

ICA WallTalk 2020–2021

LIBRO DE ACTIVIDADES DE LAS ARTISTAS

ICA

Contenido

- 4 Introducción
- 6 Exposición en foco:
te pertenezco: Encuentros
con el arte en nuestros
tiempos
- 8 Biografías de las artistas
docentes
- 10 Actividades e indicaciones
- 32 Espacio para escribir
o dibujar

Introducción



Fotografía de Charles Meyer

WallTalk es un programa artístico multidisciplinario para estudiantes de escuela media y secundaria de Boston que fomenta el pensamiento creativo, el debate y las conexiones individuales con el arte contemporáneo a través de la creación de obras escritas, de arte visual y de performance. El programa, que se centra en las exposiciones del ICA/Boston, tiene lugar a lo largo del ciclo lectivo y consiste en múltiples visitas en las que los estudiantes observan, cuestionan, interpretan y responden de forma creativa al arte y a los problemas de nuestros tiempos. Normalmente, estas visitas tienen lugar en el museo y en las aulas. Este año, nuestras artistas docentes llevaron el museo y las artes a las aulas virtuales.

Los sucesos de este año—la pandemia mundial de covid-19 y los disturbios sociales—pusieron de relieve la necesidad de que los estudiantes exploren ideas complejas y se expresen de forma creativa. WallTalk utiliza el arte contemporáneo para fomentar la participación de los jóvenes y les proporciona un entorno en el que se les alienta a expresarse creativamente.

En el ICA, creemos que una sólida formación en las artes es fundamental para formar futuros artistas, pensadores, líderes, y un nuevo público, así como para crear una mayor equidad entre los jóvenes. Ofrecemos una amplia variedad de oportunidades para que los adolescentes se conecten con el arte, los artistas y entre sí por medio de sus escuelas o por sí mismos. Sabemos que

los museos desempeñan un papel único en la educación artística, ya que proporcionan a las personas experiencias directas con el arte, las convocan para debatir ideas, y actúan como centros comunitarios de aprendizaje y cambio social.

Durante el año académico 2020–2021, el ICA colaboró con más de 300 estudiantes de cinco escuelas asociadas: Boston Collegiate Charter School, Charlestown High School, Excel High School, Rafael Hernández School y Snowden International School at Copley.

El programa de este año no habría sido posible sin la generosidad y la dedicación de muchas personas y organizaciones. Desde el ICA deseamos extender nuestro más sincero agradecimiento al Nathaniel Saltonstall Arts Fund por su continuo apoyo al programa WallTalk, así como a la Wagner Foundation y a otras muchas fundaciones y socios gubernamentales, corporativos e individuales que nos permiten hacer lo que hacemos. Agradezco a los muchos maestros, profesores y administradores de nuestras escuelas asociadas por aportar su tiempo, energía y entusiasmo al programa. Asimismo, extendiendo mi más sincero agradecimiento al personal de Educación del ICA: Lenny Schnier, Coordinador del Departamento de Educación; Dzidzor, Rimi Mallick y Mary Teuscher, artistas docentes; y, en especial a Jessie Magyar, Gestora de Programas Escolares y Familiares. Y, finalmente, un sincero agradecimiento a ustedes, todos los jóvenes que abrieron su mente y su corazón al arte, a las ideas y a este equipo.

Betsy Gibbons

Directora de Programas para Adolescentes
Instituto de Arte Contemporáneo/Boston

Más allá de estas paredes

Exposición en foco: *te pertenezco: Encuentros con el arte en nuestros tiempos*

Todas las actividades de este libro están inspiradas en las obras de la exposición de 2020–2021 del ICA *te pertenezco: Encuentros con el arte en nuestros tiempos*. Esta exposición, que toma su título prestado de una pintura de Henry Taylor perteneciente a la colección del ICA, invita a las personas a establecer una conexión personal con las obras de arte y a crear sus propias obras. Agrupa obras que abordan temas como las ideas sobre el hogar y la historia, la transformación social y material, y los marcos de identidad. Tiene por objetivo generar curiosidad, fomentar preguntas, desafiar suposiciones y proporcionar un espacio para la reflexión.

Durante cualquier otro año, WallTalk habría traído a los jóvenes al ICA para experimentar, responder y conectarse con el arte. Pero este año no fue como otros. En lugar de establecer conexiones dentro del espacio físico del ICA, nuestras artistas docentes llevaron el arte a los jóvenes. Nos centramos en las otras “paredes”, físicas y metafóricas, que representan los desafíos a los que nos enfrentamos este año, para inspirar creatividad, creación artística y escritura arraigadas en la identidad, el autocuidado y la comunidad. Este Libro de Actividades de artistas de WallTalk incluye una selección de las actividades e instrucciones creadas y facilitadas por nuestras artistas docentes este año. El arte siempre ha ofrecido un espacio para que las personas reflexionen, respondan, se expresen, se comuniquen y den sentido a las cosas. Esperamos que este libro ayude a ofrecer ese espacio para ti.

