

# PARA MAESTROS: SANTUARIO

## OBJETIVOS DE LA LECCIÓN



1. Exponer a los niños a ejemplos e ideas para santuarios creativos, es decir, lugares donde pueden encontrar paz.
1. Para que los estudiantes sean conscientes de cómo pueden beneficiarse de un lugar personal de paz.
1. Mostrar a los estudiantes cómo imaginar y crear su propio lugar personal de paz.
1. Instruir a los estudiantes para que hagan un libro simple hecho a mano que represente un lugar personal de paz.
1. Para que los estudiantes sean conscientes de la necesidad de un santuario y un espacio personal.



# La Lección de SANTUARIO

IMAGINA TU LUGAR DE PAZ

ARTISTS



# La Lección de SANTUARIO

IMAGINANDO TU LUGAR DE PAZ

## 29 PIECES UTILIZA ARTE PARA:



Despertar,



edificar,



dar voz



al espíritu humano creativo



Para hacer cambio social genuino y positivo



Hoy, aprenderemos sobre la palabra **SANTUARIO** y exploraremos lugares que nos hacen sentir seguros y pacíficos.

Luego harás un libro de arte simple que nos cuente una historia sobre tu **SANTUARIO** ideal.



Pensemos en la palabra **SANTUARIO**.

# SANTUARIO (sustantivo)

**Significado:** 1. Un lugar sagrado.

2. Un lugar de refugio o seguridad.

3. Algo que protege y da refugio... especialmente contra el peligro.

4. Un área reservada en la que las aves y otros animales, especialmente los animales salvajes, están protegidos contra la caza o peligros.

Quando estamos en nuestros **SANTUARIOS**,  
sentimos **PAZ**. ¿Qué significa eso?



# PAZ (sustantivo)

1. La ausencia de guerra u otras hostilidades.
2. Un acuerdo para poner fin a las hostilidades
3. Libre de discusiones y desacuerdos; personas que viven en paz y armonía entre ellos.
4. Satisfacción interna; serenidad: paz o mente.

¿Recuerdas dónde estabas y qué estabas haciendo la última vez que sentistes PAZ?



Antes de seguir adelante,  
tomémonos un minuto y  
tranquilicémonos.

Siéntate derecho y ponte  
cómodo en tu silla. Cierra tus  
ojos.

Respira profundamente varias  
veces.

Has un escaneo rápido del  
cuerpo revisando tu cuerpo para  
ver dónde tienes tensión o  
estrés.



## VISUALIZACIÓN del SANTUARIO.

Esta es una manera de relajar tu mente e imaginar tu propio lugar tranquilo y seguro, tu propio SANTUARIO interno. Esta será un área imaginaria en la que podrás pensar y calmarte cuando te sientas estresado.

Comencemos sentándonos derechos y cómodos, cerrando los ojos y respirando por unos momentos. Permite que tu respiración se convierta en el centro de tu atención. Respira lenta y pacíficamente mientras dejas que cualquier tensión o estrés abandone tu cuerpo y mente. Respira relajación y exhala tensión y estrés. Si tu mente quiere pensar en otras cosas, solo vuelve a enfocarte en tu respiración.

Ahora comencemos a crear una imagen en tu mente de un lugar donde puedas relajarte por completo: un santuario. Imagina cómo debería ser este lugar para ayudarte a sentirte tranquilo y relajado.

Comienza con cómo se ve el lugar real que estás imaginando. ¿Dónde está este lugar tranquilo? ¿Está al aire libre, en el bosque, en la playa, en tu patio trasero o en un parque? ¿O es en el interior, en tu habitación, un armario u otro espacio pequeño donde puedes ir a estar tranquilo? Crea una imagen de este lugar.

