



To Mithsuca Berry, creativity goes beyond technicality and into a way of living. Based in Boston, Mithsuca uses the art of storytelling to bring healing and reimagining to their community.

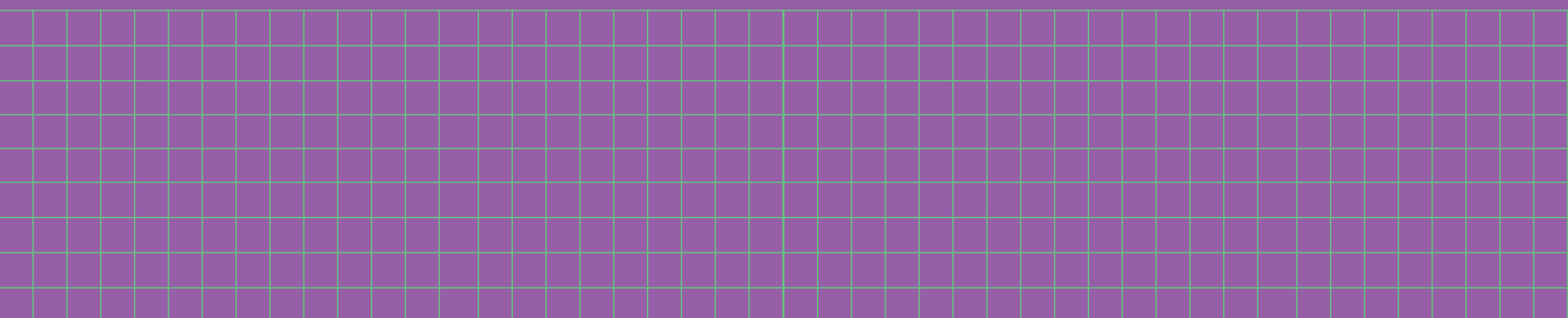
Share your artwork on social media with
#ICAartlab
Find more activities at
icaboston.org/artlab

Para Mithsuca Berry, la creatividad va más allá de lo técnico y es una forma de vivir. Con residencia en Boston, Mithsuca recurre al arte de la narración para aportar sanación y para volver a imaginar la imagen en su comunidad.

Comparta su obra de arte en redes sociales con
#ICAartlab
Encuentre más actividades en
icaboston.org/artlab

HEALING YOUR REFLECTION

SANANDO LA IMAGEN



The associations around reflection or looking at oneself can be quite overwhelming. This activity seeks to transform that experience by decorating and thus altering the experience of looking into a mirror. Together we will reimagine what it means to really “see” yourself!

Las asociaciones que podemos tener con nuestra imagen pueden ser bastante abrumadoras. El objetivo de esta actividad es transformar esa experiencia al decorar y, en consecuencia, alterar la experiencia de mirarse al espejo. Juntos volveremos a imaginar lo que realmente significa “mirarse” a uno mismo.

Materials/Materiales:



Compact mini mirror
Miniespejo compacto



Paint markers
Marcadores para pintar



Stickers
Calcomanías

1. Write your name on the outside or inside of the mirror.
2. Think about things that reflect you. Using the paint makers and/or stickers, draw and embellish your ideas on the mirror (I suggest inside for a little surprise when you open it.) Think abstract portrait!
3. Have fun with it! Feel inspired by your own reflection!

1. Elige una fruta que te gustaría comer y que también puedas pelar con las manos.
2. Piensa en aquellas cosas que te reflejan. Usa los marcadores para pintar y/o las calcomanías para decorar el espejo con tus ideas (te sugiero que lo hagas por dentro para encontrar una pequeña sorpresa al abrirlo). ¡Piensa en un retrato abstracto!
3. ¡Diviértete con esto! ¡Inspírate en tu propia imagen!

Extra Challenge:

Write your thoughts after the experience in a letter to yourself. Keep that letter folded within your mirror for later reading.

Desafío adicional:

Escribe una carta para ti mismo con tus pensamientos después de la experiencia. Guarda esa carta doblada en el espejo para leerla más tarde.

