

EL BOTIQUÍN DE LAS EMOCIONES

Todos estaréis de acuerdo en la importancia de disponer de un **botiquín** con todo lo indispensable para poder resolver pequeños accidentes caseros.



Imagen: <https://www.civico.com/>

Es muy útil que contenga:

- Tiritas.
- Gasas.
- Esparadrapo.
- Tijeras.
- Agua oxigenada.
- Alcohol.
- Betadine.
- Suero fisiológico.
- Termómetro.
- Algodón.
- Mercromina.
- Pomada para quemaduras.

Con estas cosas estamos cubiertos y podremos curarnos a nosotros mismos o a nuestros hijos de forma rápida. Se pueden conseguir los productos en farmacias o supermercados. Lo tenemos todo al alcance de nuestra mano.

El problema se complica cuando la herida no nos la hacemos en un dedo, o en una pierna, sino que es **algo interno**.



Imagen: <https://www.infobae.com/cultura/2020/09/30/murio-quino-lloramos-todos/>



¿Cómo nos curamos el alma? ¿Qué hacemos cuando son nuestras emociones las que se quejan? ¿Cómo calmamos los sentimientos heridos de los más peques?

Para conseguir resolver estas dudas, crearemos **EL BOTIQUÍN DE LAS EMOCIONES**.

Usándolo de forma adecuada, transformaremos cualquier malestar en alegría.

Es bueno que toméis nota de todo lo que os cuento a continuación y os hagáis con uno lo más rápido posible. Tened por seguro que muchos de los problemas de vuestros alumnos desaparecerán como por arte de magia y, por consiguiente, los vuestros también, o al menos, mejorarán. .

Importancia de disponer de un Botiquín de las emociones en el aula.

Sirve para calmar el malestar emocional de los pequeños.

Los niños gracias a su utilización, aprenderán a ponerse en el lugar de los demás, a empatizar con sus iguales y con los adultos también.

A los niños les encanta jugar a las profesiones. Una de las más socorridas es la de médico. Este tipo de juego de roles es muy importante para su desarrollo emocional e intelectual. Mientras juegan a que son médicos (tanto con muñecos como con otros niños) volcarán en el paciente lo que ellos mismos viven en su propia piel y además les servirá para no tener miedo cuando realmente tengan que acudir al centro de salud para someterse a exámenes rutinarios.

¿Cómo usar el botiquín de las emociones?

Este botiquín puede ser usado tanto por adultos como por niños.

Es necesario que se encuentre en un lugar accesible, al alcance de todos.

Un niño puede curar a otro niño o a un adulto si fuera necesario. Para ello ha de recopilar primero información sobre el paciente, preguntarle cuál es su dolencia o su problema, darle después un diagnóstico y recetarle finalmente lo que considere oportuno.

Cuando un niño se encuentra mal y considera que no necesita ayuda, también puede autodiagnosticarse y automedicarse. Debemos entender que las emociones son muy personales y hay momentos en los que no apetece compartirlas con otros, aunque también es cierto que cuando se cuentan los problemas, muchas veces se hacen pequeñitos al instante.

¿Dónde usar el botiquín de las emociones?

Se puede utilizar en el colegio y también se lo podéis recomendar a las familias.

Si se usa en casa, los papás deben primero explicar el funcionamiento a los niños.

Si se usa en la clase, será el/la profe quien se encargue de la explicación pertinente.

En cualquier caso, se dejará el botiquín en un lugar al que todos puedan acceder, y colocarán dentro las instrucciones, para que las puedan leer siempre que lo necesiten.

Se explicará paso a paso cada una de las cosas que contiene el botiquín y cuál es su utilidad.

Si los niños consideran que falta algo, pueden proponerlo y si es necesario, incluirlo a posteriori.

¿Dónde conseguir un botiquín de las emociones?

La manera más sencilla y económica es fabricándolo nosotros mismos.

Podemos forrar una caja de cartón con papeles de colores o goma eva y ponerle separadores en el interior donde ir colocando los distintos utensilios.

Si la hacemos en conjunto con los niños, es aún mejor, ya que de esa forma, irán conociendo todos los elementos y entenderán más rápidamente su utilidad.





Imagen: <https://aprenderconellos.home.blog/2016/02/08/el-botiquin-de-las-emociones/>

Podemos tener también a su disposición una bata de médico para que se metan aún más en el papel y juguetes relacionados con la medicina, como el fonendoscopio.



