

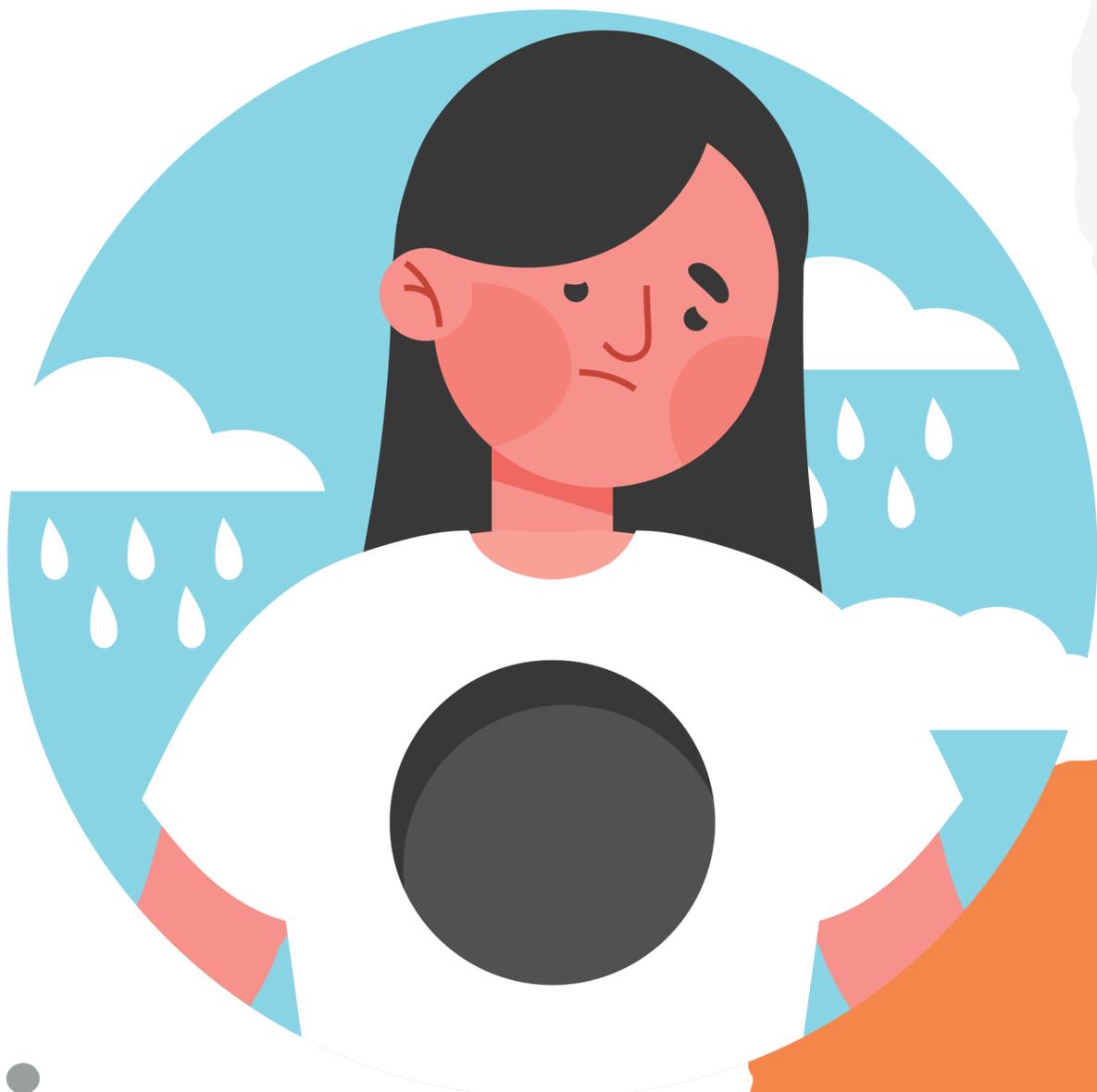


Haquet
de rêver

MENTAL & EMOTIONAL
EDUCATION

LO QUE CARGO Y NO DIGO

mini-GUÍA



Una guía breve para entender lo que sientes cuando estás estresado, triste o recurres al vapeo

¿QUÉ ES LO QUE ESTOY SINTIENDO?



Estrés, tristeza, vacío...
a veces todo se mezcla.

Puedes sentirte cansado,
saturado o como si
estuvieras **"raro"**
sin razón.

Es tu cuerpo hablándote.

ESCUÍCHALO

Esta guía es para
ayudarte a ponerle
nombre a lo que sientes,
sin juicio.

HAZTE ESTAS PREGUNTAS:

¿Me he sentido
desconectado últimamente?

¿Estoy enojado sin saber por
qué?

¿Siento que todo me cuesta
el doble?

**Si respondiste
sí a dos o más...**

**sigue
leyendo.**



¿POR QUÉ MI CUERPO REACCIONA ASÍ?

Tu cerebro
adolescente está:

EN CONSTRUCCIÓN

La parte emocional
(amígdala) se activa más
que la parte racional
(corteza prefrontal).

Por eso, a veces
reaccionas fuerte o no
puedes poner en palabras
lo que pasa.

