

COMUNIDAD SERENIDAD

Botiquín *emocional*

Una cajita de primeros auxilios para el alma, con 9 bonus para completar, recortar y pintar

RECURSO GRATUITO

Por Anto · comunidadserenidad.cl · @comunidad_serenidad

ANTES DE EMPEZAR

Tu botiquín *emocional*

Una cajita simbólica de primeros auxilios para el alma: cosas concretas que puedes tocar, leer, escuchar y hacer cuando un día se pone difícil.

Cuando nos cortamos, sabemos dónde está el botiquín. Cuando algo duele por dentro, casi nunca sabemos qué hacer. Este cuaderno te ayuda a armar el tuyo **antes** de necesitarlo, para que en un mal momento no tengas que pensar: solo abrir la caja.

1
Prepáralo

En un día tranquilo, completa las hojas y junta los objetos. Una caja de zapatos sirve.

2
Úsalo

En un día difícil, abre la caja y sigue el ejercicio SOS de la página 5.

3
Renuévalo

Una vez al mes, cambia lo que ya no te sirve. Tu botiquín crece contigo.

Lo que hace distinto a este botiquín: no te pide estar bien ni pensar positivo. Está hecho para la vida real: para la micro, la oficina, la noche sin sueño o el baño del trabajo. Todo cabe en 5 minutos o menos.

¿Cuándo usarlo?

- Cuando te sientas perdida, abrumada o triste.
- Cuando la ansiedad suba y no sepas por dónde empezar.
- Cuando no encuentres palabras para lo que sientes.
- Cuando quieras volver a tu paz, aunque sea un poco.

ÍNDICE

Lo que *encontrarás*

Puedes usarlo en orden o saltar directo a lo que necesites hoy.

Parte	Página
Qué poner en tu caja (lista para armarla)	3
Ejercicio SOS emocional (para recortar)	5
Mi mapa de señales	6
Bonus 1 · Mi frase salvavidas: tarjetas editables	7
Bonus 2 · Espacio para mi mantra	8
Bonus 3 · Cuadro de acciones pequeñas que reconectan	9
Bonus 4 · Checklist diario de autocuidado	10
Bonus 5 · Mi playlist salvavidas	11
Bonus 6 · Personas a las que puedo llamar y mi comunidad (QR)	12
Bonus 7 · Carta para abrir cuando no puedas más	13
Bonus 8 · Mandalas de emergencia para pintar	15
Bonus 9 · Certificado de amor emocional	17

PASO 1 · ARMAR LA CAJA

Qué poner en tu *caja*

Marca lo que ya tienes y elige al menos un elemento de cada grupo. No necesitas comprar nada: casi todo está en tu casa.

Para el cuerpo (calmar los sentidos)

- [ ] Un pañuelo o tela suave para tocar
- [ ] Un aceite esencial, colonia o crema con un olor que te guste
- [ ] Una bolsita de té o un dulce para saborear despacio
- [ ] Una pelota antiestrés o una piedra lisa
- [ ] Calcetines abrigados o una manta pequeña

Para la mente (palabras que sostienen)

- [ ] Tus tarjetas «Mi frase salvavidas» (página 7)
- [ ] Tu mantra personal (página 8)
- [ ] Una lista de 5 cosas difíciles que ya superaste
- [ ] Un mensaje lindo que alguien te escribió (impreso o en captura)

Para el corazón (recuerdos y vínculos)

- [ ] Una foto feliz que te recuerde quién eres
- [ ] La carta para abrir cuando no puedas más (página 13)
- [ ] Un objeto que represente tu fortaleza: una concha, un cristal, un anillo
- [ ] La lista de personas a las que puedes llamar (página 12)

Para expresar (sacar lo que pesa)

- [ ] Un cuaderno pequeño y un lápiz que te guste
- [ ] Lápices de colores para los mandalas (página 15)
- [ ] Una hoja en blanco para escribir y romper
- [ ] Tu playlist salvavidas (página 11)

En el celular (para cuando no estás en casa)

- [ ] Un álbum de fotos llamado «Botiquín»
- [ ] La app Aliento guardada en tu pantalla de inicio
- [ ] Tu meditación o respiración favorita descargada
- [ ] El número *4141 guardado como «Línea de ayuda»

Mis propios elementos

PASO 1 · CONTINUACIÓN

Cosas que ya *superé*

Cuando el dolor está alto, la mente olvida todo lo que ya atravesaste. Esta lista te lo recuerda.

