



BOTIQUÍN
EMOCIONAL
PARA LA PANDEMIA

Escuela 4-083
Colegio Nacional
Agustín Álvarez

**NO IMPORTA LO LENTO
QUE AVANCES SIEMPRE
QUE NO PARES!!**



**AQUÍ TE BRINDAREMOS
HERRAMIENTAS PARA MEJORAR TU
ÁNIMO Y LOGRAR UN BIENESTAR
PSICOFÍSICO SALUDABLE**



**1º EMPIEZA TU DÍA CON UNA
LINDA CANCIÓN! BAILÁ, CANTÁ Y
DEJÁ QUE ESA ENERGÍA
POSITIVA INVADA TU SER Y
LEVANTE TÚ ÁNIMO!!**



<https://youtu.be/xxhET61yB1A>

<https://youtu.be/zWaymcVmJ-A>

<https://youtu.be/8XSw1Q6jBoI>

<https://youtu.be/tbneQDc2H3I>

<https://youtu.be/9bFm5xKd34M>

https://youtu.be/ZbZSe6N_BXs

**2º ORGANIZÁ TU DÍA, ES LA MEJOR
MANERA DE APROVECHAR TU
TIEMPO.**

**ARMÁ UNA RUTINA CON TODO LO
IMPORTANTE QUE TENÉS QUE
HACER, NO OLVIDES DE INCLUIR LOS
TRABAJOS DE LA ESCUELA!!!!**



ALGUNOS CONSEJOS.....

<https://youtu.be/kV4UR5aUqtQ>.

<https://youtu.be/jUw1mwM4BIA>

**3° ES IMPORTANTE QUE DURANTE
EL DÍA AGRADEZCAS, TE
DISCULPES, AYUDES TODO LO QUE
SEA NECESARIO PARA SENTIRTE
PLENO**



<https://www.lanacion.com.ar/lifestyle/la-importancia-ser-agradecido-camino-al-ejercicio-nid2340108>

<https://www.youtube.com/watch?v=DLiKcwhIDmo>

**4° EL HÁBITO DE REALIZAR
ACTIVIDAD FÍSICA JUNTO A LA
BUENA ALIMENTACIÓN SON DE LOS
MÁS IMPORTANTES PARA LA SALUD.
QUÉ ESPERÁIS! PONETE EN
MOVIMIENTO: SALÍ A CAMINAR,
CORRÉ O PRACTICÁ ALGÚN DEPORTE**



<https://youtu.be/GM4FsH13Qwo>

<https://youtu.be/J5kAKCRMDT8>

<https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

<https://youtu.be/Nn-W-CDcxo>

https://youtu.be/r09zk5mp_Nk

5° HACÉ AL MENOS UNA VEZ A LA SEMANA ALGUNA ACTIVIDAD QUE TE DE PLACER: ESCUCHAR MÚSICA, ESCRIBIR, DIBUJAR, PINTAR MANDALAS, VER SERIES, LO QUE SEA, DISFRUTALAS PORQUE SON IMPORTANTES PARA VOS!!



TAMBIÉN PODÉS VER ESPECTÁCULOS!!



<https://youtu.be/nQ5eUJNXrMw>

<https://youtu.be/allVFq3P-48>

https://youtu.be/ML0TG_nCqzE

<https://youtu.be/3zuBpFgxDCI>

<https://youtu.be/1RDoJp1Sea8>

<https://youtu.be/BITCkMMJM6o>

ESCUCHAR CONCIERTOS...



DE MÚSICA CLÁSICA, POR QUÉ NO?

<https://youtu.be/Dp2SjN4UiE4>

<https://youtu.be/ChygZLpJDNE>

O DE POP TAL VEZ?

<https://youtu.be/Lgma5VXaFdo>

<https://youtu.be/cCck1LN00GM>

O ALGUNOS TEMAS DE LOS QUE LES

GUSTAN A USTEDES!!

<https://youtu.be/HCjNjDNzw8Y>

<https://youtu.be/nlXqp3FVrq8>

<https://youtu.be/OPf0YbXqDm0>

<https://youtu.be/UWLR2va3hu0>

Y VISITAR DIFERENTES MUSEOS DEL MUNDO....



