



Mandalas 1/2

OBJETIVO

- Mejorar la capacidad de atención, concentración y relajación a través de una actividad creativa individual o grupal.

TALENTOS ASOCIADOS

- Todos

CAPACIDADES QUE INTERVIENEN

- **Conductuales:** atención y concentración
- **Cognitivas:** imaginación y creatividad
- **Sociales:** comunicación y trabajo en equipo
- **Físicas:** motricidad fina

MATERIALES

Para crear mandalas pueden usarse materiales muy diversos, según si se hacen individualmente, en grupo, sentados en la mesa, en el suelo. Existen muchas posibilidades: ceras, arena (marmolina), sales o tizas de colores (en botellas de plástico o papelinas), rotuladores y lápices.

DURACIÓN



60 minutos

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Los mandalas o mándalas se originan en las religiones orientales, como el budismo o hinduismo, como representaciones simbólicas de las fuerzas que regulan el macrocosmos y el microcosmos.

Posteriormente también se utilizan como apoyos de la meditación y la relajación.

Es posible que los niños y niñas ya sepan qué es un mandala, e incluso que hayan hecho alguno. Se puede empezar la actividad explicando qué es y algunas de sus curiosidades. Hay información y ejemplos de mandalas en la página web de recursos del programa que pueden ser de utilidad. Es importante realizar esta actividad en un ambiente relajado y con música tranquila que les ayude a concentrarse. La actividad puede plantearse de forma individual o colectiva, siempre destacando que es necesaria una actitud de calma y silencio para poder entrar en un estado de máxima relajación y concentración simultánea.

- Para la actividad individual, se reparte una hoja a cada niño o niña y un objeto circular o un compás para dibujar el círculo del mandala. Deben seguirse los siguientes pasos:
 - a) Dibujar un círculo (el del mandala) y dentro trazar círculos concéntricos más pequeños.
 - b) Hacer dibujos dentro de los círculos hasta que quede configurado el mandala.
 - c) Colorear las distintas zonas.
- Para la actividad en grupo, hay que tener en cuenta que todos los niños trabajarán simultáneamente en el mismo espacio, por lo que el círculo deberá ser muy grande. Pueden repartirse las funciones e ir intercambiándolas:
 - a) Dibujar el círculo del mandala.
 - b) Rallar las tizas para obtener un polvo de colores que, mezclado con la sal o la marmolina, servirá para rellenar el mandala.
 - c) Hacer los dibujos del interior del mandala con rotuladores (sobre papel, en un espacio interior) o tizas (sobre el suelo, en el exterior). Se trata de rellenar cada corona circular con pequeños dibujos geométricos. Debe indicarse con qué color hay que llenar cada dibujo.
 - d) Preparar las papelinas o las botellas de plástico que servirán de dosificador de la marmolina o de la sal.
 - e) Llenar las distintas partes de los dibujos con la sal o marmolina del color adecuado.



CIERRE DE LA ACTIVIDAD

Es una actividad sencilla y atractiva a nivel creativo, pero no hay que olvidar que es importante que los niños y niñas lleguen a relajarse mientras la realizan. Organizar una puesta en común al finalizar la actividad será muy útil para recoger sus impresiones.