



El arcoíris de Tatita

Actividades creativas para hacer en casa

Conectar con otras personas y expresar nuestra creatividad son los principios básicos de nuestra creación teatral en London Bubble.

La situación actual de crisis e incertidumbre en la que nos encontramos nos ha llevado a lanzar esta iniciativa que esperamos sirva para manteneros positivos y creativos desde vuestras casas.

¿Nos ayudas a crear el arcoíris de Tatita?

Probablemente hayas visto que muchas personas en todo el mundo están ayudando a repartir positividad durante la pandemia del COVID-19 colocando arcoíris en sus ventanas.

Tatita es la abuela de uno de nuestros profesores de teatro en London Bubble. Vive en España y como muchas otras personas en estos momentos, echan mucho de menos poder pasar tiempo juntos. Un día empezaron a hablar sobre los arcoíris que estaban apareciendo y esa conversación nos animó a diseñar una serie de actividades creativas que podéis hacer en casa, usando los colores del arcoíris como inspiración.



Cómo usar este manual creativo

¡Hay infinidad de posibilidades! Elige la que más te guste a ti.

Por ejemplo:

- Puedes empezar por donde tú quieras: al principio, por en medio, o incluso puedes elegir una actividad al azar
- Puedes hacer una al día, una a la semana, todas de seguido o ninguna.

A lo mejor también te apetece hacerte con tu propio cuaderno creativo para hacer un seguimiento de tus actividades.

- Al final de cada página y después de haber realizado cada actividad, te recomendamos que anotes tu experiencia en una postal. Así que antes de empezar prepara 7 postales en blanco o 7 cartulinas/folios que sean de los colores del arcoíris: rojo, naranja, amarillo, verde, azul, añil y violeta.
- También puedes usar un cuaderno.

Otras ideas para recopilar tu experiencia:

- Hacer fotos y/o grabar vídeos
- Escribir notas y reflexiones sobre cómo te sentiste
- Llamar a una amiga, un amigo o a un miembro de tu familia y contárselo a ellos.

Todo esto es un experimento y esperamos que te animes a probarlo con nosotros. ¡Ya estamos deseando que nos cuentes qué te ha parecido!

ROJO



Encuentra algo en tu casa que se corresponda con alguna de estas tonalidades de rojo.



LAZO
ROSA DEL
CUIDADO



ALTO
VOLTAJE



DESMAYO



AMELIA



EMPANADA
DE FIESTA



CHAQUETA
DE DANTE



TÁNGARA
ESCARLATA



ADELFA
FLORECIDA



TERRATENIENTE
DE LA ISLA



SEMILLAS
DE GRANADA



CHICA
VALIENTE



CINTA
ROSA DE
APOYO

¿Qué historia esconde tu objeto?

Escríbela en tu cartulina roja. Si no tienes cartulinas de colores ¡no pasa nada! Una blanca también vale.

Ahora dale a tu color un nuevo nombre que le vaya mejor a tu objeto.

NARANJA

Busca una canción que te recuerde o que creas que le vaya bien a esta muestra de color naranja.



¡Y baila!

¿Qué canción elegiste?

Anótalo en tu cartulina naranja y escribe una palabra que describa cómo te hizo sentir esa canción.

Ahora escribe otra palabra que describa cómo te sentiste bailando.

AMARILLO

Busca algo amarillo que puedas ver desde tu ventana.



Ahora coge tu cartulina amarilla y escribe un poema sobre esa cosa.

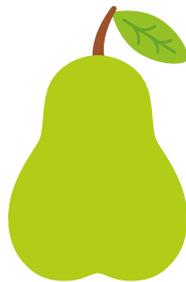
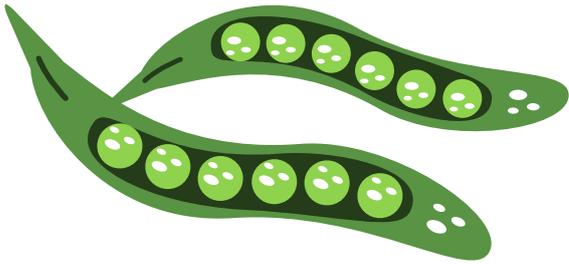
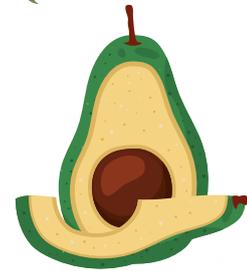
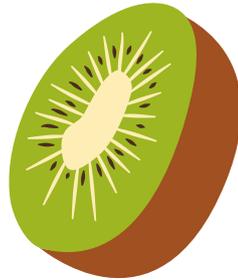
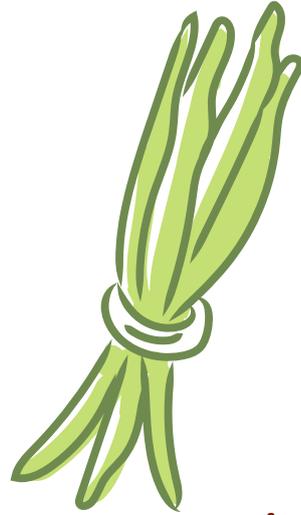
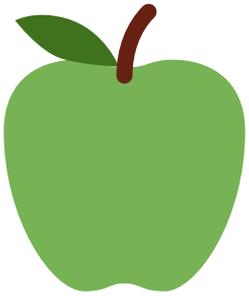
Si no estás segura/o de cómo empezar prueba a escribir un poema acróstico ¡Es muy sencillo!

