

Gestión Emocional a través de las Artes Expresivas para niños y niñas[©]



Guía de facilitación para padres

Creado por Verónica Terriente-García

~ Educadora y Facilitadora de Artes Expresivas y Movimiento ~

A quién va dirigido

Dirigido a niños y niñas a partir de 3 años y a sus padres.

Qué encontraréis en esta guía

<p>Actividades artísticas* para niños y niñas y guía para aplicar el proceso creativo como herramienta para identificar, expresar y autorregular sus emociones.</p>	<p>Actividades artísticas* y lúdicas para realizar en grupo, con el fin de mejorar la cohesión y la comunicación entre los miembros de la familia.</p>
---	--

No es necesario tener conocimientos artísticos, el uso del arte en este método es sólo una herramienta

Sobre las Artes Expresivas

¿Para qué se usan?	Beneficios	¿Por qué usamos Arte para expresar?
<p>Las Artes expresivas se utilizan como una herramienta de expresión, no son manualidades, ni buscamos aprender técnicas artísticas. El arte se usa aquí de forma libre para poder expresar nuestro mundo mental, emocional y físico. El resultado NO es importante, lo que importa es el proceso.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Autoconocimiento y Gestión emocional - Alivio del estrés - Mejora en las relaciones con los demás - Incremento de la autonomía y la autogestión 	<p>A veces es muy difícil expresar con palabras lo que sentimos, pensamos o las sensaciones de nuestro cuerpo. El arte ofrece diferentes formas de expresión y funciona como espejo para entendernos mejor. Además, conectamos con nuestra creatividad innata, la cual nos desvela recursos internos para poder mejorar nuestra vida diaria.</p>

Índice

1. Notas para los padres como facilitadores de creatividad y gestión emocional

1.1 Cosas a tener en cuenta antes de empezar

1.2 Autocuidado de los padres

2. Recursos

2.1 Materiales

2.2 Espacios

2.3 Otros recursos

3. Notas sobre las actividades

3.1 Tipos de actividades

3.2 Estructura

3.3 Edades

3.4 Cómo distribuirlas en el tiempo

4. Actividades

Para Niños y Niñas	Para hacer en Familia	Actividades Extraordinarias	Intención
1. Love Mandala	2. Love Mandala gigante	3. Acampar en el salón	Conectar con los sentimientos positivos.
4. ¿Qué sienten los animales?	5. Animales en acción	6. Aventura en la jungla	Identificar y expresar las emociones.
7. Personajes fantásticos	8. Cuentacuentos improvisado	9. Fiesta de disfraces	Identificar los recursos internos.
10. Cara feliz, cara triste	11. Mural de garabatos	12. El día del revés	Reconocer las necesidades emocionales, nuestras y del otro.

Nota de edición: por comodidad a la hora de editar esta guía he optado por usar indistintamente: ambos géneros, un sólo género o el género masculino para el plural (niños, hijos o padres y pronombres). Incluyendo ambos géneros en el uso del plural masculino, sin ánimo de excluir al género femenino en ningún caso.

1. Notas para los padres como facilitadores de creatividad y gestión emocional

“Los niños a los que se les deja expresarse con libertad se convierten en adultos creativamente libres, a los que se controla cuándo juegan tienden a crecer como personas que cuestionan sus propios instintos” J. Cameron (Autora de “El camino del Artista”)

Al alimentar su creatividad fomentamos su amor propio, nosotros como padres nos convertimos en espejos de su capacidad creadora y de su potencial ilimitado. Nuestro trabajo es dejarles explorar con libertad y apreciar sus esfuerzos en la experiencia de **hacer algo de la nada que es, precisamente, la definición de la creatividad**. Es bueno recordar que los niños solo quieren que la gente a la que aman se sienta orgullosa.

1.1 Cosas a tener en cuenta antes de empezar

1. Límites y estructura

Los niños necesitan límites para sentirse seguros, pero deben sentir que existe libertad para expresarse dentro de esos límites. **No se trata de poner normas rígidas, sino de explicarlas con amor**, ya que ellos llevan menos tiempo que nosotros en este mundo, y aún lo están explorando. **La estructura debe ser flexible y debemos ofrecer un marco de seguridad y aceptación** para dar lugar a la expresión creativa y libre.

Es importante también, establecer **rutinas flexibles o ritmos adaptados** a nuestras necesidades como familia en nuestro día a día.

2. Emociones

El trabajo emocional se basa en que todas las emociones son válidas y es válido sentirse como nos sentimos. **No hay una emoción mejor que otra y todas ellas son necesarias para nuestra evolución como seres humanos.** Sin embargo, en esta guía trabajaremos con las emociones que nos hacen sentir bien (que llamaremos positivas) y las que nos hacen sentir mal (llamadas negativas). **Nuestra tarea es propiciar un lugar seguro para poder expresarlas y así aprender a gestionarlas.** Además, es importante darles valor en su justa medida, es decir, sin ignorarlas o, todo lo contrario, darles demasiado protagonismo.

