



IDEAS PRÁCTICAS PARA FOMENTAR TU CREATIVIDAD

No es necesario implementar todas a la vez, sino que llevando a cabo cualquiera de las propuestas podréis sentir cambios en vosotros mismos que repercutirán en vuestros hijos.

1.- Juega con los niños o, sencillamente juega.

El juego nos permite desarrollar nuevas estrategias, habilidades y potenciar nuestra inteligencia. El juego se disfruta más si nos ponemos a la altura de los niños y llevamos a cabo propuestas de ambos, participando de su fantasía. También podemos jugar como adultos a juegos de mesa, cartas, ordenador, legos...sin ponernos límites. Pero recordad que el juego tiene que ser una actividad elegida y placentera

A través de juegos de mesa se pueden desarrollar habilidades matemáticas, literarias, aprender historia...

¿Desde cuándo no jugáis?

2.- Abúrrrete.

Hay tantos estímulos a nuestro alrededor que no tenemos tiempo de aburrirnos, y el aburrimiento es enormemente creativo ya que nos lleva a la introspección. Deja un tiempo semanal sin televisión, ordenador, teléfono...incluso sin conversación. Y deja que la imaginación vuele mientras realizas una actividad automática (tender, fregar, caminar, o simplemente estando sentado). El cerebro precisa tiempos de reposo para reorganizar la información y crear.

3.- Lee un libro nuevo de un tema o autor desconocido.

Obligarnos a leer, por ejemplo, una revista que nunca nos atraería, puede resultar inspirador. Por ejemplo sobre viajes, mascotas, deportes...



4.- Conoce personas de otros lugares del mundo.

Haced un esfuerzo consciente por abriros a culturas diferentes (no solo a través de viajes, sino mediante la red, revistas, películas y documentales). Es fascinante y enriquecedor poder conocer tradiciones, miedos, modismos de otros países...

Cuando tenemos estímulo de algo completamente distinto a nuestra experiencia, nuestro cerebro no puede evitar emocionarse y querer saber más. Esto nos enriquece y nos hace más creativos en otras facetas de nuestra vida.

5.- Sueña a través de la fantasía y la ciencia ficción.

De una novela o película de ciencia ficción surgen dilemas morales, aspectos de sociología, psicología, política... Con adolescentes y niños se pueden utilizar esas ideas para crear otras, por ejemplo... ¿qué harías si vivieras en Marte?

Si favorecemos, por ejemplo, que el tiempo de televisión se dedique a temáticas de este tipo, niños y adolescentes generan ideas más creativas.

6.- Recupera una actividad de tu infancia.

¿Qué te gustaba cuando eras pequeño? Puede que fuese pintar, hacer maquetas, coleccionar cromos... Trata de recuperarlo y buscar que sentimientos y pensamientos te provoca.

7.- Haz algo que siempre deseaste hacer.

Todos tenemos deseos, algunos más viables que otros (no es lo mismo querer cruzar la muralla china, hacer el camino de Santiago, probar la espeleología,...). La cuestión es "atreverse" a hacer algo.



8.- Aprende cosas nuevas.

Cada uno dentro de sus posibilidades e intereses (tocar un instrumento, un idioma, algo de cocina, antropología, historia, ciencia...) Hay recursos en la red, gratuitos, sobre toda clase de temas, también libros en bibliotecas. No se trata de ser expertos, sino de ampliar nuestros conocimientos, superarnos, comprometernos con nosotros mismos...

9.- Acércate a la naturaleza.

Disfruta de la naturaleza como una actividad obligatoria. El déficit de naturaleza es un mal de la sociedad occidental. Los paseos por el campo, la alimentación saludable, hacen que el cuerpo se sienta mejor y que se abra la mente.

10.- Aprender a disfrutar del arte.

Estamos rodeados del arte (edificios, artesanía, textiles, mobiliario, canciones, arte popular...) Es un lenguaje que tenemos que disfrutar, aprender a entender, y si es posible desarrollar como una forma de expresión emocional. No se trata de ser grandes artistas, sino de que nos resulte placentero expresarnos de alguna de estas formas.

11.- Observa a los niños

La mayoría de la gente creativa se caracteriza por observar mucho el entorno. Si observamos a los niños con detenimiento captaremos que no hay respuestas únicas, que se puede disfrutar largo tiempo de cosas simples.

Equipo de Orientación y Apoyo

CEIP Nuestra Señora de Peñahora (Humanes)