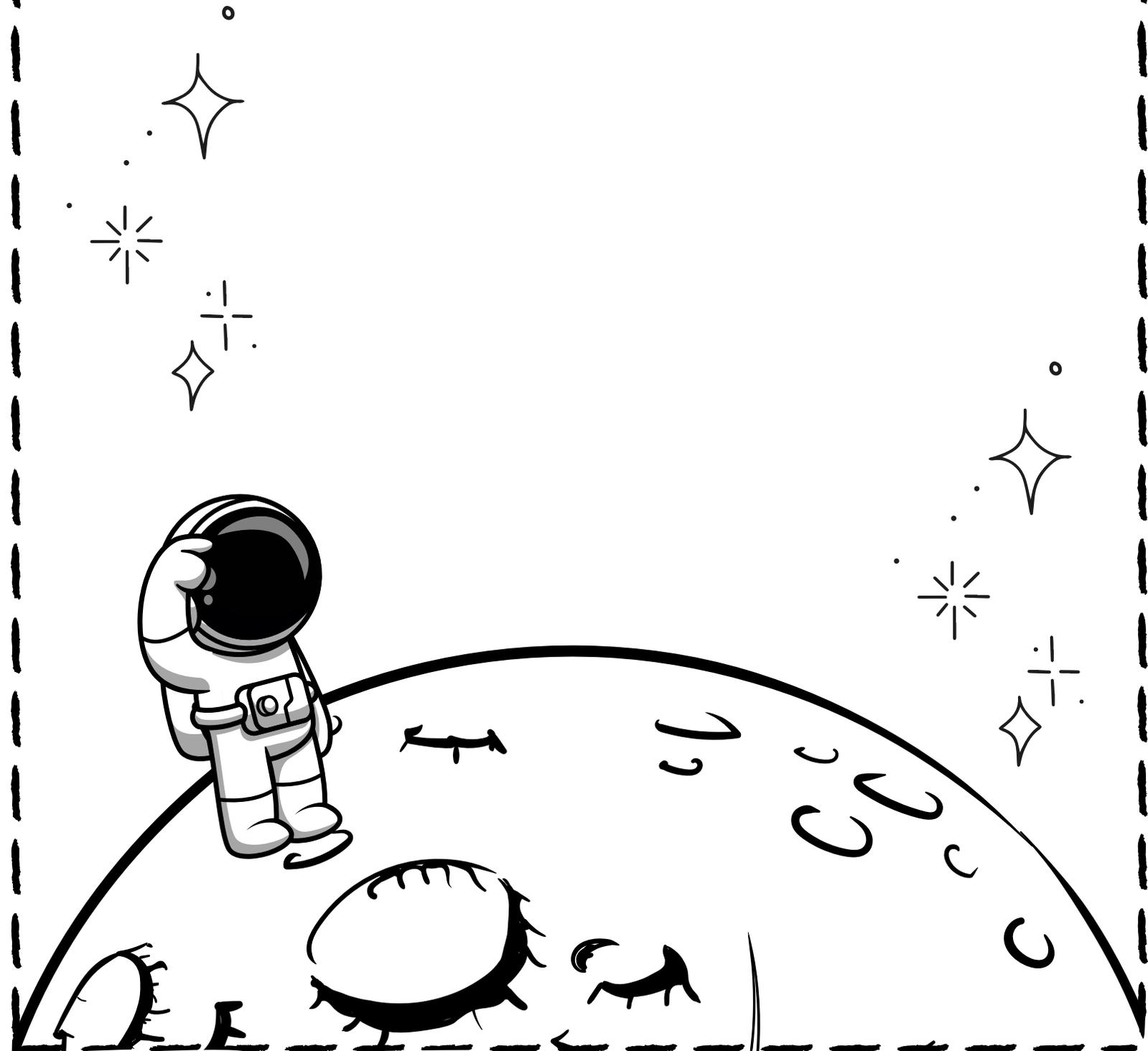
1. ¿El problema parece grande o pequeño?
2. ¿Mi reacción está ayudando a resolver el problema?

¡Acto!