[https://artsandculture.google.com/streetview/metropolitan-museum-of-art/KAFHmsOTE-4Xyw?](https://artsandculture.google.com/streetview/metropolitan-museum-of-art/KAFHmsOTE-4Xyw?sv_lat=40.7804193&sv_lng=-73.9624601&sv_pid=GtN0L7EZtMMsfVRCE1skyw)

[sv_lat=40.7804193&sv_lng=-73.9624601&sv_pid=GtN0L7EZtMMsfVRCE1skyw](https://artsandculture.google.com/streetview/metropolitan-museum-of-art/KAFHmsOTE-4Xyw?sv_lat=40.7804193&sv_lng=-73.9624601&sv_pid=GtN0L7EZtMMsfVRCE1skyw)

<https://goo.gl/maps/sQLcU3qCAa1mq1iu6>

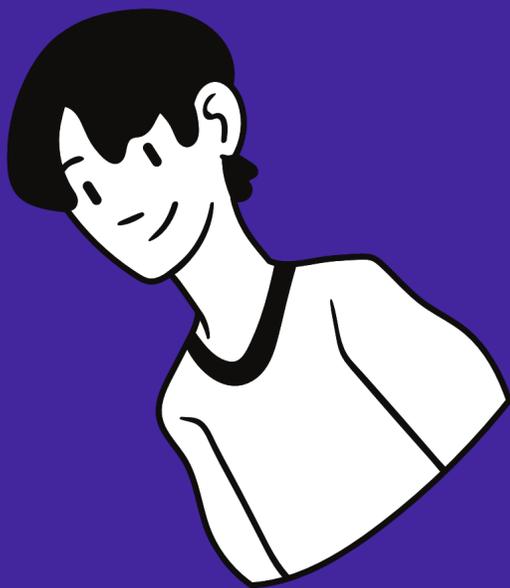
https://www.recorridosvirtuales.com/frida_kahlo/museo_frida_kahlo.html

<https://petitegalerie.louvre.fr/visite-virtuelle/saison5/>

http://www.vatican.va/various/cappelle/sistina_vr/index.html

<https://www.museodelprado.es/coleccion>

**6º ASEGURATE DE CREAR
PENSAMIENTOS POSITIVOS!! SI TE
SURGEN ALGUNOS NEGATIVOS COMO
"NO PUEDO", "NO SOY CAPAZ",
TRANSFORMALOS EN "SÍ PUEDO",
"SOY CAPAZ", "VOY A LOGRARLO"**



<https://youtu.be/uhZzB5hid6M>

<https://www.youtube.com/watch?v=IU-ZkPauqPk>

<https://youtu.be/nWeclwtN2ho>

**7° EN ESTE BOTIQUÍN POR SUPUESTO
QUE TIENE QUE ESTAR EL HUMOR!!!!
SÍ, PORQUE TE GENERA MUCHOS
NEUROTRANSMISORES COMO LA
SEROTONINA, DOPAMINA,
ADRENALINA, ENTRE OTROS, QUE
MEJORAN TUS DEFENSAS Y
PROMUEVEN UN ESTADO DE ÁNIMO
POSITIVO.**



<https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2018/02/12/beneficios-reir-salud-161278.html>

<https://www.eltiempo.com/salud/beneficios-de-la-risa-en-la-salud-de-las-personas-351990>

**PODÉS ELEGIR DE QUÉ FORMA
DIVERTIRTE, PUEDE SER CON
COMEDIAS, STAND UP, HISTORIETAS,
MEMES, TODO VALE PARA LOGRAR
UNA BUENA CARCAJADA!!**

**Me dijiste que
eras muy bueno
en la cocina**

**Si, pero para
comer**



- Ya no quiero que traigas más gatos a la casa
- Ok... ¿puedo traer una tortuga?
- Bueno, una tortuga está bien



**THE
eAT
SOCIETY**

**8° AL ACOSTARTE ES MEJOR QUE
LO REALICES EN UN MISMO HORARIO
ASÍ PREPARÁS TU ORGANISMO PARA
UN BUEN DESCANSO. TAMBIÉN
PODÉS REGALARTE UNA LINDA
MEDITACIÓN Y COMPROBÁ LA
DIFERENCIA DE DORMIRTE
RELAJADO!!**