Henry Taylor, *te pertenezco*, 2015. Acrílico sobre lienzo, 73 1/8 × 74 1/4 pulgadas (185.7 × 188.6 cm). Adquirido gracias a la generosidad del Círculo de Adquisiciones. © Henry Taylor

Cornelia Parker, *Fuego colgante (Presunto incendio provocado)*, 1999. Carbón, alambre, alfileres y clavos, 144 × 60 × 72 pulgadas (365.8 × 152.4 × 182.9 cm). Donación de Barbara Lee, The Barbara Lee Collection of Art by Women. Fotografía de Charles Mayer Photography. © Cornelia Parker

Nan Goldin, *Chrissy con su abuela de 100 años, Provincetown*, 1977. Impresión en gelatina de plata, 8 1/2 × 11 pulgadas (21.6 × 27.9 cm). Donación de Lillian y Hyman Goldin. Cortesía de la Matthew Marks Gallery. © Nan Goldin

Simone Leigh, *Alacena IX*, 2019. Cerámica, acero y rafia, 78 × 60 × 80 pulgadas (198.1 × 152.4 × 203.2 cm). Adquirido gracias a la generosidad de Bridgett y Bruce Evans y de Fotene Demoulas y Tom Coté. Cortesía de la artista y Hauser & Wirth. © Simone Leigh



Biografías de las artistas docentes



Fotografía de Katytarika Bartel

Dzidzor (Jee-Jaw) es una folklorista, artista de performance, autora y curadora africana. El estilo de “llamado y respuesta” de Dzidzor combina la narración tradicional del folklore africano y el slam de poesía por medio de la experiencia sónica. Dzidzor se ve inspirada por la responsabilidad de alarmar el poder/la abundancia en medio de los cuerpos a la vez que crea un espacio de cuidado y libertad a través de la creatividad. Dzidzor es la fundadora del Black Cotton Club y colabora con Grubstreet, ICA/Boston y las escuelas públicas de Boston para dictar talleres de empoderamiento creativo en Boston.

www.dzidzor.com

Instagram: [@dzidzorazaglo](https://www.instagram.com/dzidzorazaglo)

Facebook: www.facebook.com/dzidzorazaglo



Fotografía de Annie Laurie Medonis

Mary Teuscher (she/her) es una bailarina/coreógrafa enfocada en la inclusión y la comunidad. Mary, antigua profesora de GED, se encuentra comprometida con la justicia educativa y con la idea de que el acceso a una educación artística de alta calidad es un derecho humano. Su amor por el movimiento la ha llevado por todo el continente americano: primero, a San Juan, Puerto

Rico, donde se capacitó con Andanza y con el Bread and Puppet Theater; y, más tarde, a Salvador, Brasil, para estudiar con Rosangela Silvestre. A nivel local, Mary ha participado en obras presentadas en AS220, el RISD Museum, Movement Research NYC, Providence Fringe Fest, Outside the Box, el Boston Conservatory y el Boston Center for the Arts. Como creadora de piezas de danza, explora la conexión, las emociones, el abandono físico, la simulación, los falsos binarios y el uso de la imaginación como fuerza neuromuscular. A Mary también le encanta escribir poemas, dibujar, pintar, cocinar, sacar fotos, crear colecciones de objetos encontrados, inventar instrumentos musicales inusuales y soñar con proyectos artísticos muy amplios y difíciles de manejar. Obtuvo un máster en enseñanza de la Universidad Brown.
www.maryteuscherprojects.com



Fotografía de Stephanie Houten

Rimi Mallick (she/her) es una animadora, artista visual y educadora, que vive y trabaja en el área metropolitana de Boston. Obtuvo un título de grado en animación del Massachusetts College of Art and Design en 2018. Trabaja principalmente en animación digital 2D y animación en volumen. También disfruta de crear libros a mano y de la caligrafía como parte de su práctica artística. Ha sido instructora principal de animación en el programa de MassArt Saturday Studios desde 2018 y en los programas juveniles de MassArt Saturday Studios en 2020, donde cada semana tuvo la oportunidad de compartir su amor y conocimiento de la animación con estudiantes de escuela media y secundaria. También ha dirigido talleres de artes visuales como artista docente del WallTalk del ICA desde otoño de 2020. Como educadora, se enfoca en diseñar lecciones en las que se utilicen materiales económicos y accesibles, para que los estudiantes puedan crear arte y animaciones más allá del aula. Actualmente, se encuentra cursando un master en educación artística en el Massachusetts College of Art and Design.
www.rimimallick.com

Conversaciones sobre el arte

Por Rimi

Te invito a observar una obra de arte y hablar sobre ella, considerando cómo se conecta con nosotros y con nuestros tiempos. Acompáñame en estas “conversaciones”, en las que abordaremos temas como la transformación, la identidad, la comunidad, la historia y el hogar.

Materiales:

Herramienta de escritura/dibujo

Cuaderno o papel



Firelei Báez, *Hombre sin país (antropófago vadeando en el río Artibonte)*, 2014–15. Gouache, tinta y chinecollé en 225 páginas de libros cedidos, 106 1/4 x 252 pulgadas (270 x 640 cm). Donación prometida de Fotene Demoulas y Tom Coté. Cortesía de la artista y James Cohan, Nueva York. © Firelei Báez

Conversaciones con nuestro yo pasado o futuro

Para esta conversación, observa la obra *Hombre sin país (antropófago vadeando en el río Artibonte)* (2014–15) de Firelei Báez. Como base de su obra la artista utiliza páginas de libros escritos en la isla La Española (territorio de Haití y la República Dominicana) y otros mapas encontrados. Báez transforma estas páginas dibujando figuras femeninas inspiradas por unas criaturas del folklore dominicano llamadas “ciguapas”, así como otras siluetas y patrones. También cubre los rostros de los hombres mencionados en los

libros originales, quienes muy probablemente colonizaran las islas o se beneficiaran de su colonización. Este lugar fue colonizado por españoles y franceses, que se asentaron entre los pueblos indígenas y establecieron control sobre ellos. La obra es una conversación sobre las identidades y la cultura entre el pasado y el presente. La artista busca proporcionar distintas perspectivas sobre cómo entender las identidades, la historia y las culturas nacidas de la diáspora africana, caribeña y latinoamericana.