Algo difícil que viví	Lo que me ayudó a salir	Lo que aprendí de mí

Si la persona que fui en ese momento pudiera verme hoy, me diría…

PASO 2 · EN EL MOMENTO DIFÍCIL

Ejercicio SOS emocional

Cinco pasos, unos tres minutos. Recorta la tarjeta y guárdala en la caja o en tu billetera.

TARJETA SOS · RECORTAR

1. **PÁRATE** y respira profundo tres veces. Exhala más largo de lo que inhalas.
2. **OBSERVA**: nombra 5 cosas que ves, 4 que puedes tocar, 3 que escuchas, 2 que hueles y 1 que puedes saborear.
3. **DI** en voz baja: «Estoy aquí. Esto que siento es fuerte, pero va a pasar».
4. **EXPRESA**: escribe, llora, golpea un cojín, baila una canción o camina rápido.
5. **FELICÍTATE**: te estás cuidando. Elige una cosa amable para la próxima hora.

Después de la tormenta

Cuando pase lo más fuerte, responde con calma. Así cada crisis te enseña algo para la próxima.

Fecha	¿Qué lo desató?	Intensidad 0-10 antes → después	¿Qué me ayudó?

PREVENIR

Mi mapa de *señales*

Las crisis casi nunca llegan de golpe: avisan antes. Conocer tus señales te permite usar el botiquín a tiempo.

Nivel	Cómo me doy cuenta (cuerpo, pensamientos, conductas)	Qué uso del botiquín
Verde estoy bien		
Amarillo algo me pesa		
Naranjo me cuesta sostenerlo		
Rojo necesito ayuda ahora		Llamar a una persona de mi lista o al *4141

Ejemplo: en amarillo, me cuesta dormir y estoy irritable → uso la respiración 4-6 y escribo en el cuaderno. En naranjo, lloro sin razón clara y me aíslo → abro la carta de emergencia y le escribo a una persona de mi lista.

BONUS 1

Mi frase *salvavidas*

Una frase salvavidas es corta, creíble y amable. Elige o escribe cuatro, recórtalas y llévalas contigo.

Ideas: «Esto también pasará» · «Estoy a salvo en este momento» · «Puedo sentir esto y seguir adelante» · «No tengo que resolverlo todo hoy» · «Ya sobreviví a días difíciles» · «Pedir ayuda también es amor propio».

CUANDO TENGO MIEDO

— para mí, con cariño

CUANDO ME SIENTO SOLA

— para mí, con cariño

CUANDO ME EXIJO DEMASIADO

— para mí, con cariño

CUANDO QUIERO RENDIRME

— para mí, con cariño

BONUS 2

Espacio para mi *mantra*

Un mantra es una frase que repites para volver a ti. Funciona mejor cuando la escribes tú, con tus palabras.

1
Nombra lo que necesitas
¿Calma, valor, descanso, perdón, fuerza?

2
Escríbelo en presente
«Estoy aprendiendo a…», «Merezco…», «Elijo…».

3
Hazlo creíble
Si tu cuerpo dice «mentira», suavízalo: «Estoy aprendiendo a sentirme segura».

Hoy lo que más necesito es…

Palabras que me dan paz (escribe todas las que se te ocurran)

MI MANTRA

Repítelo tres veces al despertar, con la mano en el pecho.

BONUS 3

Acciones pequeñas que *reconectan*

Cuando todo pesa, lo grande es imposible. Estas acciones caben en uno, cinco o quince minutos. Marca las que te sirven.

	1 minuto	5 minutos	15 minutos
Cuerpo	☐ Tres respiraciones 4-6 ☐ Agua fría en las muñecas	☐ Estirar cuello y hombros ☐ Salir al sol	☐ Caminar sin celular ☐ Ducha tibia
Mente	☐ Nombrar lo que siento ☐ Leer mi frase salvavidas	☐ Ejercicio 5-4-3-2-1 ☐ Escribir lo que me preocupa	☐ Pintar un mandala ☐ Ordenar un cajón
Corazón	☐ Mirar una foto feliz ☐ Abrazar algo suave	☐ Escuchar una canción de mi playlist ☐ Rezar o agradecer	☐ Llamar a alguien querido ☐ Cocinar algo rico
Espíritu	☐ Mano en el pecho	☐ Repetir mi mantra	☐ Mirar el cielo o una planta

Mis acciones propias

BONUS 4

Checklist diario de *autocuidado*

No es una lista de tareas para exigirte: es un recordatorio de lo básico. Si marcas tres casillas en un día difícil, ya es mucho.

