

Botiquín de las emociones

Materia: Tutoría



EL BOTIQUIN
DE LAS EMOCIONES



Aprendizajes esperados.

Reconocer que como adolescente puedes tener diferentes emociones, lo importante es pedir ayuda, o platicar con alguien de cómo te sientes para canalizarla positivamente.

Generalmente tratamos de tener en casa o escuela un botiquín que sirva para dar los primeros auxilios en caso de un accidente o emergencia.

Actualmente la pandemia y el aislamiento han provocado un impacto en la gente también a nivel emocional.

Nuestra salud emocional es igual de importante que la salud física, es por ello que crearemos un botiquín que nos ayude a mejorar nuestro estado emocional

Actividades

Vamos a realizar un botiquín emocional, para ello necesitarás seguir las indicaciones que te presento a continuación:

- 1.- Busca una caja que te servirá de botiquín, puede ser alguna caja de zapatos que decores a tu agrado.
- 2.- Busca los objetos que se presentan en el Anexo 1
- 3.- Etiqueta como se te piden los objetos..
- 4.- Coloca los elementos dentro de la caja, tómales una foto y envíala como se te indica.

Segundo de secundaria

¿Listo! Ya tienes tu botiquín de emociones.

Ahora puedes comenzar a utilizarlo cuando lo necesites.

FECHA DE

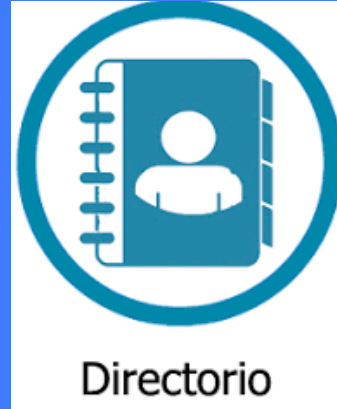
ENTREGA: 6 al 10 de septiembre



ENVÍA TUS TRABAJO al correo
adrianaarellano965@gmail.com

ANEXO 1

1.- Directorio: Puede ser una hoja o libreta con los teléfonos de familiares o personas que puedan ayudarte si lo necesitas así como el número del 911 en caso de emergencia.



Directorio

2.- Frasco de recuerdos: En algún frasco vacío coloca dentro papelitos donde describas situaciones que te hagan o te hayan hecho feliz. Puedes leer uno o varios cuando te sientas triste.



3.- Globos: Coloca en tu botiquín globos. Utilízalos cuando sientas ansiedad.



4.- Cojín o peluche: Ponlo en el botiquín y tómalo cuando te sientas triste o con necesidad de un abrazo y no tengas a nadie cerca de ti.



5.- PLayer list: Escribe en una hoja las canciones que más te gusten y te hagan sentir bien. Cuando lo necesites ve tu lista y reproduce una o varias de las canciones en algún dispositivo.



6.- Bolsa de papel: Al igual que los globos, mantenla en tu botiquín y respira dentro de ella cuando sientas ansiedad.



7.- Pañuelos desechables: Guarda en tu botiquín pañuelos para cuando sientas ganas de llorar.



8.- Pelotas antiestrés: Aprieta y juega con la pelota cuando te sientas estresado.



9.- Otros: Puedes incluir algunos otros objetos dentro de la caja que te hagan sentir bien, por ejemplo: dulces, perfumes, etc.

