

Mi Universo Emocional

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

Presentado por

NATALIA CEBALLOS MARÓN

Dra. en Psicología y Neurociencias
M.P. 7056



psiconaty_ / altascumbres editorial - www.nataliaceballosmaron.com

¿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.

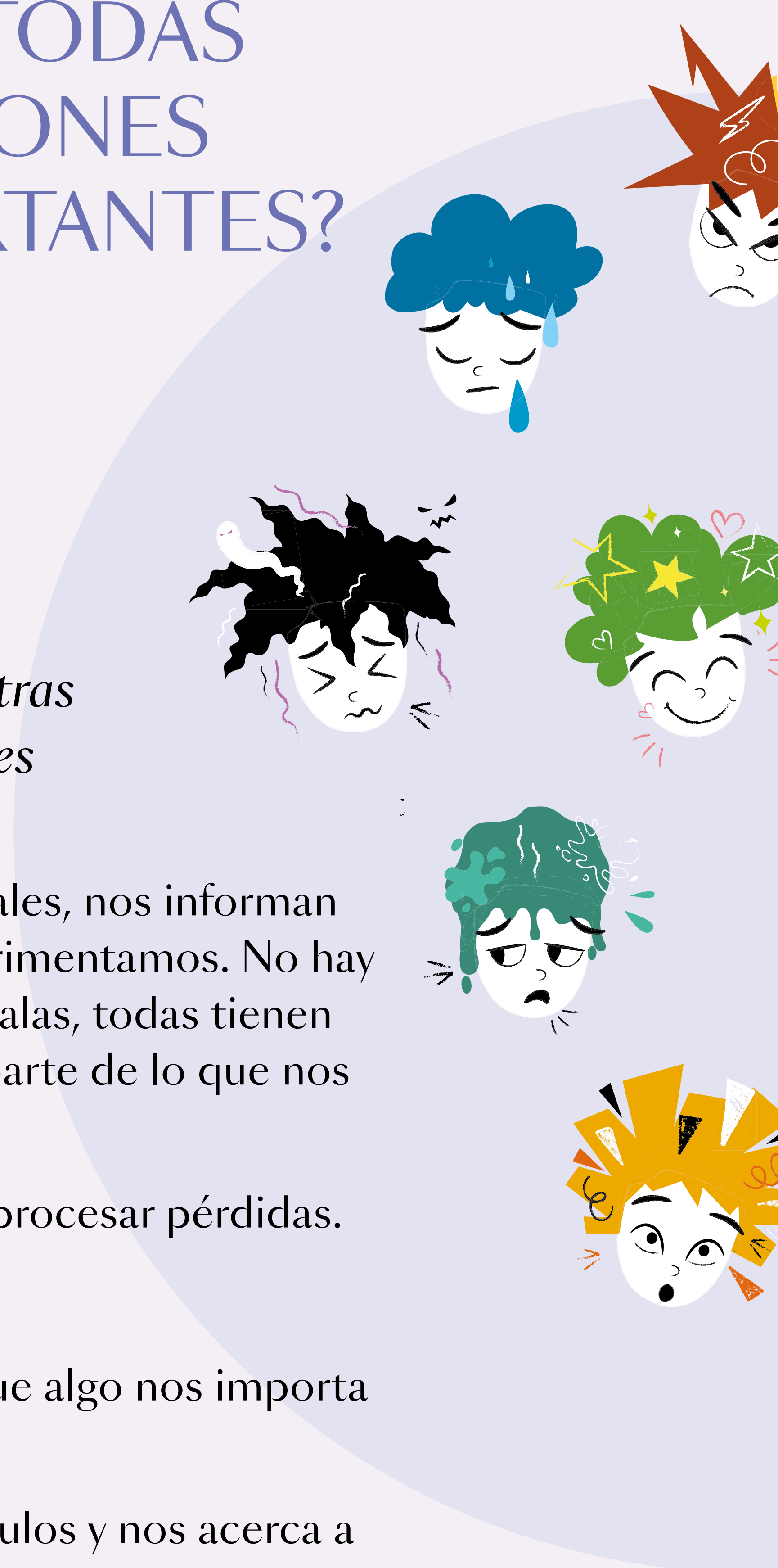
La tristeza nos ayuda a procesar pérdidas.