3. A evitar: enfocarnos en el resultado, interpretar o juzgar

Es muy importante que **evitemos poner el foco en el resultado artístico** así como interpretar, criticar, etiquetar, presionar, comparar, potenciar la rivalidad, reírse, burlarse, etc.. Debemos evitar JUZGAR, en cualquiera de sus formas, al resultado y a nuestros hijos. Es decir, lo que hagan no está ni bien ni mal, ni es necesario compararlo con lo que hizo su hermano, o con lo que supongamos debería parecer. De la misma forma debemos **evitar cualquier etiqueta** respecto a su creación artística, expresión corporal o sus sentimientos, **por muy inocente que parezca.** Las etiquetas pueden crear límites en su evolución personal.

Para saber qué evitar, basta con ponerse en el lugar del niño y preguntarse “¿cómo me sentiría yo si me juzgaran o juzgaran mi obra creativa, si se burlaran de lo que hice o expresé, si lo criticaran, si mostrasen desagrado, me avergonzaran...?”. Ahora multiplícalo por 100, o por 1000, dependiendo de la edad del niño (cuanto más pequeño, mayor magnitud). Los niños son todo emoción y, por tanto, son mucho más sensibles que nosotros, lo que pasa es que a veces no nos acordamos. **Si se sienten heridos, esa herida puede perdurar años en su interior y será difícil de curar.** Debemos tratar este tema con cuidado y hacer todo lo posible por sensibilizarnos al respecto.

No se trata de mentirles para que estén contentos, eso no les ayuda en nada, sino de **ser honestos desde el respeto y la admiración.** Recordando, en todo momento, que lo valioso aquí no es crear una obra perfecta sino crear por el simple hecho de crear.

4. Movimiento a diario

El cerebro en desarrollo de los niños necesita del movimiento físico para que la parte prefrontal, encargada del aprendizaje, se desarrolle con normalidad. Cuando **no tienen tiempo o espacio para moverse o hay sobrecarga emocional**, por estrés o incapacidad de gestionar las propias emociones, el cerebro prefrontal se ve afectado. Pensad en cualquier época de vuestras vidas donde estabais sobrepasados emocionalmente y como os afectaba en las tareas cotidianas, es algo similar. Es importante propiciar un lugar para que los niños puedan moverse. Cuanto más pequeños son, más necesario es.

5. Tiempo libre para crear o bailar

El aburrimiento no es malo, es una llamada a la acción. Las acciones creativas repetidas en el tiempo, permiten desarrollar su iniciativa en búsqueda de la creación artística como herramienta de bienestar sin necesitar al adulto siempre presente. Además de fomentar los recursos propios para combatir el tan odiado aburrimiento. **Sentirse libres para crear, sea de la forma que sea unos minutos al día, les proporcionará una válvula de escape esencial y beneficiará a toda la familia.**

1.2. Autocuidado de los padres

“Todos los adultos fueron niños un día, aunque se acuerden poco”

Antoine de Saint Exupery

1. Recuperación creativa

Olvidarse de decir o pensar “yo no soy creativo”. Si le damos ese mensaje a nuestros hijos aprenderán que existe el ser no-creativo y eso no existe. **Todas las personas lo son, la creatividad es una cualidad innata al ser humano.** Otra cosa es que hayamos dejado de usarla o perdido conexión con ella.

2. Disponibilidad

No podemos estar siempre disponibles. Los momentos para nosotros son vitales, de otra forma sólo nos llevaríamos al cansancio extremo y eso no serviría de nada. La experiencia creativa sólo puede darse en un clima de libertad y sosiego, un padre o madre exhausto no podrá facilitar nada. Explicando a nuestros hijos nuestras necesidades, **no solo nos cuidamos a nosotros mismos, sino que además les enseñamos que poner límites en beneficio personal es algo sano y necesario.**

3. Divertirse con ellos

Podemos aprovechar esta experiencia para reconectar con nuestra propia creatividad pero, sobre todo, para divertirnos con nuestros hijos.

2. Recursos

2.1 Materiales

1. **Para escribir:** papel, lápiz, boli...
2. **Para colorear:** ceras (sobre todo para los más pequeños), lápices de colores, rotuladores, folios para dibujar y colorear, papel kraft para colorear en grupo.
3. **Para pintar:** recomendamos témpera o acuarelas infantiles; ya que el acrílico no es lavable. Pinceles y hojas para pintar, o cartón.
4. **Para recortar y pegar:** revistas, papeles estampados, trozos de tela viejos, tijeras y pegamento (de barra o cola blanca), celo, cartulinas.
5. **Portafolio:** Carpeta o caja para guardar las obras de arte. * Ver “Galería de Arte” en el apartado Espacios.
6. **Diario:** Para los más mayores, para anotar sus impresiones tras las reflexiones. Opcional, para los padres, un cuaderno de bitácora para ir anotando lo que nos resulte destacable (reflexiones de nuestros hijos o nuestras, emociones, ideas, anotaciones, imágenes, recortes, ...)
7. **Cualquier otro material de creación** que nos inspire como: materiales para reciclar, objetos para creaciones en 3D, cuerda fina, lana... no hay límites para la creatividad :)

2.2 Espacios (sugeridos)

1. Rincón de la Creatividad

Es recomendable que los niños tengan un espacio para crear siempre en el mismo lugar, su rincón. Si no tenemos espacio suficiente en casa podemos poner todo el material en una caja y sacarlo cada vez que vayamos a hacer la actividad artística. La ventaja de tener **el rincón 'listo para usar'** es que favorecerá a las Actividades Espontáneas (ver en 3.1 Tipos de Actividades).

