



ALMABELLA

CUADERNO DE PRÁCTICA

PUNTILLISMO INICIAL

Nivel principiante | Puntos básicos

*“La constancia en los pequeños puntos
crea grandes obras.”*



Almabella
ARTE CON PROPÓSITO



Instrucciones y Tips



¿Qué son los mándalas?

Los mándalas son representaciones simbólicas y espirituales formadas por patrones repetitivos organizados alrededor de un punto central. Dibujar y pintar mándalas puede ayudar a meditar, reducir la ansiedad, y despertar la creatividad.



Herramientas que necesitarás:

Punteros con punta redonda



Pintura acrílica



Cómo preparar la pintura:

Diluir un poco la pintura con unas gotitas de agua o glaseador hasta formar una consistencia cremosa, que a la hora de usar los punteros en el papel se forme bien el círculo.



Consistencia correcta



Si está muy líquida



Si está muy espesa



Cómo usar este cuaderno de práctica

Este cuaderno está pensado para que aprendas puntillismo de manera consciente y progresiva. ☺

Cada ejercicio tiene un propósito: entrenar tu pulso, tu mirada y tu paciencia.

El orden es parte del proceso.

1 Primero: dominá el punto

Antes de crear patrones o mándalas completos, asegurate de que:

- ✓ El punto sea redondo
- ✓ No haya arrastre
- ✓ La pintura tenga buena consistencia
- ✓ El tamaño sea uniforme cuando lo necesites

Repetí cada ejercicio al menos 3 veces.

La precisión nace de la repetición.

✦
En el puntillismo,
la constancia transforma
lo simple en arte. ✦ ✦

2 Después: practicá los patrones

Una vez que tus puntos estén firmes y definidos: ✦

- ✦ Empezá con los patrones simples
- ✦ Observá cómo se construyen
- ✦ Combiná líneas, curvas y degradés

Cada patrón es una herramienta para tu futuro mándala. ✦ ✦

Prestá atención a:

- ✓ La simetría
- ✓ El ritmo
- ✓ La distribución del tamaño

3 Finalmente: creá tu mándala

Usá la cuadrícula como guía.

- ✦ Trabajá del centro hacia afuera.
- ✦ Respetá el tiempo de secado.
- ✦ Respirá antes de empezar.

✦ ✦ Cada punto que apoyás es un acto de enfoque.

Cada círculo es una práctica de paciencia. ✦

TIPS ALMABELLA

🌿 TIP 1 – La presión lo es todo

No apoyes y arrastres.

Apoya suavemente y levanta.

El punto debe formarse solo.

Si arrastrás el puntero, el círculo se deforma.

🌿 TIP 2 – Carga pintura en cada punto

Cargá el puntero con pintura antes de cada punto

Esto hará que todos los puntos mantengan el mismo tamaño y el diseño *se vea uniforme*.

🌿 TIP 3 – Limpia el puntero cada tanto

Un pequeño resto de pintura puede cambiar el tono

o deformar el punto:

Tené siempre a mano:

- Paño húmedo
- Servilleta seca

Eso mantiene los *puntos nítidos y definidos*.

🌿 TIP 4 – Empieza del centro hacia afuera

Trabajar desde el centro:

- Mantiene la simetría
- Te ayuda a distribuir mejor los tamaños
- Hace que el diseño fluya naturalmente.

🌿 TIP 5 – Respeta el secado

No trabajes encima de pintura húmeda.

Si apoyás sobre pintura fresca:

- El punto se aplasta
- Se mezclan los colores
- Se pierde definición

✦ *La paciencia también es parte del arte.*

🌿 TIP 6 – Juega con el degradé de tamaños

Para lograr profundidad y sensación de movimiento:

- Cargá el puntero una sola vez con pintura
- Apoyá el primer punto (será el más grande)
- Sin volver a cargar, continuá apoyando puntos • La pintura
- Los puntos serán descargando naturalmente



🌿 TIP 7 – Cómo corregir puntos fallidos

Si un punto no quedó bien, podés corregirlo fácilmente:

- Opciones:
- Limpiar con un cotonete *apenas* húmedo y retirar la pintura
- Usar un pincel fino *apenas* húmedo para levantar el exceso

✦ *Hacelo suavemente y antes de que la pintura se seque por completo.*

🌿 TIP 8 – Respira antes de empezar

Parece simple, pero funciona.