Semana del ____ al ____	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
Tomé agua (6 vasos o más)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Comí algo nutritivo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Moví el cuerpo, aunque sea 10 min	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tomé sol o aire fresco	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dormí lo que pude sin culparme	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Me dije una frase bonita	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hablé con alguien que me hace bien	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hice una pausa sin pantalla	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hice algo solo por gusto	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dije que no a algo que me pesaba	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

¿Cómo me sentí esta semana? (marca)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Lo que quiero cuidar más la próxima semana

BONUS 5

Mi playlist *salvavidas*

La música cambia el ánimo en minutos. Arma una lista para cada emoción y guárdala en tu teléfono con el nombre «Botiquín».

Para calmarme

Lentas, instrumentales, sin letras que duelan.

Para darme fuerza

Las que te hacen querer bailar o cantar fuerte.

Para llorar y soltar

Las que te acompañan cuando necesitas desahogarte.

Para dormir

Muy suaves, o sonidos: lluvia, mar, ruido rosa.

Escucha también: en la web de Comunidad Serenidad tienes sonidos para la calma (lluvia, mar, cuenco y ruidos blanco, rosa y marrón) y la app Aliento con respiraciones guiadas. Escanea el código QR de la página 12.

BONUS 6

Personas a las que *puedo llamar*

En un mal momento cuesta pensar a quién escribir. Déjalo decidido hoy.

Nombre	Teléfono	Para qué es buena compañía

Ayuda profesional y líneas de apoyo (Chile)

	Contacto
Mi psicóloga, psicólogo o terapeuta	
Mi centro de salud	
Línea de Prevención del Suicidio (24 h, gratis)	*4141
Salud Responde	600 360 7777
Orientación en violencia contra la mujer	1455
Emergencias (ambulancia)	131

Mi comunidad · Comunidad Serenidad
Respiraciones, sonidos, journaling, la Biblioteca de calma y la app Aliento, gratis en la web.
comunidadserenidad.cl · @comunidad_serenidad

Pega aquí otros códigos QR que te hagan bien: un grupo de apoyo, tu playlist, una meditación.

Escanéame para volver a tu comunidad

«Pedir ayuda también es amor propio.»

BONUS 7

Carta para abrir cuando *no puedas más*

Escríbela en un día tranquilo, para la versión de ti que algún día lo va a necesitar. Dóblala, guárdala en un sobre y ponla en tu caja.

Ideas para escribirla: recuérdate qué te importa y quiénes te quieren · cuéntate cómo saliste de otros días difíciles · dite qué hacer primero (tomar agua, llamar a alguien, dormir) · dite que lo que sientes ahora no es para siempre.

Querida yo:

Con todo mi amor, _____

BONUS 7 · CONTINUACIÓN

Lo primero que *voy a hacer*

Cuando abras la carta, no tienes que decidir nada. Solo sigue estos pasos, que tú misma elegiste.

Paso	Lo que haré
1. Para mi cuerpo	
2. Para calmar mi mente	
3. A quién le voy a escribir	
4. Una frase que me voy a decir	
5. Qué haré mañana por la mañana	

