



# KIDSEUM AT HOME

*Creative fun and learning for the entire family,  
all from the comfort of home!*

introducción  
a  
IMÁGENES  
MEDITATIVAS

INSPIRADO POR

LA EXPOSICIÓN  
SACRED REALMS



# 1

## TYE DYE MANDALAS

### EDAD

10-16 años de edad

### NIVEL DE DIFICULTAD

Intermedio /Avanzado

### DESCRIPCIÓN

Para este proyecto aprenderás a hacer un **mandala** usando tie dye.

### MATERIALES

White T-Shirt or White Fabric	servilleta
tinte de tela líquida (varios colores)	agua
cuchara	estambre / hilo * / ligas elásticas *
botella de chorro* / gotero *	guantes desechables
tijeras	vasos pequeños o cuencos
caja de cartón plana	

Los materiales con un (\*) son opcionales, úsalos sólo si están disponibles.

### Consejos útiles

- Haz este proyecto al aire libre y usa un trozo de cartón para evitar manchar las superficies.
- Se recomienda usar guantes para evitar las manchas en la piel.
- Si tienes botellas de chorros o goteros, pueden ser usados.

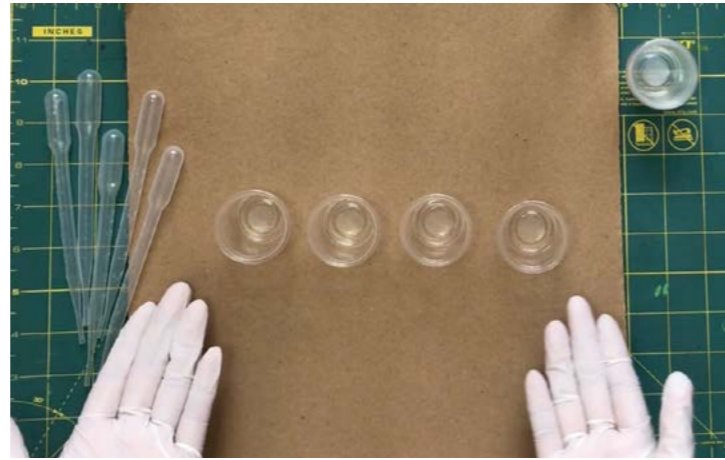
### Información general

En el Museo Bowers tenemos 9 **murales** del **monje** budista Shashi Dhoj Tulachan. Shashi Dhoj Tulachan es un artista de **thangka** de segunda generación que vive en Tuksche, Nepal. La pintura de Thangka tiene siglos de antigüedad y es realizada por monjes altamente entrenados en un intento de enseñar sobre **Buda** y la religión **budista**. Cada pintura está repleta de imágenes, colores y detalles. Los temas de las pinturas incluyen **deidades** y mitología en patrones repetidos. Estas obras de arte se utilizan como herramientas para meditar y contemplar. Los thangkas se consideran murales debido a su tamaño. Los ejemplos en la colección del museo difieren de los ejemplos tradicionales porque su uso del color, la forma, la proporción y las características y cualidades de las imágenes no están tan **reguladas** como tienden a estar en los ejemplos tradicionales. Tulachan quería combinar la práctica **tradicional** y las habilidades que aprendió de los monjes de alto nivel y también **incorporar** su propia imaginación y **motivos** personales.



## Procedimiento

1. Usa un par de guantes para evitar que se manche tu piel. Pon los tintes en la mesa y coloca un vaso [cerca] para cada color que vayas a usar.
2. Vierte cada tinte en un vaso por separado. Agrega un poco de agua y revuélvela. Ponlos a un lado para más tarde..
3. Toma la tela y ligas elásticas ( estambre o hilo). Asegúrate de cortar tu tela en forma de un cuadrado.
4. Comienza a atar una banda elástica (estambre/ hilo) alrededor de diferentes secciones de la tela. Puedes usar más o menos dependiendo del tamaño de tu tela.
5. Usando el gotero, empieza a teñir cada sección de la tela con diferentes colores. Puedes teñir sobre tela seca o húmeda. Asegúrate de presionar el tinte en la tela para asegurarte de que cada sección se tiña. Continúa tiñendo las secciones restantes y luego déjala secar durante la noche.
6. Una vez seca, retira o corta las ligas elásticas. Luego desdobla la tela para revelar el patrón teñido.
7. Enjuaga la tela en agua tibia hasta que el agua salga limpia. Luego deja que tus piezas se sequen al sol o en la secadora.



