



CasaVERO

— Kids & Wellness —



Guía de uso

para 

padres



Acompaña a tu hijo en su viaje emocional con amor, presencia y herramientas que transforman.

Meditaciones para *cada Emoción*



Entiende cada emoción



Acompaña sin juzgar



Usa herramientas simples y efectivas



Fortalece el vínculo y la confianza



Pequeñas prácticas, grandes cambios.



Más calma



Más conexión



Más bienestar



Más presencia

Queridos padres,

Gracias por abrir este espacio de bienestar emocional para sus hijos. En un mundo lleno de estímulos, rutinas aceleradas y emociones intensas, los niños también necesitan momentos para detenerse, respirar y sentirse seguros dentro de sí mismos.

Esta serie de Meditaciones para cada Emoción fue creada para ayudar a los niños a desarrollar herramientas emocionales a través de la respiración, la imaginación, el mindfulness y el sonido.

Nuestro objetivo no es evitar que los niños sientan emociones difíciles, sino enseñarles que todas las emociones son válidas y que pueden aprender a transitarlas con seguridad. La infancia es una etapa clave para construir autoestima, seguridad emocional y habilidades de regulación que acompañarán al niño durante toda su vida. A través de pequeñas rutinas diarias, los niños aprenden a reconocer lo que sienten, expresar sus emociones y encontrar momentos de calma dentro de sí mismos.

Con Amor,

Verónica.

Creadora de



@casaverowellness



Verónica García
Profesora de música -
Facilitadora de Mindfulness
para Niños con Formación en
Health & Wellness
(CPD Accredited)

Esta serie de Meditaciones para cada Emoción ofrecida por CasaVERO Kids & Wellness está diseñada como una herramienta de bienestar emocional y relajación para niños.

No sustituyen, ni deben considerarse como, asesoramiento médico, psicológico o terapéutico profesional.

Si el niño presenta dificultades emocionales persistentes, ansiedad intensa, cambios importantes en su comportamiento o cualquier condición de salud, se recomienda consultar con un pediatra, psicólogo u otro profesional de la salud calificado. El uso de estas meditaciones es voluntario y debe realizarse bajo la supervisión de un adulto responsable.

© CasaVERO Kids & Wellness.

Todos los derechos reservados.

Este material es para uso educativo familiar y no puede reproducirse ni distribuirse sin autorización.

¿Cómo usar estas meditaciones?

Estas meditaciones están diseñadas para integrarse naturalmente en la rutina diaria de la familia. Pueden utilizarse antes de dormir, después de un momento emocional intenso, antes de comenzar el día o como parte de una rutina de calma después de la escuela.

Lo más importante no es la perfección, sino la constancia. Incluso unos pocos minutos al día pueden convertirse en una experiencia profundamente significativa para un niño. Recomendamos escuchar las meditaciones en un ambiente tranquilo y repetir las favoritas del niño varias veces. La repetición genera seguridad emocional y ayuda al sistema nervioso infantil a familiarizarse con las herramientas de regulación.








También es importante recordar que cada niño responde de manera diferente. Algunos niños cerrarán los ojos y participarán inmediatamente; otros necesitarán tiempo para adaptarse. Ambos procesos son completamente normales.



Preparando un espacio de calma

Crear un ambiente adecuado ayuda al niño a entrar más fácilmente en un estado de seguridad y relajación.

No es necesario tener un espacio perfecto o elaborado. Lo más importante es que el niño perciba este momento como un ritual tranquilo y especial. Puedes incluir:

-  Luz cálida o suave
-  Un cojín o manta cómoda
-  Un peluche especial
-  Un cuenco tibetano o instrumento suave
-  Una lámpara de luz tenue
-  Aromas suaves y seguros para niños
-  Música relajante o sonidos suaves

Evita el uso de pantallas antes y durante la meditación, ya que la sobreestimulación visual puede dificultar el proceso de relajación. Con el tiempo, el niño comenzará a asociar este espacio con calma, seguridad y bienestar.

El Rol de los Padres

La regulación emocional en los niños ocurre primero a través de la co-regulación. Esto significa que los niños aprenden a calmarse observando y sintiendo la calma del adulto que les acompaña.

Tu tono de voz, tu respiración y tu presencia tienen un impacto enorme en el sistema nervioso del niño.



Durante la práctica:

- Evita corregir constantemente
- No obligues al niño a participar
- No esperes silencio perfecto
- Permite que el niño se mueva si lo necesita
- Acompaña con paciencia y suavidad



Frases que pueden ayudar:

“Estoy contigo.”

“Tu emoción es válida.”

“Puedes respirar conmigo.”

“Tu cuerpo poco a poco se está calmando.”

Más que buscar una meditación “perfecta”, buscamos crear un momento de conexión emocional segura.

