

2º ciclo Ed. Infantil  
3-6 años

# EL PLANETA DE LOS EMONSTRUITOS



Fundación  
**MAPFRE**

**OBJETIVOS**  
DE DESARROLLO  
SOSTENIBLE

**VIVIR**  
EN  
SALUD

# EL PLANETA DE LOS EMONSTRUITOS

Coordinación técnica de Fundación MAPFRE: Raquel Manjón  
Cembellín y Ana M<sup>a</sup> Gómez Gandoy

Coordinación editorial de EMADE S.L: Manuel Sánchez Gómez  
y Verónica López Rodríguez

Texto: Blanca Gil Díez

Diseño y maquetación: Cristina Espejo Calero

Ilustraciones: Noe Bribiesca Aguilar

© FUNDACIÓN MAPFRE, 2021

Paseo de Recoletos, 23, 28004 Madrid (España)

[www.fundacionmapfre.com](http://www.fundacionmapfre.com)

Proyecto Vivir en Salud: Cuento “El planeta de los  
Emonstruitos”

Depósito legal: M-19617-2021

Impreso en la UE / Printed in EU.

# EL PLANETA DE LOS EMONSTRUITOS



El cuento “El planeta de los emonstruitos”, dirigido a los niños y niñas de 3 a 6 años, forma parte del programa educativo “Vivir en Salud” de Fundación MAPFRE, con la colaboración de la Academia Española de Nutrición y Dietética, el Consejo General de la Educación Física y Deportiva (Consejo COLEF) y la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid.

“Vivir en Salud” nace con la intención de ser un estímulo a la hora de promover hábitos de vida saludable desde edades tempranas, proporcionando actuaciones relacionadas con la alimentación saludable, la actividad física y el bienestar emocional. Asimismo, este programa está alineado con algunos de los Objetivos del Desarrollo Sostenible para la agenda 2030, con el objetivo de concienciar a las futuras generaciones sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable y sostenible.

Este programa, dirigido al alumnado de 2º ciclo de Educación Infantil y a todas las etapas de Educación Primaria, se articula a través de talleres lúdicos para niños y niñas, donde a través del juego toman conciencia sobre la importancia de llevar una vida saludable; y también, se pone a disposición del profesorado y de las familias multitud de recursos didácticos digitales para trabajar los hábitos saludables con los menores. Todos los recursos están adaptados pedagógicamente a la edad y necesidades de cada etapa educativa.

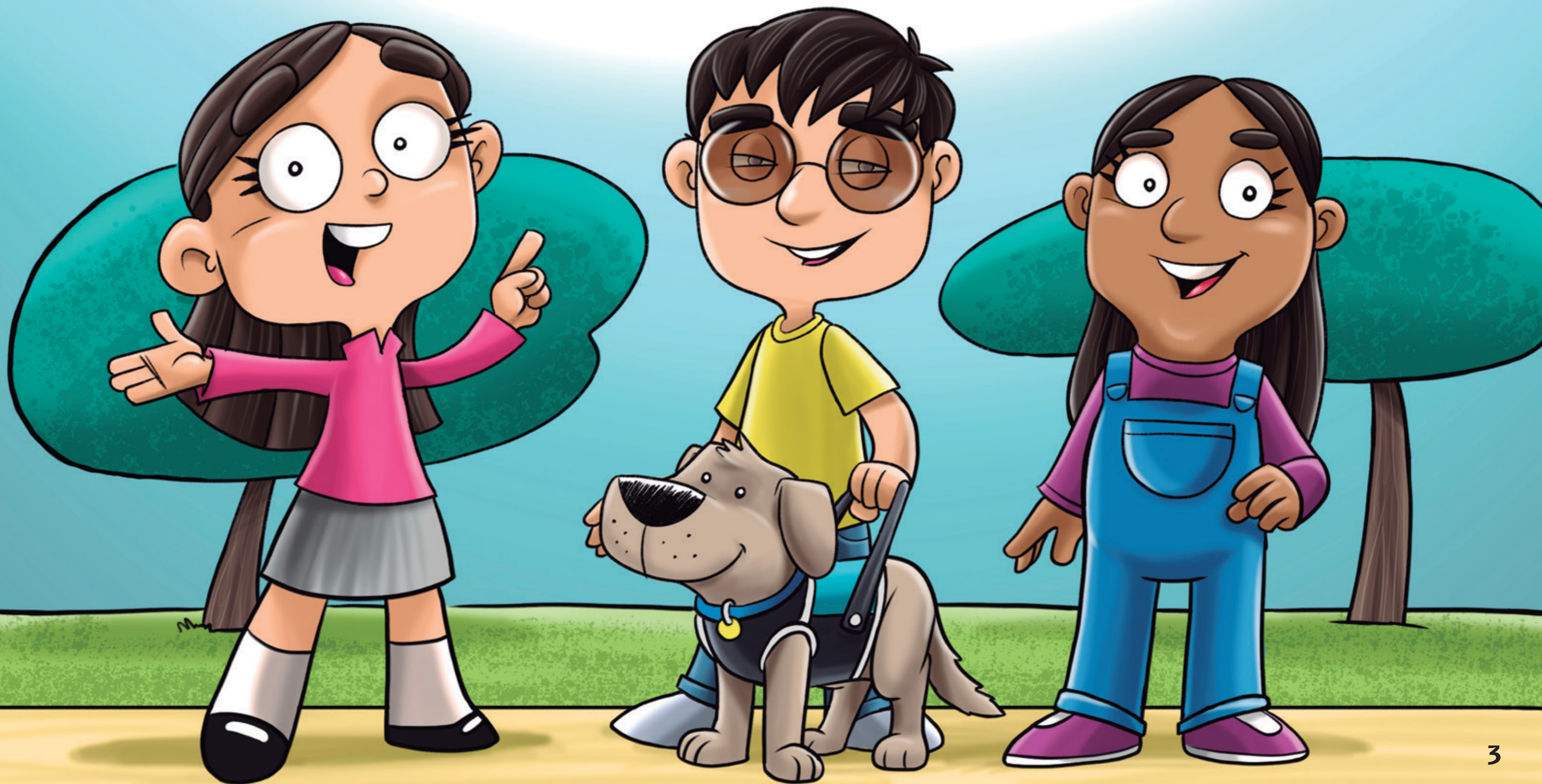
Si deseas más información sobre el programa “Vivir en Salud”, puedes ponerte en contacto con nosotros a través del formulario de contacto que encontrarás en [www.fundacionmapfre.org](http://www.fundacionmapfre.org)