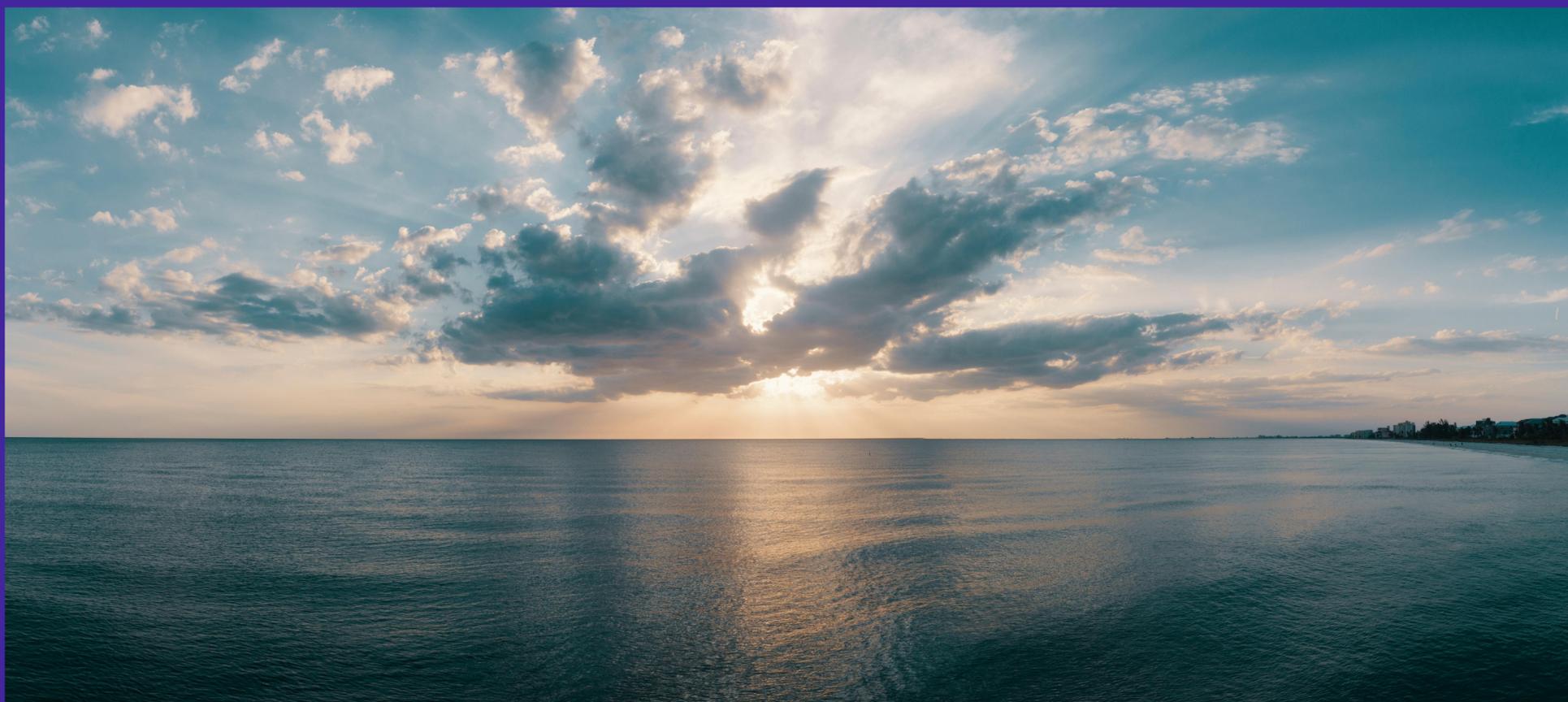
<https://youtu.be/PoM0EeEhTMA>

<https://youtu.be/kwTKk6u30x4>

<https://youtu.be/Lnma10elsPg>

**ESPERO QUE PUEDAS PONER EN
PRÁCTICA TODAS ESTAS
HERRAMIENTAS QUE TE AYUDARÁN
A TRANSITAR ESTE TIEMPO DE UNA
FORMA MÁS SALUDABLE Y POSITIVA**

**JUNTOS PODEMOS LOGRARLO!!
ESTO PRONTO PASARÁ!!**



**LA MEDIDA DE LA
INTELIGENCIA ES LA
CAPACIDAD DE CAMBIAR**

ALBERT EINSTEIN