

botiquin emocional para viaje

Auriculares y playlist relajante.

Cuaderno de viaje para anotar pensamientos, experiencias y emociones durante el trayecto.

Fidget toy o pelota antiestrés, algo pequeño y discreto para liberar tensión.

Fotos o cartas de personas importantes, un recordatorio visual de tu red de apoyo.

Bolsa de lavanda o aceites esenciales para calmar la ansiedad y mejorar el sueño en entornos desconocidos.