

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.