2. Galería artística

Se puede añadir en la pared del mismo rincón, en un tablero o cartón una **Galería artística** para ir colocando las obras creadas. Si no tenemos sitio, podemos guardarlos en una carpeta o caja, que será su portafolio artístico.

3. Espacio para moverse

Cualquier lugar para moverse, bailar, dar volteretas... en definitiva dejar su energía correr. Alfombra, cojines, pasadizos, ...



Si no disponéis de un espacio sólo para moverse, lo cuál es normal, y debéis usar un habitación o sala, es muy importante indicarles que este espacio de movimiento se usa en momentos puntuales del día, es decir, no podemos saltar en el sofá cuando queramos y debemos respetar los lugares comunes. Decidid cuál es el mejor momento para moverse, que puede durar entre 10 y 20 minutos, o más, dependerá de sus necesidades según el día.

4. Refugio Personal

Un lugar pequeño para su privacidad, un refugio propio donde sentirse seguro consigo mismo. Diseñado por ellos, puede ser algo sencillo, como una cabaña hecha con una sábana o una casa con una caja de cartón. Cualquier cosa que les haga sentir que ese es su espacio privado.

2.3 Otros recursos

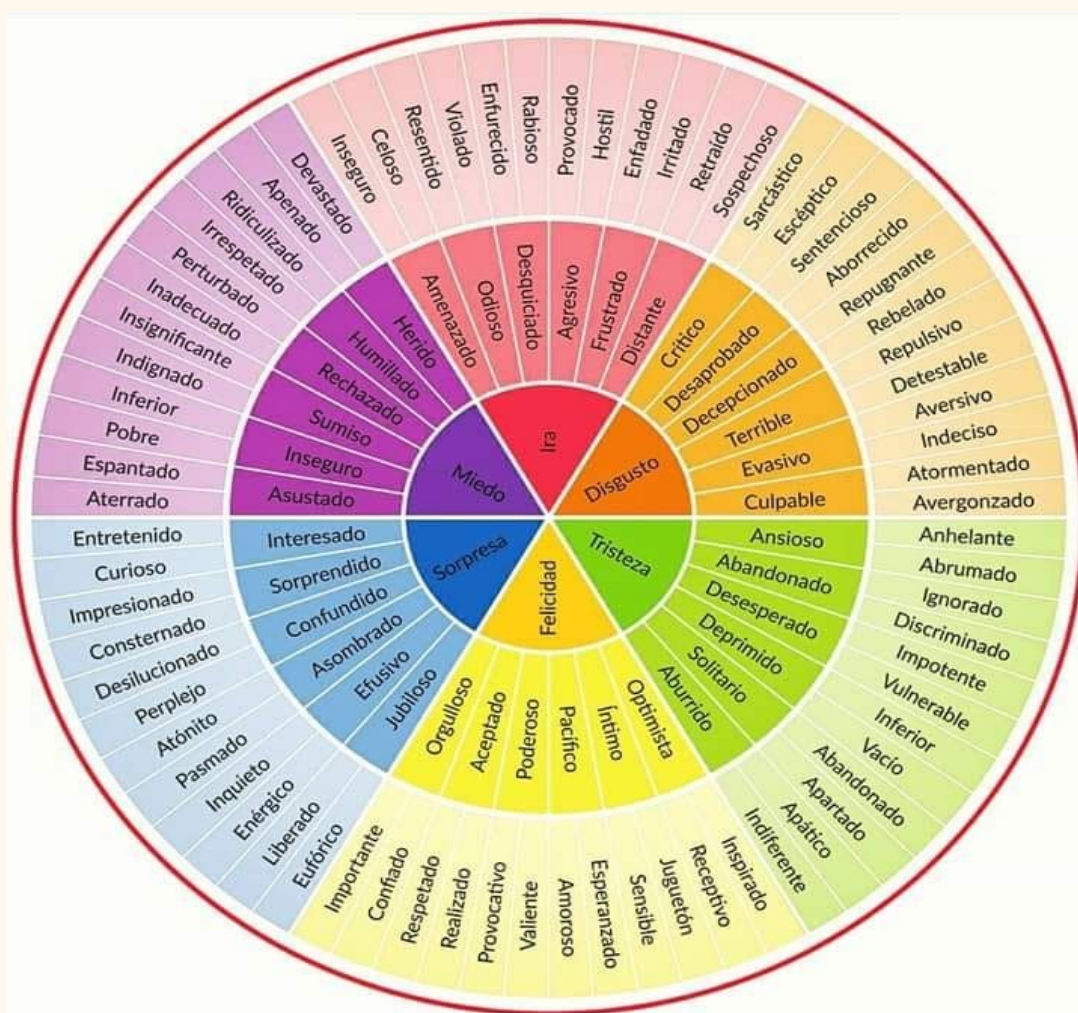
Música: Recomendamos elegir música para bailar y moverse, la que más les guste. Y otra para momentos más calmados, como crear o relajarse.

