

Atelier de calma.

Tu pausa de color

Siete refugios mediterráneos
para colorear, explorar y
hacer tuyos.

Un pequeño taller con láminas, técnicas,
paletas y hojas de práctica reutilizables.

7 ESCENAS

12 PALETAS

32 PÁGINAS



Abre por donde te apetezca.
No tienes que terminar hoy.

TU CUADERNO, A TU MANERA

Elige por dónde entrar.

Puedes seguir siete sesiones o usar el cuaderno como una pequeña caja de herramientas. Las láminas detalladas están pensadas para varias pausas, si así lo prefieres.

Solo quiero colorear.

Ve a las páginas 10, 12, 14, 16, 18, 20 o 22. Escoge una zona y un color. No es necesario completar la escena.

Quiero aprender algo que pueda repetir.

Explora las técnicas de las páginas 4 a 8. Después aplica solo una idea a tu dibujo: una sombra suave, una paleta o una textura.

Me cuesta elegir los colores.

Consulta la página 25. Prueba la combinación en la hoja de muestras y cambia lo que no te convenza antes de empezar.

Quiero crear en una tablet.

Descarga los PNG y sigue la guía de la página 31. Conserva siempre una copia de tu proyecto con capas.

Dentro del pack: este cuaderno de 32 páginas, un PDF de siete láminas sin lecciones y las siete imágenes PNG. Los dos ejemplos coloreados son referencias de inspiración, no un resultado que debas reproducir.

PREPARACIÓN

Una sesión que cabe en tu día.

Elige un lugar cómodo y una pequeña parte de la lámina. Cinco minutos pueden servir para probar un color; una escena completa puede llevarte varias sesiones.

Papel y lápices

Empieza con lo que ya tienes. Imprime una prueba a una cara; revisa el gramaje y tipo de papel que admite tu impresora. Las superficies con algo de textura permiten observar mejor las capas de lápiz.

Si eliges rotuladores

Prueba cómo se comportan en un margen y coloca una hoja protectora debajo. El papel de impresora puede absorber mucho o dejar pasar la tinta. Las instrucciones del fabricante de tus materiales son la referencia.

Tu ritual de llegada

Observa tres formas del dibujo. Elige una para comenzar. Deja que la respiración siga su ritmo y presta atención al contacto del lápiz con el papel.

Un cierre pequeño

Para cuando te venga bien. Anota el color usado, guarda tus materiales y marca la zona que te apetece retomar. Dejar una lámina a medias también es una opción.

TÉCNICA 01

Tres colores, un hilo común.

Una paleta corta facilita empezar. El papel blanco y las distintas presiones pueden añadir más matices sin sacar otro lápiz.



Principal
#91A484



Apoyo
#DEC99E



Acento
#BA7E68

1. Dale un papel a cada tono

Usa el principal en el motivo protagonista, el de apoyo en zonas cercanas y el acento en pocos detalles. No hace falta calcular porcentajes.

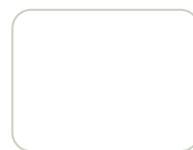
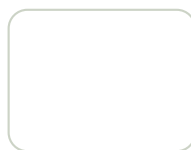
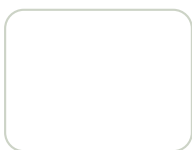
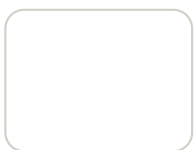
2. Repite antes de añadir

Si una flor lleva terracota, repite una pequeña cantidad en la maceta o el tejido. Esa repetición conecta partes de la escena.

3. Cambia una cosa

Haz una segunda versión de la paleta sustituyendo solo el acento. Compara las dos antes de colorear toda una zona.

