



PLANT
HEROES

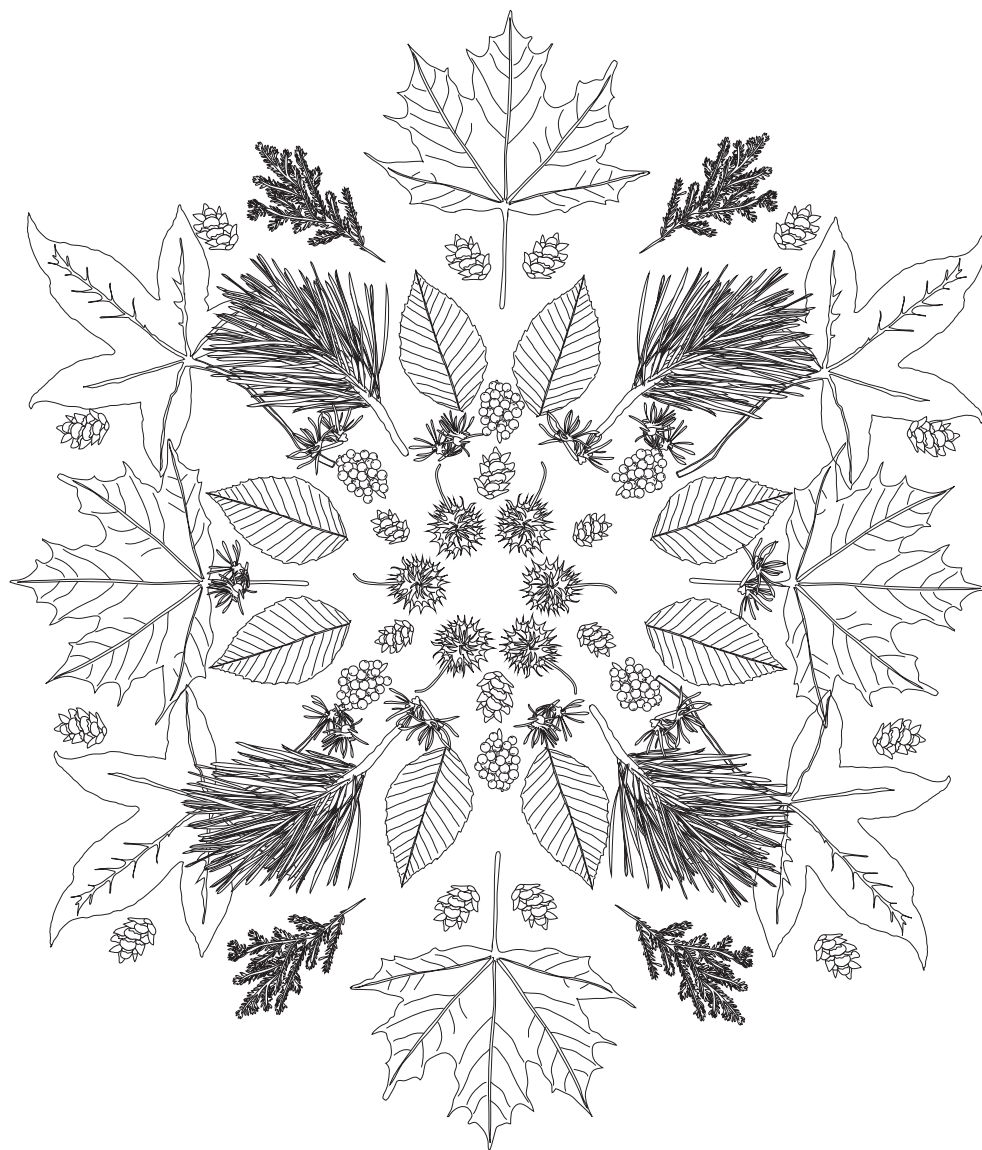
**DIARIO DE
MANDALAS
DE PLANTAS**

¿QUÉ ES UN MANDALA?

Un mandala es un símbolo espiritual del universo en el budismo e hinduismo. La palabra “mandala” significa “círculo” en sánscrito, un antiguo idioma de la India. En general, los mandalas tienen diseños o patrones geométricos circulares, como el de la siguiente página. Crear mandalas también puede ser una forma de plena conciencia, y los mandalas suelen utilizarse para concentrarse mientras se medita. En las próximas páginas, tendrás la oportunidad de hacer y reflexionar sobre un mandala de plantas.

