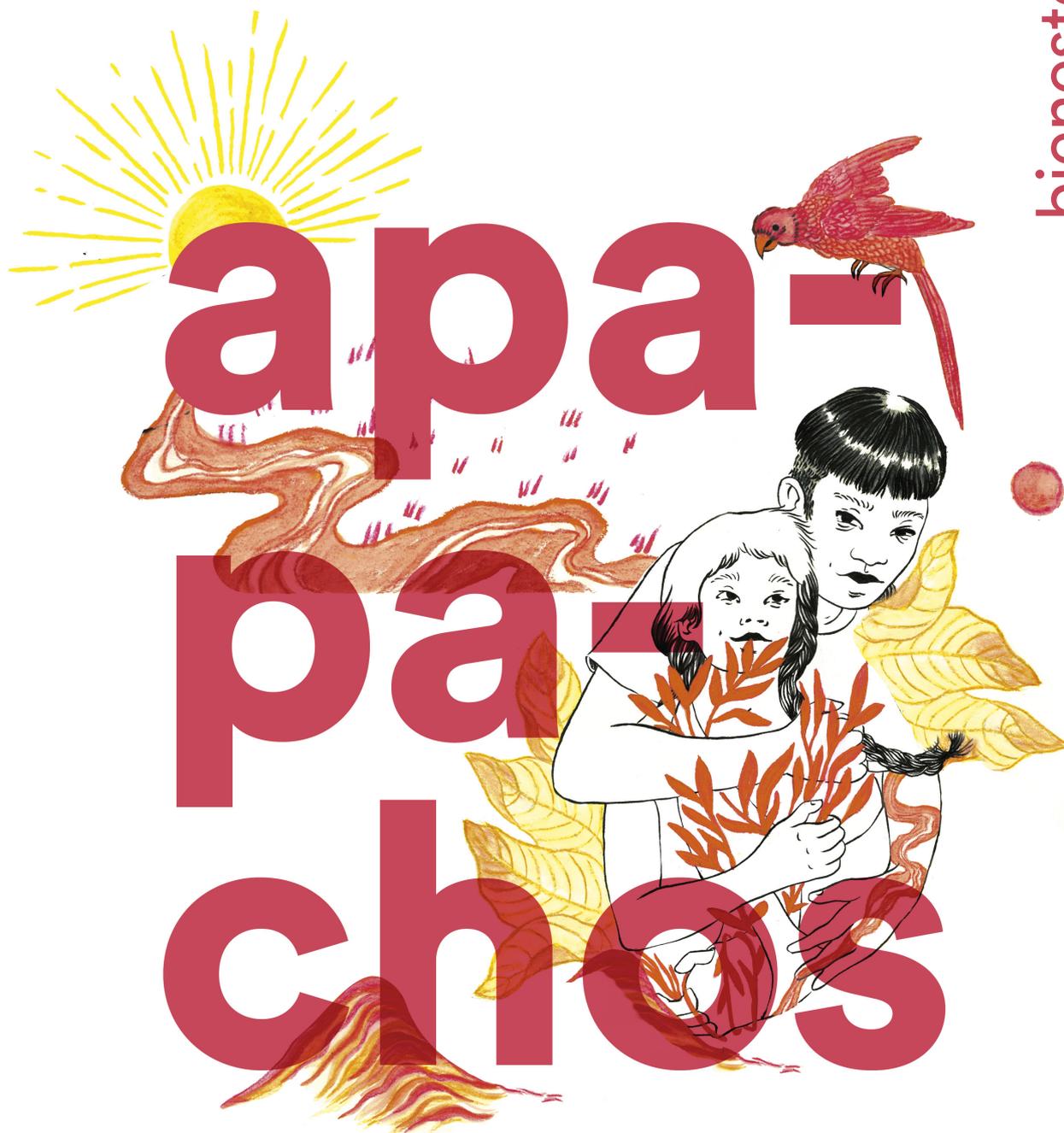


# Savia

Mapas para jugar el Museo

2

bienestar



## Guía para la activación

Algunas historias, cuentos y mensajes pensados para las adultas

El sentido del bienestar hace parte de los denominados *sentidos corporales*, aquellos que, como su propio nombre indica, nos informan sobre nuestro propio cuerpo, sus límites, su forma de ser y estar. Se consideran la base sobre la que luego se desarrollan los sentidos cognitivos y sociales (más propios de la adolescencia) y, por tanto, es particularmente importante que se cultiven y atiendan en los primeros años de desarrollo hasta los 6 o 7 años.