PRUÉBALO AQUÍ



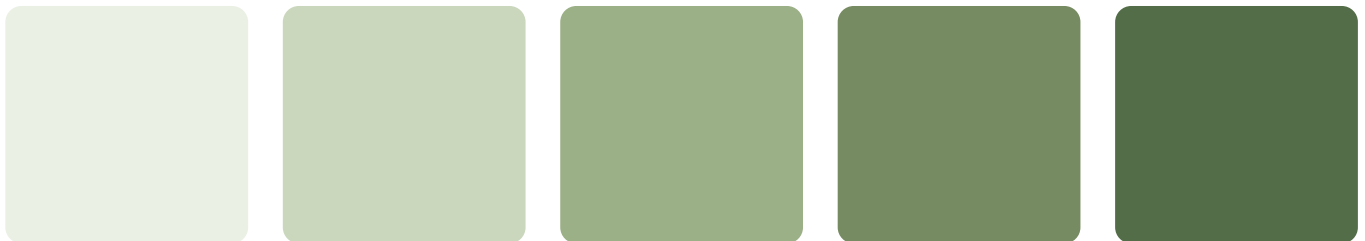
Primera combinación

La misma, con otro acento

TÉCNICA 02

La luz empieza por lo que dejas.

Para sugerir volumen, decide primero de dónde viene la luz. El lado cercano a ella puede quedar más claro; el lado opuesto, algo más oscuro.



1

2

3

4

5

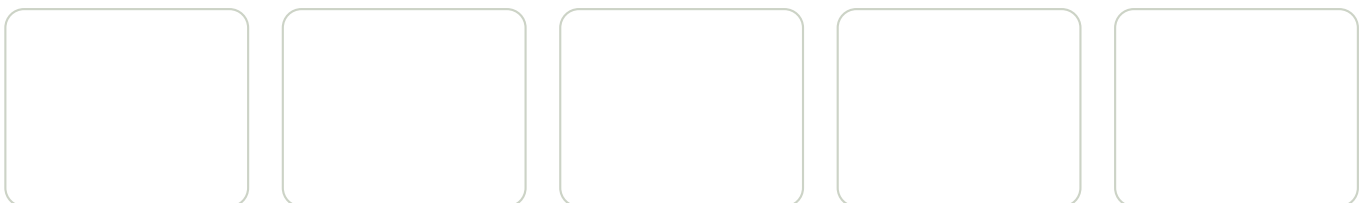
Esquema de cinco valores: de claro a oscuro. Es una guía visual, no una muestra de un lápiz concreto.

Haz una escala con un solo lápiz

En los recuadros de abajo, empieza con una capa suave. Añade otra en el segundo, dos en el tercero y continúa. Detente si el papel deja de admitir color.

Llévalo a un objeto

Prueba en una maceta: conserva una franja clara y acumula capas hacia un borde. La transición puede ser suave; no necesitas negro para crear sombra.



Una capa

Más capas, no más fuerza

TÉCNICA 03

Capas que se encuentran.

Trabaja con poca presión al principio. Así podrás sumar color y comparar el efecto sin saturar la superficie demasiado pronto.

Una base ligera

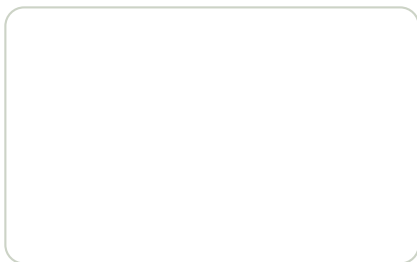
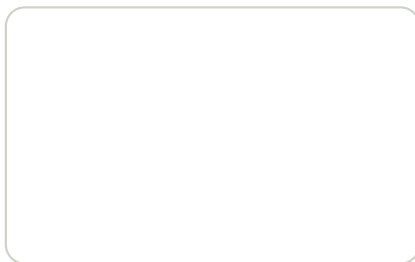
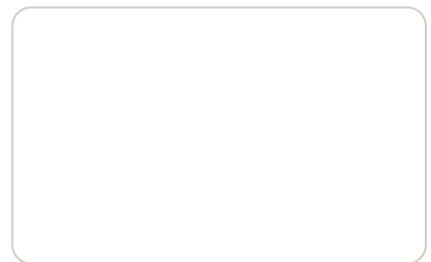
Rellena con pequeños trazos uniformes. La primera capa puede parecer pálida: está preparando la mezcla.

Un segundo tono

Añade el segundo lápiz sobre parte de la base. Cambia el orden en otra muestra: el resultado puede variar según el papel y los pigmentos.