Ahora imagina algunos detalles más sobre tu santuario. ¿Estás solo o con otros en este lugar? ¿Hay mascotas allí contigo? ¿Aves, peces, un gato o un perro? Imagina quién está en tu espacio ... Imagina aún más detalles sobre tu entorno. ¿Tienes tesoros especiales allí? ¿Quizás una almohada especial, un animal de peluche, plantas, juguetes, materiales para escribir o dibujar?

Ahora enfócate en algunos otros detalles de tu santuario. Concéntrate en los sonidos relajantes que te rodean en tu lugar tranquilo: el viento en los árboles, la música, los pájaros, cualquier sonido que quieras escuchar en este lugar.

Imagina los gustos y olores que tu lugar tiene para ofrecer.

Imagina las sensaciones del tacto ... incluyendo la temperatura, la brisa presente, la superficie en la que se encuentra, tal vez un cojín suave, hierba, arena, lo que sea que sientas ...

Ahora para hacer que este santuario especial sea más real para ti, imagínate allí. ¿Estás sentado o de pie? ¿Qué estás haciendo? ¿Qué actividades te gustaría hacer en este lugar especial? ¿Estás descansando y relajado o activo?

Imagínate a ti mismo en este lugar tranquilo. Imagina una sensación de calma ... paz ... un lugar donde no hay preocupaciones, angustias ni inquietudes ... un lugar donde simplemente puedas relajarte, descansar y simplemente disfrutar de ser y estar.

Disfruta de tu santuario por un rato más. Memoriza las vistas, sonidos y sensaciones que te rodean. Entiende que puedes volver a este lugar en tu mente cada vez que necesites un descanso. Piensa en ello como en unas pequeñas vacaciones mentales. En un momento volveremos a nuestro aula. Antes de abandonar tu santuario, crea una imagen en tu mente de tu lugar tranquilo al que puedas regresar cuando lo desees, siempre que necesites un descanso para relajarte. (Adaptado de Free Relaxation Script: Peaceful Place)

¿Cómo  
imaginaste tu  
**SANTUARIO?**

¿Qué estabas  
haciendo allí?



Aquí hay algunas  
fotografías que  
muestran diferentes  
tipos de  
**SANTUARIOS**



**LOS SANTUARIOS** que son espacios sagrados pueden ser lugares de culto y contemplación.

Esta foto muestra el **SANTUARIO** de la Catedral Nacional en Washington D.C.



Una biblioteca  
es un  
**SANTUARIO**  
para quienes  
amamos los  
libros y la  
tranquilidad.



Un albergue temporal ofrece **SANTUARIO.**

Algunos de nosotros encontramos el  
**SANTUARIO** en la naturaleza.





¿Cuál es el  
**SANTUARIO** en  
esta fotografía?