Links para imágenes: Si no tenéis revistas o libros con imágenes, podéis acudir a los bancos de imágenes de internet. Aquí os dejo dos, hay muchos más.

<https://pixabay.com/es/>

<https://www.pexels.com/es-es/>

Rueda de las emociones de Robert Plutchik: Esta rueda nos sirve para identificar emociones más específicas.



3. Notas sobre las actividades

3.1 Tipos de actividades

En esta guía se proponen tres tipos de actividades:

1. Para niños y niñas

2. Para hacer en familia

3. Actividades extraordinarias: son opcionales, aunque también recomendamos hacerlas para trabajar la cohesión y la comunicación entre los miembros de la familia.

4. Actividades de creación espontánea: opcionales también, se trata de animar a nuestros hijos e hijas a crear de forma espontánea en su tiempo libre. Buscamos fomentar su iniciativa para crear de forma autónoma. Haciendo esto desarrollan, no sólo su creatividad, sino también su capacidad de autocuidado*. Por ello, proponemos la creación de un **rincón de la creatividad**, para que la posibilidad de crear esté disponible en cualquier momento que el niño o niña desee o necesite crear. Además, importante que los materiales disponibles para su acceso de forma autónoma estén adecuados a su edad, los que no, se los daremos nosotros cuando lo pidan.

**En la acción creativa se establece una comunicación interna con ellos mismos que les aporta bienestar y alivio del estrés emocional.*

3.2 Estructura

Las actividades propuestas siguen una fórmula sencilla. Se dividen en tres pasos:



Paso 1: Breve introducción dependiendo de la intención de la actividad.



Paso 2: Actividad artística o juego.



Paso 3: Expresar y reflexionar.

3.3 Edades

Son actividades pensadas **para todas las edades**. Obviamente, al ser libres en expresión artística, sin dirigirse a un resultado concreto, **cada edad creará según sus capacidades y habilidades**. Todas las creaciones son válidas, se trata de hacer y expresar.

Los más pequeños, necesitarán ayuda del adulto para algunas anotaciones y juegos. A los más mayores, les podemos animar a anotar en un diario después de las actividades, las reflexiones o lo que ellos consideren. Esta herramienta fomenta el hábito de guardar un registro por escrito y, por tanto visual, de sus emociones y poder así gestionarlas mejor. Es totalmente opcional.

3.4 Cómo distribuirlas en el tiempo

Las actividades están pensadas para poder hacerlas **de forma flexible y a vuestro ritmo**. Hay 12 actividades divididas en cuatro bloques. Se puede hacer un bloque por semana, es decir, 3 actividades, una de cada grupo, por semana (dejando la extraordinaria para el fin de semana o no hacerla).. Esta es una sugerencia, os recomiendo distribuirlas como mejor se adapte a vuestra vida diaria.

La primera actividad de cada bloque está dirigida a l@s niñ@s. Si sentís, por ejemplo, que es necesario realizar dos actividades seguidas para ell@s de dos bloques diferentes, hacedlo. Luego podéis realizar las actividades en familia más tarde.

Vosotros, cómo padres y facilitadores, podéis ir viendo, según la intención de cada actividad, qué necesitan vuest@r@s hij@s. Además, podéis ir creando vuestras propias adaptaciones.



*Antes de empezar cada actividad, recordad a vuestros hijos que **TODO** lo que hagan está bien. No hay mal ni bien.*

Ésta no es una guía rígida, todas las actividades son propuestas que podéis modificar o adaptar a vuestro gusto según las características de vuestra familia. Sed flexibles, creativos y dejad volar vuestra imaginación.

4. Actividades



Si no lo habéis hecho ya, por favor leed las notas para padres antes de facilitar los ejercicios de gestión emocional.

1. Love mandala	Actividad Niñ@s
<p>Intención: conectar con la alegría interna. El mandala será un símbolo visual para reconectar con nuestra alegría cuando lo necesitemos.</p>	<p><i>Nota: Esta actividad la pueden hacer ellos solos, o con nosotros. Es decir, cada miembro debe hacer su mandala.</i></p>



1. Nombrar 10 cosas que nos encanten. Los padres podemos anotarlas, si no todavía saben escribir. Los más mayores pueden escribirlas ellos mismos. Pueden ser cosas, lugares, cosas que nos gusta hacer, olores, sensaciones...



2. En un folio con un círculo ya dibujado colorear un mandala mientras pensamos en esas cosas. Puede ser abstracto o pueden dibujarlas. Para los más mayores o los adultos se puede indicar que colorean de fuera hacia el centro o al revés.