Una transición

Superpón los tonos en la zona central y reduce la presión hacia los extremos. No busques borrar todo rastro del lápiz: su textura también puede resultar bonita.

A sobre B**B sobre A****Transición A + B**

Anota los nombres o números de tus dos lápices: _____

TÉCNICA 04

Un color, distintos gestos.

La dirección y el espacio entre los trazos pueden sugerir materiales. Practica aquí antes de entrar en la ilustración.

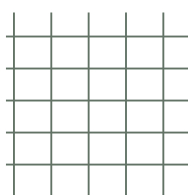
Madera

Traza líneas largas y suaves siguiendo la veta; deja huecos entre ellas.



Tejido

Cruza líneas cortas sin apretar. Repite un patrón sencillo en una parte del cojín.



Hojas

Traza desde el nervio hacia fuera.
Conserva algunas zonas claras.



Ejemplo a la izquierda de cada recuadro; continúa o crea tu propia versión.

CUANDO ALGO NO CONVENCE

Antes de empezar de nuevo.

Prueba el cambio en una copia o en un margen. Algunas marcas no se pueden borrar del todo, pero a menudo se puede integrar una pequeña diferencia.

El color parece demasiado fuerte.

Pausa antes de añadir más. Puedes equilibrarlo repitiendo ese tono en un detalle pequeño o dejando el entorno más claro. Evita frotar con fuerza el papel.

Las hojas se ven todas iguales.

Varía la claridad en algunas bases o mezcla un segundo verde en una selección de hojas. Conserva otras tal como están para crear contraste.

La escena tiene demasiados colores.

Escoge dos o tres de los que ya aparecen y repítelos en las zonas restantes. Reservar partes blancas puede ayudar a que se lean mejor.

Me he salido de una línea.

Observa el conjunto a distancia antes de corregir. Un pequeño trazo no obliga a rehacer la página. Si quieres probar de nuevo, imprime otra copia: este pack es reutilizable.

SESIÓN 01 / GUÍA DE LA LÁMINA SIGUIENTE

Una taza frente al mar

Una propuesta para explorar. El tiempo lo decides tú; puedes retomar la misma escena otro día.



Petróleo
#42777B



Miel
#D9B565



Coral
#D49381

Cerámica y acentos

Reserva el color más intenso para la taza y repítelo en dos detalles pequeños. Deja una parte de la cerámica casi blanca.

Una pausa breve

La taza o una flor.

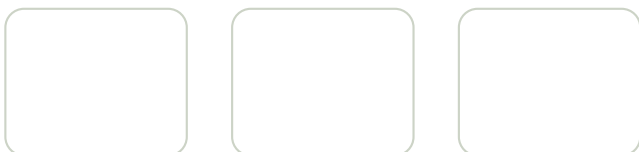
Un poco más de tiempo

La tetera, su decoración y el paño.

Para varias sesiones

La terraza completa, a tu ritmo.

ANTES DE COLOREAR



Prueba aquí los tonos reales de tus materiales. Los colores impresos son orientativos.

¿Qué color quiero volver a usar?



SESIÓN 02 / GUÍA DE LA LÁMINA SIGUIENTE

La ventana de la siesta

Una propuesta para explorar. El tiempo lo decides tú; puedes retomar la misma escena otro día.



Salvia
#9BAD8E



Lino
#E5D6B8



Azul bruma
#95B9C3

Luz y espacio

Empieza por los cojines. Elige una dirección para la luz y conserva un lado más claro. Deja el cielo para el final.

Una pausa breve

Un cojín.

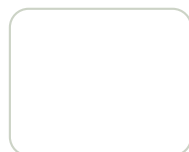
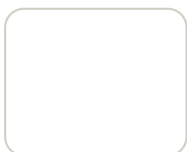
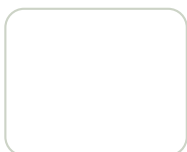
Un poco más de tiempo

El banco y la manta.

Para varias sesiones

El paisaje y las plantas.

ANTES DE COLOREAR



Prueba aquí los tonos reales de tus materiales. Los colores impresos son orientativos.