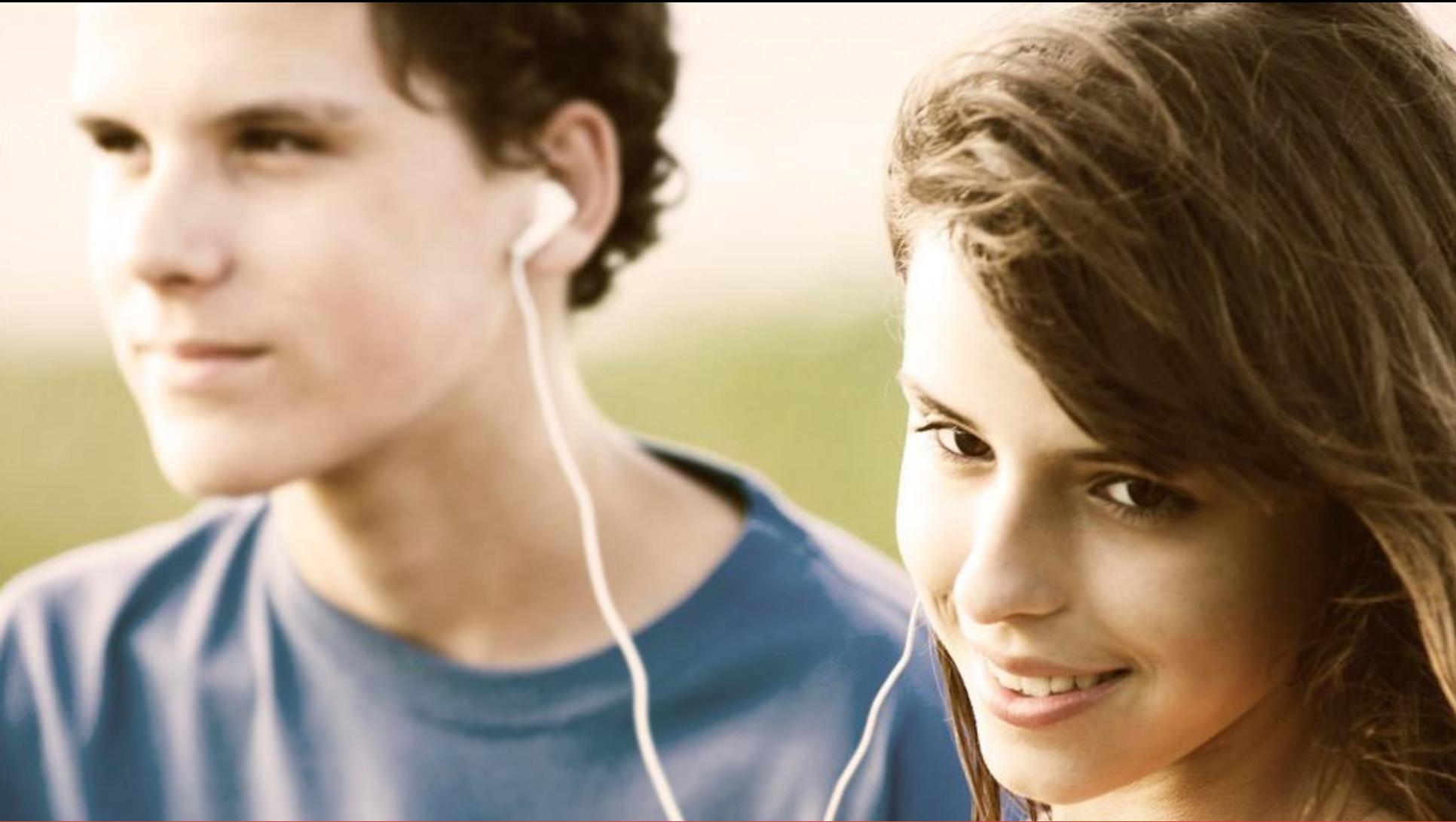
¿Por qué algunas personas  
encontrarían **SANTUARIO**  
al acariciar a un animal?





Podemos encontrar el **SANTUARIO** en lugares inesperados, como este espacio debajo de un escritorio, lleno de cosas personales y reconfortantes.