**Este sentido, denominado también vital, nos habla del bienestar o malestar de nuestro cuerpo. Si está en orden, nos sentimos a gusto en nuestra piel y percibimos una voz profunda que nos conecta con nuestra corporalidad y nuestro espíritu.**

El bienestar se cultiva a través del ritmo vital, el ritmo en el movimiento, en la alimentación, en el sueño y en el quehacer cotidiano. El respeto a dichos ritmos desde la mirada adulta nos propone un ejercicio de tolerancia: ser pacientes con las criaturas y con sus propios ritmos significa también que nuestro sentido vital está en orden.

La palabra de origen náhuatl *apapacho* significa “acariciar con el alma”. El apapacho, cercano al mimo, pero de una dimensión emocional más profunda, es una actitud que regalamos al otro para llenarle de bienestar.

## LADO A. PÓSTER

Este póster ilustrado va acompañado de una “receta para jugar”. Una propuesta para hacer en casa, que puedes abordar como un primer paso para entrar en el sentido del bienestar y conectar con estas sensaciones antes de lanzarte a la aventura, o bien como una manera de seguir jugando y darle continuidad al proceso y a las reflexiones iniciadas en la visita al Museo.

En este caso te proponemos aprender con tu(s) peque(s) a germinar semillas porque en apapachos entendemos el amor por la naturaleza como fuente primigenia de bienestar. Relacionarnos con el mundo natural no ya como objeto clasificable, medible y explotable, sino como sujeto al cual estamos conectadas y al cual debemos el sustento de la vida, según nos han enseñado los pueblos ancestrales. El vínculo consciente y respetuoso que establecemos con los procesos de la naturaleza nos permite conectar con ritmos más lentos, con experiencias prolongadas, con la sabiduría innata de las infancias para guiar su propio aprendizaje. Se trata de observar los ritmos naturales para ayudar respetuosamente a nuestras peques a conocer sus necesidades vitales en su camino hacia convertirse en adultas autónomas, como una semilla que se convierte en planta.

## LADO B. FANZINE

### p. 2 ¿Jugamos a ir al Museo?

#### *Pasos para preparar este viaje sensorial*

Aquí y ahora, es tiempo de jugar (con la seriedad que eso implica). Con esta propuesta buscamos ponernos en situación de juego y potenciar un estado de complicidad entre la adulta y la(s) peque(s), como un paso previo a desarrollar de camino al Museo.

Vamos a hacer **acrósticos**: pequeñas composiciones poéticas que usan como iniciales de cada frase las letras de una palabra especial. Puedes partir, por ejemplo, de tu propio nombre o del nombre de tu(s) peque(s), de la palabra Museo o de cualquier otra palabra que les guste mucho o que en su propia sonoridad produzca sensaciones agradables. Escribe esta(s) palabra(s) de arriba abajo y conversa con tu(s) peque(s) para convertir cada letra en nuevas palabras o pequeñas frases sobre aquellas cosas que le(s) hace(n) sentir bien. ¿Qué tal si además estas nuevas palabras se convierten en juegos realizables?

## ¿Cómo jugamos hoy?

Una vez en el Museo te invitamos a buscar un lugar tranquilo para observar los tres iconos que encuentras en esta página e identifica con tu(s) peque(s) qué le(s) apetece hacer: ¿cómo se encuentra(n) emocionalmente en ese momento? La propuesta está dividida en tres estados: reflexivo y en contención (supone un ánimo más calmado y proclive a visitar las salas), activo (busca movimiento y tiene mucha energía), y autónomo (curiosidad por un juego más creativo; necesidad de hacer/jugar).