¿Dónde he dejado respirar el blanco?



SESIÓN 03 / GUÍA DE LA LÁMINA SIGUIENTE

Mi rincón de lectura

Una propuesta para explorar. El tiempo lo decides tú; puedes retomar la misma escena otro día.



Oliva
#8B9C75



Arcilla
#BD8063



Miel
#D4B56D

Capas y volumen

En el sillón, aplica una base suave. Oscurece poco a poco junto a las costuras y bajo el cojín. No aprietes para ganar color.

Una pausa breve

El cojín o el libro.

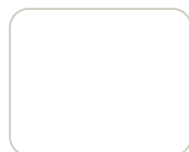
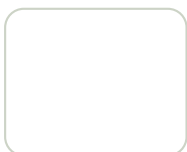
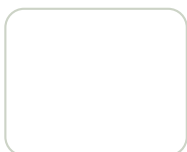
Un poco más de tiempo

El sillón y una planta.

Para varias sesiones

La escena y sus texturas.

ANTES DE COLOREAR



Prueba aquí los tonos reales de tus materiales. Los colores impresos son orientativos.

¿Qué zona ha ganado volumen?



SESIÓN 04 / GUÍA DE LA LÁMINA SIGUIENTE

La mesa de las ideas

Una propuesta para explorar. El tiempo lo decides tú; puedes retomar la misma escena otro día.



Eucalipto
#92AA9A



Lavanda
#B09FC7



Cacao
#A08A73

Madera y dirección

En la mesa, sigue la veta con trazos suaves. Repite un tono de las flores en el cuaderno para unir la escena.

Una pausa breve

El cuaderno.

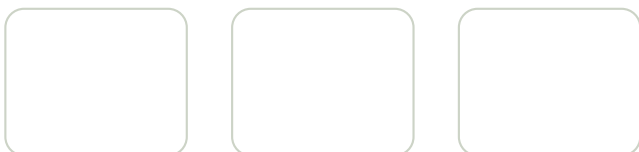
Un poco más de tiempo

El jarrón y la mesa.

Para varias sesiones

Ventana, plantas y suelo.

ANTES DE COLOREAR



Prueba aquí los tonos reales de tus materiales. Los colores impresos son orientativos.

¿Qué textura me ha gustado crear?



SESIÓN 05 / GUÍA DE LA LÁMINA SIGUIENTE

Un jardín bajo cristal

Una propuesta para explorar. El tiempo lo decides tú; puedes retomar la misma escena otro día.



Oliva
#A3A277



Bosque
#64867A



Terracota
#C18B70

Verdes que se distinguen

Alterna verdes cálidos y fríos entre macetas. En una misma planta, reserva el tono más oscuro para algunas bases de hojas.

Una pausa breve

Una maceta.

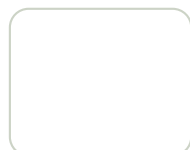
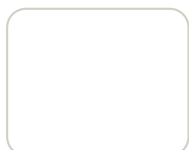
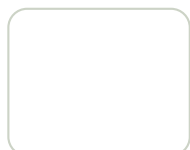
Un poco más de tiempo

Tres plantas cercanas.

Para varias sesiones

Todo el invernadero.

ANTES DE COLOREAR



Prueba aquí los tonos reales de tus materiales. Los colores impresos son orientativos.

¿Cómo he separado unas hojas de otras?



SESIÓN 06 / GUÍA DE LA LÁMINA SIGUIENTE

El patio de las flores

Una propuesta para explorar. El tiempo lo decides tú; puedes retomar la misma escena otro día.



Rosa seco
#C394A0



Oliva
#97A27A



Piedra
#D8CDB9

Repetición con intención

Escoge tres tonos para el mosaico de la mesa y repítelos. Da a las flores un color de acento para destacarlas sobre la pared.

Una pausa breve

La fuente de fruta.

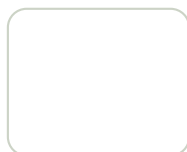
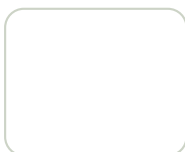
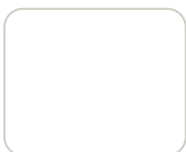
Un poco más de tiempo

La mesa y una silla.