1. Intenta resolver el problema con cuidado y responsabilidad.
2. Asegúrese de pedir ayuda si la necesita.

Misión a la luna

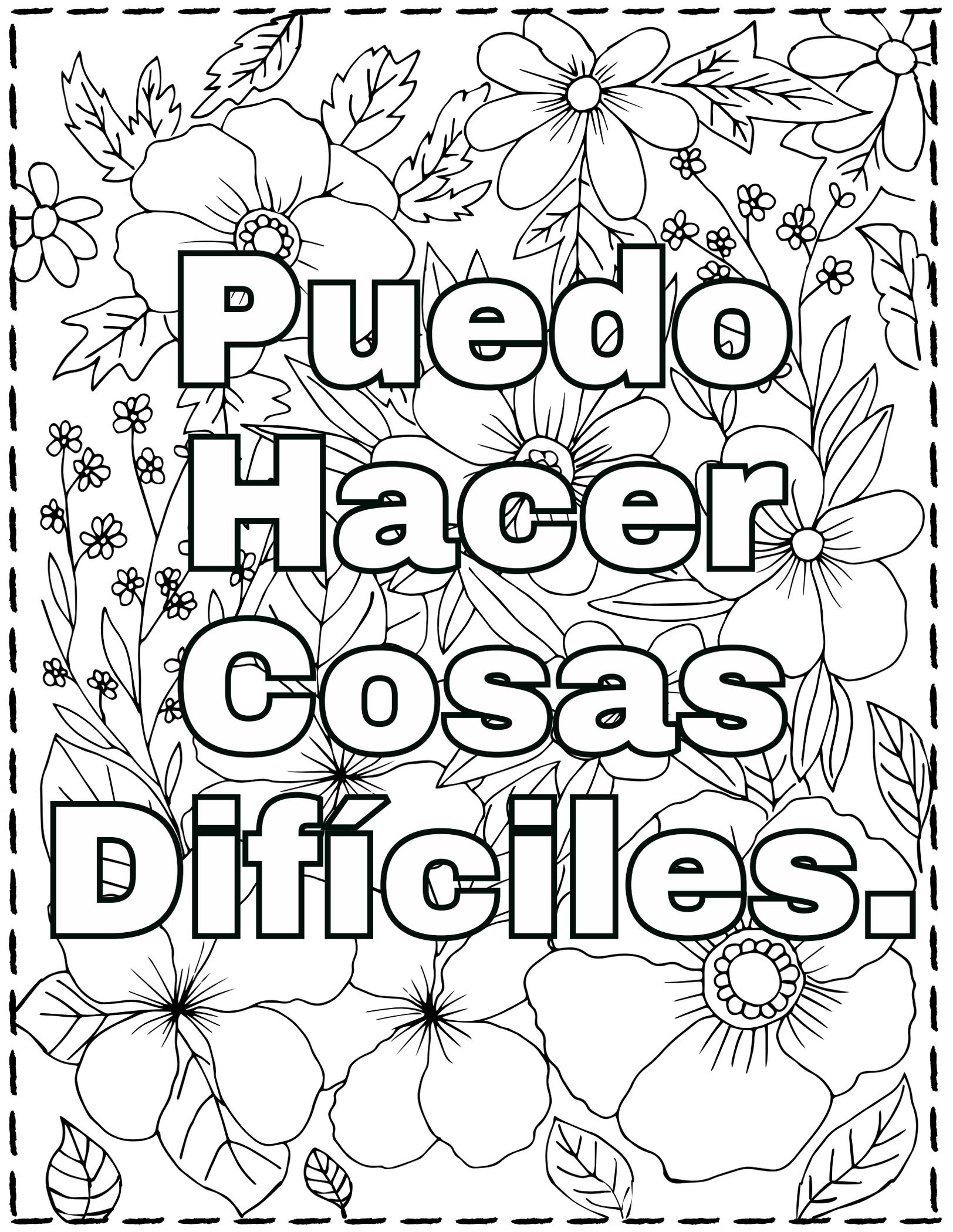
Este astronauta acaba de aterrizar en la luna, pero ve algo sorprendente sobre él. Usa tu imaginación para dibujar lo que el astronauta está mirando.



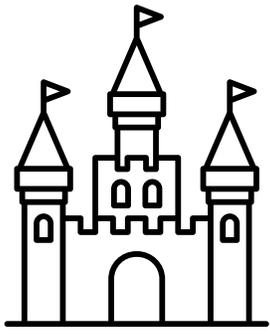
¡Lo Hice!