Esto me inspiró a conectarme con el tema a nivel personal. Quiero invitarte a hacer lo mismo. ¿Cómo podría tener una conversación con mi yo pasado o futuro? ¿Qué podría decir? ¿Cambiaría algo en mi vida o cambiaría cómo veo las cosas? Responde con palabras, dibujo o de cualquiera manera en el siguiente espacio.

¿Qué se encuentra dentro y fuera de nuestros tiempos?



Rania Matar, *Orly y Ruth*, 2020, de la serie *Al otro lado de la ventana: Retratos durante el covid-19* (2020– en curso). Impresión con pigmento perdurable sobre papel baryta, 28 4/5 x 36 pulgadas (73.2 x 91.4 cm). Adquirido gracias a la generosidad de Jean-François y Nathalie Ducrest. Cortesía de la artista y de la Robert Klein Gallery. © Rania Matar

Para este tema, observamos la obra *Orly y Ruth* (2020) de Rania Matar. Esta fotografía coloca al exterior y a las hermanas, que están en el interior, en el mismo plano. La obra forma parte de una serie que la artista creó durante la pandemia. Nuestra concepción de lo que está dentro y lo que está afuera ha cambiado mucho. Nuestro hogar se ha convertido en nuestra escuela, el lugar donde tener reuniones virtuales con amigos, nuestro gimnasio, etc. ¿Cómo nos inspiramos en Matar y representamos visualmente nuestro exterior e interior? ¿Qué hay dentro y que hay fuera en estos tiempos? ¿Qué significa “afuera” ahora para nosotros después de un año de estar “dentro”? ¿Cómo avanzaremos de esta época al futuro, con todas estas nuevas formas de ver la vida?

¿Cómo representarías tu mundo exterior y tu mundo interior? Responde con palabras, dibujo o de cualquiera manera en el siguiente espacio.

Un encuentro con el arte en estos tiempos: Me pertenezco

Por Dzidzor



Vista de la instalación, *te pertenezco: Encuentros con el arte en nuestros tiempos*, ICA/Boston, 2020–21. Fotografía de Mel Taing.

Inspirada en la exposición del ICA *te pertenezco: Encuentros con el arte en nuestros tiempos*, esta actividad nos plantea: ¿Qué significa tener un encuentro con el arte en nuestros tiempos? ¿Y cómo te has encontrado con el arte en estos tiempos?

<https://www.icaboston.org/exhibitions/im-yours-encounters-art-our-times>

Materiales:

Teléfono con cámara y/o videocámara

Papel

Bolígrafo/lápiz

Instrucciones:

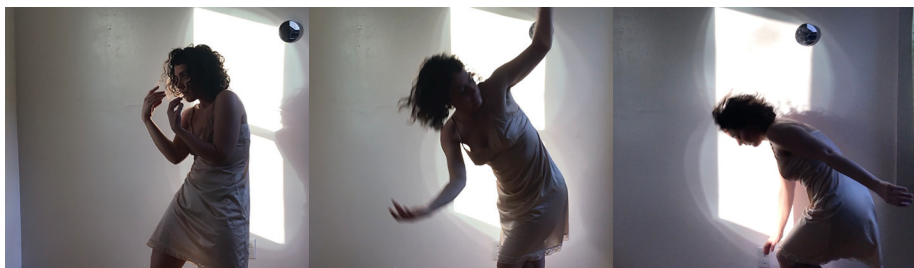
La exposición *te pertenezco: Encuentros con el arte en nuestros tiempos* celebra la experiencia de conectar con el arte en persona. 2020 fue un año que transformó la manera en que la gente disfruta del arte, desde conciertos a museos. Esta actividad te desafía a crear una obra de arte que exprese tu experiencia durante la cuarentena. Cada persona ha experimentado su propia

perspectiva de la cuarentena, el covid-19, la familia, la música, las manifestaciones, la política, la soledad, etc. *te pertenezco: Encuentros con el arte en nuestros tiempos* es una respuesta a las experiencias de este año y presenta obras de arte que ayudan a enmarcar nuestras experiencias y reflexionar sobre ellas.

1. Elige una cosa que hayas aprendido sobre ti mismo/a durante la cuarentena.
2. Graba un video de 2 minutos en el que narres lo que has aprendido sobre ti mismo/a gracias a tu familia.
 - a. El video puede ser una danza, un dibujo, un poema, voz en off, etc.
 - b. Puedes añadir imágenes, instantáneas, selfies, etc.
 - c. Piensa en estas preguntas mientras creas tu video: ¿Qué te gustaría que sintamos? ¿Qué te gustaría que sepamos? ¿Cuál es el mensaje principal de tu video?
 - d. Asegúrate de poner una advertencia al principio de tu video si vas a incluir información/temas sensibles, como abuso sexual, violencia doméstica, uso excesivo de drogas y alcohol, etc.