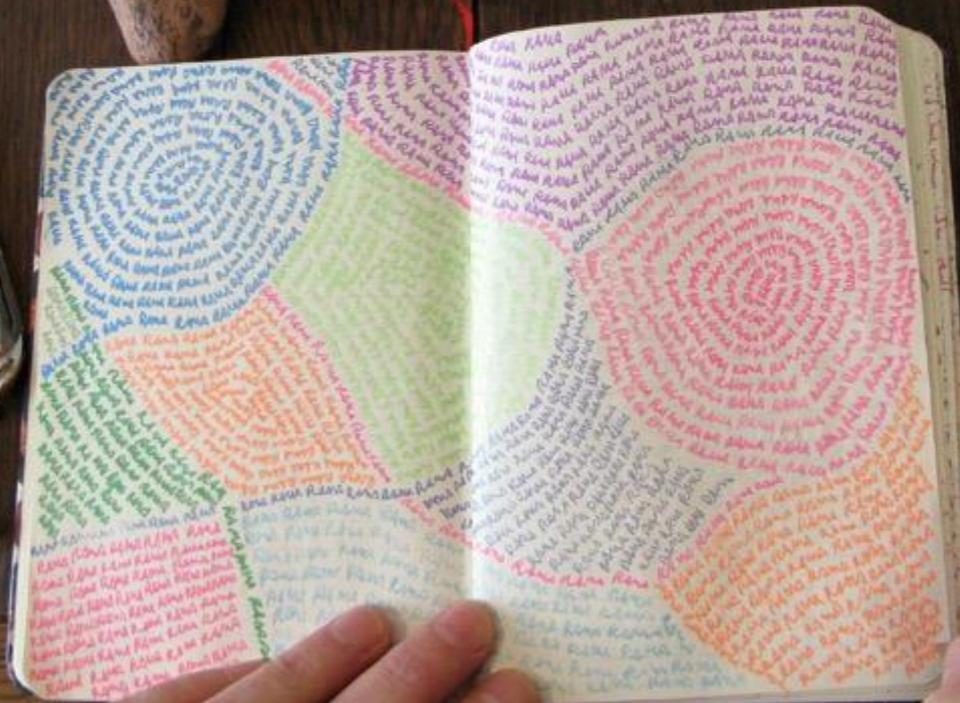
Podemos encontrar **PAZ** y **SANTUARIO** cuando escuchamos música, solos o con un amigo.



Algunas personas encuentran la **PAZ** y **SANTUARIO** en su taller.



... o cuando escriben o dibujan  
en un diario.



Los animales también tienen **SANTUARIOS**. A veces nosotros los creamos para ellos.



Y algunos hacen sus propios **SANTUARIOS**.





Si ya tienes un lugar al que llamas tu **SANTUARIO**, por favor cuéntanos.

¿Cuándo y por qué vas a tu **SANTUARIO**?

# Si no, ¿dónde podrías tener tu **SANTUARIO**?

Aquí hay algunas ideas:

- En un armario
- En tu cama
- Debajo de tu escritorio
- En el baño
- En la esquina de una habitación
- En el garaje
- En el patio trasero
- En el balcón
- Al aire libre
- Con un libro o podcast.





Recuerda que un **SANTUARIO** es un lugar sagrado de seguridad y refugio. Son tan únicos como nosotros.

Es importante para nosotros respetar los **SANTUARIOS** de cada uno.



Ahora que hemos explorado lo que hace un **SANTUARIO**, pensemos en hacer un libro de arte simple que exprese tu **SANTUARIO** ideal.



