

Arte floral martillado y fabricación de tarjetas

Creatividad aplicada a la ansiedad (Actividad 5/12)

DESCRIPCIÓN: Arte floral martillado y fabricación de tarjetas

El arte floral y el trabajo con la naturaleza es una actividad muy terapéutica, al igual que el ritmo y la sensación de liberación que puede provenir de golpear el martillo de goma. La creación de tarjetas es una actividad maravillosa con excelentes resultados finales. En esta actividad, mezclas naturaleza y arte y puedes hacer tarjetas con los resultados finales. Usas un martillo de goma y algunas flores y/u hojas y las martillas para liberar el patrón y los colores en un pedazo de papel. Luego, estos se pueden convertir en tarjetas que se pueden dar a las personas para varias ocasiones o incluso vender en el área de recepción y el dinero que genera se puede usar para comprar más materiales para la fabricación de tarjetas y arte floral.

OBJETIVOS

1. Para aliviar la ansiedad creando una conexión con la naturaleza y creando hermosas tarjetas que se comparten con sus seres queridos o se venden.
2. Disfrutar del martilleo y del lado sensorial y terapéutico de esa actividad.
3. Para ayudar con la destreza, sosteniendo el martillo, golpeando el martillo.
4. Sentir una sensación de asombro en los patrones que la naturaleza libera.
5. Sentir orgullo por las propias creaciones.
6. Para disfrutarlo como una actividad social o individual.



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

RECURSOS Y MATERIALES

1. Flores u hojas para imprimir (se pueden tomar del jardín, un paseo previo a la actividad puede convertir esto en una experiencia de baño natural)
2. Papel de colores u otro papel
3. Martillo o mazo de goma
4. Tarjetas en blanco
5. Tijeras
6. Toallas de papel
7. Un bolígrafo
8. Pegatinas de saludo (Feliz cumpleaños, Ponte bien pronto, Congratulations, etc. Lastacones de estos se pueden comprar y guardar en una carpeta, y pueden convertir cada pieza de arte en una tarjeta de felicitación.
9. Pegatinas de doble cara para pegar la impresión en tarjetas en blanco
10. Superficie dura para trabajar.

IMPLEMENTACIÓN - INSTRUCCIÓN

1. Reúna sus materiales.
2. Prepare su espacio de trabajo. Desea una superficie lisa y dura que pueda martillar y no preocuparse por abollarse o ensuciarse. Lastablas de cortar con bolsas de papel sobre ellas pueden ser una buena idea para proteger la superficie o la mesa debajo.
3. Recorte los trozos gruesos o blandos de sus flores u hojas.
4. Colócalos en tu papel de acuarela.
5. Cúbralos con 2-3 capas de toallas de papel (absorben el exceso de líquidos del plan).
6. En sus toallas de papel, dibuje los bordes del área que necesitará martillar con un bolígrafo para que sepa martillar dentro de estos bordes.

Quando ya estén todos preparados, comiencen su martilleo de arte floral

7. Comience dando pequeños golpecitos. Esto colocará las flores u hojas en su lugar.
8. Luego encuentra tu propio ritmo, tal vez yendo en filas hacia arriba y hacia abajo, o de izquierda a derecha. Quieres martillar cada pedacito de las flores u hojas de abajo, para que no haya prisa. Sé paciente. ¡Disfruta!

La Revelación

9. Despegue la toalla de papel para verificar su progreso. Si el patrón en la toalla de papel está relleno, entonces probablemente haya terminado. Si no, reemplace la toalla de papel y continúe.
10. Luego retire las flores u hojas para revelar su impresión. Sise pega al papel, simplemente déjelo secar un poco y luego podrá cepillarlo.
11. Agregue su impresión a tarjetas en blanco para convertirlas en tarjetas de felicitación o disfrútelas como una impresión en sí.
12. Si las está convirtiendo en tarjetas, cuando estén secas, use pegatinas adhesivas de doble cara para adjuntar su impresión a una tarjeta en blanco y agregue un saludo de pegatina para convertirla en una tarjeta.

POSIBLES MODIFICACIONES

1. Si esta actividad se vuelve popular. Prueba diferentes martillos para diferentes efectos.
2. Pruebe diferentes tipos de hojas y flores. Fomentar la experimentación y la curiosidad con las diferentes flores y hojas. ¿Qué funciona? ¿Qué no funciona? Esta conexión con la naturaleza es extremadamente beneficiosa.
3. Algunas personas pueden disfrutar de diferentes partes, la elección de las flores, la configuración, el martilleo, el resultado final, la fabricación de tarjetas, el pegado de las pegatinas, encontrar una manera de que todos puedan tener una parte, por ejemplo, aquellos que podrían disfrutar eligiendo las flores y martillando, que podrían ser 2 actividades, y la parte media, arreglando y configurando, Podría ser hecho por usted, o alguien que disfruta de esa parte, y luego se le da a la persona que disfruta solo de la parte de martilleo. Hay muchas maneras en que esta actividad puede ser modificada.

RESULTADOS ESPERADOS

Esperamos ver una disminución en la ansiedad de la persona al involucrarse con la naturaleza en la parte de elección y durante toda la actividad. Esperamos que la persona disfrute del lado social o que lo disfrute como una actividad individual en la que puede sumergirse. Esperamos ver a la persona aprovechar su creatividad. Esperamos una sensación de disfrute mientras hacemos la actividad y una sensación de orgullo con el resultado final. Esperamos que la parte de martilleo sea terapéutica y



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

calmante para la persona involucrada.



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Descargo de responsabilidad: El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.