

Arteterapia y Taller de escritura

Terapeuta: Silvana

Taller de escritura

Actividad n°1

Lee la siguiente receta y responde si las afirmaciones posteriores son verdaderas o falsas:

‘Bizcochuelo de yogur’

Ingredientes:

3 huevos

1 yogur de limón

Aceite neutro (1 medida de yogur)

Azúcar (2 medidas de yogur)

Harina (3 medidas de yogur)

1 sobre de levadura

1 limón

1 cucharada de azúcar glas

Harina y manteca para untar el molde

Procedimiento: Precalentá el horno a 180°C. Incorporá los huevos junto al azúcar en un bol grande. Batilo hasta que esté bien mezclado con una varilla manual o un tenedor.

Añadí a la mezcla el yogur y el aceite y seguí batiendo.

Limpiá el limón y con un rallador, rallá la cáscara sobre el

recipiente. Pasá por un colador la harina y la levadura y añadilos a la masa. Mezclá bien todos los ingredientes. Untá un molde con manteca, espolvorealo con harina para evitar que se pegue. A continuación, poné la mezcla dentro y llevála horno. Tras 40 minutos, apagá el horno, retirá el bizcocho y deja que se temple. Pasá un cuchillo por los bordes del molde para sacarlo fácilmente y desmóldalo. Por último, espolvoreá el bizcocho con un poco de azúcar glas.

Afirmaciones (Verdadero o Falso)

- La receta lleva más cantidad de azúcar que de harina ____
- Entre los ingredientes encontramos aceite neutro ____
- El horno debe precalentarse a 120°C ____
- Se debe añadir todos los ingredientes al mismo tiempo en un bol grande y mezclarlo todo ____
- Antes de verter la masa en el molde, debemos untarlo de mantequilla y espolvorearlo con harina para evitar que se pegue. ____
- Al retirar el bizcochuelo del horno, podemos desmoldarlo inmediatamente ____

Actividad n°2

Escribí a continuación que hiciste ayer, destacando cuáles fueron las cosas que más te gustaron y cuáles las que menos.

Te dejo unas líneas para empezar:

*Ayer, martes..... del mes de..... del
año..... me levanté temprano, hacía frío y
me costó mucho lograr salir del calor de mi cama. Ni bien
pude levantarme me dirigí al baño, con las esperanzas de
que el agua fría en el rostro pudiera despertarme
completamente...*

Actividad n°3

Escribí 5 palabras que no tengan relación entre ellas. A continuación intentá incorporarlas en una oración.

Actividad n°4

Escribí el primer recuerdo que te aparezca en la mente. Una vez que lo hayas escrito, intentá profundizar en los detalles y escribí una historia a partir de ese recuerdo.

Arteterapia:

Actividad n°1

Pintá el siguiente mandala teniendo en cuenta qué color corresponde a cada número.