¿Cómo bailas con una pared?

Por Mary



Esta actividad se inspiró en la exposición del ICA *te pertenezco: Encuentros con el arte en nuestros tiempos*. ¿Cuáles son las paredes, tanto físicas como metafóricas, que representan los desafíos a los que te enfrentas hoy? ¿Cómo te mueves con una pared?

Materiales:

Una pared de tu casa

Ropa suelta con la que te puedas mover

Música que te guste

Una cámara, teléfono o computadora que grabe videos (opcional)

Instrucciones:

1. Haz algunos estiramientos y corre durante algunos minutos para despertar tu cuerpo.
2. Luego, busca una pared de tu casa que tenga algo de espacio libre frente a ella.
3. Familiarízate con la pared.
 - a. Acércate a ella y huélela.
 - b. Presiona tu rostro contra la pared. ¿Qué temperatura tiene?
 - c. Empuja la pared con las manos y luego con los pies. ¿Qué diferencia hay entre empujar con las manos y empujar con los pies?
 - d. ¿De cuántas formas distintas puedes moverte manteniendo siempre una parte de tu cuerpo conectada a la pared?
 - e. ¿Cómo te moverías si pudieras atravesar la pared?

f. ¿De qué otras formas puedes interactuar con la pared más allá de empujarla? Enuméralas aquí:

g. ¿Puedes describir qué hay al otro lado de la pared (real o imaginario)?

4. A continuación, tras haber experimentado con tu cuerpo, elige tres imágenes congeladas o “estatuas” de tu cuerpo con la pared. Se trata de un momento en el que estás interactuando con la pared, pero en el que tomamos una instantánea en nuestra imaginación, así que es como si estuvieras congelado/a en esa posición. Dibuja las tres estatuas a continuación.

5. Memoriza o escribe las tres imágenes congeladas.

6. Decide cuál será la primera, la segunda y la última. Luego, invéntate formas de conectar las imágenes congeladas con movimiento, en la vida real. Representalo con tu cuerpo. Pon distintas canciones para ver qué se siente mejor. A veces, el sonido me ayuda a inventar movimientos mejor que el silencio. Otras veces, el silencio es mejor. Tú decides.

7. Tendrás dos momentos de transición.

(P. ej: imagen uno + giro + imagen dos + salto + imagen tres)

8. Comienza a realizar tu “oración de movimiento”, conformada por las estatuas y los movimientos de transición, cada vez más rápido hasta que se sienta más como una danza y menos como una animación fotograma a fotograma.

9. Elige tu vestuario y maquillaje, e incluye algo de iluminación si puedes. ¡Graba tu actuación con el teléfono o la computadora! Si necesitas ideas para crear tu propia iluminación de escenario, puedes contactar a Mary a través de su página web, incluida en el frente de este cuadernillo. También puede buscar en Google.

Transformación a través de la animación

Por Rimi

El mundo a nuestro alrededor ha cambiado muchísimo en el último año, y nosotros nos hemos transformado con él. Como animadora, me he dado cuenta de que mi práctica artística me permite explorar directamente el tema de la transformación a través de la animación. Quería que experimentaras un poco de eso con una actividad de folioscopio.

Instrucciones: Me gustaría invitarte a pensar en la transformación y a dibujar lo que te venga a la mente. Podría ser algo abstracto, como formas o líneas que se transforman. O podría ser algo literal con una representación visual (por ejemplo: cómo se ha transformado tu hogar para pasar a desempeñar más roles como espacio). También podrías enfocar esta actividad como una práctica de meditación y redibujar la misma imagen en cada página del folioscopio para observar la manera en que cada dibujo difiere del anterior y del siguiente y se transforma constantemente.

Materiales:

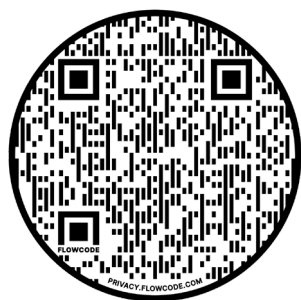
Bloc de notas

Lápiz (u otro utensilio de dibujo)

Cinta adhesiva

Instrucciones:

1. Para acceder a un video demostrativo de esta actividad, visita www.rimi-mallick.com/art-activities O escanea este código QR con tu dispositivo móvil.



2. Refuerza el lomo del bloc de notas (la parte que tiene pegamento) cubriéndolo con cinta adhesiva.

3. Comienza a crear tu animación dibujando en la última página.

4. Voltea la siguiente página sobre tu dibujo para tenerlo como referencia para tu siguiente dibujo.
5. Comienza a alterar gradualmente tus dibujos en cada página para verlos transformarse en una animación.
6. Puedes pasar las páginas rápidamente para ver la animación.
7. Si quieres ver tu animación digitalmente, puedes usar la aplicación gratuita Stop Motion Studio para grabarla.

Poemas de transformación

Por Mary



Cornelia Parker, *Fuego colgante (Presunto incendio provocado)*, 1999. Carbón, alambre, alfileres y clavos, 144 × 60 × 72 pulgadas (365.8 × 152.4 × 182.9 cm). Donación de Barbara Lee, The Barbara Lee Collection of Art by Women. Fotografía de Charles Mayer Photography. © Cornelia Parker

Este proyecto se inspiró en la obra *Fuego colgante (Presunto incendio provocado)* (1999) de Cornelia Parker. Observa la escultura e imagina qué se sentiría ser parte de ella. ¿Qué se sentiría al ser Cornelia Parker? ¿Qué es algo que ves todos los días y que te gustaría transformar?