Busca el icono correspondiente al ánimo de tu peque en la(s) página(s) siguientes, sin importar el orden, y anímate a empezar por allí. La intención es respetar la energía que trae cada peque; de esta forma puedes ir transitando por las diferentes propuestas en actitud de escucha o puedes realizar varias visitas y extenderte en cada una de ellas durante el tiempo que necesites.

### ICONOS



#### **Sintiendo la Colección:**

brazos y diálogo. Escucha activa, miradas, ver salas, obras. Intimidad, complicidad, risas. Visitar el Museo en contemplación.



#### **Derivas lúdicas por el Museo:**

recorrer el Museo y sus espacios. Saltar, correr, sentir el espacio, jugar con el cuerpo.



#### **Juego libre y creativo:**

concentración, plástica, hacer con las manos.

## Sintiendo la Colección



Si llegaste a esta página te has decantado por un juego más contenido y contemplativo. Es la hora de visitar algunas salas del Museo y ver sus obras.

¡Como si se tratase de un jardín!  
Vamos a tu ritmo, solo a donde nos lleven tus pies.  
Al menos por un rato podemos perdernos en las salas y pasillos.  
No hay rumbo fijo.  
Si andas en zigzag yo te sigo y si decides detenerte allí, estoy contigo.

Te proponemos una visita tranquila. Hoy no es tan importante visitar muchas salas y conocer sus diferentes obras como gozar del paseo, del ritmo sosegado y sobre todo conectar con la Colección desde la belleza, el color y la luz. La Planta 2 del Edificio Sabatini es ideal para visitar salas coloridas y a la vez alternar con espacios de descanso, como los pasillos del claustro. En esta planta puedes encontrar salas dedicadas al arte de vanguardia de la primera mitad del siglo XX, amplias y llenas de colores vibrantes y formatos diversos, por las que puedes divagar cómodamente siguiendo los pasos de tu(s) peque(s).

**¡Apapachos de colores!** es un juego pensado para acompañar ese deambular por las salas. Un juego con pequeñas normas que nos permitan observar los colores presentes en las obras y jugar con ellos. En el fanzine hemos relacionado cada color con una acción. Puedes variar estas acciones según te sientas más cómoda o incluir más colores para hacerlo más complejo si tu(s) peque(s) es/son mayor(es). La idea es incentivar la observación de las obras mediante la búsqueda del color. Como si de cada una de las obras, de sus trazos, de la selección de colores, pudiéramos sacar una caricia, un mimo, un detonador de bienestar. Puedes centrarte en un único color y acción, repartirlos con tu(s) peque(s) o intentar hacerlo todo a la vez.

Otra propuesta, es jugar a **maquillarnos imaginariamente** con los colores que vemos. Ahora el lienzo somos nosotras y nuestro rostro se convierte en los campos, jardines

y formas que vemos en las obras. Cierra tus ojos y deja que tu(s) peque(s) jueguen a maquillarte y luego invierte los papeles. Tenemos la oportunidad de reflexionar sobre los colores y cómo nos afectan mientras nos hacemos este regalo sensible. El color es una materia esencial en el arte, no solo como elemento plástico sino como un importante componente simbólico. El color siempre significa, genera sensaciones, remite a un concepto sensible y en tal medida su presencia o ausencia siempre parte de una elección consciente de quien crea. Por ello, centrarnos en el color nos permitirá conectar con las obras desde la sensación que nos transmite su paleta.

Si tu(s) peque(s) son un poquito más grande(s), puedes tomar esta última idea y ahondar en las sensaciones que te transmiten las obras. ¿Cómo sentimos esa obra?, ¿qué nos hace sentir?, ¿los lugares o personajes que vemos retratados se encuentran a gusto o no?, ¿por qué se sentirán así?... puedes jugar a fantasear e inventar historias mientras observas.