Un minuto de respiración consciente:

- Relaja la mano
- Mejora el pulso
- Convierte el proceso en una experiencia meditativa



EJERCICIOS DE PUNTOS BÁSICOS









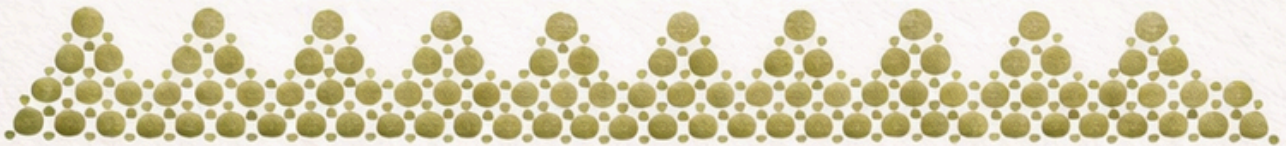
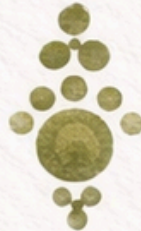
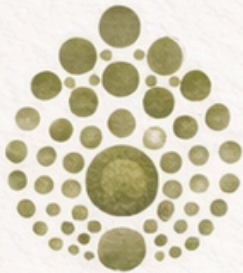


ARTE CON PROPÓSITO





EJERCICIOS DE PUNTOS BASICOS









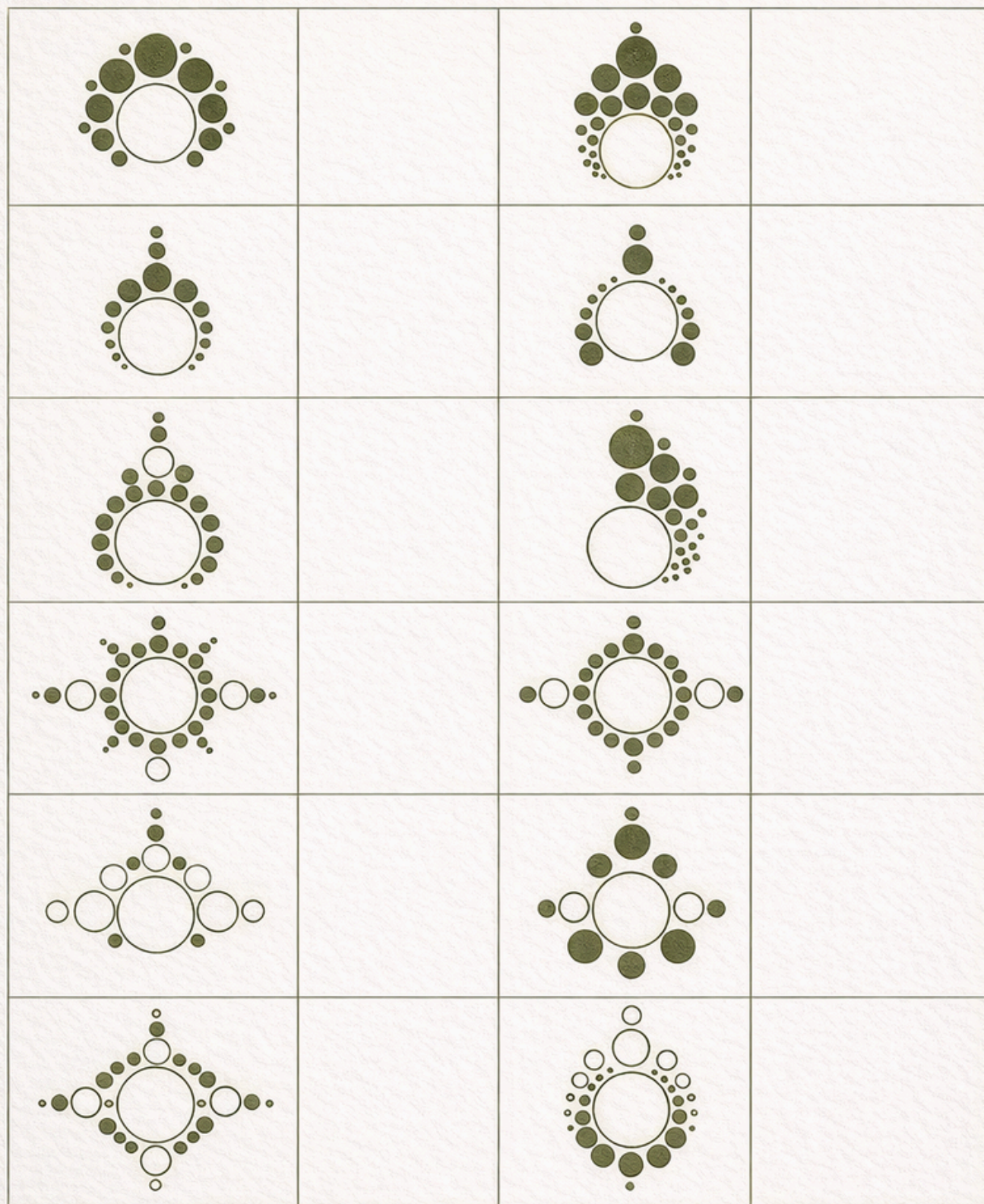