Para varias sesiones

Puerta, plantas y baldosas.

ANTES DE COLOREAR



Prueba aquí los tonos reales de tus materiales. Los colores impresos son orientativos.

¿Qué repetición da unidad al dibujo?



SESIÓN 07 / GUÍA DE LA LÁMINA SIGUIENTE

La luz del último trazo

Una propuesta para explorar. El tiempo lo decides tú; puedes retomar la misma escena otro día.



Noche suave
#7D8B9E



Miel
#D6B66E



Lavanda
#AAA0BE

Contraste y punto de atención

Mantén clara la vela. Oscurece gradualmente el entorno del farol si quieres que destaque. Prueba los tonos fuera del dibujo primero.

Una pausa breve

La vela.

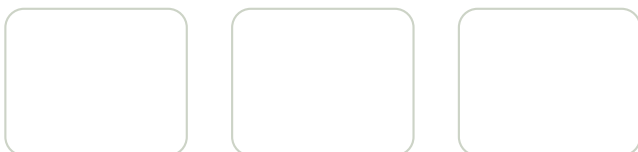
Un poco más de tiempo

El farol y una planta.

Para varias sesiones

El balcón al anochecer.

ANTES DE COLOREAR



Prueba aquí los tonos reales de tus materiales. Los colores impresos son orientativos.

¿Qué me llevo a mi próxima pausa?



EJEMPLO DE INSPIRACIÓN

Oliva, arcilla y luz.



Fíjate en el sillón, la manta y los pequeños acentos cálidos. Los claros alrededor del cojín ayudan a distinguirlo. Puedes tomar solo una de estas ideas.

Referencia digital creada con asistencia de IA. No es una demostración de aplicación real de un lápiz ni un resultado garantizado.

Tu versión puede ser más sencilla, más intensa o dejar zonas blancas. Úsala para decidir qué quieres probar.

EJEMPLO DE INSPIRACIÓN

Cerámica con carácter.



El azul de la cerámica se repite en el paisaje. Los amarillos y corales aportan contraste. No necesitas copiar cada tono para conseguir una escena propia.

Referencia digital creada con asistencia de IA. No es una demostración de aplicación real de un lápiz ni un resultado garantizado.

Tu versión puede ser más sencilla, más intensa o dejar zonas blancas. Úsala para decidir qué quieres probar.

BIBLIOTECA REUTILIZABLE

Doce paletas. Muchas versiones.

Combina estos tonos con el blanco del papel. Busca equivalentes entre tus materiales; las referencias HEX sirven si coloreas en una pantalla.

01 Una taza frente al mar



#42777B



#D9B565



#D49381

02 La ventana de la siesta



#9BAD8E



#E5D6B8



#95B9C3

03 Mi rincón de lectura



#8B9C75



#BD8063



#D4B56D

04 La mesa de las ideas



#92AA9A



#B09FC7



#A08A73

05 Un jardín bajo cristal



#A3A277



#64867A



#C18B70

06 El patio de las flores



#C394A0



#97A27A



#D8CDB9

07 La luz del último trazo



#7D8B9E



#D6B66E



#AAA0BE

08 Mar y arena



#789FA8



#E5D6B8



#AC8C77

09 Ciruela y rosa



#8E7693



#D4A6AB



#B3BEA6

10 Lavanda al sol



#B5A2C4



#D4B566



#8FA697

11 Bosque suave



#648478



#A6B897



#D5C1A4

12 Noche y cobre



#728399



#B9866C



#D7C9AB

Elige una paleta, úsala en tres zonas pequeñas y observa el conjunto antes de continuar.

HOJA PARA REPETIR

Mi carta de color.

Marca, material y papel: _____

Fecha: _____ Guarda esta hoja junto a tus colores.