## Vocabulario clave

<p><b>mural</b> una imagen grande creada directamente en una pared</p>	<p><b>monje</b> un hombre que se ha unido a otros hombres en una comunidad religiosa y ha hecho votos para vivir una vida simple</p>	<p><b>thangka</b> una pintura religiosa tibetana que generalmente representa a Buda o lamas en un estilo específico</p>
<p><b>Buda</b> el iluminado, un conocedor. Los budistas creen que un Buda nace cada eón.</p>	<p><b>budista</b> uno que sigue las enseñanzas del budismo</p>	<p><b>deidad</b> un dios o diosa</p>
<p><b>contemplar</b> pensar profunda y seriamente</p>	<p><b>regular</b> controlar mediante reglas o un método</p>	<p><b>tradicción</b> la transmisión de las creencias y costumbres de una cultura de padres a hijos durante muchos años</p>
<p><b>incorporar</b> incluir como parte de una cosa más grande; mezcla</p>	<p><b>motivo</b> una unidad formal distinta, tal como un diseño, un tema o una frase musical que puede repetirse, dominar, caracterizar o ser una característica destacada de una obra estética o decorativa</p>	<p><b>mandala</b> cualquiera de los diversos símbolos gráficos del universo que generalmente son circulares con diseños geométricos complejos y cerrados, utilizados especialmente como ayuda para la meditación en el hinduismo y el budismo</p>

# 2

## MEDITACION DE ATENCION PLENA EN EL HOGAR PARA FAMILIAS

### EDADES

Todas las edades

### NIVEL DE DIFICULTAD

Principiante /Intermedio

### DESCRIPCIÓN

En esta lección, usted y su familia probarán diferentes ejercicios que los ayudarán a usted y a sus pequeños a sentirse tranquilos y a gusto mediante ejercicios de meditación consciente.

### MATERIALES

estera de yoga *	un espacio tranquilo en el hogar	Guía de ejercicios de meditación
------------------	----------------------------------	----------------------------------

*Materials with an (\*) are optional, use only if available.*

### Información general

El arte de la **meditación** ha existido durante muchos años. Es una práctica que se adapta constantemente, dependiendo de la cultura, el país y las circunstancias. En el Museo Bowers tenemos una pequeña colección de pinturas murales del monje budista llamado Shashi Dhoj Tulachan. Los monjes budistas practican el arte de la meditación y la atención plena a través de varios tipos de ejercicios de meditación como **Shamatha**, una **meditación** de calma y claridad, y meditación **contemplativa**, una meditación de reflexión sobre uno mismo y la vida[de uno].

Estas prácticas también se pueden encontrar en el arte. Shashi Dhoj Tulachan creó mandalas en sus obras de arte. Estas mandalas se pueden usar para la meditación.

Mira de cerca esta pintura y comienza a respirar lenta y profundamente. Al hacerlo, notarás que las imágenes comenzarán a desenfocarse. Luego, durante aproximadamente 3 minutos, medita en el centro de la forma de la mandala, permitiendo que su geometría lleve tu mente a un estado de equilibrio.

### Consejos útiles

- Los niños más pequeños pueden tener dificultad para quedarse quietos. Sea paciente y haga su mejor esfuerzo para enfocarlos en la actividad. Hay algunos consejos divertidos enumerados a continuación en los pasos.
- Pruebe estos ejercicios al final del día o al comienzo del día, según su horario.
- El ejercicio 1 es excelente para los niños porque les brinda la oportunidad de enfocarse en sus cuerpos y les ayuda a concentrarse en sí mismos.
- El ejercicio 2 ayuda a los niños a ser más conscientes de lo que escuchan en su entorno.
- También puede probar estos ejercicios mientras escucha la lista temática de música Sounds of Bowers de esta semana.



### MÚSICA

¡Ahora tenemos música que relaciona nuestras lecciones!

Revisar la **Lista de reproducción de Spotify:**

[https://open.spotify.com/playlist/6njdLiG82LnODSOQfmGG23P?si=WisA\\_TZMQQCyNaxNuTcvFA](https://open.spotify.com/playlist/6njdLiG82LnODSOQfmGG23P?si=WisA_TZMQQCyNaxNuTcvFA)

## Guía de ejercicios

### 1er ejercicio: conectándonos con nuestra respiración

1. Encuentre un espacio tranquilo en su hogar. Esto puede ser dentro o afuera, en su patio trasero.
2. Tome asiento o póngase de pie. Cierre los ojos y concéntrese en su respiración. Inhale por la nariz y exhale por la boca. Intente respirar lenta y profundamente para llenar su barriga de aire. Dígale a su hijo/a que es como inflar un globo. Expanda su barriga tanto como pueda.
3. Practique esto por unos minutos (3-5 minutos). Pídale a su hijo/a que sienta cómo su cuerpo se relaja cada vez que exhala. También puede hacer que imagine su color favorito, un jardín o un lugar que lo/la haga sentir paz.
4. Anime a su hijo/a a que converse. Pregúntele cómo se siente y qué imaginó mientras hacía el ejercicio. Esto le ayudará a concentrarse en su respiración y le ayudará a aprender a tomar las cosas con calma.

### 2do ejercicio- Conectándonos con nuestros cuerpos

1. Acuéstese en el piso con su hijo. Cierren sus ojos.
2. Dígale a su hijo/a que apriete todos los músculos de su cuerpo. Pueden[usted y su hijo/a] apretar los dedos de los pies, los pies y las manos. Hagan esto por un período de 30 segundos a un minuto y luego relájense.
3. Después de que se acabe el tiempo, pídale que se quede quieto/a y pregúntele cómo se sintió cuando apretó todos los músculos de su cuerpo. Luego pregúntele cómo se sintió al relajar sus músculos.