Almabella

ARTE CON PROPÓSITO



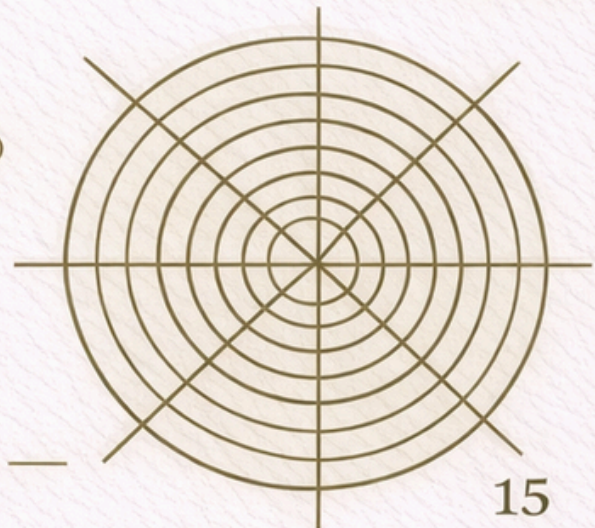
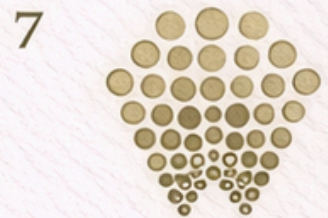
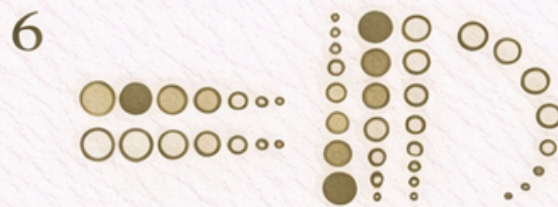
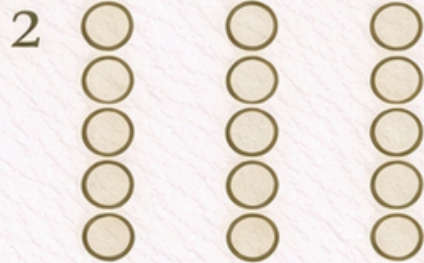
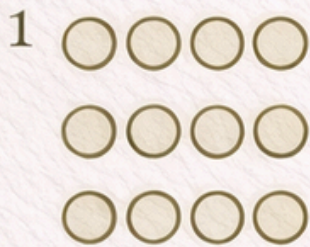


EJERCICIOS DE PUNTOS BÁSICOS





14 Patrones simples para crear en tus mándálas



15

¿Cuál patrón de animas a probar?

