



Mi Universo Emocional



Guía para entender y regular las emociones básicas de
tu hijo adolescente y preadolescente



Presentado por

Dra. Natalia Ceballos Marón
M.P. 7056



¿Tenés un hijo preadolescente o adolescente?

Esta guía fue creada para ayudarte a comprender mejor su mundo emocional y acompañarlo con herramientas prácticas basadas en la psicología.



¿Por qué todas las emociones son importantes?

Comprendiendo nuestras respuestas emocionales

Las emociones son señales, nos informan sobre todo lo que experimentamos. **No hay emociones buenas ni malas**, todas tienen una razón de ser y son parte de lo que nos hace humanos.

- La tristeza nos ayuda a procesar pérdidas.
- El miedo nos protege.
- El enojo nos muestra que algo nos importa o nos resulta injusto.
- La alegría fortalece vínculos y nos acerca a los demás.

No se trata de pensar que son buenas o malas, sino de reconocer lo que nos están diciendo y cómo nos ayudan a adaptarnos al mundo que nos rodea.



Tres herramientas para empezar hoy mismo

Las emociones forman parte de la vida cotidiana de todos los preadolescentes y adolescentes. Cuando aprendemos a identificarlas, validarlas, comprender su intensidad y acompañarlas, podemos fortalecer el vínculo y ayudarles a desarrollar recursos para toda la vida.

RULETA DE EMOCIONES



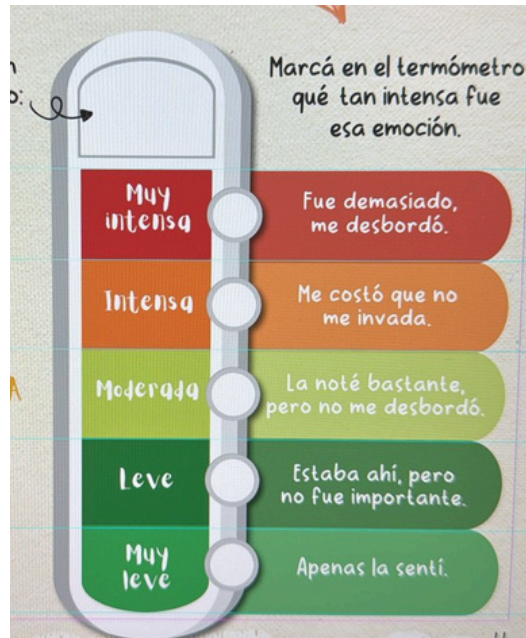
¿Qué estoy sintiendo hoy? 💜

La ruleta es una herramienta para ayudar a tu hijo a poner en palabras lo que siente.

A veces los preadolescentes y adolescentes saben que "les pasa algo", pero no encuentran las palabras para expresarlo. Identificar una emoción es el primer paso para comprenderla y aprender a gestionarla.



TERMOMETRO DE LAS EMOCIONES



Te ayuda a identificar junto a tu hijo con qué intensidad está sintiendo sus emociones.

No es lo mismo un poco de miedo que sentirse totalmente desbordado— y saber distinguirlo te va a ayudar a acompañarlo mejor en cada momento.



REGULACIÓN EMOCIONAL



¿Qué puedo hacer con lo que siento?

Brinda herramientas concretas para recuperar la calma cuando las emociones se vuelven demasiado intensas.

Respirar, pausar y organizar lo que sentimos también se aprende.

La regulación puede ser fisiológica, conductual, cognitiva o utilizar varias herramientas según la intensidad de la emoción.



¿Querés seguir profundizando?

Paso 1

Conocé el libro Mi Universo Emocional.

Paso 2

Sumate al Programa Mi Universo Emocional.

Paso 3

Incorporá herramientas prácticas con el Kit de la Calma.



Conoce las propuestas para instituciones, librerías y café

Propuestas de Talleres



Café con el Autor

Un encuentro íntimo, relajado y ameno para conversar sobre el proceso creativo del libro, intercambiar reflexiones y compartir de cerca.



Charla Profesional

Capacitación técnico-práctica para docentes, psicopedagogos y profesionales de la salud mental sobre neuroeducación aplicada en aulas y consulta.



Taller de Emociones

Espacio vivencial y lúdico para familias. Una oportunidad de aprender juntos a usar el termómetro emocional y crear dinámicas de contención sana.

Nuestras emociones son un universo... si sentís
que lo que te pasa por dentro te supera, este es
tu punto de partida.

— DRA. NATALIA CEBALLOS MARÓN