Materiales:

Internet

Bolígrafo/lápiz

Papel

Un smartphone

Instrucciones:

1. Cornelia Parker utiliza materiales que encuentra en el mundo que la rodea para crear arte. Escanea este código QR para mirar un video de YouTube sobre Cornelia Parker.



2. Ahora, observa la imagen anterior de la escultura *Fuego colgante* (*Presunto incendio provocado*). Está hecha con madera quemada que Parker encontró cerca de su casa en Londres. ¿Cómo te hace sentir la escultura?

Ten eso en cuenta al elegir uno de los siguientes temas:

a. Escribe un poema en el que utilices la palabra “fuego” o “historia” en la primera línea.

b. Escribe un poema como si fueras uno de los trozos de madera que conforman la escultura. ¿Qué se siente al transformarse? ¿Cuál fue tu recorrido de ser destruido por un incendio a ser utilizado para crear una escultura y luego ser expuesto en el ICA?

c. Escribe un poema sobre algo que veas todos los días y que te gustaría transformar. Considera: ¿Por qué quieres transformarlo? ¿Cómo lo harías?

3. Haz un ejercicio de escritura libre para volcar todas tus ideas sobre el tema que has elegido. Fija el cronómetro en tres minutos y, sin levantar el bolígrafo de la hoja, escribe todas las imágenes, frases e ideas relacionadas con el tema que has elegido. Si quieres, puedes hacer este ejercicio con otro de los temas propuestos y ver cuál te gusta más y así decidir qué tema trabajarás.

4. Vuelve a leer tu ejercicio de escritura libre y elige las partes que más te gusten. Reescríbelo en forma de poema. Si te quedas en blanco, puedes usar la estructura de un poema tanka para expresar tus ideas en ese número de sílabas. El formato es cinco–siete–cinco–siete–siete. En otras palabras, hay cinco sílabas en el primer verso, siete en el segundo, cinco en el tercero, y siete en el cuarto y en el quinto verso.

Ejemplo:

Vi una ninfa (5)

Ella vuela y nada (7)

Le canta al mar (5)

Saluda la luz solar (7)

Va sola con su andar (7)

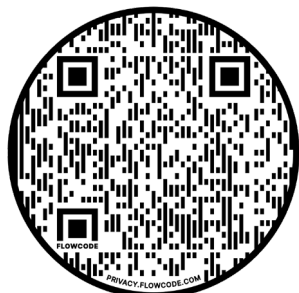
5. Después de escribir algo, hazlo a un lado y no lo mires durante al menos un par de horas.

6. Vuelve a tu poema y léeselo en voz alta a un amigo o familiar, o a una mascota, una planta o a ti mismo/a. ¿Te gusta? Si no, reescríbelo, reorganiza las ideas y retoca las partes que no terminan de convencerte. Puedes tratar cada verso que escribiste como un rompecabezas. ¿En dónde encaja la pieza?

7. Por último, puedes grabarte leyendo el poema en voz alta utilizando la aplicación de grabación de voz de un teléfono. Es una buena forma de ver cómo suenan las palabras en voz alta. ¿Cómo las sientes en tu lengua? ¿Y en tus dientes? ¿Cómo se conecta tu voz con tu corazón cuando compartes estas ideas? Escucha la grabación en la que lees el poema. ¿Aún hay cosas que te gustaría cambiar en lo que escribiste?

Sácatelo de la cabeza

Por Dzidzor



Escanea el código QR anterior para escuchar "Getoutchoohead" de Dzidzor.

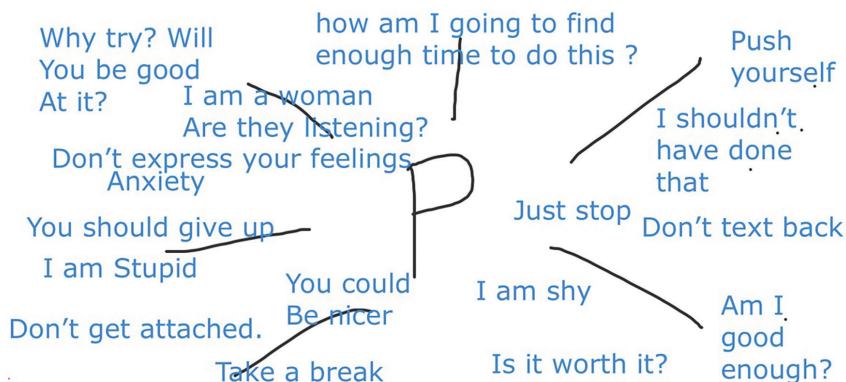
Esta es una práctica de autocuidado. La actividad explora las limitaciones que nos autoimponemos y nos guía a través de la libertad de elegir.

¿Con cuánta frecuencia luchamos con las voces que tenemos en la cabeza?
¿Cuán a menudo intentamos silenciar las voces que limitan nuestra creatividad? Esta actividad genera un espacio para que los escritores exploren su mente y luchen contra la opresión que experimentan en su vida cotidiana a través de la escritura. La actividad instará a los escritores a analizar la raíz de las voces que "viven" en nuestra cabeza y a ponerlas en primer plano de su obra. En esta actividad, se aplican los principios pedagógicos y políticos específicos del popular método educativo desarrollado por el educador brasileiro Paulo Freire, más tarde ampliados por el Teatro del Oprimido de Augusto Boal.