En mi planeta,  
el Planeta de los Emonstruitos  
tenemos una frase que dice así:

¿Qué Emonstruito te ha picado?

Sí, ya sé que en los otros planetas se dice  
“¿Qué mosca te ha picado?”



Y no quiere decir que en realidad te haya picado ninguna mosca. Porque las moscas no pican, eso son los mosquitos.

Lo que realmente quieren decir los mayores cuando dicen “¿Qué mosca te ha picado?” es:

A las moscas les gusta más...  
ir a posarse en la caca!



“¿Por qué  
gritas?”



“¿Por qué  
lloras?”



“¿Qué te pasa?”

Pero en mi planeta, “El Planeta de los Emonstruitos”, decimos más bien: ¿Qué Emonstruito te ha picado?

¡Porque pican de verdad!

No hacen daño, solo te pican y empiezas a sentir un montón de emociones.

Tampoco necesitas echarte pomada.

¡Las picaduras de los Emonstruitos no duelen!



¡Ah! ¿Qué no conocéis a los Emonstruitos?

¡Pues os los presento!

Mati

Sandi

Toti

Edi



¡Aquí está Sandi Sonrisas!

Si te pica sueles estar feliz,  
sonríes, te mueres de la risa o  
tienes ganas de saltar, correr  
o jugar.





Sandi Sonrisas suele picar a los niños el día de su cumpleaños o cuando les dan una sorpresa.

Pero también te pica cuando haces algo solito y encima te sale bien.

Gracias a Sandi sabemos que todo va genial, nos guía para que sigamos haciéndolo así.

- ¡Felicidades!

- ¡Mira, mamá! ¡Yo solita!



## ¡Este es Edi Enfados!

Cuando te pica, sientes que algo no está bien, que debe ser de otra manera. Te entran muchas ganas de gritar, se te arrugan las cejas, cruzas los brazos y lo peor es que te dan ganas de pegar o dar empujones.



Por ejemplo, un día, a Juan, su hermana le quitó un juguete. Edi Enfados vino y le picó y Juan se puso a patalear, rojo de la rabia.

No podía hablar, isolo gritar!



Ponerse una tirita cuando Edi Enfados te pica, no sirve para nada.

Si respiras y te tranquilizas, dejarás de llorar y patalear.



Y si metes las manos en los bolsillos para no pegar ni empujar, seguro que Edi se tranquiliza y puedes solucionar las cosas hablando.

A veces, es bueno que te pique Edi Enfados para defenderte, si no te están tratando bien.



Aquí tenemos a Mati Miedos.

Pica mucho a los niños, y cuanto más pequeños son, más les pica.

Lo que más le gusta a Mati es picar a los niños por las noches y con la luz apagada.

Si te pica, te empieza a latir muy fuerte el corazón, tiemblas y te entran ganas de esconderte o de salir corriendo.



A mí, cuando era pequeña, me picaba en la piscina porque me daba mucho miedo el agua.

Si te pica, inada de rascarse! Lo mejor es respirar profundo, pedir ayuda y no rendirse.

Yo me puse unos manguitos y me bañé en la piscina.

Entonces los tentáculos de Mati Miedos encogieron y se fue a otro lado.

A veces dejo que Mati me recuerde que hay cosas que no se deben hacer, porque son peligrosas.



Y por último, aquí está Toti Tristeza.

Cuando te pica, se te quitan las ganas de jugar. Solo quieres llorar o mirar hacia abajo. No te apetece hacer nada.



Si pierdes un juguete, suele picarte.

También, si echas de menos a papá o a mamá.

No pasa nada si no encuentras el juguete o si mamá todavía no ha vuelto.



Cuando estás triste sueles pensar mucho. Y eso te ayuda a que lo que no te ha gustado, no te vuelva a pasar. Pero no es necesario tener a Toti Tristeza encima.

Contarle lo que te pasa a tus padres, tus hermanos, profesores o amigos, te ayudará.



Cuando te pones a jugar, bailar, dibujar o hacer otra cosa que te gusta, Toti Tristeza se va a otro lugar.



¡A mí lo que más me gusta es que me pique Sandi Sonrisas!

Creo que deberíamos meter a todos los demás Emonstruitos en una cajita. Así, todos los niños y niñas de mi planeta estarían siempre contentos...





Claro que... los Emonstruitos no son malos...  
Quizás les echemos de menos, ¿no?

A veces es necesario tener un poquito de  
miedo, para evitar los peligros o enfadarse,  
o llorar para sentirnos después mejor... ¿No  
creéis?

¿Y si aprendemos a vivir con ellos?

¡Así podremos saber qué Emonstruito  
nos está picando y podremos controlarlo  
mejor!





Fundación  
**MAPFRE**

# Fundación **MAPFRE**

Con la colaboración de:



**CONSEJO COLEF**  
CONSEJO GENERAL  
DE LA EDUCACIÓN FÍSICA  
Y DEPORTIVA