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.



3

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.

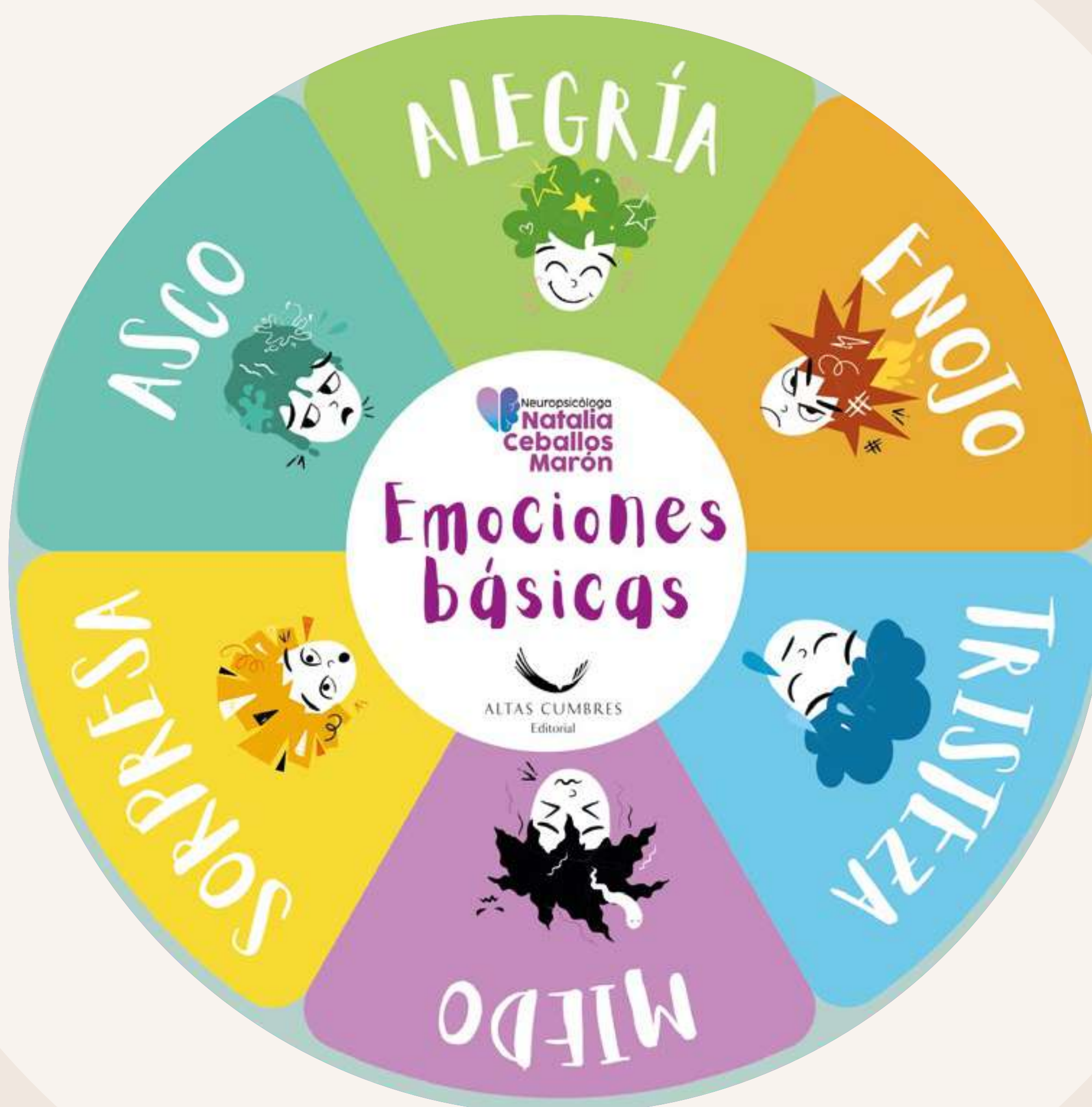


Ruleta de Emociones

¿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.



Termómetro 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 conocer más?