ROJO → 1

AZUL → 2

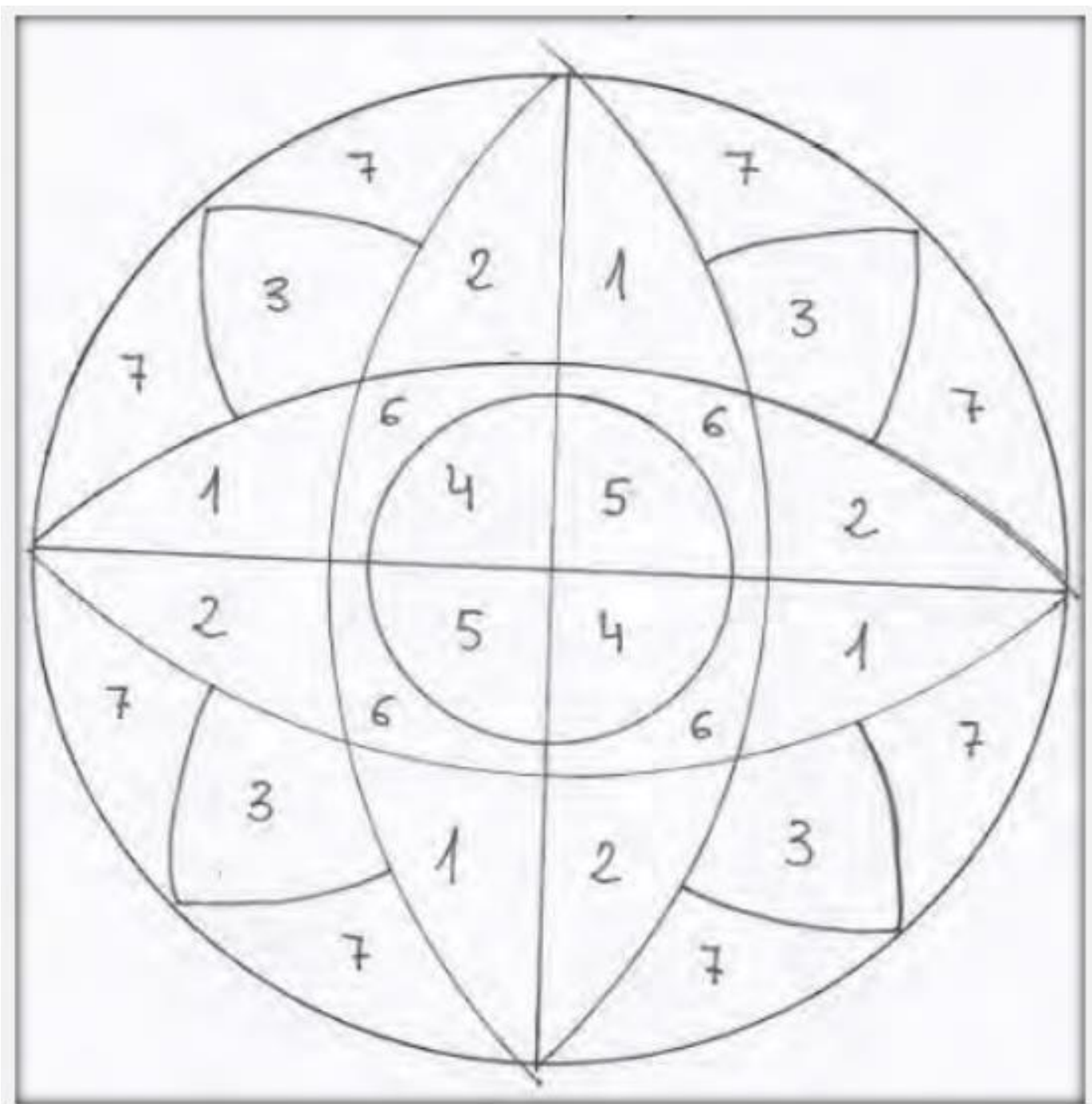
VERDE → 3

NARANJA → 4

AMARILLO → 5

VIOLETA → 6

ROSA → 7

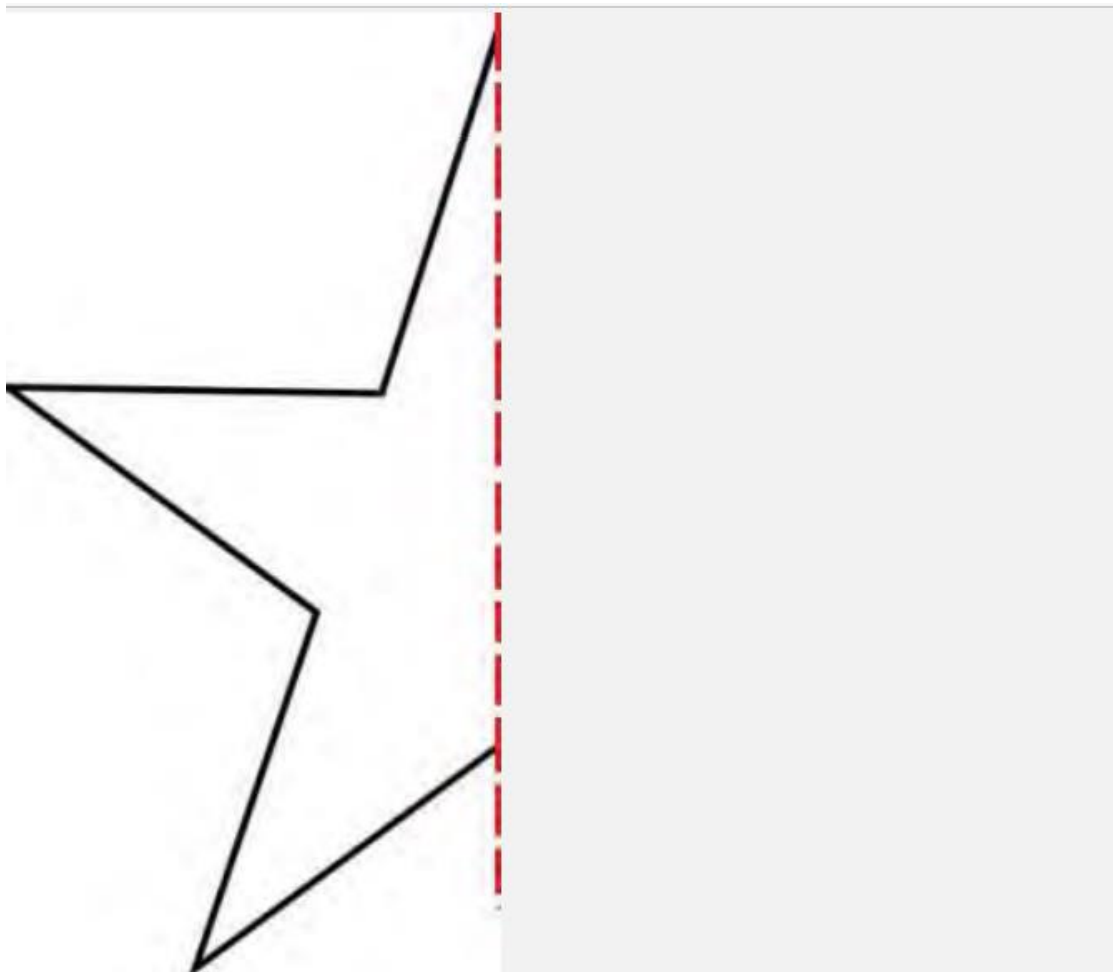


Actividad n° 2:

Completá el dibujo que figura a continuación y pintalo de uno o varios colores. También podés utilizar distintos motivos

decorativos como flores, figuras geométricas o combinaciones de líneas.

¡Envíanos tu resultado!



Actividad n°3

En la siguiente actividad vamos a trabajar con nuestros miedos. Todos tenemos miedo de algo o alguien ya sea de un animal, objeto, personas o situaciones. Lo importante es que seamos conscientes de que tenemos que enfrentarnos a nuestros miedos para así, poder vencer aquellas emociones negativas que puedan despertar en nosotros, sólo así podremos ser más libres.

En un papel dibuja aquello de lo que tienes miedo tal y como se te viene a la cabeza o cómo los ves en tus sueños. Posteriormente, dale color y quédate mirándolo fijamente unos instantes reflexiona ¿Por qué tengo miedo de esto?