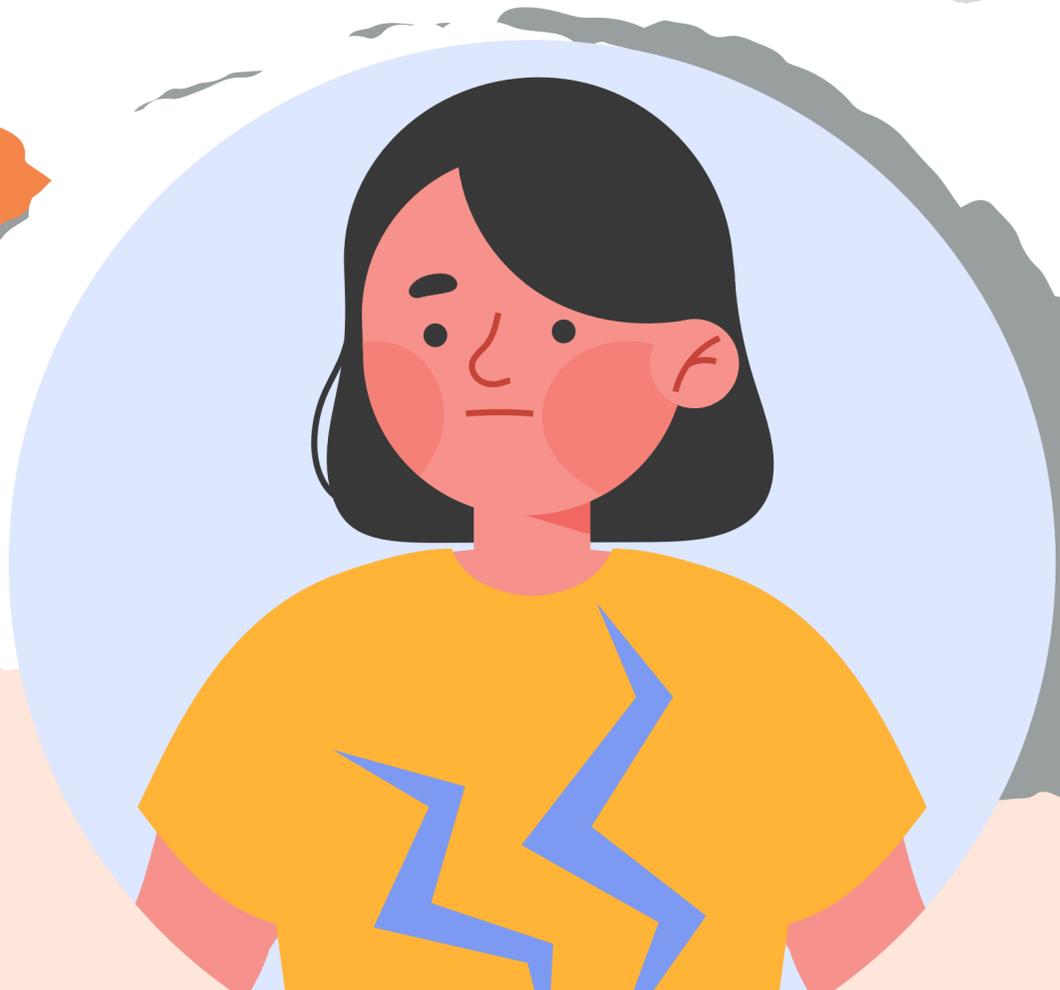
● ● ● ●

**No estas mal
estás en
transición.**

Tu cuerpo también
guarda emociones:
**dolor de cabeza,
opresión en el
pecho, insomnio,
cansancio.**

No lo ignores

ESCUÍCHALO



¿QUÉ PASA CON EL VAPEO?

El vapeo no solo es una moda. Muchos lo usan para calmar ansiedad, desconectarse o "sentirse parte de algo".

PERO NO ES SOLUCIÓN

La nicotina te da un alivio falso, y tu cuerpo empieza a necesitar más para calmar lo mismo.



PREGÚNTATE

¿Qué busco
cuando vapeo?

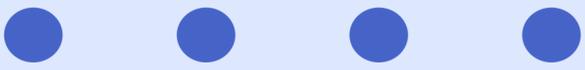
¿ESCAPAR? 

 ¿RELAJARME?

¿ENCAJAR? 

Lo importante
no es solo dejarlo, sino
**entender qué
estás necesitando**
en ese momento.

LO QUE SÍ PUEDES HACER



Aquí van **3 microacciones** para regular lo que sientes:

1. Respira en 4-7-8 (inhala 4s, sostén 7s, suelta 8s).

2. Nombra lo que sientes en voz alta: "Estoy enojado, no soy el enojo."

3. Escribe sin filtro.
Nadie lo va a leer.



DESCARGA EMOCIONAL

ESCRIBE EN UNA LIBRETA

-No sé cómo decir esto
pero...

- Me siento como si...

- Lo que no quiero que
nadie sepa es...

- Si pudiera
hablar sin
miedo, diría...



-
- **Lo que sientes**
- **no es demasiado**
-

ES REAL

Y puedes aprender
a sostenerlo
sin huir de ti.





Haquet
de rêver

MENTAL & EMOTIONAL
EDUCATION

Este material es parte
del taller

Cráteres
Emocionales

versión para adolescentes

↙ Encuentra más aquí



@haquetderever
