



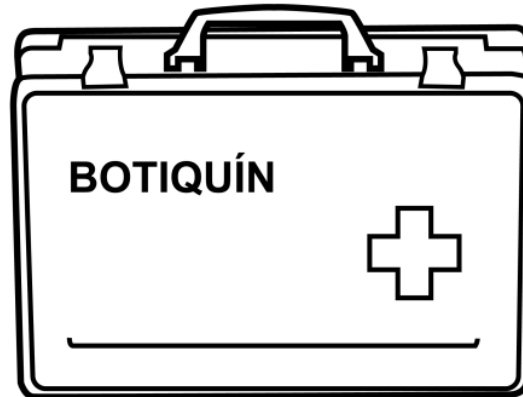
Botiquín de Emergencia.



Cuando escuchas la palabra botiquín, lo primero que se te viene a la mente es una cajita en donde se guardan parches curitas, medicamentos gasas, telas etc, La finalidad es tener insumos para poder aliviar un dolor y sentirse mejor. Es por esta razón que hoy haremos nuestro botiquín emocional el cual nos ayudara a sentirnos mejor cuando exista una emoción que no me deje estar muy bien. Escribiremos un listado de cosas que puedo hacer cuando siento una emoción que no me gusta. Después de realizar tu botiquín lo puedes pegar en tu pieza o dejar en un lugar visible y acudir a él cuando no te sientas muy bien. (si no puedes imprimir puedes dibujar)

Si estoy triste que puedo hacer.

Si estoy aburrido que puedo hacer.



Si estoy preocupado que puedo hacer.



Si tengo miedo que puedo hacer.

Si estoy enojado que puedo hacer.

