

## Adolescentes y expresión

**El Kit para adolescentes estimula a los adolescentes a expresarse a través de las artes, con el objetivo de promover su bienestar, aprendizaje y compromiso con sus comunidades.**

El trabajo con las artes puede contribuir a que los adolescentes expresen ideas y sentimientos, aprendan habilidades para la vida y experimenten el mundo que les rodea de nuevas maneras. Las diferentes disciplinas artísticas exponen a los adolescentes al contacto con su cultura y su patrimonio, y la oportunidad de contribuir creativamente a sus comunidades.

En contextos humanitarios, las oportunidades para que los adolescentes se expresen a través del arte suelen verse interrumpidas. El desafío que plantea la supervivencia diaria deja poco tiempo para que las y los adolescentes se desempeñen de manera creativa y artística, o para que persigan las artes que les interesan.

La exploración de las artes puede ayudar a que los adolescentes mejoren su bienestar emocional. A través del dibujo, la pintura, el canto o el baile, pueden tomarse un descanso del estrés y las dificultades propias de sus circunstancias. Es posible que expresen sentimientos difíciles de una manera segura (por ejemplo, relatando o escribiendo una historia) y usar su imaginación para explorar esperanzas y preocupaciones. En las comunidades afectadas por conflictos, los adolescentes pueden usar el arte tradicional y otras variantes artísticas para apoyar la sanación mutua después de experiencias de violencia o pérdida. En otros casos, es posible que los adolescentes igual que los adultos simplemente sientan alegría y serenidad en la experiencia de crear arte.



Trabajar en proyectos artísticos, tanto individualmente como en grupos, puede ayudar a que las niñas y niños adolescentes desarrollen nuevas capacidades y habilidades para la vida. A través de diferentes modalidades artísticas, los adolescentes aprenden

nuevas formas de expresar sus sentimientos e ideas, así como de interpretar lo que ven y oyen a su alrededor. Experiencias artísticas como la narración de cuentos y el teatro ayudan a los adolescentes a desarrollar empatía y respeto, permitiéndoles así explorar las vivencias y los sentimientos de otras personas, ya sean reales o imaginarios. Por otra parte, la redacción y el dibujo fortalecen su perseverancia y paciencia. Colaborar en proyectos artísticos, como exposiciones o actuaciones, les brinda también una gran oportunidad de practicar habilidades interpersonales. Aprenden a comunicarse, planificar, tomar decisiones y resolver problemas.



Expresarse a través de las artes puede asimismo ayudarles a construir vínculos positivos con sus

### Las artes incluyen:

- ▶ Dibujo
- ▶ Pintura
- ▶ Creación de murales
- ▶ Hacer collages
- ▶ Cantar
- ▶ Bailar
- ▶ Coro
- ▶ Tocar instrumentos musicales
- ▶ Contar cuentos
- ▶ Escribir cuentos, poemas u obras de teatro
- ▶ Teatro
- ▶ Improvisación
- ▶ Artesanías
- ▶ Fotografía
- ▶ Video
- ▶ Escultura

comunidades y a entablar relaciones sociales importantes para su bienestar. Al involucrar a artistas adultos de la comunidad en actividades con el Kit para adolescentes, los adolescentes se pueden beneficiar de sus experiencias y conocimientos y aprender más sobre sus tradiciones y cultura. Los artistas adultos también pueden disfrutar de la energía y la creatividad de los jóvenes y ayudarlos a asumir roles positivos en sus comunidades.



Las artes pueden ser igualmente un camino para que los adolescentes tomen acciones positivas; por ejemplo, usar las artes para compartir mensajes que salvan vidas y consejos útiles con sus comunidades. Como educadores-artistas, los adolescentes de todo el mundo han utilizado el teatro, la danza, las canciones y el arte para orientar a sus comunidades sobre la violencia, las enfermedades y otros riesgos asociados con las situaciones humanitarias.

Cuando los adolescentes comparten sus obras artísticas, aportan nueva energía y vitalidad a sus comunidades y ayudan a restaurar algo de la creatividad que puede haberse perdido en los desastres o conflictos. Las exposiciones de dibujos, pinturas, esculturas, así como espectáculos de danza, teatro o música de las y los adolescentes también pueden servir como formas valiosas de entretenimiento para las comunidades, brindando oportunidades para que las personas se reúnan y se diviertan en circunstancias difíciles. De esta manera, los adolescentes pueden contribuir a su propia recuperación y a la de sus familias y comunidades.