

Courses on Sesame Workshop will be temporarily unavailable from June 26 to July 8 for maintenance.

[Click here for more info](#)



 Artículos

# Arte para mí

Arte

Niño pequeño (de 1 a 3 años)

Niño de Kindergarten (de 5 a 6)

Preescolar (de 3 a 5)

El arte nos ayuda a sentirnos tranquilos, orgullosos animados y felices.

ABCs and 123s / Art / [Arte para mí](#)

El arte ayuda a los niños y adultos a expresar sentimientos, calmarse y sentirse felices. Incluso los niños muy pequeños tienen grandes sentimientos como estrés, temor e ira, pero es común que no tengan las palabras para expresarse. Hacer arte puede ser una forma de "hablar" sobre sus emociones sin usar palabras.

Dibujar, pintar, esculpir, tejer y otras más, requiere concentración. Nuestros cuerpos y mentes necesitan trabajar juntos para completar la tarea. Con la práctica ese enfoque nos ayuda a ser más conscientes en lo que hacemos. Los niños también pueden "sumergirse" en su propia creatividad y como resultado sentirse tranquilos y contentos.

Anime a los niños a hacer arte regularmente, aunque solo sea cinco minutos al día. Para comenzar, practiquen estas relajantes ideas creativas:

- **Trazar líneas.** El movimiento repetido, como dibujar líneas y puntos, puede ser muy relajante. Trace líneas y puntos y pídale al niño que complete cada espacio repitiendo las líneas y los puntos.
- **Agua maravillosa.** ¿Alguna vez han visto una gota de colorante alimenticio “bailar” al caer en un vaso de agua? ¡Es fascinante! También podemos disfrutar de la maravillosa belleza del agua con pintura de acuarela. Invite a los niños a “pintar” con acuarelas. Unte el pincel con la pintura de la acuarela para pintar varias veces alrededor del papel. Observen cómo la pintura se disuelve y fluye con el agua.
- **Co-crear.** Algo especial sucede cuando juntos creamos arte. Fluye una energía de cooperación y de sentimiento de unión, confianza y esperanza. Siéntense juntos en un lugar tranquilo para crear arte. Podrían pintar juntos o individualmente uno al lado del otro.

Sesame Workshop is a 501(c)(3) not-for-profit organization under EIN 13-2655731. Your gift is tax-deductible as allowed by law. Sesame Workshop®, Sesame Street® and all related trademarks, characters and design elements are owned by Sesame Workshop.  
© 2024 Sesame Workshop. All rights reserved.