

3 actividades creativas para adultos y mayores

Noticias 24hs | 14-08-2023 | 18:59



Actividades creativas

Las aficiones creativas son actividades estimulantes que permiten a las personas mayores y a los adultos en general aprovechar al máximo su tiempo libre. Las hay de todo tipo, para adaptarse a las capacidades y preferencias de cada uno. He aquí tres actividades creativas que son a la vez divertidas y educativas para el bienestar de adultos y mayores.

Punto de cruz diamante: una actividad divertida y original

El punto de cruz diamante es una actividad que ha venido cogiendo mucha fuerza. Esta actividad, más popularmente conocida por su nombre en inglés ¿diamond painting?, es apta para muchos tipos de público y tiene una innumerable cantidad de beneficios asociados. En concreto, el paintings diamond tiene importantes ventajas para las personas mayores. Les permite :

practicar una actividad manual e imaginativa para mantener sanos sus sentidos,
liberarse de la soledad y el aburrimiento,
ser independientes.

Para las personas de cierta edad, las aficiones creativas pueden ser una verdadera terapia. El punto de cruz diamante o diamond paint es sin duda una opción a tener en cuenta. Para probar el diamond painting plataformas como Figured'Art ofrecen todo el material necesario para iniciarse en esta actividad.

En la práctica, es posible comprar kits de diamond painting completos los cuales suelen incluir un lienzo adhesivo con una imagen predibujada, alicates, diamantes, una bandeja y un lápiz adhesivo.

En el kit diamond painting, las piezas de imitación a diamante están hechas de resina y están agrupadas por colores y tamaños. Como en un rompecabezas, en las obras de paintings diamond hay que colocar los diamantes en el lienzo para obtener al final la forma deseada. Es una actividad relajante que mantiene ocupados a los más mayores y les quita la ansiedad.

Al final del proceso de realizar un cuadro diamond painting, tendrás obras artísticas para redecorar tu casa o regalar a amigos y familiares. El kit de diamond painting está disponible en una amplia gama de temas (animales, paisajes, figuras abstractas, objetos, etc.).

Prueba a pintar por números

Para las personas mayores, pintar con números es un trampolín artístico y se meten en la piel de un gran artista. Nunca es tarde para probar estas cosas, no hay que olvidar que incluso Pablo Picasso empezó a probar con el arte de la cerámica cuando ya tenía más de 60 años de edad.

En los cuadros de pintar por números, la idea es empezar eligiendo un cuadro con un tema (cocina, películas, flores, romances, ciudades, paisajes, etc.).

A continuación, se recorta la ilustración del lienzo, casi como un rompecabezas. Cada zona tiene un color asociado, designado por un número. Es posible encontrar el concepto de pintura por números en diferentes formatos, tamaños y superficies o materiales. Por ejemplo, pintar por números sobre papel es la opción más básica pero a día de hoy existen opciones mucho más interesantes. En este sentido, es posible realizar cuadros de pintar por números sobre lienzos de lino para obtener un resultado artístico. Para cada lienzo de pintar con números, se añaden los colores de pintura necesarios, con sus números para facilitar el reconocimiento.

A continuación, corresponde al artista mayor utilizar sus pinceles para rellenar cada sección de su obra de pintar por números con el color de pintura correspondiente, hasta completar su obra de arte al completo.

También en este caso y en especial si se trata de un cuadro para pintar por números, la obra final puede utilizarse para decorar interiores o como regalo original para un ser querido.

Opta por la pintura de rascar

Esta actividad creativa se realiza con tarjetas de rascar impresas en cartulina o soportes de madera. La tarjeta contiene una imagen impresa que está cubierta de tinta, lo que la hace invisible. Para revelar el diseño, las personas mayores deben rascar cuidadosamente la tarjeta con un lápiz o utensilio similar con punta para ir rascando.

También existen cartulinas con este concepto que están pensadas para que el usuario haga un uso libre y vaya rascando a su gusto sin que haya ningún dibujo preimpreso debajo de la tinta.

Lo interesante de este tipo de actividad es que existen varios niveles de complejidad. Se puede

empezar con imágenes bastante fáciles de rascar e ir aumentando gradualmente el nivel de dificultad para desafiarse aún más.

Autor: Redacción