Nombre / nº:

Nombre / nº:

Nombre / nº:

Nombre / nº:

Nombre / nº:

Nombre / nº:

Nombre / nº:

Nombre / nº:

Nombre / nº:

Nombre / nº:

Nombre / nº:

Nombre / nº:

Nombre / nº:

Nombre / nº:

Nombre / nº:

Nombre / nº:

Nombre / nº:

Nombre / nº:

Nombre / nº:

Nombre / nº:

Nombre / nº:

Nombre / nº:

Nombre / nº:

Nombre / nº:

HOJA PARA REPETIR

Mis recetas de color.

Anota combinaciones que quieras volver a usar. Una buena receta incluye el papel y el orden de las capas, además de los lápices.

RECETA 01

Materiales / números: _____
Papel: _____
Orden de capas: _____

Dónde la usaré:

RECETA 02

Materiales / números: _____
Papel: _____
Orden de capas: _____

Dónde la usaré:

RECETA 03

Materiales / números: _____
Papel: _____
Orden de capas: _____

Dónde la usaré:

SIETE MOMENTOS, SIN RACHAS

Mi diario de pequeñas pausas.

No necesitas siete días seguidos. Usa una fila cada vez que quieras recordar un detalle de tu sesión.

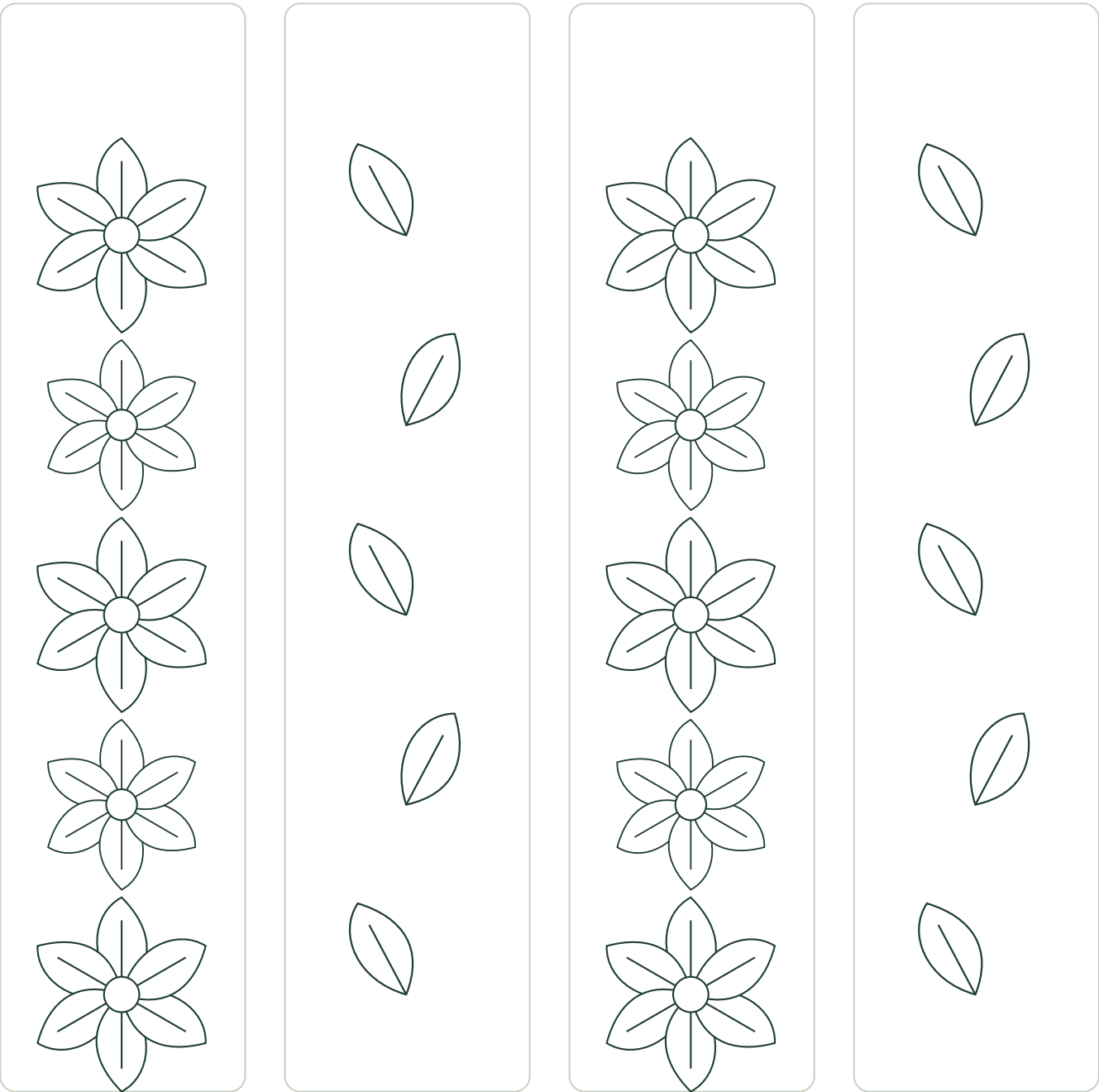
01	Fecha y zona coloreada	Algo que quiero repetir
02	Fecha y zona coloreada	Algo que quiero repetir
03	Fecha y zona coloreada	Algo que quiero repetir
04	Fecha y zona coloreada	Algo que quiero repetir
05	Fecha y zona coloreada	Algo que quiero repetir
06	Fecha y zona coloreada	Algo que quiero repetir
07	Fecha y zona coloreada	Algo que quiero repetir