Imagen: <https://pxhere.com/id/photo/1003303>

¿Qué ha de tener el Botiquín de las emociones?

- **Tiritas pegabesos.** Cualquier tirita de colores o con dibujos infantiles es válida. Hay que tener muchas porque se usan casi a diario. Curan la mayoría de los males de forma muy efectiva.



Imagen: <http://blogclubk.blogspot.com/2016/05/15-articulos-que-toca-mujer-puede-tener.html>

- **Gasas abrazadoras.** Es necesario que sean lo suficientemente largas para evitar que el abrazo se nos quede a medias de dar. Cuanto peor esté el paciente, mayor ha de ser el trozo de gasa. En este caso es siempre mejor pasarse abrazando que quedarse corto, ya que el mal puede ser mayor.



Imagen: <https://www.okchem.com/showroom/gauze-roll.html>

- **Pedorretas lanzarrisas.** Son un remedio infalible ante un ataque de tristeza. Se pueden conseguir en tiendas de bromas.



Imagen: <http://lapazcomienzaconunasonrisagf.blogspot.com/2017/01/el-botiquin-de-las-emociones.html>

- **Toalla recoge lágrimas.** Cualquier toalla o pañuelo de papel de lavabo puede ser útil. Su función está clara, enjugar las lágrimas del afectado. Dispondremos de una de mayor tamaño por si la afección deriva en incontinencia lacrimógena. También podemos utilizar *tiritas pegabesos* o *gasas abrazadoras* si somos incapaces de cortar el torrente acuoso.



Imagen: https://www.goconqr.com/es/p/24872129?dont_count=true&frame=true&fs=true

- **Cojín quitapenas.** Normalmente después de la incontinencia lacrimógena, los pacientes terminan muy pero que muy cansados. Este cojín es perfecto para ese momento. Gracias a él, todos sus problemas se esfumarán en cuestión de segundos y caerán rendidos en los brazos de Morfeo. Los que son de colores alegres o contienen mensajes motivadores son más eficaces. Los cojines del monstruo de colores les gustan mucho también.



Imagen: <https://www.peakpx.com/4112/2-brown-cat-and-3-throw-pillow>

- **Pelota antirrábica.** Ideal cuando el paciente sufre estrés, furia o enfado. Lanzándola contra cualquier superficie, servirá para ir despojándose de esas malas sensaciones. Debe ser una pelota de goma, de las que botan mucho. Cuanto más alto bote, mejor se sentirá el paciente. Deberá lanzarla tantas veces haga falta, hasta que consiga eliminar esa mala sensación de su cuerpo. **Usar SOLO en espacios abiertos.**



Imagen: <https://www.pinterest.es/catlucero1/meditaci%C3%B3n/>

- **Tarro de la calma.** Sirve como complemento a la *pelota antirrábica*. Una vez el paciente ha conseguido calmarse, puede continuar la terapia durante el tiempo necesario, contemplando el tarro de la calma. Muchas veces él mismo se prescribirá el uso inmediato del *cojín para soñar cosas bonitas*. Otro día os pondré cómo se hace. Es muy fácil y súper divertido.



Imagen: <https://colegioscruzsaco.edu.pe/category/aprendizaje/>

- **Fonendoscopio.** Muy importante disponer de uno en el botiquín, para que el doctor lo utilice siempre que lo considere necesario. Con el podemos escuchar cómo se siente el corazón.



Imagen: <https://www.pinterest.es/tagorets/botiquin-emociines/>

- **Recetas para prescribir alegría.** Son la base de todo. El doctor recetará **alegría a raudales** una vez que el paciente se ha curado por completo y vuelve a estar en plena forma.

Imagen: <https://elsonidodeloscascabeles.wordpress.com/tag/logico-matematica/>

- **Carnet de paciente.** El botiquín dispondrá de unos cuantos carnets que deberán ser rellenos correctamente con los datos de cada paciente y quedarán guardados y archivados por si hubiese alguna inspección.

Imagen: <https://wqilijnedzielocaritas.com/juegos/juegos-de-enfermeria-para-ninos/>

- **Registro del botiquín:** Es muy importante tenerlo para llevar un control de los niños que lo necesitan.

Imagen: <https://aprenderconellos.home.blog/2016/02/08/el-botiquin-de-las-emociones/>



FOTOS DEL PROCESO

