

## *Guía para construir tu Kit de Emergencia Emocional*

Un kit de emergencia emocional es una colección de herramientas y objetos que puedes usar en momentos de alta ansiedad o estrés. Esta guía descargable incluye ideas y ejemplos para personalizar tu propio kit.

---

### **Instrucciones para crear tu kit:**

1. **Elige un contenedor práctico:**
    - Usa una caja, bolsa o cajón pequeño que sea fácil de acceder.
  2. **Selecciona herramientas sensoriales:**
    - **Para el tacto:** Una manta suave, una bola anti-estrés.
    - **Para el olfato:** Velas aromáticas, aceites esenciales de lavanda o eucalipto.
    - **Para la vista:** Fotos que te inspiren calma o paisajes relajantes.
  3. **Incluye recursos para la mente:**
    - Un diario o libreta para escribir pensamientos.
    - Una lista de afirmaciones positivas.
    - Tu playlist favorita de música relajante.
  4. **Añade un toque personal:**
    - Un objeto significativo que te recuerde momentos felices (una carta, un regalo).
  5. **Instrucciones para uso inmediato:**
    - Crea una nota o tarjeta con pasos simples para usar tu kit en momentos difíciles.
    - Ejemplo: "Paso 1: Inhala profundamente y usa tu aceite esencial. Paso 2: Escucha tu playlist relajante."
- 

### **Plantilla:**

#### **Encabezado:**

- Mi Kit de Emergencia Emocional contiene:
  - Herramientas sensoriales: \_\_\_\_\_
  - Recursos mentales: \_\_\_\_\_
  - Elementos personales: \_\_\_\_\_

#### **Sección de uso:**

- **Paso 1:** \_\_\_\_\_
  - **Paso 2:** \_\_\_\_\_
-

### **Ejemplo de Kit Completo:**

- **Tacto:** Manta suave, pelota anti-estrés.
  - **Olfato:** Aceite esencial de lavanda, vela de eucalipto.
  - **Vista:** Una fotografía de tu lugar favorito.
  - **Oído:** Playlist de música instrumental relajante.
  - **Mente:** Diario, lista de afirmaciones positivas.
- 

### **Beneficios:**

- Tener herramientas listas para manejar el estrés en cualquier momento.
- Personalizar un espacio de calma portátil.
- Fomentar la autoregulación emocional.