

TUTORÍA

1º C / 2º C

secundaria

AUTOCONOCIMIENTO:
Bienestar

• Se involucra en actividades que contribuyen al bienestar personal, familiar, entre amigos, pareja, escuela y sociedad.

Botiquín de las emociones

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



Actividad

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. Puedes crear tus propias etiquetas o imprimir las que se encuentran en el **Anexo 2**.
- 4.- Coloca los elementos dentro de la caja, tómales una foto y envíala como se te indica.

¿Listo! Ya tienes tu botiquín de emociones.

Ahora puedes comenzar a utilizarlo cuando lo necesites.

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.



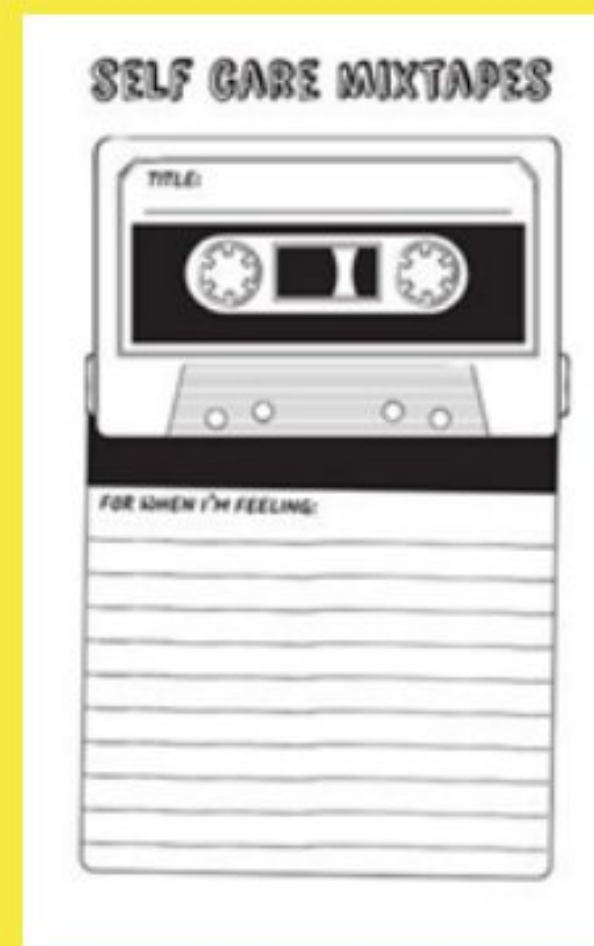
2.- **Frasco de recuerdos:** En algún frasco vacío coloca dentro papelitos donde describas situaciones que te hagan o te hayan hecho feliz. Puedes leer uno o varios cuando te sientas triste.



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.- **PLay 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.

ANEXO 2