Materiales:

Papel

Lápiz/bolígrafo



Instrucciones:

P te simboliza a ti, el protagonista de tu historia.

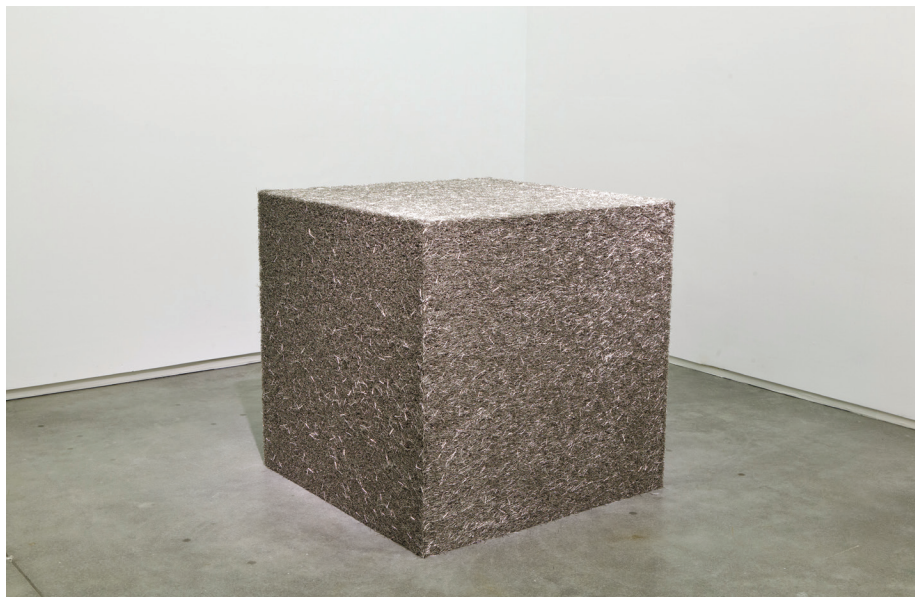
1. Alrededor de P, enumera pensamientos que han impedido que seas la mejor versión de ti mismo/a.

2. Cuando hayas terminado de escribir, tómate unos segundos para respirar.

3. Considera este tema de escritura: ¿Cómo podemos cuidar de nosotros mismos cuando aparecen estos pensamientos?

Respiración de seis lados

Por Mary



Tara Donovan, *Sin título (Alfileres)*, 2003. Alfileres tamaño n.º 17, 42 x 42 x 42 pulgadas (106.7 x 106.7 x 106.7 cm). Donación de Barbara Lee, The Barbara Lee Collection of Art by Women. © 2017 Tara Donovan

Esta actividad se inspiró en la obra *Sin título (Alfileres)* (2003) de Tara Donovan, así como en el trabajo de Peter Levine, creador de la Experiencia Somática. Este ejercicio hace uso de la respiración como una forma de relajar nuestros cuerpos y hacer una pausa para alejarnos de las pantallas.

Materiales:

Tus pulmones
Un lugar donde sentarte
Un almohadón o una silla
Un saquito de té (opcional)
Agua caliente (opcional)
Teléfono celular, tableta o computadora (opcional)

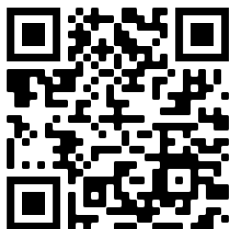
Instrucciones:

1. Encuentra un lugar donde sientas la seguridad de poder cerrar los ojos.
2. Si quieres, utiliza el saquito de té del kit de arte. Puedes ponerlo en una taza de agua caliente para disfrutar del agradable aroma del vapor.

3. Siéntate en un almohadón de manera que tus caderas queden inclinadas ligeramente hacia adelante. Esto ayudará a que tu columna y tu sistema nervioso central se relajen. Puedes sentarte en una silla apoyando ambos pies en el suelo o puedes sentarte en el suelo con las piernas cruzadas.

4. Siéntate con la espalda bien recta e imagina que tu cabeza es un globo lleno de helio; relaja los hombros imaginando que, sobre ellos, cae un montón de arena húmeda y pesada.

5. Puedes usar este código QR para acceder a mi SoundCloud, donde te guío con las instrucciones que puedes seguir al cerrar los ojos:



6. O, si prefieres leer, aquí tienes las instrucciones escritas:

- a. Cierra los ojos. Inspira profundamente seis veces: cada vez que inspires, el aire se moverá en una de las seis direcciones de un cubo (arriba, abajo, a la derecha, a la izquierda, al frente y atrás). Si quieres, puedes colocar una mano sobre tu corazón y otra sobre el estómago para sentir el movimiento de tus pulmones; quizás te ayude a concentrarte. Además, es una linda sensación.
- b. Inspira e imagina que estás enviando energía hacia arriba, hacia la parte superior de tu cabeza; luego, al exhalar, relájate y vuelve a tu centro.
- c. Inspira e imagina que estás enviando energía desde tu costado derecho; luego, al exhalar, relájate y vuelve a tu centro.
- d. Inspira e imagina que estás enviando energía desde tu costado izquierdo; luego, al exhalar, relájate y vuelve a tu centro.
- e. Inspira e imagina que estás enviando energía desde la parte frontal de tu pecho, tu estómago y tus costillas; luego, al exhalar, relájate y vuelve a tu centro.
- f. Inspira e imagina que estás enviando energía desde la parte posterior de tu cuerpo, tus omoplatos, tu columna vertebral y la parte posterior de tus costillas; luego, al exhalar, relájate y vuelve a tu centro.
- g. Inspira e imagina que estás enviando energía hacia el piso a través de la parte posterior de tus piernas o la planta de tus pies; presiona esa energía contra el suelo y, luego, al exhalar, relájate y vuelve a tu centro, sintiendo como la respiración vuelve a elevarte.

