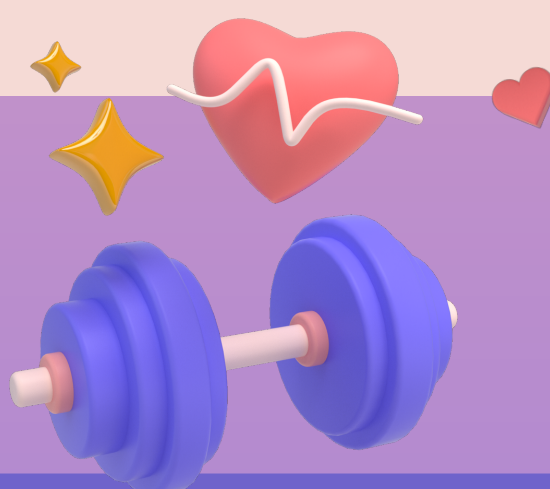




Botiquín de primeros auxilios Psicológicos



El botiquín de primeros auxilios psicológicos es un lugar donde puedes almacenar elementos que te permitan afrontar o prevenir una situación de crisis emocional.



Recuerda cuando nos sentimos mal, no pensamos con tanta claridad, por eso, te recomiendo tenerlo en un lugar accesible y que contenga todo lo necesario para un uso autónomo inmediato.



te invito a personalizarlo y construirlo a la medida de tus necesidades y gustos.

Materiales:

1 caja nueva o de reciclaje.

TIP: decórala a tu gusto, ya que debe ser agradable para los sentidos

ESTIMULA TUS SENTIDOS

TACTO

Guarda en la caja:

1. Masticable: para soltar la tensión en la mandíbula
2. Pelota antiestrés: descarga sobre ella toda tu ira, ayuda a las articulaciones de tus manos
3. Masita slime: apretar, apretar y apretar...

AUDICIÓN

Guarda en la caja:

1. Hojas o libreta pequeña; para escribir y etiquetar la emoción, ejemplo: "Me siento triste?" y recuerda una melodía o canción.
2. Música: busca la canción adecuada.Cuál es la tuya?
3. Sonidos: busca sonidos de naturaleza que pueden ser muy relajantes.
4. Meditaciones guiadas: escucha una meditación que te agrada y escúchala.

OLFATO

Guarda en la caja:

1. Aceites esenciales, inciensos y aromatizantes ambientales naturales: Lavanda, sándalo, rosa, para que las puedas oler.
2. Productos cosméticos naturales: cremas, jabones, puedes darte un baño y activar tu sentido oliéndolos.
3. Perfume, busca uno que te evoque memorias agradables, una persona o a algún momento especial de tu vida.

ESTIMULA TUS SENTIDOS



GUSTO

Guarda en la caja:

1. Té e infusiones: puedes tomarlo, antes de dormir, para hacer una pausa o para tranquilizarte.
2. Recetas: Introduce alguna receta o varias y prepárala.
3. Dulces y chocolate alto en cacao: guarda pequeñas porciones de dulcecitos o chocolate amargo.



RECORDATORIOS IMPORTANTES

Guarda en la caja:

1. Mensajes: Has frases que puedas leer a diario y te permita motivarte.
2. Logros: has una lista y anda agregándole cosas cada vez que te acuerdes de algo.
3. Agradecimientos: has una lista de cosas por las que estas agradecid@.
4. Motivaciones: escribir cosas que te motiven (trabajo, estudio, casa, perro, amig@, etc), y léelo en los momentos difíciles.



EXPERIENCIAS CONTENEDORAS

Guarda en la caja:

1. Pasatiempos: puede ser muy relajante pintar mandalas, hacer sudokus, conectar puntos, hacer lettering... anímate a explorar qué te acomoda más a ti y pon los materiales necesarios en tu botiquín psicológico!
2. Bailar: ¿Por qué no bailar un rato? esta actividad física, más la música te animará.
3. Películas: guarda una lista de películas o una película de tu preferencia la cual puedas poner en un momento difícil.