¿Qué es algo en lo que eres bueno? Escríbelo o
dibújalo en tu trofeo.

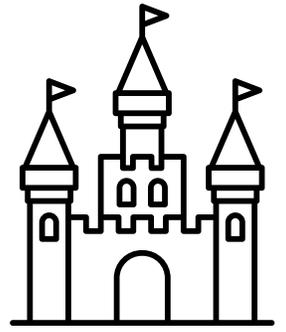




**Puedo
Hacer
Cosas
Difíciles.**



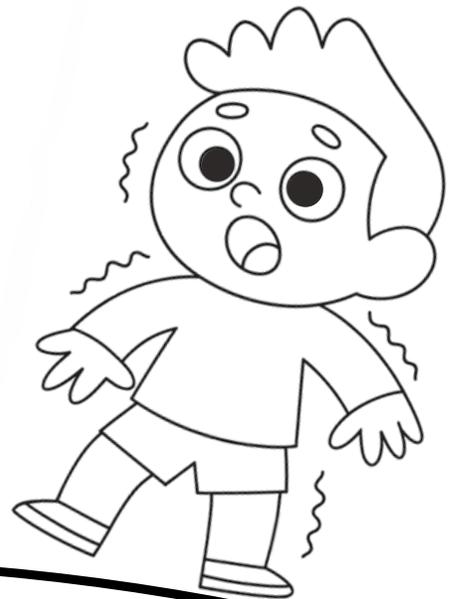
Escena Del Sueño



Imagina un mundo donde todo es posible. ¿Cómo se ve? Ahora, construye la casa de tus sueños en ese mundo. Hazlo tan divertido, salvaje o acogedor como quieras.

Miedo a la vista

Todos nos asustamos a veces. Dibuja de qué podría asustar al niño. Luego, dibuja algo que lo anime.