7. Bien, ahora cierra los ojos. Y haz todos los pasos...

Lecciones para escritores

Por Dzidzor

Este ejercicio se inspiró en “Clases de baile para escritores” de Zadie Smith, incluidas en el libro *Siéntete libre*. Smith pone de relieve las lecciones que aprendió de bailarines como Beyoncé, Prince, Michael y Janet Jackson, y otros. En esta actividad, elegirás un tema y, utilizando tu imaginación y creatividad, escribirás tu propia versión de las clases para escritores.

Materiales:

Papel

Lápiz/bolígrafo o teléfono / computadora

Instrucciones:

1. Elige una de las siguientes opciones:

Influencers	Dios	Pastores
Maestros o profesores	Dioses	Árboles
Payasos	Poetas	Bailarines
Plantas	Raperos	Maquilladores
Agua	Artistas visuales	
	Artistas sonoros	

2. Ve a YouTube y busca el tema que has elegido. Mira un par de videos.

3. Escribe lo que te llamen la atención del tema.

(P. ej: Las plantas necesitan agua para crecer.)

4. ¿Qué te enseña este tema? Escribe siete lecciones que te enseñe el tema, basándote en los videos que viste y en lo que ya sabes sobre el tema. (P. ej: La espera es parte de la inspiración de la creatividad. Las plantas me enseñan la importancia de la paciencia.)

Animación con marionetas

Por Rimi

A veces necesitamos un pequeño disparador para entrar en nuestra zona creativa. Si sientes que necesitas algo así, hemos incluido una plantilla para hacer una marioneta de papel que puedes recortar y animar. Puedes grabar tu animación con tu dispositivo móvil o tableta utilizando la aplicación Stop Motion Studio.

Materiales:

Plantilla para marioneta de papel (ver página 35)

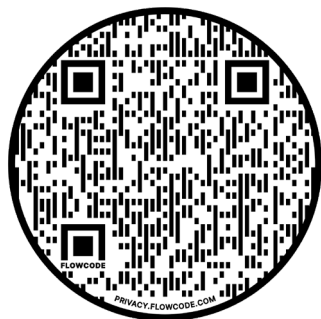
Sujetapapeles (opcional)

Utensilios para dibujar y/o colorear

Instrucciones:

¡Esta plantilla brinda muchas posibilidades!

Para acceder a una demostración visual de esta actividad, visita www.rimimallick.com/art-activities O escanea este código QR con tu dispositivo móvil.



1. Puedes usar todas las partes o crear tu propio personaje con las formas que desees (e incluso darles nueva forma con las tijeras o rasgando el papel).
2. La plantilla está impresa en cartulina, así que puedes personalizarla con colores (crayones, lápices de colores, etc.).
3. También puedes usar los sujetapapeles para unir las articulaciones mientras animas.
4. Si quieres invitar a otras personas a participar de esta actividad, puedes fotocopiar o calcar la plantilla para crear otras plantillas. ¡Es una actividad genial que puede adaptarse a distintas edades!

Autorretrato con listas de reproducción

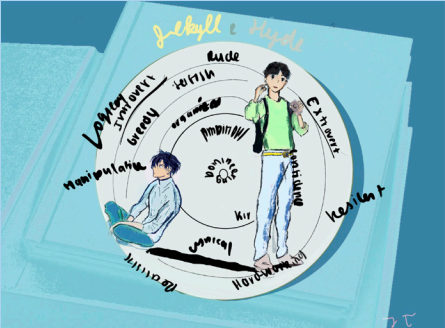
Por Mary



Vista de la instalación, *te pertenezco: Encuentros con el arte en nuestros tiempos*, ICA/Boston, 2020–21. Fotografía de Mel Taing.

Este proyecto se inspiró en los muchos retratos de la exposición del ICA *te pertenezco: Encuentros con el arte en nuestros tiempos*. Al pensar en la identidad, hay muchas formas en las que podemos crear un autorretrato. Crea una lista de reproducción que haga uso de sonidos y letras para contar un mensaje sobre quién eres.

Obra de arte de estudantes de Excel High School



Materiales:

Internet

Tu imaginación

Algo con lo que escuchar música (nosotros usamos un celular o una computadora)

Un espejo

Bolígrafo y papel

Instrucciones:

1. Abre tu aplicación de música preferida, YouTube o sencillamente un cuaderno vacío. Vas a hacer una lista.

2. Luego, acércate a un espejo o hazte una selfie. ¡No hace falta que veamos tus ojos ni tu rostro! Usa este retrato para decidir cómo quieres definirte en este momento en particular. Tú creas las reglas; tú cuentas la historia. Piensa en la cita de la escritora bell hooks incluida en *te pertenezco*: “Hay poder en la mirada”.

