



## BOTIQUIN EMOCIONAL

Nuestro botiquín emocional es un botiquín muy especial porque lo vamos a construir en familia y su objetivo es que nos ayude en los momentos en que nos sentimos tristes, aburridos, asustados o enojados, sobre todo en esta cuarentena, pero no olvides que pueden ocuparlo cada vez que quieran.

Para hacerlo necesitamos lápices, hojas y muchas ideas, pueden imprimirlo, decorarlo, pegarlo en algún lugar especial o escribir las ideas en papeles de diferentes colores según la emoción, por ejemplo: las 5 ideas para ayudarnos cuando sintamos rabia podemos hacerlas todas en un papel de color rojo, luego doblarlos dejarlos en una caja y sacarlos al azar cuando lo necesitemos.



### Instrucciones:

- ✚ Con la ayuda de tu familia vamos hacer una lista de 5 cosas que te puede ayudar a sentirte mejor cuando te sientas:
  - Tristeza
  - Rabia
  - Aburrimiento
  - Miedo





			