Recortar y pegar (o colgar con un hilo) en donde podamos verlo. Puede ser cerca de nuestro rincón de creatividad.


Para hacer el círculo se puede usar el fondo de un plato. No debe ser ni muy grande ni muy pequeño.





3. Compartir la experiencia.

1. ¿Cómo lo has hecho? Es importante que cuenten cómo fue su proceso de creación.
2. ¿Cómo te has sentido? Que pongan en palabras cómo se sintieron mientras coloreaban.
3. ¿Qué te ha gustado más? (Del proceso).


2. Love Mandala gigante	Actividad en familia
Intención: Comunicarse a través del arte, sin usar el lenguaje.	<i>Mínimo 2 personas</i>

 1. Nombrar o escribir 10 cosas que nos encantan y nos hacen felices, individualmente o juntos. (Ver actividad anterior).

 2. En una hoja más grande (tipo A3 o papel kraft) colorear un círculo previamente dibujado todos juntos y crear un mandala gigante en grupo. Cada miembro del grupo elige un solo color. Se pueden ir haciendo formas o dibujos, lo que queramos. Se termina cuando se rellena todo el círculo.

 **No se puede hablar mientras dibujamos.** Podemos poner una música tranquila si queremos.

Variación: Si lo deseáis podéis ir girando en torno al mandala cada 30 segundos para que se mezclen más los colores y la experiencia sea diferente. O se puede hacer libremente.

 3. Compartir la experiencia.

Al terminar, cada participante, por turnos, comparte cómo se sintió durante la experiencia.


1. ¿Cómo te has sentido? Expresar tanto lo positivo como lo negativo. Animarles a decir si algo les molestó o se sintieron incómodos cuando alguien coloreó o añadió cosas en su parte del mandala. *Poder hablar respetuosamente sobre lo que nos molesta en el contexto de una actividad creativa les ofrece la oportunidad de aprender a expresarse aún cuando crean que puede molestar a los demás y perder el miedo a hacerlo.* Si no hay nada negativo no es necesario insistir.


2. ¿Qué te ha gustado más? (Del proceso).


3. Observad los elementos del mandala, dejando espacio para que todos puedan comentar lo que ven sin juzgar ni interpretar. Sólo mencionando lo que hay y qué les llama la atención o les sorprende. Al acabar, buscad un título entre todos y escribidlo detrás.

Podéis colgarlo en algún sitio común de vuestra casa.


3. Acampar en el salón	Actividad extraordinaria
Intención: Hacer algo fuera de lo común para romper la rutina, planificar algo juntos y divertirnos.	<i>Nota: Actividad opcional.</i>


 1. Proponer una noche de acampada en el salón. Planear qué día, qué cosas necesitamos, cómo: sacos de dormir, mantas, colchones, linternas, bocadillos, nevera, posibilidad de construir tienda de campaña, juegos (canciones, cartas),...

 2. El día de la acampada: Prepararlo todos juntos como si fuerais realmente de acampada.

 3. En la acampada podéis contar historias divertidas, cantar canciones o inventar juegos. Lo importante es divertirse haciendo algo diferente.

4. ¿Qué sienten los animales?	Actividad Niñ@s
Intención: Identificar emociones y verbalizarlas, usando el lenguaje y la sensación corporal.	<i>Nota: las emociones que ellos elijan para cada animal están bien, no importa si nosotros pensamos diferente.</i>

 1. Elegir 6 ó más imágenes de animales diferentes y decir cómo se siente cada animal según la foto, sin que se repitan las emociones. Si no tenéis revistas, buscad imágenes en Internet. Verbalizar la emoción de cada animal comenzando con la frase “Me siento o estoy...” para expresar cómo creen que se está sintiendo cada animal.

 2. Collage: recortar las fotos de los animales de la revista para hacer un collage o mural de las emociones escribiendo la emoción debajo de cada uno. Si las imágenes son de internet pueden dibujar a los animales ellos mismos. No importa si se nota la emoción o no, lo importante es que identifiquen el animal con la emoción que ellos asociaron.



3. Expresar y reflexionar.

1. Con el collage terminado, pueden ir animal por animal contando su experiencia y señalando en qué parte de su cuerpo sienten la emoción. Pueden empezar diciendo “Cuando estoy... lo noto en ...” Por ejemplo, cuando estoy enfadado lo noto en la barriga. Se puede precisar si quieren, noto una bola en la barriga. Esto les ayuda a identificar la emociones desde las sensaciones de su cuerpo.
2. Podemos pedirles que nos cuenten en qué momentos ellos se sintieron o se sienten como se siente cada animal del collage. Escuchad como si escucháramos a nuestro mejor amigo o amiga, a ver qué pasa.