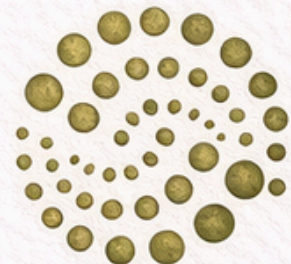
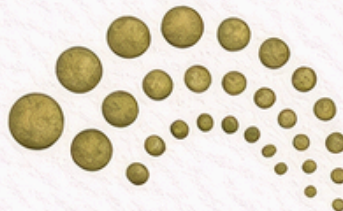
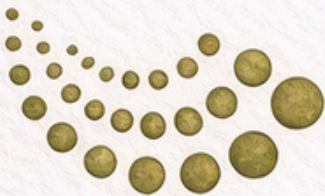
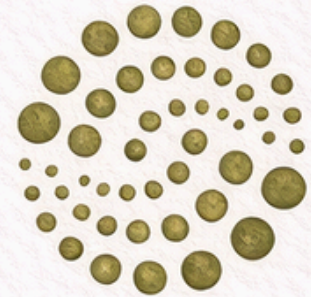
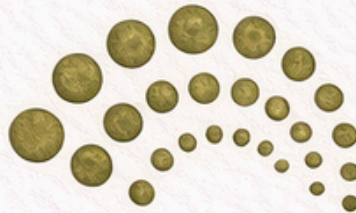
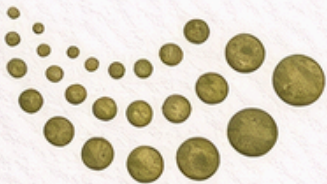
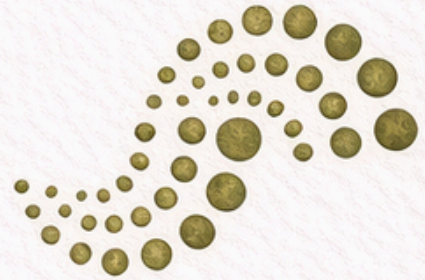
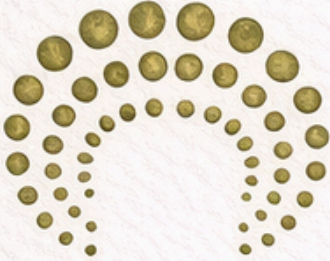
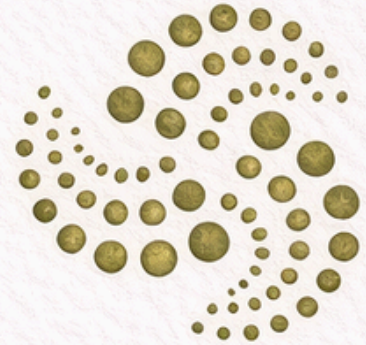
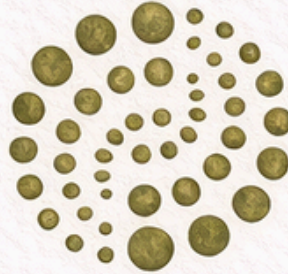
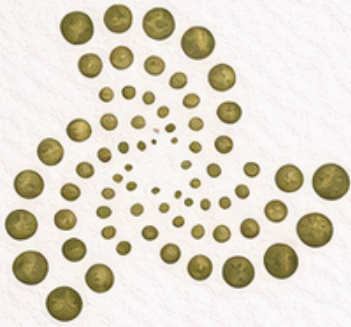


