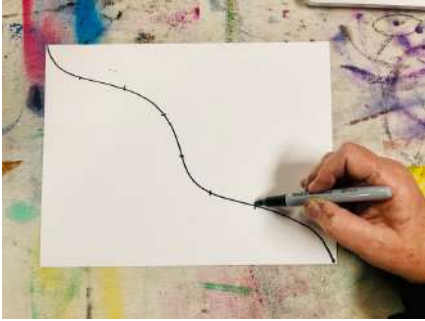


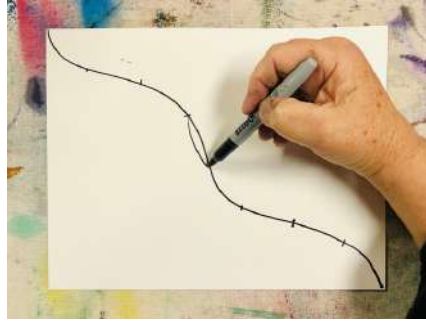


# RELAXING 3D DRAWING\*

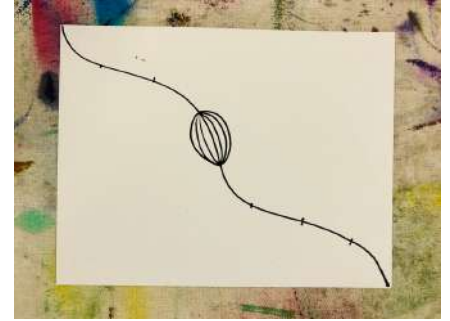
*When you feel like you need a little break give this drawing exercise a try. There is no right or wrong way to do it. For the example below we used cardstock and a permanent marker but you can use whatever you have handy.*



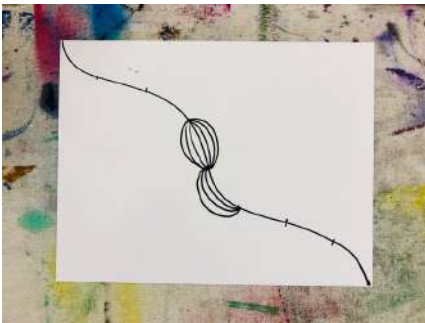
Draw a curved line.  
Add a dot every 1-2 inches.



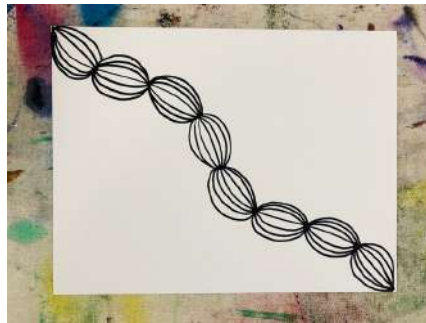
Draw a curved line connected  
two dots.



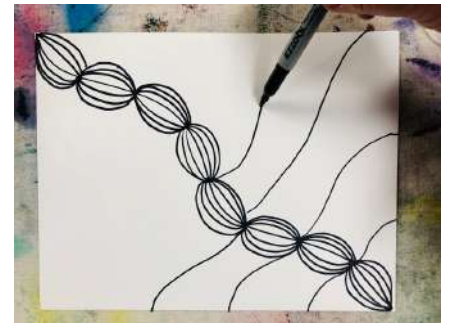
Add additional lines as shown  
above to create an oval shape.



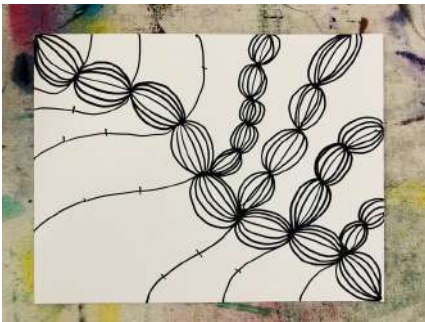
Repeat with next dot.



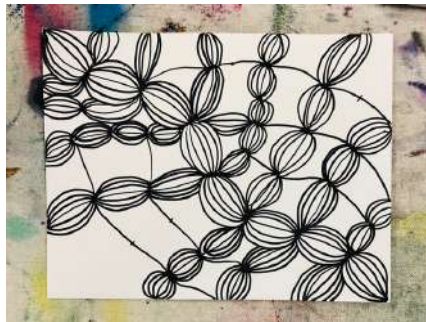
Repeat until entire line is full.



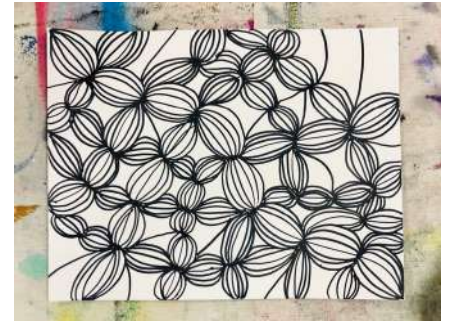
Add long curved lines between  
each oval.