# HACIENDO EL ARTE



## GUIAS:

### DECIDE TU LUGAR DE SANTUARIO

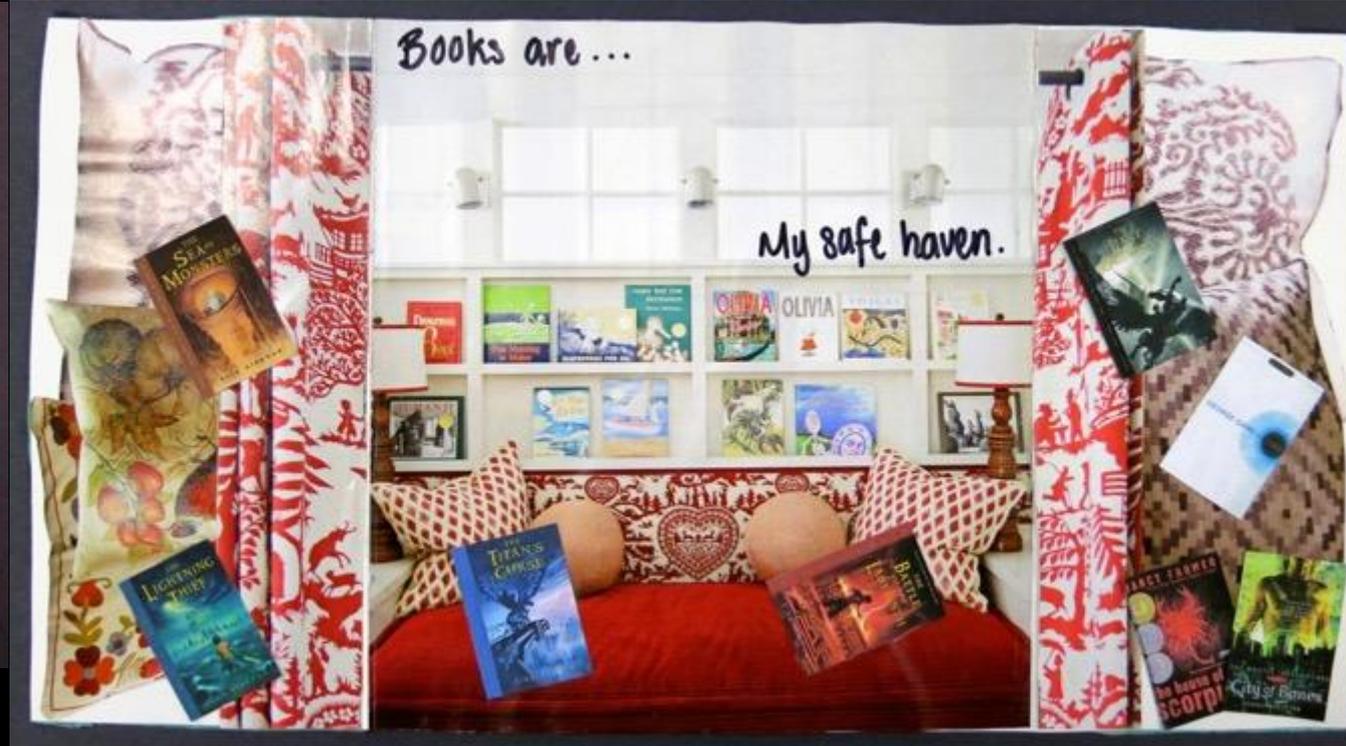
#### MÚSICA

Este libro está hecho con acuarela, marcadores y collage muestra la fuerza y el **SANTUARIO** que el artista obtiene de la música.



## ESPACIO PERSONAL DE UN LUGAR PRIVADO

Solo imagínate caminando por las misteriosas puertas cubiertas de estrellas hacia el **SANTUARIO** de una habitación llena de libros, cortinas, revistas y almohadas.





## NATURALEZA Y PAISAJE

Esta artista se imagina encontrando SANTUARIO en los suaves tonos de un paisaje.





## PAISAJE DE LUNA Y TRAMPOLÍN

El libro de esta estudiante nos muestra que encuentra **SANTUARIO** cuando se acuesta en su trampoline a la luz de la luna.

## FAMILIA

Nota los bordes de su libro. ¡No hay ninguna regla que los bordes tengan que ser derechos!



## LA CIUDAD

Los dibujos de lápices de colores en un solo libro doble muestran que este artista encuentra el **SANTUARIO** en la ciudad.





# VARIOS ESTILOS DE PÁGINA

Cada página de tu libro puede ser diferente. Algunas pueden ser rectangulares, otras pueden ser de formas recortadas.





## UTILIZA SOBRES

Piensa en colocar artículos personales como fotos, poemas o mensajes dentro de ellos.

# UTILIZA LETRAS GRANDES



Observa cómo el artista perforó agujeros para pasar una cuerda a través de la cubierta para mantenerla cerrada.

Luego añadió cuentas a la cuerda para embellecerla.

# PASO UNO

Reflexiona sobre tu visualización del SANTUARIO. Escribe o dibuja tus ideas. Piensa en tu composición.

¿Qué irá en el interior de tu libro?

Incluye el título del libro y tu nombre en la cubierta y piensa qué más habrá en la cubierta de tu libro.

