



DIARIO

PARA CREAR DÍAS ÚNICOS

*¿QUÉ ES UN DIARIO?

Un diario, también llamado memoria, crónica o bitácora, es un registro personal (físico o digital) en el que podemos relatar nuestras actividades, pensamientos y deseos.

Existen diarios íntimos en los que podemos anotar lo que ocurrió en el día, borradores de proyectos o tareas pendientes, y diarios de situaciones más específicas —como bitácoras de viaje—, en donde registramos los lugares nuevos que pudimos visitar, las comidas que nos gustaron y todas las fotos que sacamos.

Para crear tu diario vas a necesitar papel de cualquier tipo: hojas borrador, papeles de colores o un cuaderno viejo. También podés realizar esta actividad en un archivo de texto del celular o de la computadora. ¡Puede tener la forma que quieras!

Dale tu sello personal. Elegimos algunas obras ilustrativas del patrimonio del Moderno como disparadores de esta actividad. Te invitamos a que sumes las obras, dibujos, fotos y stickers que quieras. Diseñá distintos estilos de letras según tu estado de ánimo o el tipo de información que vayas a registrar.



Peralta Ramos, Federico Manuel, *Esperándote*, 1990

Una vez armada la bitácora, es momento de empezar a completarla. Hay algunos momentos clave para escribir en tu diario:

AL EMPEZAR EL DÍA

Comenzá con el título de la nueva página de tus memorias. Puede ser el número del día, una fecha importante o el estado del clima.

Al despertar, intentá recordar qué soñaste, o qué sensación te dejó ese sueño. Hacé un registro, puede ser escrito o dibujado. ¿Hay personas, lugares u objetos que se repiten?