Comprendiendo cada Emoción

- **Alegría:** ayuda a desarrollar gratitud, bienestar y conexión positiva consigo mismo.
- **Calma:** favorece la regulación del sistema nervioso y ayuda a disminuir la ansiedad y la sobreestimulación.
- **Amor:** fortalece el vínculo emocional, la seguridad interna y la capacidad de dar y recibir afecto.
- **Tristeza:** enseña al niño que llorar y sentirse triste también es válido y que las emociones difíciles pueden acompañarse con amor.
- **Enojo:** ayuda a canalizar la energía emocional sin explotar ni reprimir lo que siente.
- **Miedo:** brinda sensación de seguridad, protección y confianza interior.
- **Confusión:** ayuda a desarrollar paciencia, claridad emocional y confianza en sí mismo.



Cuando las emociones son intensas:

Es importante recordar que los niños no siempre saben cómo expresar lo que sienten.

Muchas veces las emociones aparecen a través del llanto, irritabilidad, frustración o dificultad para concentrarse. En esos momentos, el objetivo no es eliminar la emoción rápidamente, sino acompañar al niño hasta que su sistema nervioso vuelva a sentirse seguro.



Antes de usar una meditación:

- Valida la emoción,
- Mantén una voz tranquila,
- Evita discutir o corregir demasiado,
- Recuerda que la conexión es más importante que el control.

Las meditaciones pueden convertirse en un apoyo hermoso para esos momentos difíciles.

A través de estas meditaciones, esperamos que cada familia pueda crear espacios de bienestar, seguridad y amor donde los niños aprendan que sus emociones son válidas y que dentro de ellos existen herramientas para encontrar calma.

La importancia de la Repetición

La regulación emocional no ocurre de un día para otro. Es una habilidad que se construye con práctica constante, repetición y acompañamiento. Muchas veces los padres esperan cambios inmediatos, pero el verdadero impacto ocurre poco a poco. A través de la repetición, el cerebro infantil comienza a crear nuevas conexiones relacionadas con calma, seguridad y autorregulación.



Con el tiempo, los niños comienzan espontáneamente a:

- respirar profundo cuando se sienten alterados,
- identificar lo que sienten,
- pedir espacios de calma,
- y usar herramientas emocionales aprendidas.

Por eso recomendamos utilizar estas meditaciones durante varias semanas continuas e integrarlas como parte de la rutina diaria familiar.



Mini rutina diaria de bienestar emocional: Sugerencia de rutina de 5 minutos.

1. Elegir la emoción del día.
2. Escuchar juntos la meditación.
3. Respirar profundamente al finalizar.
4. Preguntar: ¿Cómo se siente tu cuerpo ahora?, ¿Qué emoción sentiste hoy?
5. Terminar con un abrazo o afirmación positiva.

Lo que trabajamos en cada Meditación:

1. Alegría – La Luz que Brilla Dentro de Mí

Objetivo: disfrutar la emoción y expandir gratitud.

Práctica: respiración + imaginar una luz dorada en el corazón.

2. Calma – La Nube que Respira Despacio

Objetivo: relajar cuerpo y mente.

Práctica: inhalar lento, exhalar como viento suave.

3. Amor – El Corazón Suave

Objetivo: sentir cariño, conexión y seguridad.

Práctica: manos en el pecho + respiraciones lentas.

4. Tristeza – Las Lluvias que Sanan

Objetivo: validar emociones y liberar llanto/tensión.

Práctica: imaginar lluvia limpiando el corazón.



5. Enojo – El Volcán que Aprende a Calmarse

Objetivo: descargar tensión sin explotar.

Práctica: respiraciones fuertes + exhalar fuego que se vuelve luz.

6. Miedo – La Estrella Valiente

Objetivo: dar seguridad interna.

Práctica: visualizar una estrella protectora acompañando.

7. Confusión – La Brújula Interior

Objetivo: traer claridad y confianza.

Práctica: manos en la cabeza y corazón + pausa.

© 2026 CasaVERO Kids & Wellness. Todos los derechos reservados.

Derechos de autor:

Este material, incluyendo texto, ilustraciones y diseño, es propiedad intelectual de CasaVERO Kids & Wellness y está protegido por las leyes de derechos de autor internacionales.

Uso personal: Este PDF está destinado únicamente para uso personal y educativo del comprador. No se permite: reproducción total o parcial del contenido con fines comerciales, distribución, venta o compartición de este PDF en cualquier forma, o alteración de los materiales para crear productos derivados que se vendan.

Permiso limitado: Puedes imprimir o usar digitalmente este material para acompañar la lectura y actividades con tus hijos o estudiantes. Para uso institucional o comercial, contacta a CasaVERO Kids & Wellness para obtener autorización.

Descargo de responsabilidad: Las actividades y ejercicios incluidos en este PDF son recomendados como apoyo al bienestar emocional y mindfulness de los niños. No sustituyen la orientación profesional de psicólogos, terapeutas o médicos.

Material gráfico: Los elementos gráficos de este PDF, incluyendo ilustraciones, hojas de trabajo y tarjetas de emociones, son para uso personal y educativo. Su reproducción para fines comerciales está prohibida.