Add dots and draw ovals until all  
curved lines are full.



Add long lines between each of  
the newly added ovals. Add dots.



Draw ovals along newly added  
lines. These may be smaller than  
earlier ovals.



Repeat steps until your paper is  
full of ovals.



Fill in any background areas with  
marker.

Funding provided by Ventura County Behavioral Health, Mental Health Services Act.







# DIBUJO 3D\* RELAJANTE

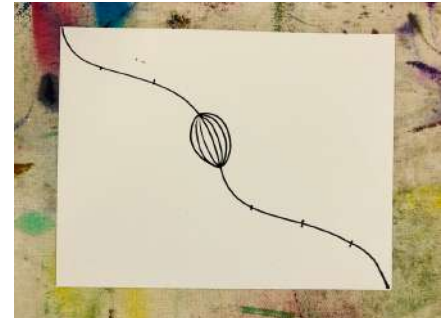
*Cuando sientas que necesitas tomar un pequeño descanso, prueba este ejercicio de dibujo. No hay una forma correcta o incorrecta de hacerlo. Para el ejemplo a continuación, utilizamos cartulina y un marcador permanente, pero puedes usar lo que tengas a mano.*



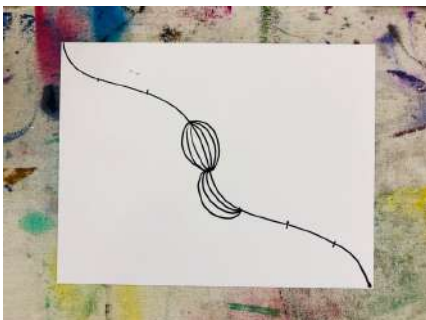
Dibuja una línea curva. Agrega un punto cada 1-2 pulgadas.



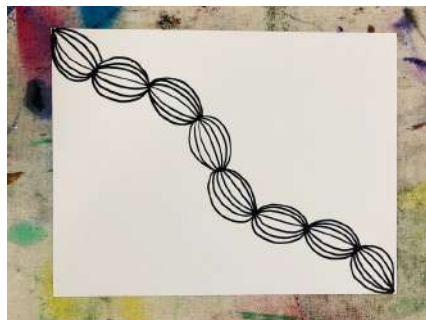
Dibuja una línea curva que conecte dos puntos.



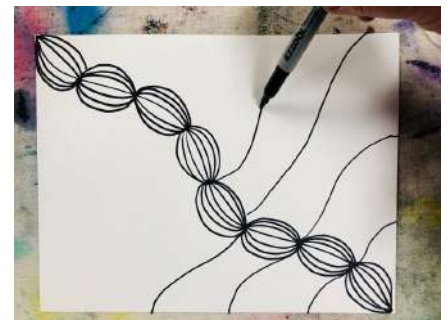
Add additional lines as shown above to create an oval shape.



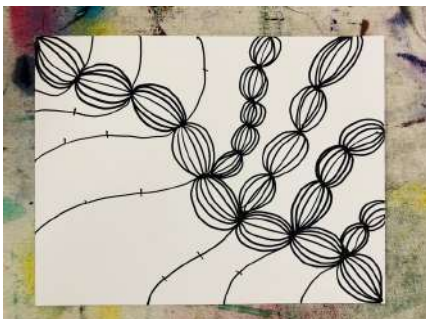
Añade líneas adicionales como se muestra arriba para crear una forma ovalada.



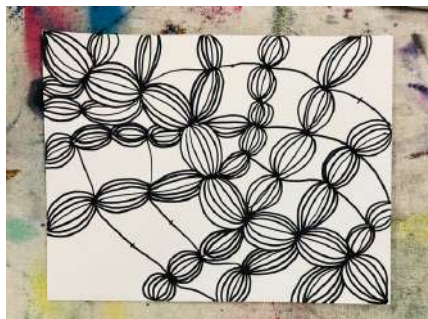
Repite hasta que toda la línea esté completa.



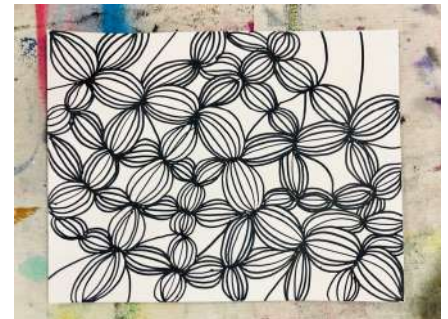
Añade líneas curvas largas entre cada óvalo.



Añade puntos y dibuja óvalos hasta que todas las líneas curvas estén completas.



Añade líneas largas entre cada uno de los óvalos recién agregados. Añade puntos.



Dibuja óvalos a lo largo de las líneas recién agregadas. Estos pueden ser más pequeños que los óvalos anteriores.



Repite los pasos hasta que tu papel esté lleno de óvalos.



Rellena cualquier área de fondo con el marcador.