SOBRE PARA RECORTAR

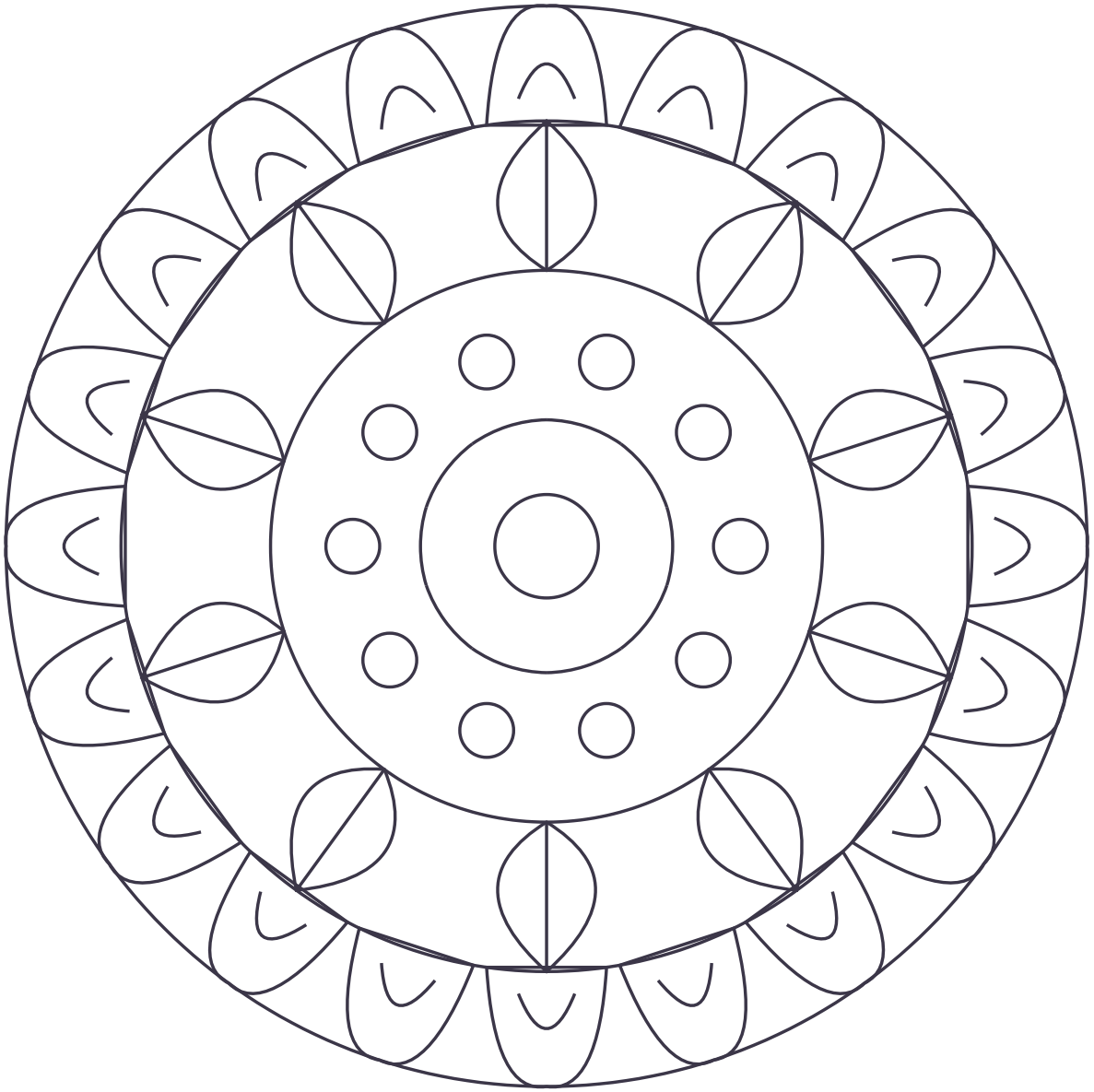
Ábreme cuando no puedas más

Estoy aquí. Esto va a pasar. Te quiero.

BONUS 8

Mandala de emergencia · *calma*

Pintar de adentro hacia afuera ayuda a enfocar la mente. No hay colores correctos: elige los que tu cuerpo pida.

