

Exploración de las emociones y el arte

una guía para familias

Esta guía es una herramienta para ayudar a las familias a procesar las emociones a través del arte y la conversación.

Puede que esta exposición te parezca distinta o te provoque sensaciones diferentes en comparación con otras que hayas visto antes. Quizás notes que despierta emociones fuertes en ti o en tu hijo. A continuación, encontrarás iniciadores de conversación que los guiarán a ti y a tus hijos durante la experiencia.

Está bien sentir cualquier emoción. Todas las emociones cumplen un propósito. Algunas emociones hacen que nuestro cuerpo se sienta más o menos a gusto. Cuando sentimos emociones incómodas, puede ser útil nombrarlas y buscar la manera de transitarlas para sentirse mejor.

Usa la rueda de las emociones para explorar palabras relacionadas que sean distintas pero parecidas.

(por ejemplo, si tu hijo dice que siente enojo, podrías preguntarle: “¿Sientes más enojo o frustración? ¿Cuál es la diferencia entre esos dos sentimientos?).

Si tú o tu hijo necesita apoyo adicional, en Colorado hay una gran variedad de recursos disponibles para abordar problemas de salud social, emocional o mental, ya sean inmediatos o a largo plazo.

Preguntas para explorar

¿Qué sientes cuando miras esta obra?
¿En qué parte del cuerpo sientes esa emoción?

¿Qué haces para sentirte mejor cuando sientes una emoción incómoda?

¿Qué emociones se te vienen a la mente cuando piensas en alguien o algo que has perdido o has tenido que decirle adiós?

¿Cómo te gusta recordar a alguien o algo que extrañas?

¿Alguna vez has intentado crear arte cuando sientes una emoción incómoda (dibujar, componer música, bailar, pintar)? ¿Cuál es la diferencia entre eso y crear arte cuando sientes una emoción agradable?

Te invitamos a explorar el Espacio de Creación, donde ofrecemos algunas actividades reguladoras para ayudarte a calmar tu sistema nervioso y procesar las emociones que quizás hayas experimentado durante la exposición antes de volver a tu vida fuera del Museo.

La rueda de las emociones



Inspirado por El Instituto Gottman
Desarrollado por la Dr. Gloria Willcox



Servicios de ayuda en caso de crisis de Colorado (apoyo de salud mental disponible)
1-844-493-8255 | Mensaje “HABLAR” al 38255



Línea de apoyo para salud mental para la primera infancia del CDEC
(833)326-4411

Created in collaboration with Emily Holden, Secure Starts LLC