Dowek, Diana , *Los anversos del cuadro*, 1976

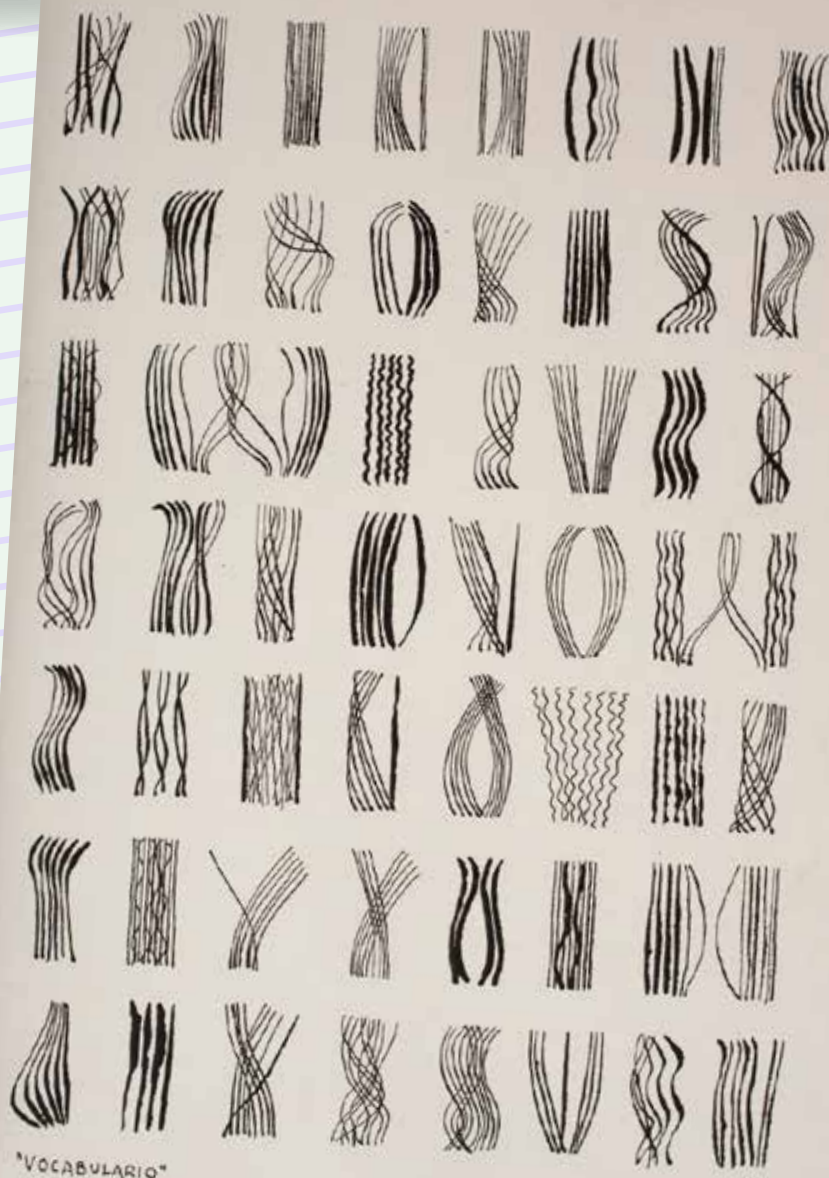
DURANTE EL DÍA

Ahora registrá tus sensaciones:

¿Cómo me siento hoy?

¿Qué estoy pensando?

Podés dibujarlas en forma de emojis, escribirlas en forma de poema, o en un código secreto que solo vos entiendas. Si querés armar un código, podés inspirarte en este que creó el artista León Ferrari para pensar uno propio.

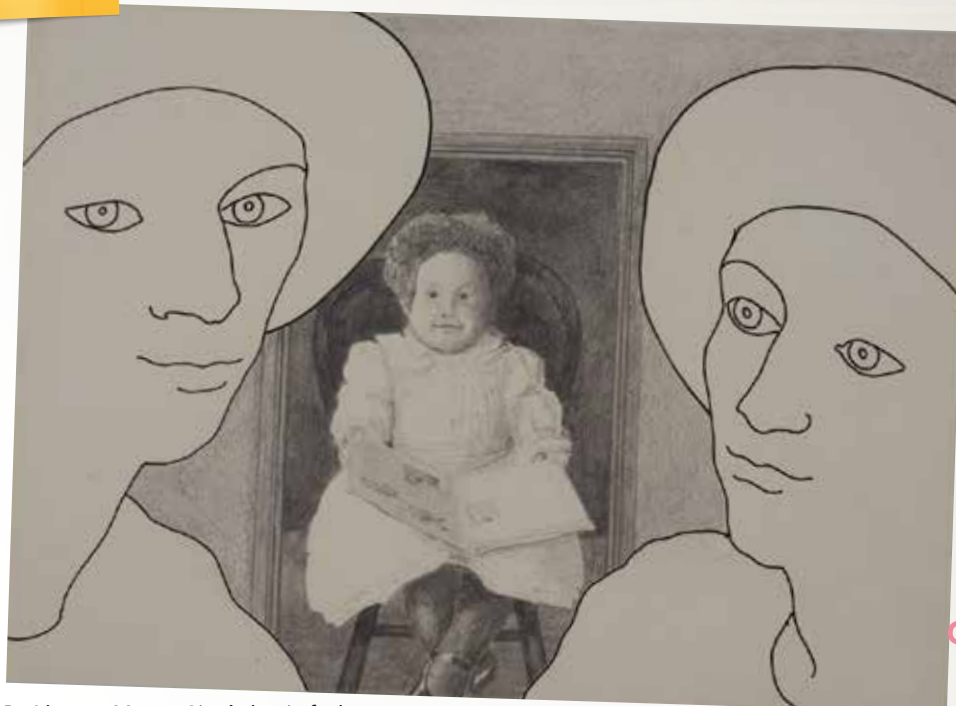


**Anotá pensamientos relacionados
con otras personas:**

Hoy extrañé a ...

Hoy me mensajeé con...

Recordá una anécdota graciosa
con otra persona y dibujá una historieta.



De Llamas, Marta, *Sin título*, sin fecha

¡Prepárale un regalo a alguien!

Puede ser un dibujo, una carta, una canción o compartir una merienda desde videollamada con alguien que no ves hace mucho.

Pensá cada día una pequeña obra de arte efímera*. Mover la decoración por un rato, armar una escena con tus muñecos, cambiar el orden de los libros por colores, preparar una comida con forma ¡y después comerla! Podés incluir comentarios sobre la experiencia en tu diario.