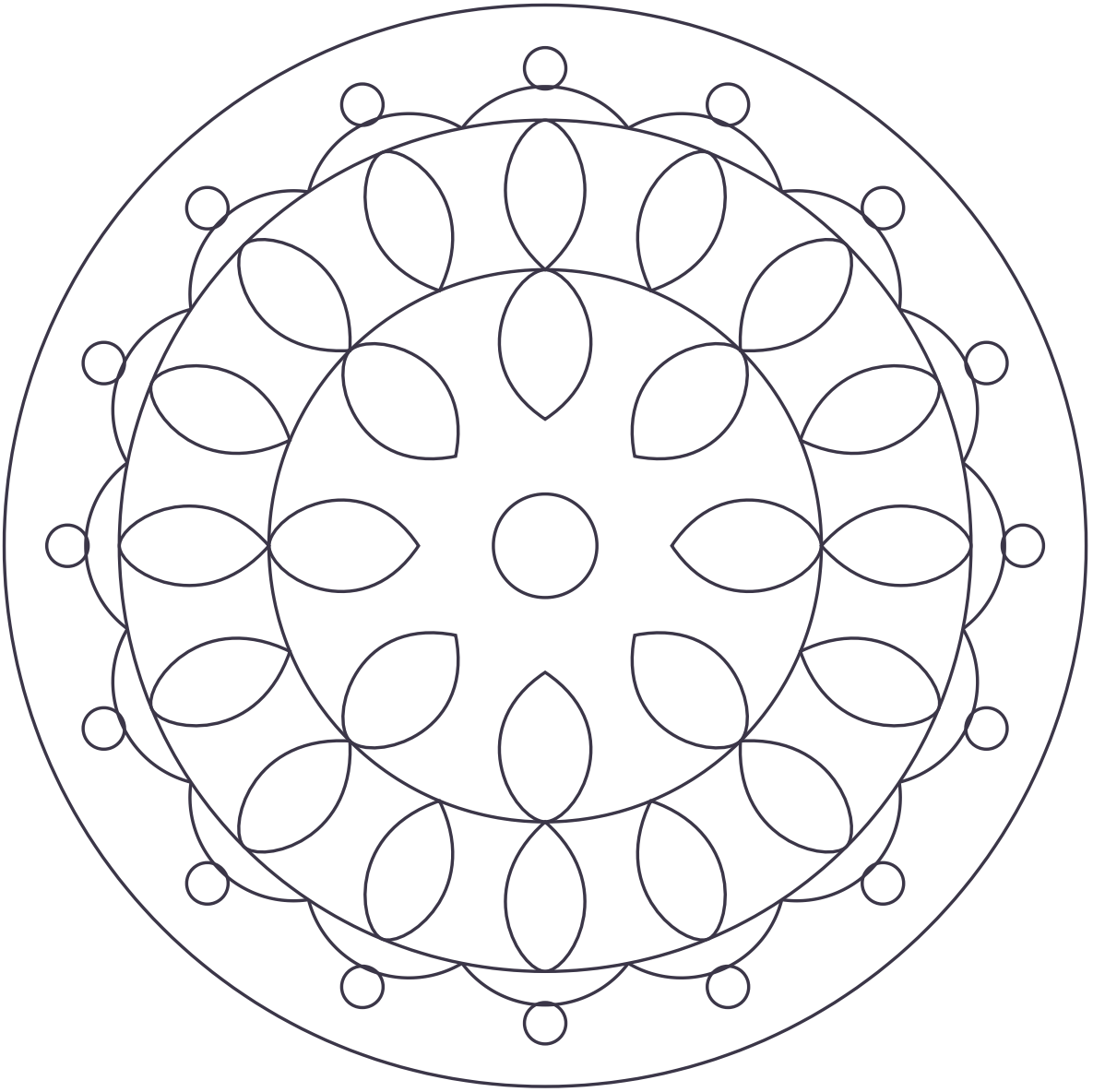


Fecha: _____ · Cómo me sentía antes: _____ · Cómo me siento ahora: _____

BONUS 8

Mandala de emergencia · *fuerza*

Mientras pintas, respira lento. Si te distraes, vuelve al color sin retarte. También puedes pintarlos en línea en la Biblioteca de calma.



Fecha: _____ · Cómo me sentía antes: _____ · Cómo me siento ahora: _____



BONUS 9 · COMUNIDAD SERENIDAD

Certificado de *amor emocional*

Se otorga a

_____

por haberse elegido, cuidado y acompañado en este proceso. Por cada lágrima que dejó salir, por cada pausa que se permitió y por cada vez que volvió a intentarlo.

Hoy me reconozco por…

_____

_____

_____

Me prometo seguir…

_____

_____

_____ _____

Fecha Mi firma

«No tengo que estar bien todos los días para merecer ternura.»

ESTE CUADERNO SIGUE CRECIENDO

Ayúdame a *mejorarlo*

Cada material de Comunidad Serenidad se revisa con lo que me cuentan quienes lo usan. Este es «Botiquín emocional», versión 2 · noviembre 2026.

Lo que más me sirvió fue…

Lo que me costó o no entendí…

Me gustaría que la próxima versión trajera…

Escanea para volver a la web, la Biblioteca de calma y la app Aliento.

Escríbeme

comunidadserenidad@gmail.com

Instagram @comunidad_serenidad

Leo todos los mensajes. Tus respuestas cambian la próxima versión.

«No tienes que hacerlo perfecto: basta con volver a intentarlo.»

Material educativo de bienestar y autoconocimiento creado por Anto · Comunidad Serenidad. No reemplaza la psicoterapia ni la atención médica. Si estás en crisis, en Chile puedes llamar gratis al ***4141** (Línea de Prevención del Suicidio, 24 h), a Salud Responde **600 360 7777** o al **131** en una emergencia.