### 3er ejercicio - Conectándonos con lo que escuchamos

1. Encuentren un lugar tranquilo en su hogar para sentarse, acostarse o pararse. Cierren sus ojos.
2. Mientras sus ojos estén cerrados, pídale a su hijo/a que escuche su entorno. Puede hacer preguntas como "¿Qué es ese sonido? ¿Qué tipo de máquina produce ese sonido? ¿Es una máquina o un animal?"
3. Haga que practique este ejercicio durante 2-3 minutos.
4. Una vez que se acabe el tiempo, pídale que mire a su alrededor e intente buscar lo que escuchó cuando sus ojos estaban cerrados.

## Vocabulario clave

<b>meditación</b> pensar profunda y cuidadosamente en algo	<b>Shamatha</b> una práctica budista bien conocida que se enfoca en desarrollar la calma, la claridad y la serenidad. Traducido libremente, significa atención plena.	<b>meditación contemplativa</b> el acto de reflexión sobre la vida de uno
<b>atención plena</b> estar consciente del momento presente, de los sentimientos, del cuerpo y el entorno de uno.	<b>autoconciencia</b> conocimiento del carácter y los sentimientos de uno	

Fuente:

Bowers Museum. Sacred Realms: Temple Murals by Shashi Dhoj Tulachan from the Gayle and

Edward P. Roski Collection. <https://www.bowers.org/index.php/current-exhibition/sacred-realms-temple-murals-by-shashi-dhoj-tulachan-from-the-gayle-and-edward-p-roski-collection>. Accessed May 27, 2020.

New York Times. What Is Mindfulness, and Why Do Kids Need It? <https://www.nytimes.com/guides/well/mindfulness-for-children>

Vox. Is mindfulness meditation good for kids? <https://www.vox.com/science-and-health/2017/5/22/13768406/mindfulness-meditation-good-for-kids-evidence>



# 3

## MEDITANDO AL COLOREAR

### EDADES

Todas las edades

### NIVEL DE DIFICULTAD

Principiante

### DESCRIPCIÓN

En esta actividad, usted y su familia colorearán estas páginas. Encuentre un poco de paz en el acto de colorear y la concentración necesaria para realizar su versión de una hermosa obra de arte.

### MATERIALES

dibujos para colorear

lápices de colores /  
crayones / marcadores

### CONSEJO

- Escuche nuestra lista de música Sounds of the Bowers para ayudarse a concentrarse y sentirse más en paz consigo mismo/a.

### MÚSICA

¡Ahora tenemos música que relaciona nuestras lecciones!

Revisar la **Lista de reproducción de Spotify:**

[https://open.spotify.com/playlist/6njdLiG82LnODSOfmGG23P?si=WisA\\_TZMQQCYNaxNuTcvFA](https://open.spotify.com/playlist/6njdLiG82LnODSOfmGG23P?si=WisA_TZMQQCYNaxNuTcvFA)

### Información general

En estas páginas para colorear hacen referencia a imágenes en dos pinturas murales de Shashi Dhoj Tulachan. La primera pintura se llama Dhrtarastra (Dharma King of the East Direction) with 16 Attendants. Esta pintura representa a Dhritarashtra tocando un laúd. Es el líder de los músicos celestiales de Gandharva y es un guardián mundano adorado como protector. Su nombre significa: "El que defiende el reino". La segunda pintura a la que se hace referencia es la Vairocana Mandala. Esta pintura está repleta de imágenes de deidades, mitología y patrones repetidos. Esta mandala también está llena de color y detalles, y seguramente encontrarás algo nuevo cada vez que la mires. Las pinturas thangka de Shashi Dhoj Tulachan son un recordatorio de la belleza, la devoción y la resistencia que se encuentran en Nepal.







## Estándares estatales y nacionales para reinos sagrados

### Mandalas Tie Dye o entintado amarrando el material

#### Estándares de contenido de California

**HSS-6.5**

Los estudiantes analizan las estructuras geográficas, políticas, económicas, religiosas y sociales de las primeras civilizaciones de la India.

#### Estándares de artes visuales y escénicas

**VA.K.2.6**

Usa formas geométricas (círculo, triángulo, cuadrado) en una obra de arte

**VA.1.3.1**

Reconoce y discute el diseño de objetos cotidianos de varios períodos y culturas.

### Meditación de atención plena en el hogar para familias

#### Estándares de contenido de California

**HSS-6.5.5**

Conoce la vida y las enseñanzas morales de Buda y cómo se extendió el budismo en la India, Ceilán y Asia Central.

#### Estándares de artes visuales y escénicas

**DA.K.1.4**

Realiza movimientos simples como respuesta a instrucciones orales (p. ej., caminar, girar/darse vuelta, alcanzar).

**DA.K.3.4**

Identifica dónde y cuándo la gente baila.

### Meditando al colorear

#### Estándares de artes visuales y escénicas

**VA.PK.2.2**

Demuestra habilidad inicial en el uso de materiales (como lápices, pinturas, crayones, arcilla) para crear obras de arte.

**VA.PK.3.2**

Describe objetos pictóricos que aparecen en obras de arte.

For more fun from home, follow us @bowersmuseum