5. Animales en acción	Actividad en Familia
<p>Intención: Expresar corporalmente nuestras emociones y diferenciar las que nos hacen sentir bien y las que nos hacen sentir mal. Reconocer la emoción en el otro, y que se pueden sentir diferentes emociones en las mismas situaciones dependiendo de la persona.</p>	<p><i>Nota: Juego de mímica. Todos los juegos donde nos vemos expuestos a la mirada del otro requieren un extra de sensibilización por nuestra parte. Nuestra labor como facilitadores es evitar que nadie juzgue o se burle del otro.</i></p>



1. Recordad brevemente las emociones del collage de los animales de la actividad anterior. Anotadlas en papelitos o que dibujen cada animal asociado a una emoción (para los más pequeños). Añadid más emociones, si hace falta, que no aparecen en el collage (o collages, si son varios niños) intentando tener las 6 emociones básicas. *Ver rueda de las emociones. Haced una lista con situaciones de la vida diaria, positivas y negativas. Por ejemplo, ir a la playa o caerme cuando corro. Escribirlas en papeles para la tercera ronda.



2. Juego de mímica: Ponemos los papeles doblados en un bowl o gorra y por turnos, cada jugador saldrá en tres rondas diferentes. En la primera ronda, coger un papel al azar y representar el animal sin hablar, sólo con gestos y sonidos. En la segunda ronda, mimar la emoción. En la tercera ronda, cambiamos los papelitos por los de las situaciones de la de la vida diaria y mimamos la emoción que sentiríamos según la situación que nos toque (para los más pequeños un adulto les leerá al oído la situación).

⚠ *Éste no es un juego de competición, para evitarlo podemos anotar en una hoja los puntos ganados por cada jugador al acertar, como un sólo equipo y decidles, por ejemplo, que si llegamos a X puntos, todos ganamos una ‘recompensa’ especial: comer helado o algo que nos encante hacer y no hagamos habitualmente. Poned el puntaje accesible para poder obtener la recompensa ;)*



3. Conversar sobre la última ronda, la de las situaciones de la vida diaria.

1. ¿Hay alguna emoción que os haya sorprendido con respecto a otra persona? ¿Cuál y por qué?
2. ¿Hay alguna situación en la que os sentiríais diferentes de cómo se sintió otra persona? ¿Cuál y cómo os habríais sentido?

6. Aventura en la jungla	Actividad extraordinaria
Intención: Usar el cuerpo y sus posibilidades de movimiento. Despertar la imaginación en el hogar al que están habituados.	<i>Nota: Actividad opcional.</i>




1. Imaginando que somos exploradores vamos a pasearnos por la sala o por toda la casa, lo que queramos. Podemos buscar ropa para disfrazarnos de exploradores antes de empezar. El objetivo es movernos de formas divertidas por el espacio a la vez que encontremos posibles materiales* que puedan servirnos para crear una escultura entre todos. Por supuesto con el permiso del jefe de la expedición, papá o mamá.


Por turnos, cada miembro será el líder de la expedición, puede ser uno por habitación de la casa o por tiempos. Éste irá delante y se irá moviendo como si estuviese en la jungla, es decir saltando obstáculos, arrastrándose, trepando, apartando ramas, etc.. pueden ser obstáculos reales (el sofá, bajo la mesa..) o los podemos imaginar ‘mostrándolos’ con nuestro movimiento.. El resto debe seguirle imitando el movimiento. A medida que avanzamos vamos recopilando objetos para la escultura.




Estableced normas seguras antes de empezar, aunque no muy rígidas.


**Los materiales los pueden elegir ellos, con vuestro permiso, o pueden ser pequeños tesoros envueltos o con cualquier otro distintivo, que habremos escondido previamente.*

 2. Volved al campo base y haced inventario de los objetos o materiales para crear que habéis encontrado. Entre todos, y sin hablar, cread una escultura con ellos. Podéis usar celo o cintas para atar, o simplemente crear una composición todos juntos. Cuando acabéis ponedle un título entre todos y hacedle una foto para recordar vuestra aventura.

 3. Compartid uno por uno qué os has gustado más y qué os ha gustado menos de la expedición. Recoged todos juntos desarmando la escultura en equipo, y distribuyendo la tarea de devolver los objetos a su sitio a todos los participantes ;)

7. Personajes fantásticos	Actividad Niñ@s
Intención: crear el hábito de expresar sus emociones y hallar recursos para las emociones que nos hacen sentir mal.	<i>Nota: esta actividad se puede hacer en dos veces según el tiempo que les lleve dibujar y colorear los personajes.</i>

 1. Recordar la actividad de los animales. Id nombrando las diferentes emociones que ya hemos identificado y anotarlas. Pueden surgir nuevas. Entre 6 y 10 está bien.
**Más adelante podemos seguir añadiendo si se identifican nuevas.*

 2. Recortar cartulinas o papel del tamaño de cartas grandes. Una referencia de medida es un folio doblado en cuatro partes iguales, cada parte es una carta, y recortarlo. En cada carta se dibuja y colorea un personaje fantástico* para representar a cada emoción. Dejad espacio para escribir la emoción con rotulador negro debajo del personaje, NO detrás, ya que luego usaremos las cartas para jugar. Podéis hacer una línea debajo antes de dibujar para delinear el espacio.

**Al ser personajes fantásticos pueden tener cualquier aspecto. Dejad volar la imaginación. También podemos usar la palabra monstruo siempre y cuando no la asocien con algo que les dé miedo.*

Ejemplo de carta:

Enfado



3. Expresar y reflexionar.

1. Con las cartas terminadas y boca arriba, dejadles que nos las enseñen una a una y mencionen la emoción asociada.
2. Hacer dos grupos con las cartas: uno para las emociones ‘positivas’ (emociones que nos hacen sentir bien) y otro con las emociones ‘negativas’ (emociones que nos hacen sentir mal). Invítalos a que elijan una o dos cartas del grupo de las emociones negativas y que te cuenten qué hacen para sentirse mejor cuando se sienten así. Si no lo saben, pregúntales, ¿qué necesitas cuando estás...? Por ejemplo: “¿Qué necesitas cuando estás enfadado?” Respuestas posibles: “calmarme, pegar patadas...” Entonces un recurso para atravesar esa emoción puede ser buscar la calma o dar patadas a un cojín. Se trata de que encuentren recursos específicos que puedan usar.
2. Luego pregúntales ¿cómo te sientes hoy?*. Y que elijan la carta que represente su emoción de hoy y por qué se sienten así (si es que lo saben, si no, no es necesario). Nosotros podemos también, si queremos, mostrar una carta que represente cómo nos sentimos hoy y compartirla con ellos.

**Podemos proponerles que elijan una carta cada día según como se sientan, poniendo primero todas las cartas boca arriba. Para los más mayores, proponerles que después de elegir la carta pueden escribir en su diario la emoción o lo que ellos quieran relacionada con ella, un poema, una historia corta.... Esto les invita a crear el hábito de guardar un registro por escrito y, por tanto visual, de sus emociones y poder desidentificarse de ellas.*

8. Cuentacuentos improvisado	Actividad en Familia
Intención: Identificar las emociones en diferentes situaciones de la vida real.	<i>Nota: Juego con las cartas creadas por ellos</i>



1. Preparar las cartas de los personajes fantásticos que hicieron. Si es necesario volver a repasar cada una y su emoción asociada.



2. Colocar las cartas boca abajo. Cada participante coje una y la mira sin mostrarla. Uno empieza contando una historia con el personaje que le ha tocado, colocando boca arriba su carta. Se puede inventar un nombre si se quiere y comienza con “Érase una vez un monstruo (o nombre inventado) que se sentía ...(emoción) porque ... (situación inventada). El siguiente participante lanza su carta y continúa la

historia añadiendo su emoción y una acción que se adapte o complete a la situación del anterior. Y así hasta que todos los jugadores hayan jugado su carta.

La historia puede ser un poco alocada o no tener sentido, eso no importa. Lo importante es ir narrando con imaginación y poniendo en contexto las emociones.

Ejemplo: Primer narrador: *Érase una vez un marciano llamado Klin que se sentía muy feliz (emoción) porque había jugado todo el día con sus juguetes favoritos (situación).*

Siguiente narrador: *Cuando de repente apareció su amigo Lot que llegó muy triste porque se había caído mientras corría por el jardín.* Siguiente narrador: *‘No llores’ le dijo mamá marciana, te voy a hacer un pastel de chocolate para que te sientas mejor y estés contento...*



3. Al terminar, cada uno puede compartir con los demás una situación real que les haya pasado y que les haya hecho sentir la emoción de la carta que les tocó. Si se trata de una emoción negativa podemos preguntar o invitarles a explicar qué necesitarían en esa situación para sentirse mejor.

* Se puede jugar tantas veces como queramos ;)

9. Fiesta de disfraces	Actividad extraordinaria
Intención: Divertirse jugando a ser personajes imaginarios.	<i>Nota: Actividad opcional.</i>



1. Preparar la fiesta. Los disfraces pueden estar inspirados en los personajes fantásticos de las cartas o pueden disfrazarse de lo que quieran. Decidir también la decoración, la música, o refrigerios tendremos en nuestra fiesta. Y distribuir las tareas para prepararlo.



2. En la fiesta podemos bailar, cantar, jugar, hacernos fotos divertidas, improvisar historias teatrales con los personajes de los que nos hemos disfrazado,... Lo que os apetezca más. Lo importante es divertirse. A la hora de recoger, recordad hacerlo en equipo y distribuir pequeñas tareas.



3. Al día siguiente, mientras desayunamos, comemos o cenamos juntos preguntarles cómo se lo pasaron y qué les gustó más de la fiesta.

10. Cara triste y cara feliz	Actividad Niñ@s
Intención: Relación entre emoción y necesidad.	<i>Nota: Las llamamos emociones negativas o positivas para diferenciar si nos hacen sentir bien o mal.</i>



1. Recordad juntos brevemente algunas de las emociones negativas y positivas.



2. En dos hojas diferentes pedidles que hagan una cara en cada hoja (pueden elegir colorear o pintar). Una cara que represente una emoción positiva y la otra cara negativa. Al terminar, pedidles que transformen las dos caras a su emoción opuesta añadiendo más elementos al dibujo (coloreando o pintando).