Antes de que hagas tu mandala, anota cómo te sientes:

COLOREA EL MANDALA:

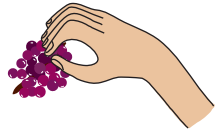


HAZ UN MANDALA DE PLANTAS

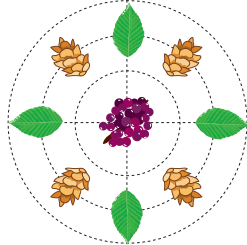
1 Ve a dar un paseo. Busca en el suelo flores, hojas, piñas de pino, semillas u otros materiales vegetales que se hayan caído. ¡Asegúrate de tener permiso para recolectarlos! Si no tienes permiso, puedes en cambio dibujar lo que ves.



2 Empieza por ubicar un objeto en el centro del mandala.



3 Comienza a ordenar los elementos encontrados en círculo o líneas que salgan desde el centro.



4 Dibuja o toma una fotografía del mandala.



5 Deja el mandala para que alguna otra persona lo encuentre.

DIBUJA UN MANDALA

¿Conoces algunos de los nombres de los elementos que usaste en tu mandala? Traza flechas para etiquetar las plantas que utilizaste en el mandala.

Dale un nombre a tu mandala:

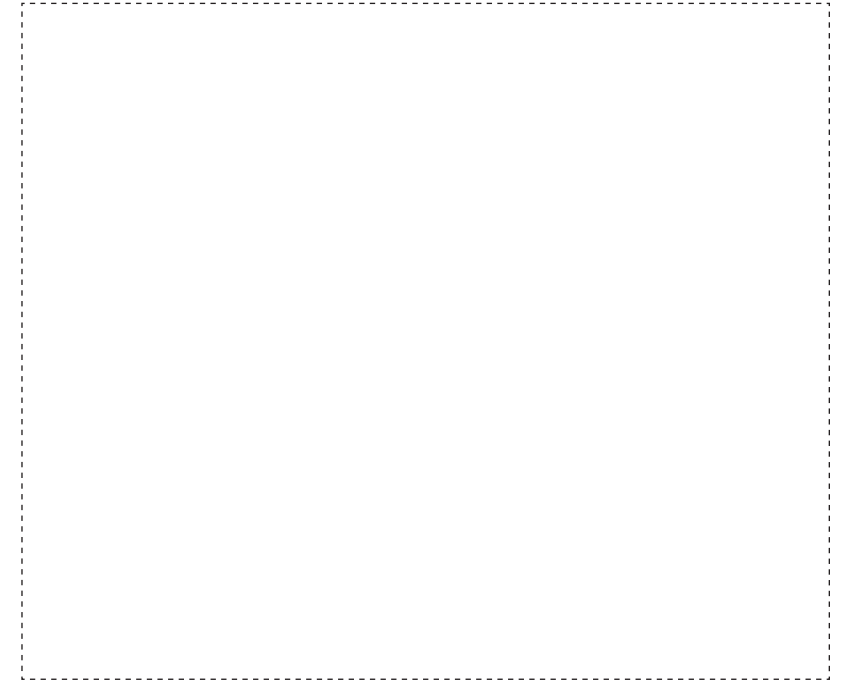
Toma un poco de distancia del mandala. ¿Se ve diferente desde lejos? ¿Cómo se ve diferente?

¿Qué crees que les sucederá a las diferentes partes del mandala si lo dejas?

MANDALAS DE LA NATURALEZA



Al igual que los mandalas, muchas plantas tienen hojas o pétalos que parten de un punto central. Esto hace que la planta sea simétrica si la divides por el centro. Esta forma de simetría se conoce como "simetría radial". Mira alrededor del jardín. ¿Puedes encontrar plantas con simetría radial? Dibuja abajo las plantas que encuentres:



¿Qué parte de la planta tiene simetría radial?
¿Las hojas, los pétalos u otra parte?



Para más recursos,
visite plantheroes.org



Síguenos en las redes sociales

@PlantHeroes



Un programa de



American
Public Gardens
Association

En colaboración con