En nuestro recorrido por las salas, y para ahondar en el sentido vital, proponemos tomarnos nuestro tiempo en observar y comentar aquello que normalmente no valoramos cuando visitamos el Museo. Pensamos en la iluminación, el ambiente, la textura del suelo, la limpieza, la temperatura de las salas que acogen esas obras y los pasillos que las conectan: todos los detalles que suelen pasar desapercibidos, pero que son esenciales para cuidar las obras y acoger a los visitantes.

Si te sientes un poco perdida y no sabes a qué sala dirigirte, te invitamos a hablar con el personal de mediación y preguntar por salas donde haya obras con muchos colores, paisajes o elementos naturales. Recuerda que no es necesario hacer todas estas propuestas sino solo aquellas con las que tú y tu(s) peque(s) conecten mejor.

## Derivas lúdicas por el Museo



Si tu(s) peque(s) se han identificado con este icono es hora de recorrer el Museo. Saltar, correr, sentir el espacio, jugar con el cuerpo.

Es lo que llamamos derivas lúdicas por el Museo: otra forma de crear afectos con el Museo, de experimentarlo y de vivirlo más allá de sus salas. En esta página puedes ver un mapa donde se encuentran destacados los lugares *savíos*, es decir, los lugares más “jugables del Museo”. Para el sentido del bienestar hemos subrayado dos espacios en los que te proponemos los siguientes juegos para conectar con tu creatividad y, a partir de ahí, realizar tus propias propuestas.

**Edificio Sabatini, el Jardín de las mixturas:** es un lugar al aire libre, de libre acceso y con múltiples posibilidades de exploración, de juego y de vida. Aquí cobra protagonismo un espacio particularmente *savío* en el que tiene lugar uno de los proyectos artísticos más queridos dentro de la comunidad del Museo: el Jardín de las mixturas. Se trata de un lugar de experimentación que gira en torno al cuidado de dos parterres del jardín. Estos son cuidados por una comunidad formada por trabajadoras y vecinas del Museo, que se ha implicado en la naturalización y reverdecimiento de esta parte del jardín a raíz de una cuestión planteada por la artista Alejandra Riera: ¿cuál es el lugar de la vida no humana que habita al Museo? Desde finales de 2017, el Jardín de las mixturas propone pequeños gestos poéticos para generar un lugar donde la naturaleza haya su magia, con espacios frondosos, verdes, llenos de aromas y diversidad de especies, sillas para sentarnos y caminitos para recorrer. En el jardín cantan los pájaros, aquí podemos jugar desde el cuidado, la observación y el descanso, entender la jardinería como una forma de bienestar. Tal como nos cuentan las integrantes de la comunidad, “las relaciones que aquí surgen dan cabida a preguntas sobre lo que implica cuidar, hacer una pausa, descansar, plantar y prestar atención a todo lo que nos rodea”.

El jardín, por otro lado, es una reflexión sobre la historia misma del Museo. ¿Sabías que el Edificio Sabatini, fue originalmente un Hospital? En aquella época se hizo hueco a un jardín de plantas cuyas propiedades estaban ligadas a los cuidados que se hacían en ese lugar, las conocidas como plantas medicinales. Olores y propiedades que hoy vuelven a ocupar el jardín en forma de salvias, romeros, artemisas, lavandas, mejoranas o melisas, entre otras. Este es un espacio para respirar profundamente y llenar tus pulmones de aromas, para descansar y disfrutar del verdor, del agua de las fuentes, del espacio natural en el que te encuentras.

Cuando llegues al jardín, lo primero será buscar los parterres mixturados. Son fáciles de reconocer pues en ellos la vida brota sin poda ¡no están juntos sino en esquinas opuestas!