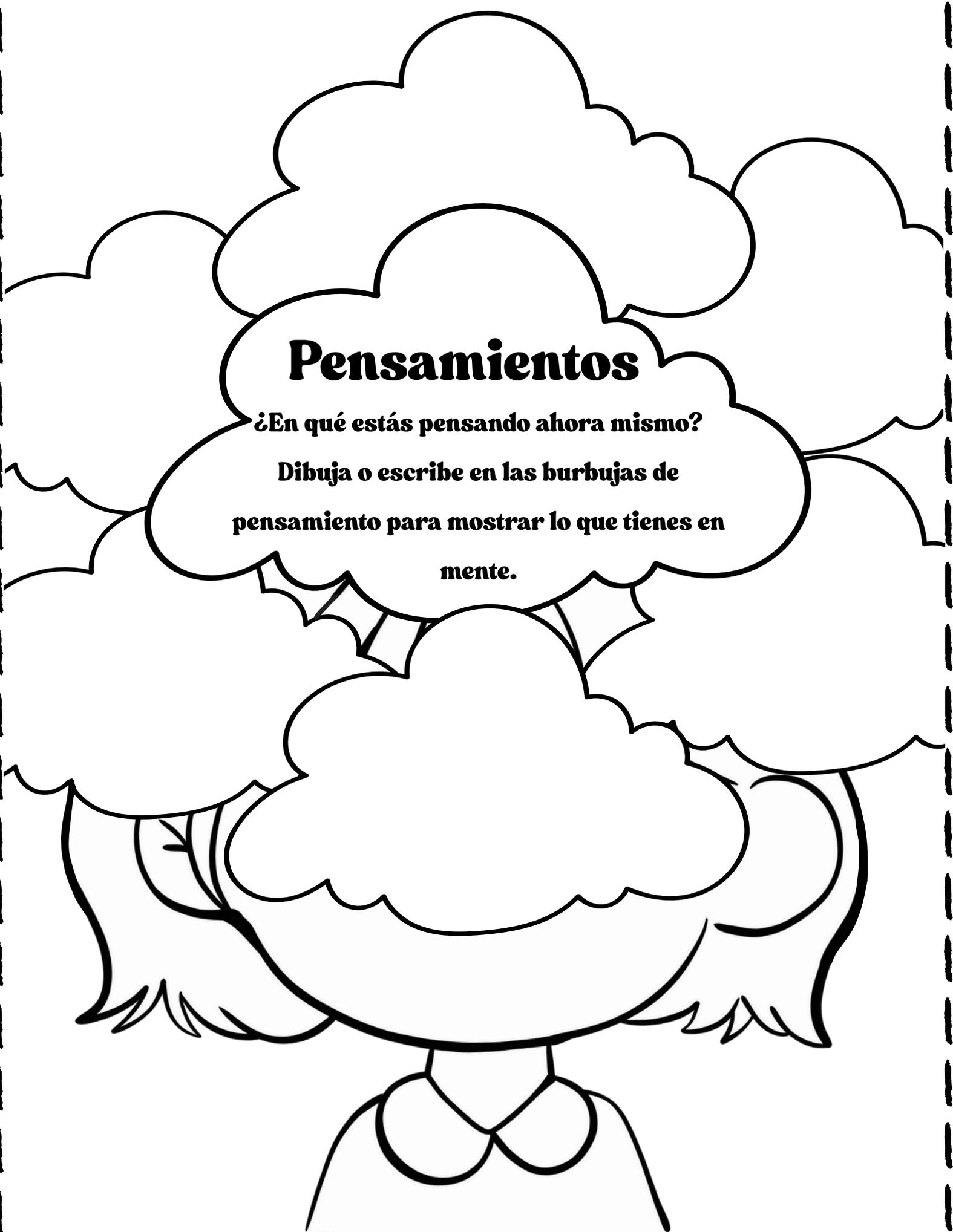
Déjalo Ir

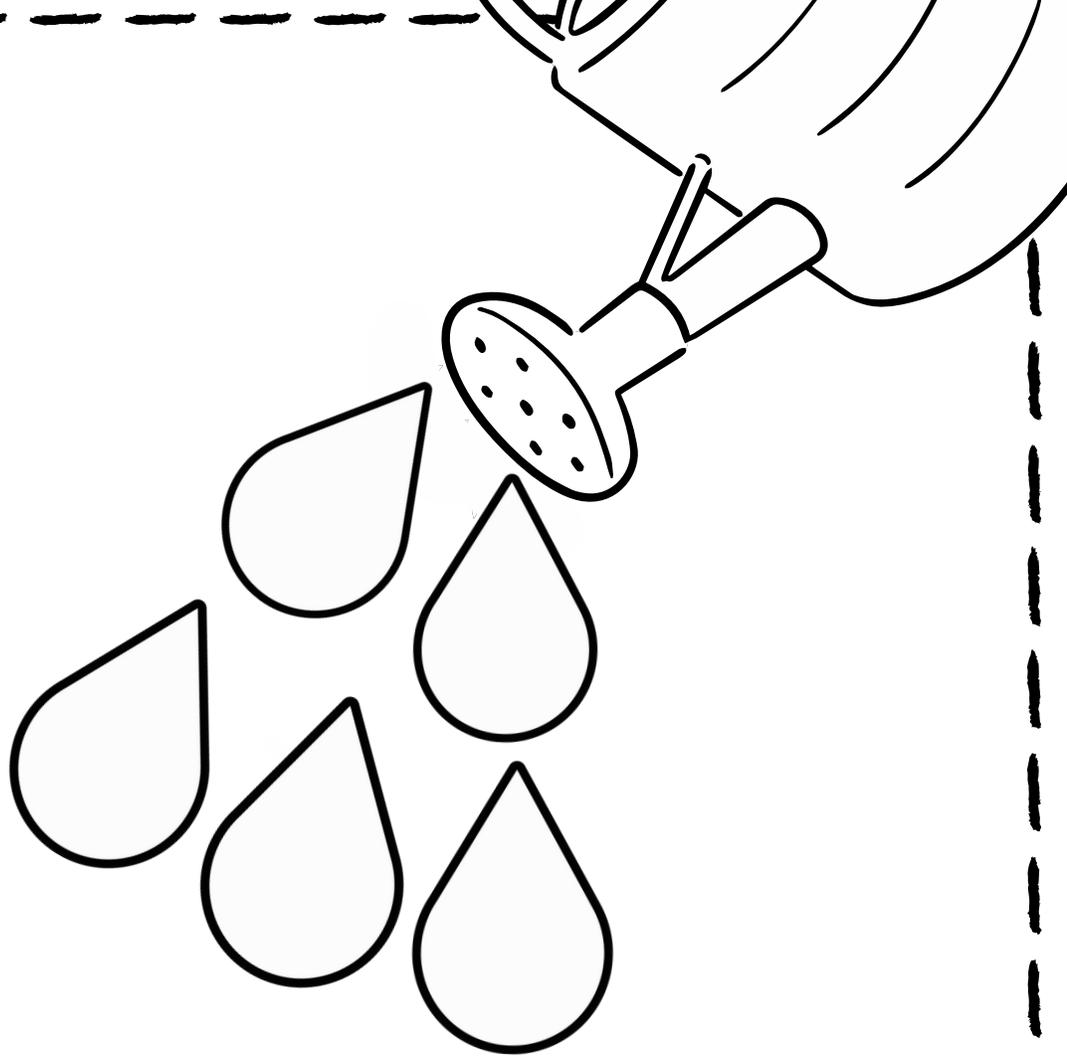
La niña está dejando que sus globos, y sus preocupaciones, se alejen. Mientras colorea, escriba una preocupación que tenga dentro de cada globo. Luego, cuando la niña los deja ir, imagínese dejando ir esas preocupaciones también.