Elige una palabra relacionada con el objeto que has elegido y escríbela en vertical. Este será el tema principal de tu poema. Ahora cada letra de esa palabra se convertirá en la primera letra de tus versos (no hace falta que rimen).

Por ejemplo, si usaras la palabra AMARILLO tu poema podría empezar con Aquel, Año, Adiós, Ayer...o cualquier otra palabra que empiece por A.

VERDE

Busca un alimento en tu casa que sea verde.



¡Úsalo cuando hagas la cena esta noche!

¿Qué tal sabía?

Dibuja un boceto de tu cena en tu cartulina verde y describe cómo sabía.

AZUL

Elige una prenda de ropa que se corresponda con una de estas tonalidades de azul.

PARADISO

OJO
DE BUEY

OCÉANO
PROFUNDO

AMANECER
DE CLEOPATRA

BESO
DEL ALMA

GRUTA
AZUL

MARIPOSA
MONARCA

AZUL
IMPRESIONISTA

GENCIANA
DE PRIMAVERA

PENDIENTES
DE ZAFIRO

ANÉMONA
DE MAR

NUNCA
CREZCAS

Ahora imagina que esta prenda no te pertenece ¿de quién podría ser?
Visualiza este personaje imaginario.

¿Cómo es físicamente? ¿Qué tipo de personalidad tiene?

¿En qué trabaja?

Dibuja a este personaje en tu cartulina azul.

Escribe su nombre y cualquier cosa más que se te ocurra sobre su vida.

AÑIL



Busca todos los objetos que puedas que tengan este color.



Ahora crea un objeto nuevo usando todos los que has encontrado.

¿Cómo se llama este nuevo objeto?

¿Cuánto podría costar?

¿Por qué crees que alguien debería comprarlo?

Escribe tus respuestas en tu cartulina de color añil.

VIOLETA



Busca un objeto en tu casa que se corresponda con esta tonalidad de violeta.



Una vez que hayas encontrado tu objeto ¡imagina que puede hablar!

¿Qué crees que te diría?

¿Qué acento tiene?

Anota lo que te diría en tu cartulina violeta.

¿Y AHORA QUÉ?

Si te apetece hacer más actividades, ahora puedes...

- ¡Hacer un popurrí de colores! Elige una actividad al azar de cualquier página y prueba a hacerla con un color diferente.

Por ejemplo, buscar algo verde o rojo que puedas ver desde tu ventana, o cocinar alimentos que sean de color naranja, añil o amarillo.

- Crear una escultura o un dibujo del arcoíris de Tatita, usando todos los objetos que has encontrado.
- ¿Qué color es el que más te gusta?
¿Te recuerda a algo?
- ¿Qué color elegirías para describir cómo te sientes ahora mismo?

Esta pregunta te la puedes hacer cada día y observarás cómo tus respuestas cambiarán dependiendo de tu estado de ánimo.



¡Diviértete!

Esperamos que hayas disfrutado haciendo los ejercicios creativos que te hemos propuesto.

Si te apetece compartir tus creaciones etiquétanos en tus redes sociales. ¡Nos encantaría verlas!



@bubbletheatre



@LBubble



@LondonBubble.Theatre

London Bubble's Creative Elders Programme es un programa diseñado para personas mayores, que fomenta la inclusión social a través de las artes escénicas y es impartido por un equipo de artistas altamente cualificados.

Para más información visita nuestra página web:
www.londonbubble.org.uk

Agradecemos a nuestros patrocinadores su compromiso y su apoyo constante:

