

KIT DE **PRIMEROS AUXILIOS** **EMOCIONALES**

Para niños y niñas de 4 a 6 años

Un recurso visual para acompañar emociones
en casa y en el aula



Para familias y docentes

Este kit ha sido creado para acompañar a niños y niñas de **4 a 6 años** en el descubrimiento de su mundo emocional, de una forma sencilla, visual y respetuosa.

En estas edades, las emociones se sienten con **mucha intensidad**, pero todavía no siempre se pueden **nombrar o comprender**. Por eso, este material funciona como un **pequeño botiquín emocional**: un lugar **seguro** al que acudir cuando algo por dentro se desborda.

¿Quién es Emo?

Emo es un pequeño guardián emocional.

Un gatito amable, curioso y valiente que acompaña a los niños cuando sienten algo grande en su corazón.

- ✦ No viene a “quitar” emociones, porque todas son importantes.
- ✦ Emo está aquí para **ayudar a miraras con calma**, entenderlas y atravesarlas con cariño.
- ✦ A veces aparece cuando hay enfado. Otras veces cuando hay tristeza, miedo o frustración.

✦ “Estoy contigo. Vamos paso a paso.”



La llave que lleva colgada

Emo lleva una llave especial sobre su pecho.

- ✦ Esa llave no abre puertas mágicas... Abre algo mucho más importante:
- ✦ calma
- ✦ palabras
- ✦ respiración
- ✦ consuelo
- ✦ soluciones pequeñas
- ✦ seguridad emocional

✦ Indicaciones de uso

- ✦ Utilízalo en momentos tranquilos, no solo en crisis.
- ✦ Presenta a Emo como un amigo emocional, no como una herramienta de control.
- ✦ Permite que abra **este** kit.
- ✦ Gracias por ser refugio.



Un recordatorio esencial

Las emociones no son un problema. Son mensajes.

Y acompañarlas con amor es uno de los regalos más grandes.



Emo y la llave del corazón ✨

Había una vez un gatito llamado **Emo**.
Emo no era un gato cualquiera.
Tenía unos ojos grandes, brillantes...
y una llave dorada colgada en su **pecho**.
Pero no era una llave para abrir puertas.
Era una llave para abrir algo mucho más **importante**:
✨ **el refugio del corazón.** ✨



Una **mañana**, Emo caminaba despacito por el jardín,
cuando escuchó un **sollozo**.
Detrás de una nube bajita,
había un niño sentado en el **suelo**.



—¿Qué te pasa? —preguntó Emo con voz suave.
—No lo sé... siento algo grande por dentro —
susurró el niño.
Emo se sentó a su lado.
—A veces las **emociones** llegan así...
como olas gigantes.

— **Primero... no estás solo.**

Y entonces dijo:
✨ **"Estoy contigo.**
Vamos paso a paso." ✨



Y el niño le miró, con los ojos todavía húmedos, pero ahora llenos de esperanza.
Apretó su pequeña llave invisible con una mano...
y puso rumbo a su corazón. 🗝️💖

✨ ✨ **Fin**





😊 ¿Cómo me siento hoy? ✨

alegría



tristeza



enfado



enfado

miedo



sorpresa

sorpresa



sorpresa

calma



calma

Todas las emociones son bienvenidas. ❤️

Mi primer auxilio rápido ✨

El semáforo emocional de Emo



PARO

Algo grande
está pasando
en mí...



RESPIRO

Pongo mi mano
en el corazón
y respiro suave.



**PIDO AYUDA
ME CALMO**

Busco a un adulto,
un abrazo o mi
rincón tranquilo.



Paso a paso,
todo se calma. ✨



La magia de la calma

Vamos a respirar despacito.

 Huelo una flor...



 Soplo una vela...

¡¡¡fuuu...



Así mi cuerpo y mi corazón
se calman más. ♥



✧ Mi llave interior ✧

Cuando me siento mal...



Respiro



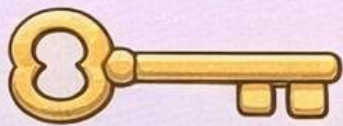
Me abrazo



Pido ayuda



Me calmo poquito a poco



✧ Yo tengo la llave dentro de mí. ✧