

CHECK LIST

BOTIQUÍN PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Crea tu Botiquín de Primeros Auxilios Psicológicos:

Para organizar tu Botiquín de Primeros Auxilios Psicológicos sigue estos pasos:

1. Analiza qué te ayudaría en cada uno de tus sentidos:



Vista: Si sientes que te puede ayudar algo visual escribe aquí qué decides guardar: Por ejemplo, fotos agradables, libros de pasatiempos (sopas de letras, sudoku o encuentra diferencias).

Tu elección: _____



Oído: Si sientes que te puede ayudar algo auditivo escribe aquí qué decides guardar: Por ejemplo: Crea una playlist con música que pueda relajarte, si prefieres buscar el silencio guarda cubre orejas.

Tu elección: _____



Olfato: Si sientes que te puede ayudar algo olfativo escribe aquí qué decides guardar: Por ejemplo: Vela con un olor agradable, recipiente con un olor que te guste (aceite o perfume).

Tu elección: _____



Gusto: Si sientes que te puede ayudar algo gustativo escribe aquí qué decides guardar: Por ejemplo: Dulces que te gusten.

Tu elección: _____



Tacto: Si sientes que te puede ayudar algo táctil escribe aquí qué decides guardar: Por ejemplo: Objetos suaves (mantas, peluches), objetos antiestrés (pelotas), crema para automasaje en manos, cuello o rostro.

Tu elección: _____



Movimiento corporal: Si sientes que te puede ayudar algo de movimiento escribe aquí qué decides hacer: Por ejemplo: Ejercicios de gimnasia cerebral.

Tu elección: _____

2. También puedes escribir o expresar artísticamente tus emociones así que puedes guardar cuaderno, lápiz, libros de dibujo, colores, tarjetas con frases que te motiven.

Tu elección: _____

3. Si sientes que acudir a alguien te podría ayudar, ten a la mano tu lista de contactos de apoyo, recuerda registrar amigos, familia y líneas de ayuda.

Mis contactos de apoyo: _____



Aleth Bernal

IPS Psicología Especializada