Pensamientos

¿En qué estás pensando ahora mismo?

**Dibuja o escribe en las burbujas de
pensamiento para mostrar lo que tienes en
mente.**



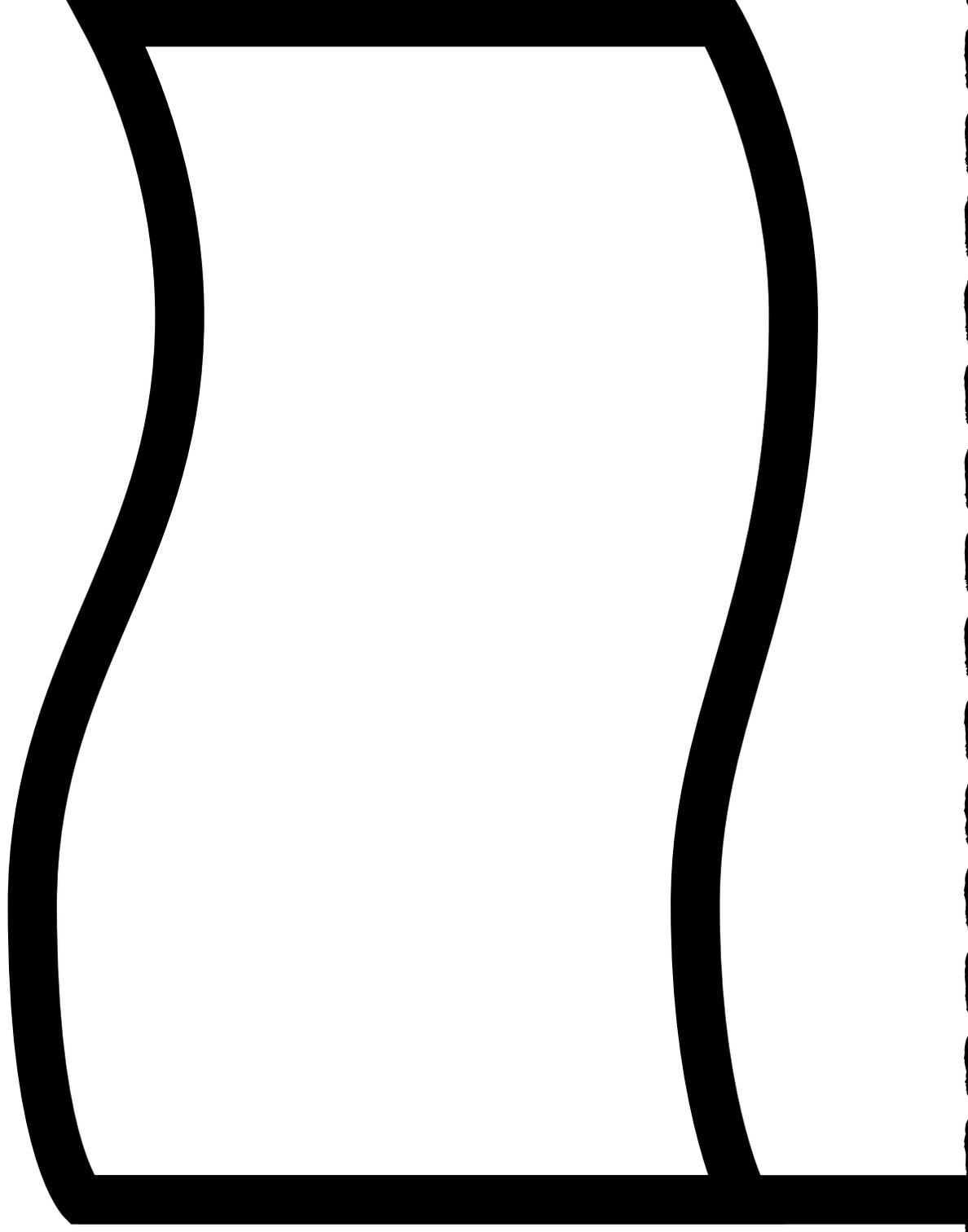


Florece La Bondad

**Dibuja palabras o imágenes
amables sobre ti en cada
gota. Luego dibuje flores que
crecen en la olla mientras su
amabilidad las ayuda a
crecer.**

¡Diseña tu propia bandera!

**Usa colores, símbolos y patrones de sus cosas favoritas, lugares,
personas o comida para hacer su bandera.**



Mi Premio De Oro

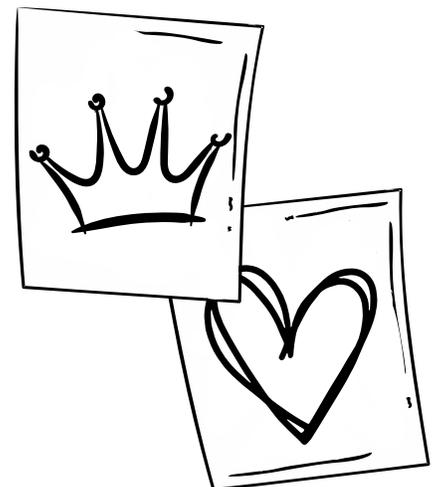
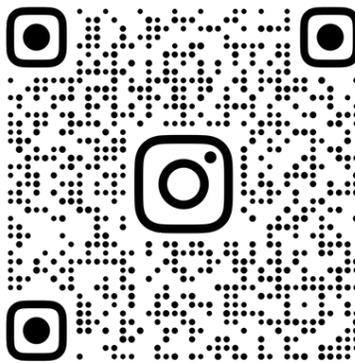
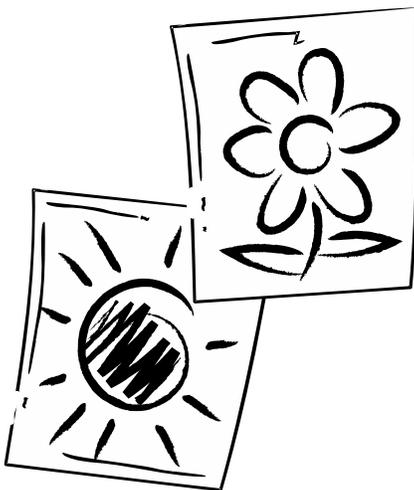
El premio de oro es el premio más alto que puede ganar una Girl Scout. Para recibirlo, los exploradores deben encontrar un problema en su comunidad, crear una solución de larga duración y, al final, completar más de 80 horas de servicio comunitario.

Mi premio de oro, arte de corazón, aborda las luchas emocionales que enfrentan los niños al adaptarse a la vida en un nuevo país, especialmente a los refugiados. Al crear un libro de actividades que incluya indicaciones y guías reflexivas, los niños reciben un recurso accesible para promover la expresión segura de sus emociones. Quería llevar los aspectos conscientes del arte a una comunidad que a menudo no recibe el apoyo de salud mental que necesitan.

Mi objetivo es que este libro sea accesible para tantos niños como sea posible, proporcionándolo a las agencias de reasentamiento de refugiados y los centros de recursos infantiles. A través de la evasión de fondos y las donaciones, combinaré el libro de actividades “Arte con Corazón” con materiales de arte simples que permiten a los niños crear donde sea que estén.

¡Para apoyar mi camino al premio de oro, escanee el código QR y siga mi cuenta

en Instagram!



ART_WITH_HEART_PROJECT