



# BIENESTAR FAMILIAR

## DIBUJAR Y PINTAR

---

Es un ejercicio sencillo que induce a la persona en un estado de **tranquilidad interior** donde se desarrollan procesos cognitivos básicos como la concentración en una tarea, la creatividad y la motivación.

Pintar, el sencillo acto de iluminar superficies vacías, tiene algo más que un propósito de creación. Es un ejercicio de liberación, de conexión con **nuestro propio interior**.

**ACTIVIDAD.** En esta actividad queremos seguir potenciando los ejercicios artísticos en familia, es por esto por lo que deberán seguir los siguientes pasos para realizar la actividad. Ya verás como durante el proceso irás experimentando gratas sensaciones junto a los tuyos.

**Paso 1** Buscar una hoja y un lápiz

**Paso 2** Salir a tu patio y buscar algún elemento de la naturaleza que te parezca interesante (árboles, insectos, frutos, flores, animales, etc.) Si no tienes patio en tu casa, puedes mirar por la ventana y verás que desde cualquier punto de Coyhaique podemos ver diferentes cerros, bosques, el cielo con sus nubes, etc.)

**Paso 3** ¡El más importante! No importa como te salga el dibujo y como lo pintes, lo relevante aquí es que disfrutes contemplando la hermosa naturaleza y como te sientes junto a ella.