Paso 1

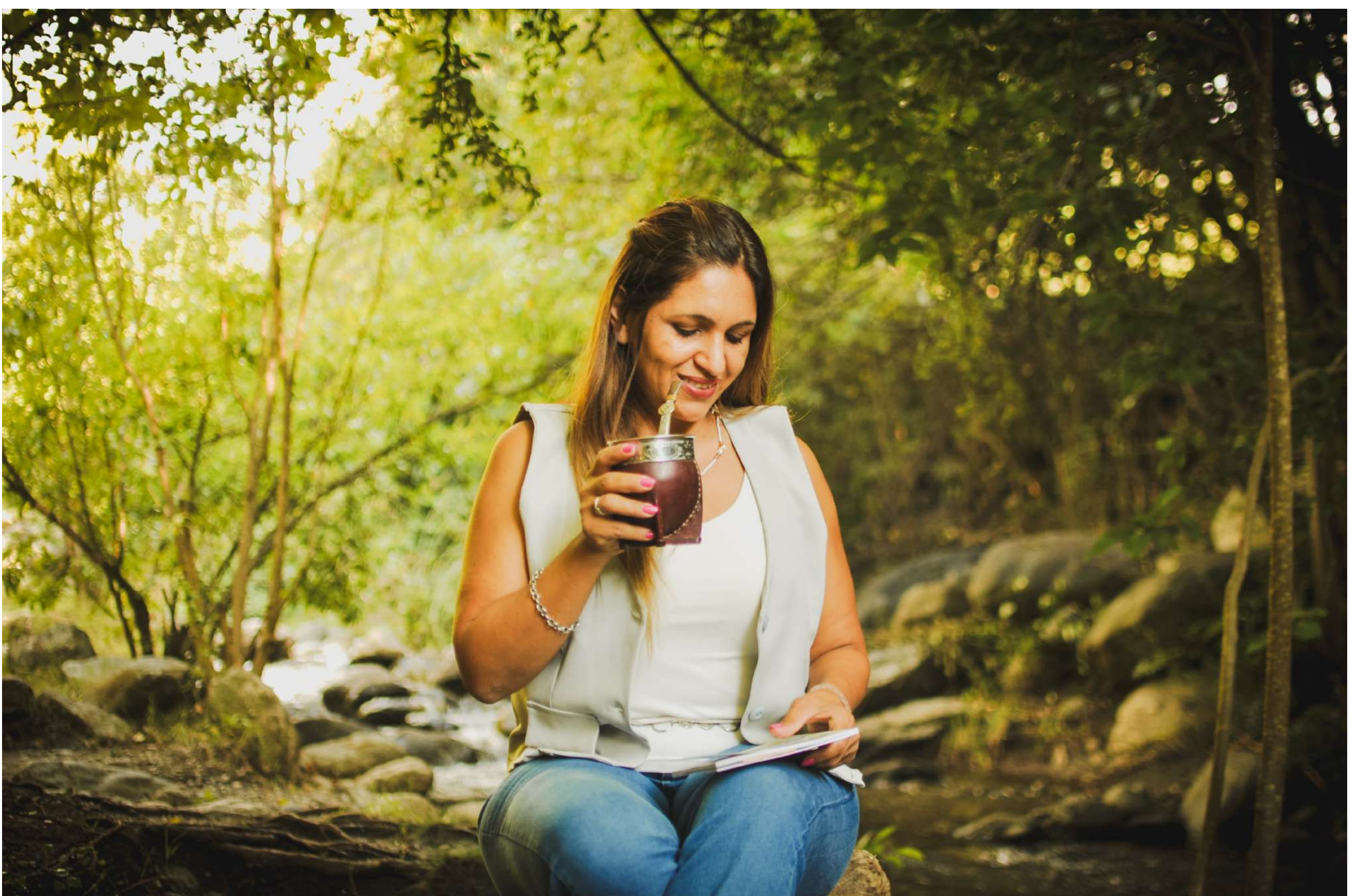
Conocé el libro
Mi Universo Emocional.

Paso 2

Sumate al Programa
Mi Universo Emocional.

Paso 3

Incorporá herramientas
prácticas con el **Kit de la Calma.**





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

Instagram:

psiconaty_

altascumbres editorial

www.nataliaceballosmaron.com