Almabella

ARTE CON PROPÓSITO



PATRONES BÁSICOS



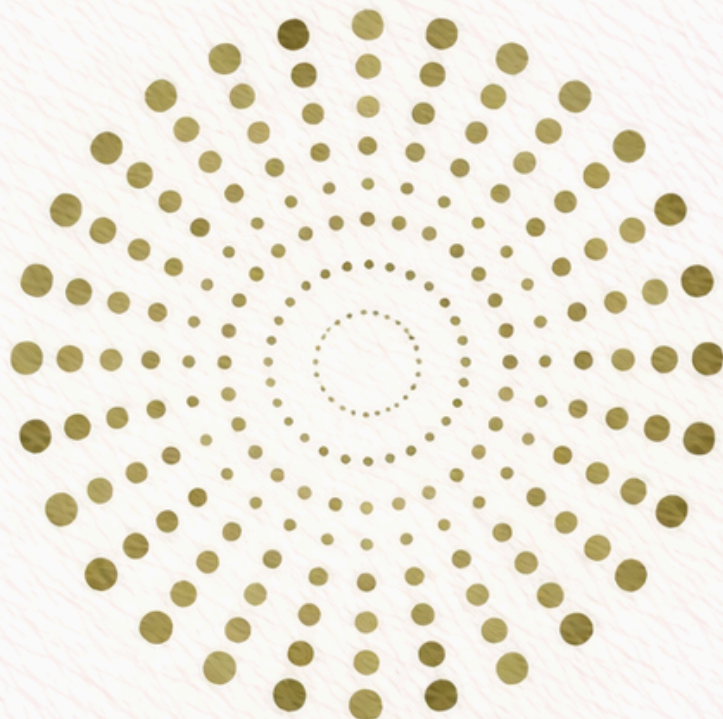
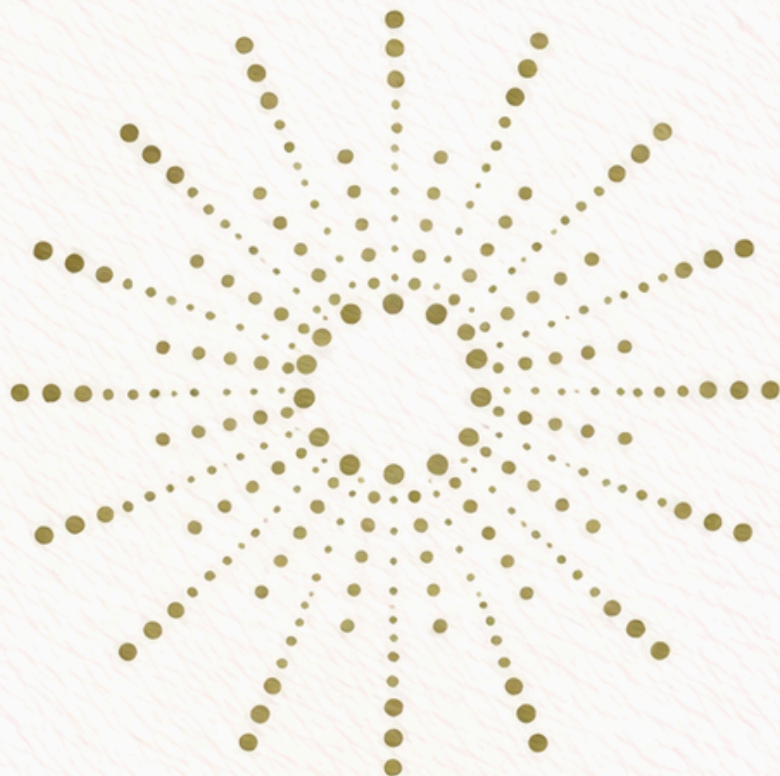
Almabella