Mi próxima pausa: _____

UN PEQUEÑO REGALO DENTRO DEL REGALO

Marcapáginas para colorear.

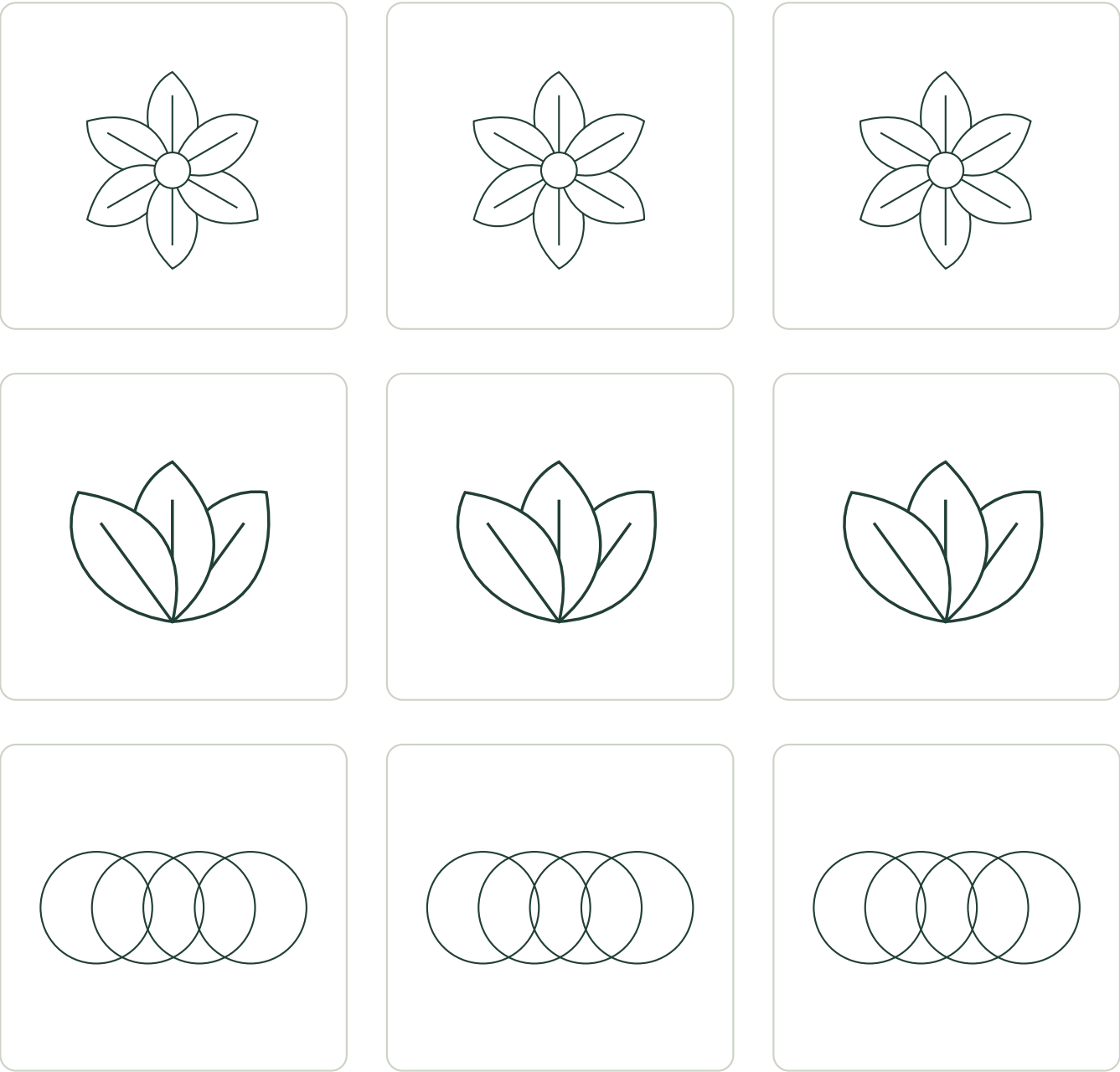
Prueba una paleta en cada uno. Imprime en papel adecuado, colorea y recorta por el borde. Comprueba antes qué papel admite tu impresora.