Allí te proponemos un juego sencillo: **¡El viaje de la semilla!** Busca un lugar donde “sembrarte”, es decir, jugar a ser una semilla que crece. Empieza por hacerte muy pequeña, una bolita. Imagina con los ojos cerrados que eres una semilla que duerme bajo la tierra. Poco a poco, sin abrir los ojos, vamos describiendo a nuestra(s) peque(s) cómo esa semilla se convierte en un gran árbol y juntas usamos nuestros cuerpos para imitar el proceso. Para ello nos tomamos nuestro tiempo y dejamos fluir nuestra imaginación: ¿qué necesitamos para crecer? El alimento del agua y de la luz que hace que nos hinchemos; quizás la semilla siente cosquillas cuando le nace la raíz o placer cuando el tallo atraviesa la tierra en dirección al sol... ¿Cómo se mueven el tallo y la raíz? Le saldrán unas ramas, de ellas unas hojas verdes crecerán buscando luz; nuestros brazos, piernas y nuestro cuerpo describen los movimientos de la planta en crecimiento. Tal vez nos visita algún animal, nos brota una flor. Así, poco a poco, llegamos a ser un gran árbol. Incluso podemos imaginar que el árbol se hace mayor y lentamente vuelve a la tierra.





## Palacio de Cristal / Palacio de

**Velázquez:** nos vamos paseando al Parque del Retiro, donde se encuentran estos dos edificios bellísimos que habitualmente acogen exposiciones temporales del Museo. El arte que encuentres allí será siempre una sorpresa según el día, mes o año en el que te embarques en esta aventura. Te proponemos que visites estos espacios desde la emoción del descubrir. El interés por aprender y conocer cosas nuevas responde a este sentido de lo vital pues la vitalidad está relacionada con el movimiento y la curiosidad; es una suerte de apertura de todos los demás sentidos que se presentan propicios a captar sensaciones y alimentar mente y cuerpo con ellas.

Podemos realizar la visita a los palacios el mismo día que vayamos al Museo o bien podemos buscar otro momento. Lo primordial, en todo caso, es no exigir a nuestra(s) peque(s) ni forzar su ritmo. En cualquier caso, te invitamos a visitarlos, pues el lugar donde están, el Parque del Retiro, puede ser perfecto para dejar a la(s) peque(s) moverse con libertad, respirar aire fresco, conectar con el mundo natural y, por qué no, tomar una merienda saludable y apetitosa que puede proporcionarte un momento de gran equilibrio. Este es también un lugar ideal para fijarnos en la estación del año en que nos encontremos y hacer énfasis en el cultivo del ritmo orgánico. Con ello en mente les proponemos hacer un **Collage natural:** recolectar los elementos naturales que nos llamen la atención y crear con ellos un collage. Puedes hacerlo en casa o llevar un cartón y algo de celo para hacerlo allí mismo. También puedes construir un objeto usando materiales como lana de colores o algo similar que te permita atar juntas ramas, hojas, piedras, cortezas y flores. O superponer, construir y encajar los elementos que encuentres, jugar con sus formas y texturas sobre la hierba o la tierra y dejar una pequeña obra de arte natural y efímera que puede que se destruya en poco tiempo, o que se convierta en un pequeño hotel para

bichos. Lo importante es disfrutar de las sensaciones que se despiertan al trabajar con materiales naturales. También proponemos hacer una rima con movimiento, como la magnífica rima **¡Qué bien que estoy aquí!**, a cargo de Tamara Chuvarovsky. Una rima para conectar con la tierra, con el lugar en el que estamos por medio de los pies, el autocontrol (impulso-pausa) para sentir el propio cuerpo.

pp. 5, 6 y 7

## Juego libre y creativo



Si tu(s) peque(s) se ha(n) identificado con este icono es un buen momento para hacer con las manos y dar autonomía. Las páginas siguientes (5, 6 y 7) están realmente dedicadas al juego libre y autónomo.

La página 5 es su máxima representación: una página en blanco para que la(s) peque(s) pueda(n) hacer en ella lo que más quiera(n).