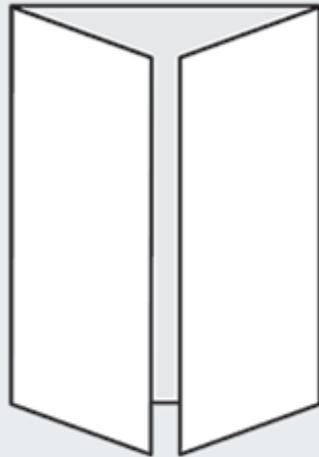


# PASO DOS

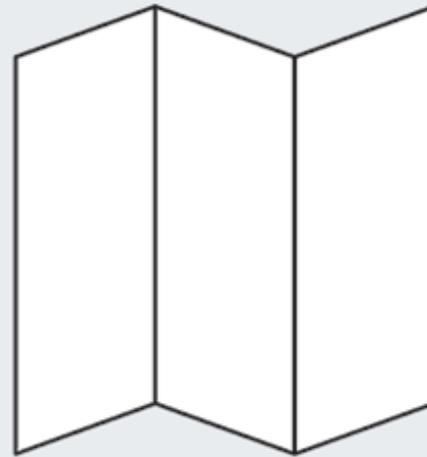
Elige tus materiales. Decide cómo doblarás tu libro simple.  
Has una o más pequeñas marcas en tu papel para mostrar dónde los vas a doblar.