ARTE CON PROPÓSITO





PATRONES BÁSICOS





PATRONES BÁSICOS

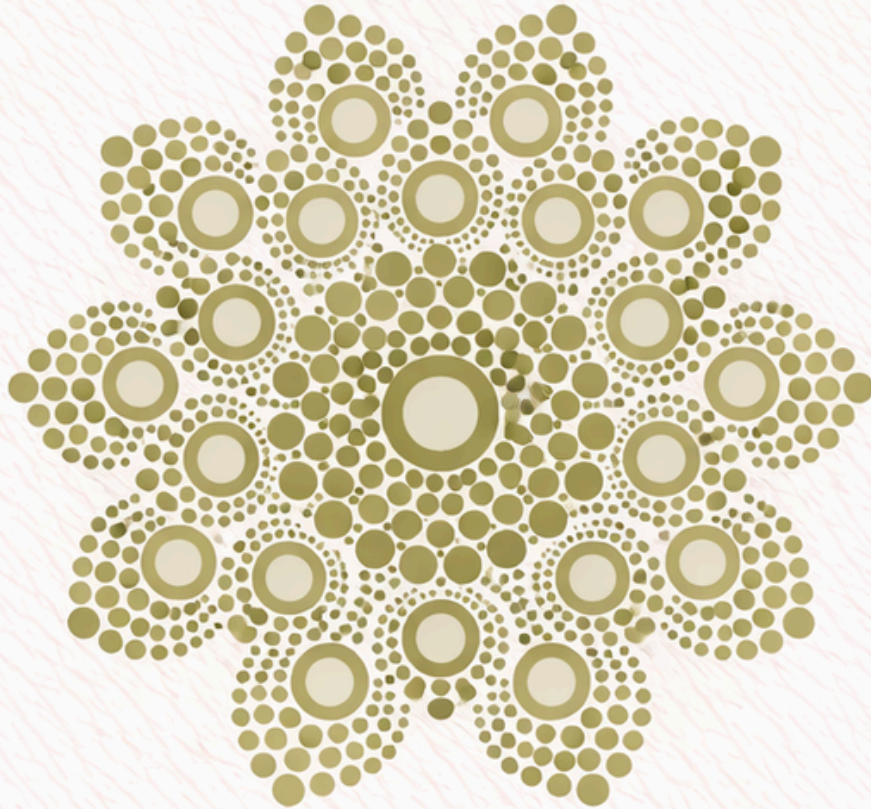


Almabella

ARTE CON PROPÓSITO



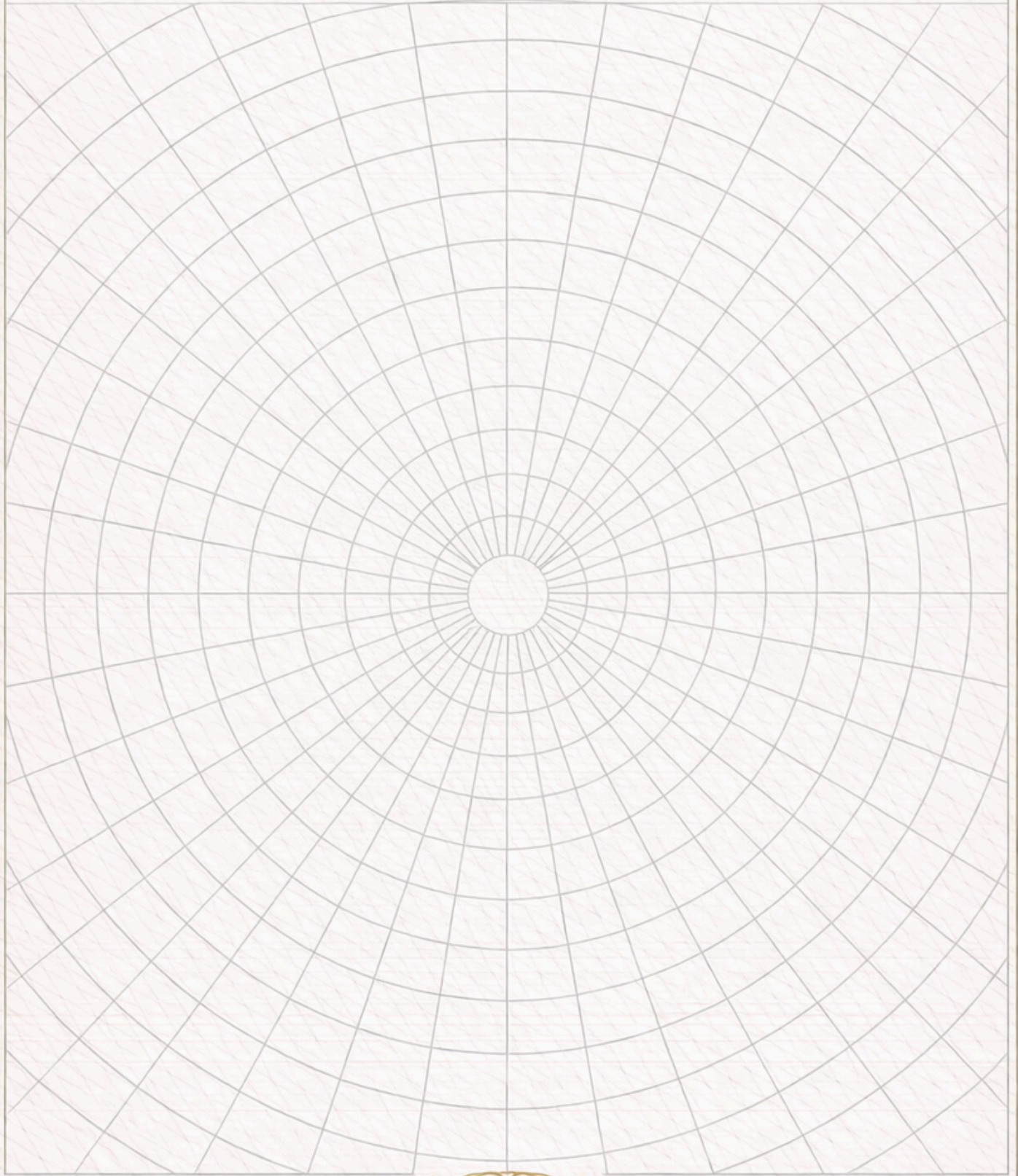
PATRONES BÁSICOS



Almabella



Crea tu primer mándala



ARTE CON PROPOSITO