En la página 6 proponemos un juego para esparcir bienestar, dejar de forma espontánea huellas por las arterias del Museo: pasillos, escaleras, ascensores, plazas, puertas, lugares de paso y descanso que compartimos con tantas personas desconocidas. Se trata de escribir o dibujar una pequeña nota-mensaje que consigan despertar la admiración de quienes las encuentren. La idea es llamar la atención sobre espacios poco comunes, detalles de lo que te rodea y emociona o simplemente compartir con otras personas la posibilidad de reflexionar, observar, sentir y escuchar desde un ritmo pausado y honesto, desde el sentido del bienestar. Piensa en mensajes que puedan apapachar a otras y sacarles una sonrisa. Si tu peque es muy peque no hace falta escribir, un dibujo es siempre algo de admirar. Usa post-its o un trozo de papel pequeño que puedas dejar sin más sobre alguna superficie. Su magia

está en lo efímero, en la posibilidad de que alguien más se la lleve consigo, en dar a otras. Siguiendo el espíritu de savia, **notas dejadas** es una forma de replantear y resignificar algunos espacios para seguir construyendo un Museo con las infancias.

En la página 7 encontramos el esquema de un **dado** para recortar, plegar, pegar y comenzar a echar la suerte. Este dado está pensado para guiar nuestros pasos, un dado para movernos. Puede ser una buena forma de disfrutar del recorrido hacia el Parque del Retiro y terminar nuestra sesión en el Palacio de Velázquez o en el Palacio de Cristal (página 4), para movernos por el Museo o para volver a casa. Con esta dinámica buscamos romper con las lógicas de ir hacia adelante y en línea recta y queremos dar pie a otro juego. Un juego-reto para adultas que consiste en atravesar la ciudad como lo hace tu peque. Deja que sea ella quien marque los tiempos y las formas de hacer este tránsito: jugar la ciudad. Funambulismo, caminar con los ojos cerrados, no pisar las líneas del suelo, caminar solo por las líneas blancas del paso de cebra... acciones que forman parte del día a día de nuestras criaturas y especialmente en este día lo hacen con nosotras, una actividad que tiene como principio básico la improvisación y el contacto con la(s) peque(s).

**“El juego verdadero es espontáneo, incierto: nunca se sabe a dónde va a llevar. No consiste en ganar o perder, ni en alcanzar un objetivo o hito.”**

Carl Honoré.

## Recomendaciones prácticas y pautas para acompañar

Para disfrutar más de tu visita te recomendamos llevar lápices de colores o rotuladores acrílicos, ropa cómoda (o no... pero mejor si es tu ropa favorita), celo y tijeras.

Las mediadoras de sala pueden ser clave para la selección de obras.

Con el fin de custodiar entre todos esta propuesta y cuidar el Museo, te recordamos que no está permitido hacer uso de ciertos materiales, en especial los líquidos, dentro de las salas. Otros espacios savios del Museo pueden acoger con más libertad estos recursos.

Durante la visita a las salas, si tu(s) peque(s) quiere(n) tocar alguna obra, colócate entre la obra y ella(s), redirigiendo su juego hacia los materiales preparados. Es importante entender y respetar los límites propios del Museo pero no coaccionar ni castigar ningún comportamiento.

Savia y lo que representa para la relación infancia-museo lo construimos entre todas, no es un servicio, es un espacio común. Vamos caminando juntas y construimos entre todas. Te pedimos una actitud de cuidado colectivo, participativa y propositiva.

Por último, para vivir Savia con plenitud, te queremos decir que para nosotras la clave está en la aceptación de las emociones, dejar a las peques ser y sentir, tanto en la tristeza como en el enfado, entendiendo que no hay emociones buenas ni malas, acompañándolas desde el estar con ellos y ellas.

# Muchas gracias por ser Savia



Financiado por  
la Unión Europea  
NextGenerationEU



Plan de Recuperación,  
Transformación  
y Resiliencia

MUSEO NACIONAL  
CENTRO DE ARTE  
REINA SOFIA



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE CULTURA  
Y DEPORTE

educación:

Patrocina: Santander  
Fundación

Concepto y desarrollo del proyecto: La Parcería Infancia y Familia  
Camena Camacho y Carolina Bustamante  
Ilustración: Valentina Romero  
Diseño gráfico: Manolo García nz  
Maquetación: Miranda Pérez-Hita  
NIPD: 828-22-004-9