

# Guía para Padres

Cómo acompañar las  
emociones de tus hijos



## El Bosque de los Colores



  
**CasaVERO**  
Kids & Wellness

# Bienvenida

Bienvenidos a “El Bosque de los Colores” -  
Guía de Acompañamiento para Padres...

El Bosque de los Colores es una historia guiada de mindfulness diseñada para acompañar a través de la imaginación, la respiración consciente y la conexión con la naturaleza. A lo largo del relato, los niños son invitados a entrar en un bosque mágico donde cada color representa una emoción. Mediante una narrativa suave, pausada y sensorial, el audio promueve un estado de calma, seguridad y presencia.

Esta Meditación guiada para niños y Guía de acompañamiento para Padres ha sido creada para ayudar a los pequeños a reconocer, aceptar y expresar sus emociones de una forma amable y segura. A través de colores, pausas y preguntas suaves, el niño aprende a conectar con lo que siente, sin juicios y sin presiones. Esta guía está pensada para mamás, papás o adultos acompañantes, para que puedan guiar la experiencia con calma y confianza.

No necesitas experiencia previa.

Solo presencia, escucha y tiempo compartido.

Con Amor,



Verónica.

Creadora de

**@casaverowellness**



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

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

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



# Beneficios de este ejercicio

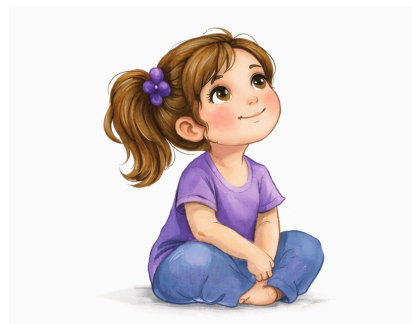
El Bosque de los Colores esta dirigido a niños y niñas de 4 a 7 años de edad.

La historia utiliza elementos de mindfulness adaptados a la infancia, como:

- Visualización guiada
- Atención plena a la respiración
- Conexión cuerpo-emoción
- Lenguaje simbólico y positivo

Este recurso favorece el desarrollo de la inteligencia emocional, la concentración, la escucha activa y la capacidad de relajación, respetando el ritmo y la sensibilidad de cada niño. Los objetivos a alcanzar son los siguientes:

- Fomentar la conciencia emocional desde edades tempranas.
- Ayudar a los niños a identificar emociones a través del color y la imaginación.
- Promover la calma y la regulación emocional.
- Desarrollar la atención plena y la capacidad de concentración.
- Ofrecer una herramienta sencilla para gestionar emociones intensas.



# ¿Qué es el mindfulness para niños?

El mindfulness o atención plena es la capacidad de prestar atención de manera intencional al momento presente, con curiosidad y sin juzgar la experiencia. El mindfulness para niños es aprender a:

- Prestar atención a lo que sienten.
- Escuchar su cuerpo.
- Respirar con calma.
- Estar en el momento presente.



No se trata de que el niño “se porte bien” o “se calme rápido”. Se trata de aprender a sentir con conciencia y seguridad.

Cada emoción es bienvenida en el bosque.

## ¿Cómo usar la meditación “El Bosque de los Colores”?

1. Escúchenla en un espacio de tranquilidad donde no tengan distracciones.
2. Permite que el niño este sentado o acostado según prefiera, lo importante es que este cómodo.
3. No corrijas sus respuestas.
4. No apresures sus intervenciones.
5. Puedes repetir la historia las veces que el niño quiera.

Si el niño no quiere hablar, está bien. Si quiere hablar mucho, también está bien. El adulto acompaña, no dirige.

# El rol del adulto acompañante

Tu papel es ser el puerto seguro desde donde los niños pueden salir a explorar su mundo interior, sabiendo que si se pierden o se distraen, tú estás ahí para recibirlos con paciencia.

## Tu principal rol es:

- Escuchar sin juzgar.
- Validar emociones.
- Acompañar con calma.
- Ofrecer seguridad.



## ¿Cuándo usar “El Bosque de los Colores”?

- Antes de dormir.
- Después de la escuela.
- En momentos de emociones intensas.
- Como rutina diaria corta.

El Bosque de los Colores siempre está disponible.

Puedes volver a él cuando el niño lo necesite.

En las siguientes páginas encontrarás mas información sobre las emociones y respiración consciente, seguiremos contigo de la mano en este camino emocional...

# Los Colores y las Emociones

Cada color del bosque representa una emoción que los niños pueden sentir todos los días. Esta sección te ayudará a acompañar a tus hijos en el reconocimiento y manejo de estas emociones de manera consciente y amorosa. Recuerda: no hay emociones “buenas” o “malas”; todas son parte de la vida.



**El Rojo representa  
ENOJO**



**El Azul representa  
TRISTEZA**



**El Amarillo representa  
FELICIDAD**

## Tips prácticos para padres:

1. Pregunta y escucha: ¿Qué color sientes hoy en tu corazón?, ¿Dónde sientes esa emoción en tu cuerpo?
2. Usa la guía de colores en momentos de calma: Después de escuchar el audio, anima al niño a identificar su color/emoción.
3. Dibujo y coloreo consciente: Invita al niño a colorear el bosque según cómo se siente. Mientras colorea, respira con él y dile: “Veo que hoy estás en el color azul, estoy contigo.”
4. No juzgar: Cada emoción es válida. Evita corregir o decir “Eso no es bueno.”
5. Conexión diaria: Repite este pequeño ejercicio una vez al día o después de momentos difíciles, como herramienta para enseñar regulación emocional.

