

# Kit primeros auxilios psicológicos

El objetivo de esta técnica es mejorar el momento en el que nos encontremos tristes o sin ánimos. Ser autocompasivos

La idea es que una hoja la dividas en 6 donde estarán los sentidos y tus redes de apoyo.

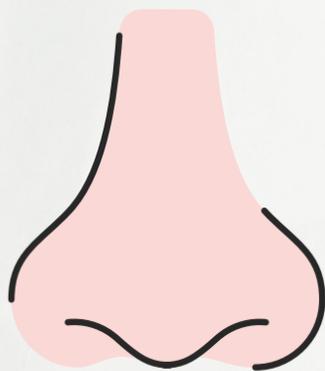
Vas a escribir 3 elementos por cada uno  
Mete cada hoja en una caja  
Saca una cuando necesites mejorar el momento



## GUSTO

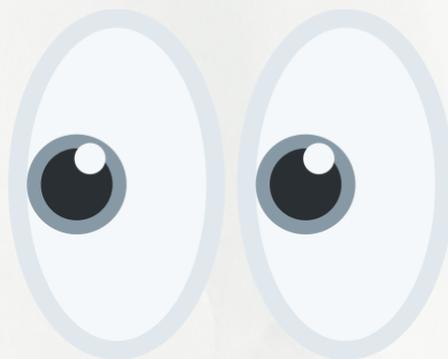
En el gusto, pondrás todas aquellas cosas que te gusten comer o que te generen bienestar.

Por ejemplo:  
Una chocolatina milkyway  
Un granizado de café del lado de mi casa



## Olfato

Vas a poner olores que te generen tranquilidad  
Por ejemplo:  
Esencia de Lavanda  
Olor a Incienso



## Vista

Vas a poner imágenes que te den tranquilidad  
Por ejemplo:  
Un atardecer (google)  
Un perrito bebé



## Audio

Pondrás música contraria a lo que estás sintiendo o música que te genere tranquilidad  
Por ejemplo:  
Tristeza--> Merengue  
Rabia --> Música tranquila

## TACTO

Aquí escribirás cosas que te generen satisfacción cuando las tocas.  
Por ejemplo: Plástico de burbujas  
Cobija de Felpa



## Redes de apoyo

Pon las personas que tú sabes que puedes llamar y hablar de lo que quieras o necesites. Pon su nombre y su número.