LABORATORIO DE PATRONES

Prueba aquí tu próxima idea.

Usa un mismo motivo para comparar paletas, presión o texturas. Estas formas sencillas sirven como calentamiento antes de una escena detallada.



TAMBIÉN EN PANTALLA

Tu taller digital, paso a paso.

Los PNG del pack tienen 1024 × 1536 píxeles. Úsalos como láminas en una app que admita imágenes y capas. No necesitas un equipo nuevo si el tuyo ya sirve.

1. Importa una copia

Descomprime el ZIP y abre un PNG en tu app. Por ejemplo: Importar desde la galería de Procreate, o importar imagen en Sketchbook. Los menús dependen de la versión.

2. Separa contorno y color

Coloca la imagen arriba y ajusta su modo de fusión a Multiplicar. Crea una capa debajo para colorear; así el blanco de la lámina deja ver el color y las líneas quedan visibles.

3. Guarda antes de experimentar

Conserva el proyecto en el formato editable de la app. Duplica las capas de color antes de probar otra paleta. Si exportas solo un PNG, las capas se combinan.

4. Exporta tu versión

Guarda una copia en PNG para compartir o imprimir. Conserva también el proyecto editable. Las imágenes de inspiración no son archivos con capas.

Procreate: help.procreate.com / Sketchbook: help.sketchbook.com

Consulta compatibilidad y posibles compras de las apps. Procreate no está disponible para Android.

TU SIGUIENTE PROYECTO

Que el color siga contigo.

Ya tienes un pequeño repertorio de escenas, combinaciones y recursos. Vuelve a una lámina con otra paleta o elige qué quieres aprender después.

Me apetece explorar materiales

Compara lápices para empezar, gamas artísticas y rotuladores según lo que te gusta practicar.

Explorar en Power Coloring →

Quiero aprender otra técnica

Consulta las guías gratuitas de capas, presión y combinación de color.

Explorar en Power Coloring →

Quiero preparar mi espacio digital

Descubre cómo usar iPad, Galaxy Tab o una pantalla de dibujo y qué necesitas para cada opción.

Explorar en Power Coloring →

Las páginas de selección incluyen enlaces de afiliación. Podemos recibir una comisión por compras que cumplan los requisitos, sin coste adicional para ti. No necesitas comprar para disfrutar de este regalo.

Edición 2026 de Power Coloring. Textos, ejercicios y diseño preparados para este cuaderno. Ilustraciones y ejemplos creados con asistencia de IA y revisados editorialmente. Uso personal: imprime y colorea tantas veces como quieras. Comparte el enlace de la web; no revendas ni redistribuyas los archivos. El cuaderno propone una actividad creativa, sin prometer resultados terapéuticos.