# Respiración Consciente

La respiración consciente es una herramienta que ayuda a los niños a sentirse tranquilos, enfocados y seguros. Respirar de manera pausada y atenta les permite reconocer sus emociones y aprender a manejarlas con calma.

## Técnicas divertidas para practicar:

- La vela de cumpleaños: Imaginar velas en cada dedo y apagarlas una a una con una exhalación lenta.
- El oso de peluche: Colocar un juguete en la barriga y observar cómo sube y baja al respirar.
- La estrella de dedos: Trazar el contorno de la mano con el dedo índice mientras se inhala y exhala.
- La abeja zumbadora: Inhalar por la nariz y exhalar haciendo un zumbido suave.

## Tips prácticos para padres:

- Momento del día: Practicar por la mañana, antes de dormir o después de un momento difícil.
- Respiración guiada: Puedes acompañar al niño contando o usando música tranquila de fondo.
- Paciencia y diversión: Hazlo un juego, no una obligación. Cada niño tiene su ritmo.
- Conexión con emociones: Después de respirar, pregunta: ¿Cómo te sientes ahora?, relaciona la respiración con los colores y emociones del bosque.





# ¿Cómo fortalecer la autoestima emocional?

La autoestima emocional se construye cuando los niños sienten que sus emociones son válidas, que son escuchados y que son valorados por quienes son, incluso cuando cometen errores o enfrentan dificultades. Cuando los niños desarrollan esta autoestima, pueden manejar mejor sus emociones, expresarse con confianza y relacionarse de manera más saludable.

**1. Valida lo que siente, aunque no entiendas la causa:** para un niño, lo que siente es real, incluso si para el adulto parece algo pequeño. En lugar de minimizar la emoción, ayúdalo a entenderla. Ejemplo:

✘ “No es para tanto.”

✔ “Veo que estás triste. Estoy aquí contigo.”

Cuando el niño se siente comprendido, aprende que sus emociones importan.

**2. Escucha antes de corregir:** muchas veces queremos resolver rápido la situación, pero el niño primero necesita sentirse escuchado. Puedes decir:

- “Cuéntame qué pasó.”
- “Quiero entenderte.”
- “Estoy escuchando.”

Sentirse escuchado fortalece su confianza para expresar lo que siente. Así aprende que su valor no depende de hacerlo perfecto.

# ¿Cómo fortalecer la autoestima emocional?

**3. Reconoce el esfuerzo, no solo el resultado:** celebrar solo cuando ganan o hacen algo perfecto puede hacer que teman equivocarse. Es mejor reconocer:

Su esfuerzo.

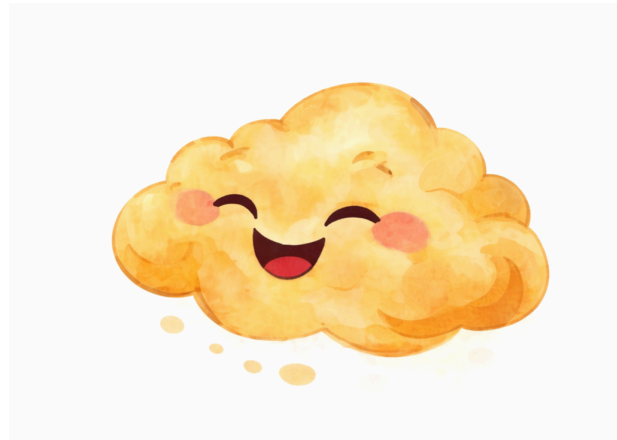
Su valentía al intentar.

Su perseverancia.

Ejemplo:

“Me gusta cómo lo intentaste”,

“Estoy orgulloso (a) de tu esfuerzo.”



**4. Ayúdale a poner nombre a lo que siente:** cuando un niño aprende a identificar sus emociones, gana control sobre ellas.

Puedes decir:

- “Parece que estás frustrado.”
- “Creo que estás un poco nervioso.”
- “¿Te sientes triste o molesto?”

Nombrar la emoción ayuda a procesarla.



# ¿Cómo fortalecer la autoestima emocional?

## 5. Dedicar pequeños momentos de atención exclusiva:

No necesitan horas, solo momentos donde se sientan prioridad.

Puede ser:

- Leer juntos.
- Conversar antes de dormir.
- Tomar la merienda sin pantallas.
- Un abrazo largo al final del día.



Estos momentos construyen seguridad emocional.

**6. Permite que cometa errores:** equivocarse es parte del aprendizaje. Si un niño siente que fallar es peligroso, puede volverse inseguro.

Puedes decir:

- “Todos aprendemos equivocándonos.”
- “Lo importante es intentarlo otra vez.”

Un niño con autoestima emocional sana no es el que nunca se frustra, sino el que sabe que puede sentirse triste, molesto o asustado y aún así sentirse amado y acompañado.



# Tabla de Observación Emocional

El Bosque de los Colores · Guía de acompañamiento para Padres

**Fecha:**

**Color / Emoción observada:**

**Situación o momento del día:**

**¿Qué necesitó mi hijo/a en ese momento?:**

**Herramienta utilizada (audio, respiración, abrazo, silencio):**

**¿Cómo terminó la experiencia?:**

Esta tabla es una herramienta de acompañamiento, no de corrección.  
No es necesario llenarla completa ni todos los días.



© 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.