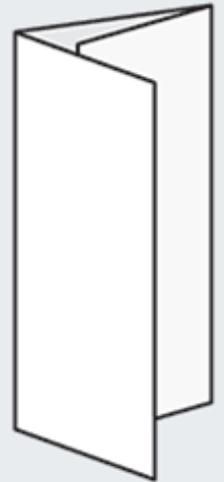
Bi-fold or  
single fold



Gate fold



Z-fold or  
accordian fold

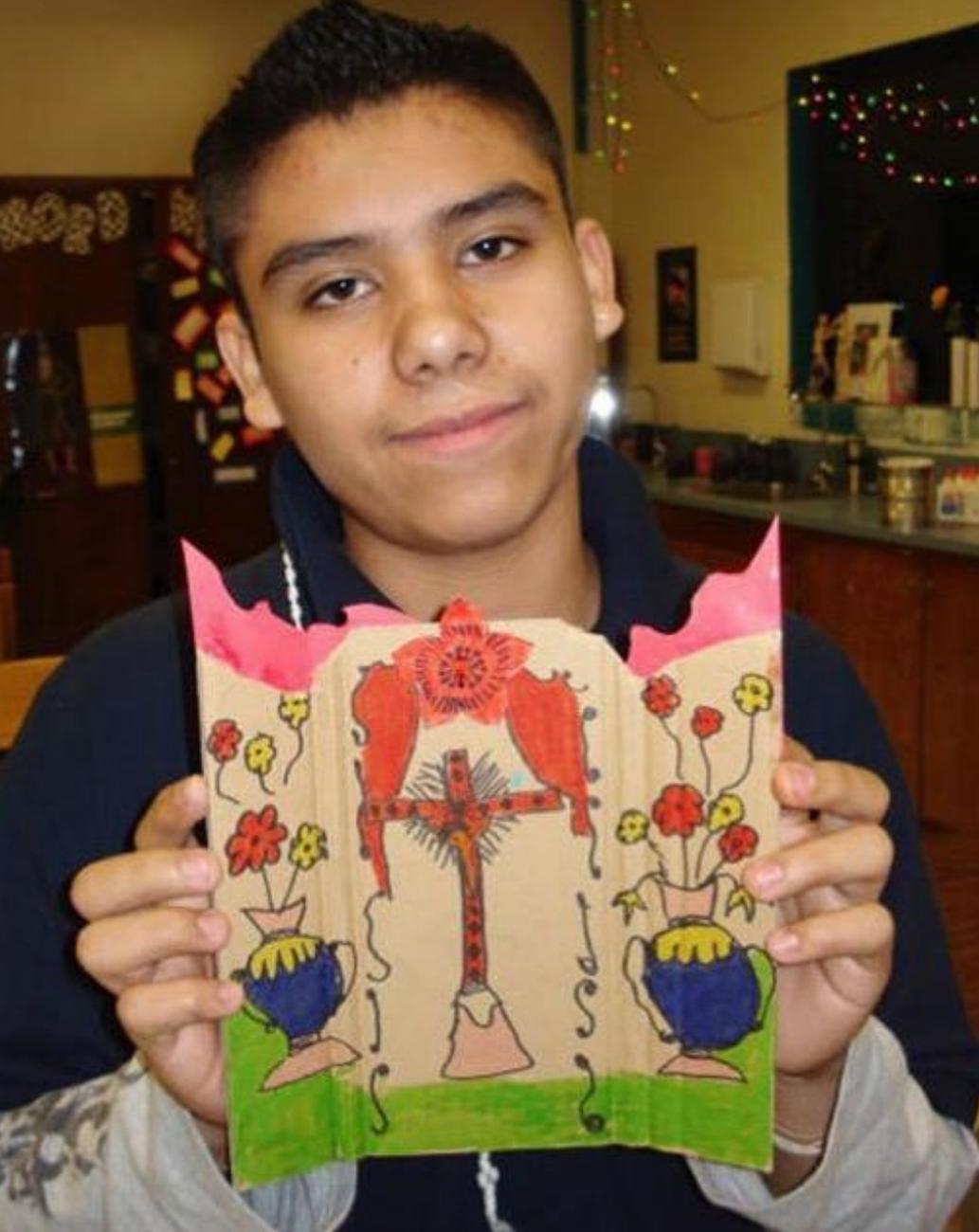


Tri-fold or  
letter fold

# PASO TRES

Usando algunas de las técnicas de los diversos ejemplos que has visto a lo largo de la lección, crea un libro de arte simple que nos cuente una historia sobre tu **SANTUARIO** ideal.





## PASO CUATRO

Toma el tiempo de compartir tu arte con tu clase.

# PASO CINCO

Comparte tu libros del **SANTUARIO** con la comunidad exhibiéndolos en un negocio o biblioteca local.

¿Quién sabe? ¡Al hacer eso, puedes ayudar a otros a obtener ideas para su propio **SANTUARIO!**



# MATERIALES QUE NECESITARÁS

El tamaño del papel puede variar según lo que tengas disponible.

Papeles de colores

Marcadores

Lápices de colores

Pegamento blanco

Pistola de pegamento caliente (opcional - para usar con materiales 3D)

Cadena o cinta

Revistas

Fotos

Cuentas y otros objetos decorativos pequeños

# IDEAS PARA EXTENSIONES DE LECCIÓN DE SANTUARIO

1. SELECCIONE IDEAS DEL ARTE DEL SANTUARIO DE ESTUDIANTES Y CREE UN ESPACIO SANTUARIO EN EL SALÓN DE CLASE.
2. PARA CLASES PEQUEÑAS, PERMITA QUE CADA ESTUDIANTE CREE SU PROPIO SANTUARIO PEQUEÑO EN LA CLASE.
3. CREE UN EJERCICIO DE JUEGO DE PAPEL DANDO A LOS ESTUDIANTES UNA ESCRITURA SOBRE CÓMO DAR RESPETO Y SALÓN A OTRO SANTUARIO DE PERSONAS. CREE LA MEJOR MANERA DE RESPONDER Y LAS PEORES MANERAS PARA RESPONDER Y HAGA QUE LOS ESTUDIANTES PRACTIQUEN CADA UNO Y HABLEN DE CÓMO SE SIENTEN.

# MUESTRAS ADICIONALES DE ARTE SANTUARIO