3. Ahora, reúne doce canciones o más que sean importantes para ti. Puedes revisar listas de reproducción antiguas que tengas, fijarte en el archivo de historias de Instagram o seguir las sugerencias de YouTube que te ayuden a recordar. Intenta conectar cada canción a una parte de la persona que eres. Cada canción nos indica cómo te ves a ti mismo/a.

4. Cuando hayas seleccionado tus doce canciones, intenta organizarlas en tres grupos: introducción, desarrollo y final. O, si quieres usar las siguientes pistas, puedes revisar las canciones una a una y disponerlas de esa forma. Dependiendo de la aplicación que estés usando, suele ser posible arrastrar y soltar las canciones para reorganizarlas. También puedes escribir la lista a mano o en la computadora.

5. Para las canciones de la INTRODUCCIÓN, considera: ¿Cómo te presentarías ante nosotros? ¿Cómo quieres empezar? ¿Con algo grande y fuerte o poco a poco? Aquí también podrías usar canciones de tu pasado o tu niñez, temas antiguos que tus padres canten, una canción que contenga tu nombre, una canción sobre un lugar en el que solías vivir o a una canción en otro idioma.

6. Para tus canciones de la INTRODUCCIÓN, también puede ser útil pensar en un momento del día o en las estaciones. ¿Qué canciones escuchas a la mañana? ¿Qué canciones suenan a primavera? Considera cómo se siente la canción en tu cuerpo. ¿Qué canciones suenan o te hacen sentir como que algo se está abriendo de repente? ¿Qué canciones suenan como que algo está empezando a crecer o a desplegarse?

7. Para las canciones del DESARROLLO, considera: ¿Cuál es el verdadero centro de tu identidad? Aquí podrías incluir una canción sin letra. Una canción que siempre cantes cuando la pasan en la radio, una canción que un ser querido te haya enviado, una canción que tenga un video que te encante o una canción que siempre te haga bailar. Ahora que estamos aquí y comenzamos a conocerte, ¿hay alguna canción de algún videojuego o de alguna película que te guste? ¿Haces beatboxing o cantas? ¡Añade tu propia música a la mezcla!

8. Para las últimas cuatro canciones de tu lista de reproducción, o el FINAL, piensa en lo que quieres que sienta la persona que la escucha antes de que sus oídos vuelvan a centrarse en sonidos de la vida cotidiana. ¿Cuál es tu última canción preferida? ¿Una canción del último artista que hayas descubierto? ¿Cómo te gustaría que nos sintamos cuando nos despedimos de ti? ¿Con qué estilo te vas de una fiesta o de un evento? ¿Pasas desapercibido/a o haces una gran salida triunfal? ¿Abrazas a tus amigos o chocas los cinco con ellos? ¿Qué canción te recuerda a un abrazo? ¿Qué canción se siente como “choca esos cinco”?

Opcional: ¿Puedes crear una portada para tu Autorretrato con lista de reproducción o pintar un cuadro usando colores que reflejen el tono y la temperatura de las canciones que elegiste? ?

Espacio para escribir o dibujar





Los Programas para adolescentes son principalmente financiados por la Wagner Foundation.



WallTalk cuenta con el apoyo parcial del Nathaniel Saltonstall Arts Fund.

Además, recibe el apoyo adicional de la William Randolph Hearst Foundation; la Rowland Foundation, Inc.; la Familia Corkin; la Rosalie Thorne McKenna Foundation; la Mabel Louise Riley Foundation; Vertex; el Cabot Family Charitable Trust; el William E. Schrafft and Bertha E. Schrafft Charitable Trust; el Willow Tree Fund; la Robert Lehman Foundation; la Jean Gaulin Foundation; y Santander



Converse se encuentra comprometida a apoyar movimientos de cambio social positivo y amplificar las voces de los jóvenes mientras construyen el futuro en el que creen.



te pertenezco: Encuentros con el arte en nuestros tiempos ha sido organizada por Jeffrey De Blois, curador asistente y gestor de publicaciones; Ruth Erickson, curadora Familia Mannion; Anni Pullagura, asistente de curaduría; y Eva Respini, curadora jefe Barbara Lee.

La exposición *te pertenezco: Encuentros con el arte en nuestros tiempos* recibe el apoyo del First Republic Bank.



Asimismo, cuenta con el generoso apoyo de Lori y Dennis Baldwin y la Paul and Phyllis Fireman Charitable Foundation; Ed Berman y Kate McDonough; Clark y Susana Bernard; Kate y Chuck Brizius; Paul y Katie Bittenwieser; Stephanie y John Connaughton; Karen y Brian Conway; Steve Corkin y Dan Maddalena; Jean-François y Nathalie Ducrest; Bridgitt y and Bruce Evans; la Ewald Family Foundation; Sandra y Gerald Fineberg; James y Audrey Foster; Hilary y Geoffrey Grove; Vivien y Alan Hassenfeld y la Hassenfeld Family Foundation; Jodi y Hal Hess; Marina Kalb y David Feinberg; Barbara Lee; Tristin y Martin Mannion; Aedie y John McEvoy; Ted Pappendick y Erica Gervais Pappendick; la Red Elm Tree Charitable Foundation; Charles y Fran Rodgers; Mark y Marie Schwartz; Kambiz y Nazgol Shahbazi; Kim Sinatra; Charlotte y Herbert S. Wagner III; y donantes anónimos.

