

## SUGERENCIAS PARA DINAMIZAR EL INTERACTIVO

### DIBUJOS CENTRADOS 1

El trabajo con dibujos centrados o mandalas está especialmente indicado para favorecer la concentración y la relajación. Su práctica continuada predispone a los niños y niñas a un estado de ánimo adecuado para enfrentarse a trabajos que exigen atención, esfuerzo o perseverancia. También los ayuda a centrarse en ellos mismos. Diversos estudios neurológicos han demostrado las virtudes de esta técnica, que desde hace años se aplica con éxito en el mundo de la educación.

Los expertos en desarrollar la práctica de dibujos centrados consideran muy importante seguir las pautas que mostramos a continuación, para obtener los resultados deseados:

- Tiene que ser una actividad voluntaria, no impuesta. La experiencia indica que alumnos que inicialmente no tienen ganas de participar, enseguida se suman al ver a sus compañeros trabajar y disfrutar.
- Antes de empezar a trabajar es necesario explicar el sentido de la actividad, preparar todo el material necesario e intentar crear un ambiente tranquilo.
- Es bueno que cada alumno pueda escoger el modelo que más le guste. El interactivo permite escoger entre diferentes modelos e imprimir las copias necesarias.
- Antes de empezar un nuevo dibujo centrado, es preciso haber terminado el anterior.
- Hay que hacerlo en silencio (sin música).
- Es muy importante no colorear con prisas. Si los alumnos se cansan a medio hacer o se acaba el tiempo, es mejor recoger y reemprender la actividad en otro momento.

Después de ver la animación inicial del interactivo, puede ser interesante proponer una conversación para hablar de aquellas cosas o situaciones que ponen nervioso a cada uno, simplemente para constatar que todos vivimos situaciones de nerviosismo provocadas por diferentes motivos, o que en ocasiones nos cuesta concentrarnos, y después reflexionar con los niños sobre el hecho de que lo más recomendable siempre es tratar de relajarse, y en este sentido los dibujos centrados pueden constituir una herramienta eficaz para conseguirlo.

Para ayudar a que los niños tomen conciencia del cambio en su estado de ánimo conviene que, antes de empezar el ejercicio, les pidáis que piensen cómo se sienten y que completen la frase *Antes de empezar me siento...*, en la parte posterior del dibujo. Al terminar el ejercicio, podéis repetirles la pregunta y ellos deberán completar la frase *Al terminar me siento...*

La primera vez que llevéis a cabo la actividad podéis dedicarle si queréis una sesión entera, desarrollando incluso el trabajo con todo el grupo en la clase de plástica, dado que se trata también de un trabajo de tipo artístico. Una vez los niños tengan clara la dinámica, que consiste sencillamente en pintar los dibujos como cada uno prefiera, concentrándose en la tarea de dar color a los elementos del dibujo, podéis establecer que cada niño disponga siempre de un modelo para trabajar en él con autonomía en aquellos momentos que decidáis que es apropiado, como por ejemplo cuando acaben los ejercicios propuestos en clase o bien cuando necesiten relajarse. También cuando algún alumno en particular presente dificultades de atención y necesite cambiar de actividad, puede ser adecuado que dedique un rato a pintar su dibujo para tratar de volverse a centrar.

La actividad no tiene por qué ser exclusivamente escolar, también puede realizarse en el ámbito familiar o en otros contextos.

Los modelos son variados, con la intención de que todos los niños encuentren diseños de su agrado. Pueden pintarse utilizando materiales sencillos y fáciles de sacar y recoger, como por ejemplo lápices de grafito, lápices de colores, rotuladores, tizas, bolígrafos, ceras duras, etc.

Los niños también pueden modificar los dibujos y añadir otros elementos, seriados y repetitivos o no, según les apetezca. Si preferís que los más pequeños trabajen con un tamaño DIN A3, podéis imprimir las copias directamente desde vuestra impresora (en caso de que dispongáis de dicha opción) o bien ampliar los modelos en DIN A4 usando la fotocopidora.

Puede ser bonito e interesante ir colgando los dibujos en algún rincón de la clase una vez acabados, para que todos puedan disfrutar de ellos y sentirse satisfechos.

Escribiendo la palabra "MANDALA" en el buscador, encontraréis muchas páginas web desde las que os podréis descargar dibujos centrados para pintar e incluso pintar *on-line*.

También os puede interesar consultar el web de una editorial especializada en mandalas, que dispone de muchos libros para pintar: [www.mandalasmtm.com](http://www.mandalasmtm.com)