Gimenez, Edgardo, *No sólo de pan vive el hombre*, 2007

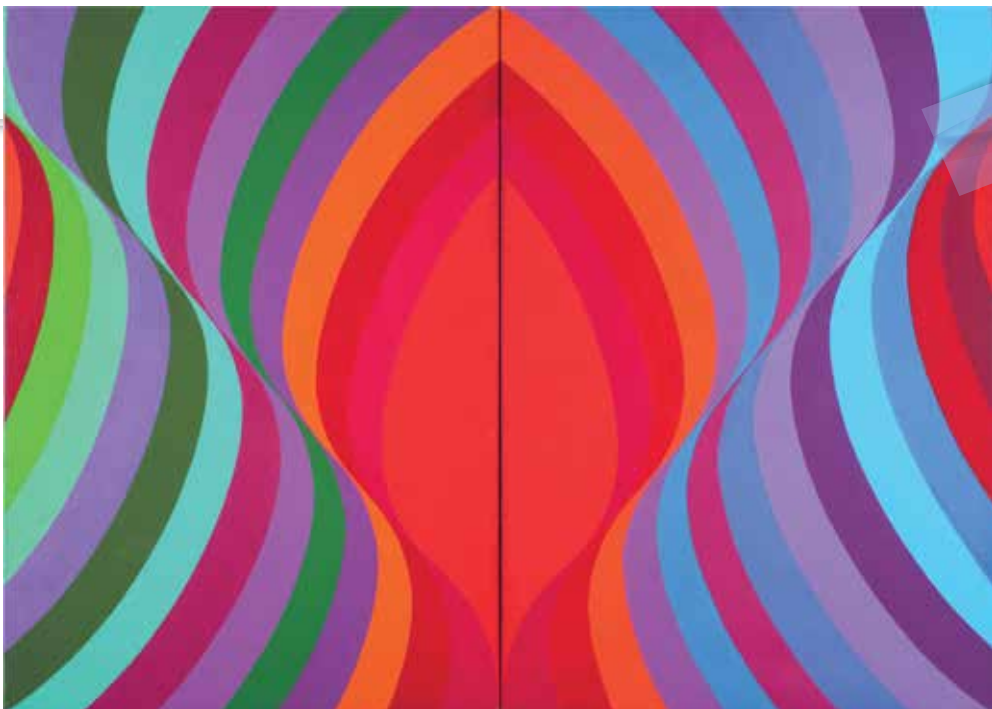
*Arte efímero: efímero quiere decir que no dura mucho en el tiempo o que ocurre de manera breve. Una obra de arte puede ser efímera porque sus materiales pueden no ser duraderos, porque se desarma fácilmente o porque está destinada a ser destruida: por ejemplo, una escultura de hielo, un castillo de arena, un plato de comida que imite otras formas o una obra que se desarma en piezas que se lleva el público.

AL FINAL DEL DÍA

Registra qué actividades hiciste con tu cuerpo:

- ✓ Caminar, subir escaleras
- ✓ Bailar
- ✓ Jugar con tu mascota
- ✓ Descansar.

Tu diario puede ser multisensorial: ¿Qué canción representó el día que tuviste hoy? Puede ser alguna que hayas escuchado mucho, u otra que tenga una letra con la que te identifiques. También puede ser una canción movida, si hiciste muchas cosas, o una canción tranquila si estuviste descansando.



Martorell Maria, *Ekho-A*, 1968

Antes de ir a dormir, reflexioná sobre tu día.
Anotá qué fue lo que más disfrutaste y qué no.

Si en algún momento sentiste aburrimiento, ¿cómo lo resolviste? A partir del aburrimiento pueden surgir un montón de ideas nuevas y obras originales si aprendemos a usarlo como vía para pensar creativamente.



Andino, Juan, *Sin título*, Sin fecha

Al final de la semana, podés revisar tu diario y pensar cuántas cosas distintas hiciste, qué volverías a hacer, qué cosas no hiciste pero te gustaría intentar, cuál fue tu humor más frecuente.

Podés compartir estas ideas con alguien de confianza.