



EDOMÉX
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.



Acervo
Digital
Educativo

Botiquín de los primeros auxilios emocionales

Autor(a): Zeferino Jaimes Israel
OFTV No. 0061 “Siervo de la Nación” 15ETV0222G
Ixtlahuaca, México
17 de febrero de 2023



Botiquín de los primeros auxilios emocionales

Propósitos de la Tutoría y Educación Socioemocional en Secundaria:

Se promueve la adquisición de habilidades y estrategias para lograr una sana convivencia, y para alcanzar metas comunes en la escuela, la familia y la sociedad. También se propicia la afirmación de la autoestima para incrementar la capacidad para tomar decisiones conscientes y responsables. (Rafael Bisquerra Alzina, Cimenna Chao Rebolledo y más., 2018).

Descripción de la actividad:

El botiquín de los primeros auxilios emociones está diseñado para jóvenes de nivel secundaria, llenos de sentimientos, energías, dudas, etcétera, con el propósito de ayudar en cualquier situación, y hacer más placentera la estancia en la escuela secundaria. El botiquín está lleno de autoestima, optimismo y caricias emocionales. Se debe utilizar lo que se brinda, sin ser abusivo, ocupando solo los elementos que consideren necesitas para solucionar la situación que se atravesase durante el día.

Emoticamentos

1. Masajeador de mano

Este masajeador de mano te ayudará cuando sientas mucho dolor en la espalda y alguna otra parte de tu cuerpo, frota y sentirás como todos esos dolores desaparecen. Recuerda que no hay nada mejor que una buena mano para aligerar la carga.

2. La bufanda abrazadora

Un gran abrazo reconforta el alma. La bufanda abrazadora te dará cuantos abrazos quieras, utilízala cuando necesites un gran abrazo. Es muy efectiva en el cuello, principalmente en época de frío.

3. Las monedas de la suerte

Vivimos en un mundo donde todos pensamos diferente, y el no caerle bien al prójimo es normal, ya que es parte del vivir en sociedad. Toma una moneda de la suerte cuando sientas que lo que digan los demás de ti comienza a afectarte, ya que está prevendrá posibles decepciones y que carezcas ante tus sueños, colmándote así de buena vibra, recuerda “No somos monedita de oro, para caerle bien a todo mundo”....

4. Los pañuelos limpia lagrimas

Estos utilízalos cuando tengas muchas ganas de llorar, no te detengas y hazlo. Llorar nos hace parecer débiles, pero cada lágrima derramada nos hace más fuerte que antes.

5. La pelota anti estrés

La pelota anti estrés es altamente recomendada para hacer ejercicios con las manos, presionando fuertemente, está nos ayuda a reducir la presión y el estrés.

6. La pluma de la sonrisa

Cuando veas a alguien triste, toma la pluma y hazle cosquillas, haz que recupera la sonrisa, pues bien lo decía Charles Chapín “Un día sin reír, es un día perdido”. Posterior te lo agradecerá, solo procura hacerlo con cautela, evitando molestar.

7. El peluche de la compañía

El peluche de la compañía es ideal, para esos días que nos sentimos solos, es un buen acompañante y sabe guardar secretos.

8. Las galletas y la malteada del desayuno

No siempre se es posible desayunar en casa, y bien dicen los abuelos “En barriga hueca no entran las letras”. Las galletas y la malteada te ayudaran a recargar energía, haz uso de ellas en caso de no haber podido desayunar en casa.

9. El agua quita sed

El agua quita sed, te ayudará a aliviar y saciar tu sed, previéndote de tranquilidad y bienestar.

10. Los dulces de la felicidad

Los momentos felices deberían durar mucho tiempo. Cuando te sientas muy feliz, toma un dulce de la felicidad, éste te ayudara a retardar el efecto, solo toma precauciones, pues el abusar puede causar sobre dosis letal para tu higiene bucal.

11. Los caramelos de fresas anti angustia

Los caramelos de fresas anti angustia son ideales para comerlos y sentirse mucho mejor emocionalmente, es importante vigilar su uso pues si los comemos muy seguido se desarrolla una sobredosis que puede afectar seriamente a los dientes.

12. Los bombones de chocolate para evitar el sueño

Recuerda que camarón que se duerme se lo lleva la corriente. Evita perderte la oportunidad de aprender al caer en garras del sueño. Cuando sientas cansancio y pesadez, es muy recomendable comer un bombón de chocolate, este te ayudara a ahuyentar el sueño y recobrar energías.

13. El frasco remiendatodo

El frasco remiendotodo, te proveerá de material básico útil para una contingencia que requiera enmendadura: pantalones rotos, playera sin botón, etcétera. Pues contiene hilo, aguja y de más.

14. El frasco de la belleza

Si te sientes fodongo, dicho de manera coloquial, este frasco te ayudara mucho, pues te preverá de materia útil, que mejora tu apariencia. Contiene: pasadores, ligas, etcétera.

15. Los chicles de la digestión

Los chicles de la digestión, te ayudarán para evitar la sensación de atragantamiento, la cual se experimenta al comer mucho. Come una pastilla y veras como todo mejora, además te preverá de un magnifico aliento.

16. Las pompas autocontrol

Las pompas autocontrol te ayudaran a controlar las emociones a través de la respiración.

17. Los globos del enojo

Los globos del enojo te ayudaran a sacar todo lo malo y lo negativo que sientes, a través de la inhalación y exhalación, son muy útiles para aquellos días grises.

18. Los libros saca sonrisas

Los libros saca sonrisas te dotaran de lecturas graciosas que alegraran tu día. Son muy útiles para el aburrimiento.

19. El spray ahuyenta malas vibras

Es un difusor de sustancias dañinas para las malas vibras, el miedo y otros malos sentimientos. Es muy efectivo para eliminarlas. Ahuyenta malos pensamientos y ayuda a cumplir tus metas.

Conclusión:

El trabajar con las emociones en la adolescencia es de suma importancia ya que es el inicio de la creación de la identidad del individuo, está lo acompañará durante el resto de su vida. Se convierte en esencial el trabajar la gestión, el reconocimiento y la actuación, garantizando así un buen desarrollo. El botiquín promueve el desarrollo de dichas habilidades, siendo así en parteaguas en el trabajo y la inteligencia emocional del alumno.

Bibliografía

Rafael Bisquerra Alzina, Cimenna Chao Rebolledo y más. (2018). *Tutoría y Educación Socioemocional 2*. Tlalnepantla, Edo. de Méx.: Santillana .