3. Expresar y reflexionar.

1. ¿Qué dibujo te gusta más y por qué?
2. ¿Hay algo que te haya resultado difícil hacer? Si es así ¿qué soluciones has encontrado para realizarlo? Con esta pregunta les invitamos a expresar qué recursos encontraron para superar la dificultad, si es que la hubo.
3. Poned un título a cada dibujo.
4. Preguntadles cómo se sienten hoy. Si lo desean pueden elegir una carta de los personajes fantásticos que represente su emoción. Si tienen una emoción negativa, preguntadles, qué necesitan para sentirse mejor o para transformarla.

11. Mural de garabatos	Actividad en Familia
Intención: Explorar el encuentro entre nuestro mundo emocional y el de los demás. Expresar nuestras necesidades.	<i>Nota: Se puede hacer en parejas o todos juntos. Mínimo dos personas.</i>



1. Preparad una hoja tamaño A3 o trozo de papel kraft para dos personas o una más grande si sois más de dos participantes. Colocaros en frente de la hoja, con un rotulador negro o cera negra en la mano. Durante dos minutos más o menos y en silencio, cerrad los ojos y sentid en vuestro cuerpo, o desde vuestra mente, cómo os sentís en este momento. No hace falta poner palabras, sólo sentir.

**Podéis poner música tranquila durante todo el ejercicio. Cuanto menos habléis entre vosotros mejor. Se trata de comunicarse desde la intuición creativa ;)*



2. Sin hablar, empezad a dibujar líneas, como garabatos en la hoja, todos a la vez. Cuanto más continuas sean mejor, es decir que os queden líneas que se cruzan entre ellas. Al terminar, cuando sintáis que ya estáis satisfechos, es hora de pintar. Con colores o pintura, como queráis, id pintando las formas que encontréis a vuestro gusto.



3. Expresar y reflexionar.

Recomiendo que todos los participantes respondan todas las preguntas y compartan con los demás.

1. ¿Qué os ha gustado más?

2. ¿Cómo os habéis sentido haciendo el ejercicio?

3. ¿Ha habido algo que te haya incomodado o molestado? Si así es, ¿qué y por qué? Con esta pregunta invitamos a la autorreflexión para hacernos más conscientes sobre qué cosas nos pueden incomodar y a poder compartirlas desde el respeto y la valoración por el otro.

4. Poned un título entre todos. Podéis colgarlo en vuestra Galería de arte o en un lugar común o guardarlo en el portafolio. Decidirlo entre todos.

12. El día del revés	Actividad extraordinaria
Intención: Ponerse en el lugar del otro. tomar decisiones para que todo el mundo salga beneficiado.	<i>Nota: Actividad opcional.</i>



1. Decidid entre todos qué día será vuestro día del revés. Preparadlo. Anotar en un papel qué normas tiene. Ese día las cosas habituales se ponen del revés. Por ejemplo, el desayuno puede ser un postre, los niños hacen de padres (con algunos límites, claro), podemos vestirnos con la ropa del revés,... Estos son ejemplos, vosotros decidís lo que puede ser al revés en vuestra rutina como familia y establecer las bases del juego entre todos.

Recomiendo que sea un día en el que los padres no tengan que trabajar y estén disponibles a hacer las cosas previamente decididas. No tiene por qué ser todo el día, pueden ser momentos puntuales.

**Se trata de ayudar a nuestros hijos a tomar decisiones consensuadas y divertidas que afectan a la familia entera.*



2. El día del revés: pasadlo bien.



3. Después del día del revés. Al día siguiente, si queréis preguntadles si lo pasaron bien. Compartid qué os gustó más y qué menos y cómo os sentisteis.

Si os gustó se podría convertir en una tradición familiar anual. ¿Qué cosas quitaríais o añadiríais para el año que viene?



Espero de corazón que hayáis disfrutado esta guía y que os haya servido tanto para mejorar vuestro mundo emocional como para enriquecer vuestras vidas en familia.

Si tienes 3 minutos, te agradecería mucho que participes en la encuesta que puedes realizar en el siguiente enlace:

<https://www.surveymonkey.de/r/P7SMJ28>

Así me ayudas a mejorar y me guías tú a mí para el diseño de futuros cursos. Si deseas más información o apoyo en tu rol como facilitador en familia, puedes contactarme aquí:

veronicaexpressivearts@gmail.com

Mil gracias por tu colaboración y por confiar en esta guía.

**Hasta pronto,
Verónica**

Referencias y lecturas recomendadas

~ www.expressiveartworkshops.com

~ *“El camino del artista para padres” Julia Cameron. Aguilar, 2015*

~ *“No más rabietas. Periodo de 1 a 5 años” Isabelle Filliozat. Espasa, 2011*

~ *“Me agobia. Entiende a tu hijo de entre 6 y 11 años” Isabelle Filliozat.*

Planeta 2014