

EL BOTIQUIN 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.



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, si no que es **algo interno**.



¿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 hijos 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 casa.

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.

¿Qué ha de tener el Botiquín de las emociones?

- **Tiritas pegabesos.** Cualquier tiritita 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.



- **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.



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



- **Toalla recogelágrimas.** Cualquier toalla 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. Las toallitas compactas con dibujos son ideales, ya que ocupan poco ,en un principio, y podemos disponer de varias por si a más de un niño le ataca este mal al mismo tiempo.



- **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.



- **Vaporizador antimiedos.** Un vaporizador y colonia diluída en agua son el remedio perfecto para los terrores nocturnos. Si el bote viene decorado con pegatinas de monstruos y colores llamativos todavía será mejor. Los niños que tienen este problema pueden acudir al botiquín en cualquier momento y cogerlo, o incluso, siendo más previsores, pueden ir a buscarlo antes de irse a dormir, y dejarlo al lado de la cama, por si el ataque se diese una vez hayan cogido el sueño.





- **Caramelos curangustia.** Estos son el complemento ideal a la *toalla recogelágrimas*. Suelen servir para eliminar del todo la resaca del llanto. Conviene tener bastantes en el botiquín. Nunca se sabe cuándo harán falta. Mantener permanentemente vigilados.



- **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.**




- **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.



- **Fonendoscopio.** Muy importante disponer de uno en el botiquín, para que el doctor lo utilice siempre que lo considere necesario.



- **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.

| RECETA MÉDICA | |
|---|-----------------------|
|  | DOCTOR _____ |
|  | PACIENTE _____ |
|  | RECETA _____ |

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



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.



¿Qué os parece la idea? ¿Conocíais el botiquín de los sentimientos? ¿Os parece útil?
¿Cuántos de vosotros lo vais a poner en práctica?

Sed buenos.