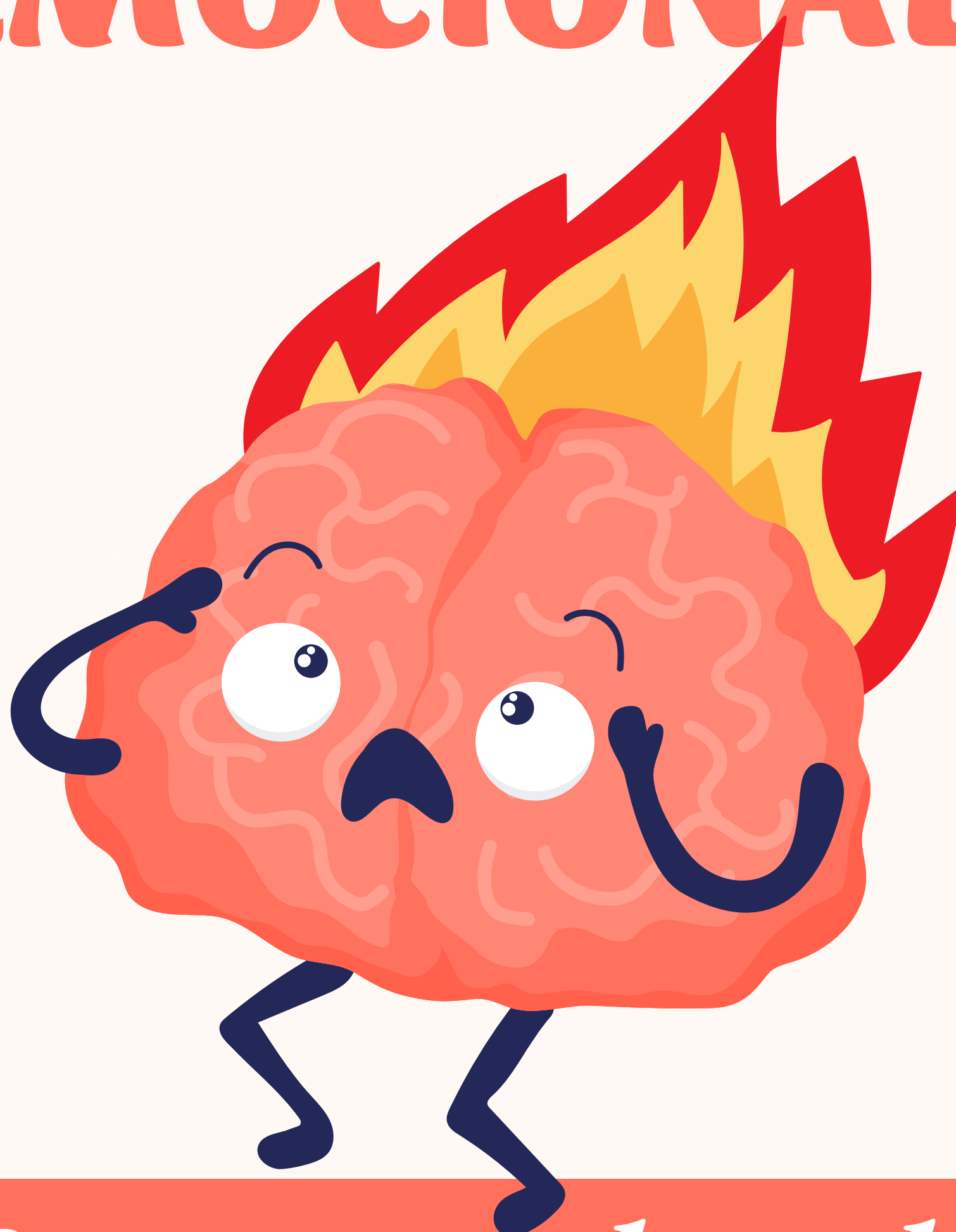




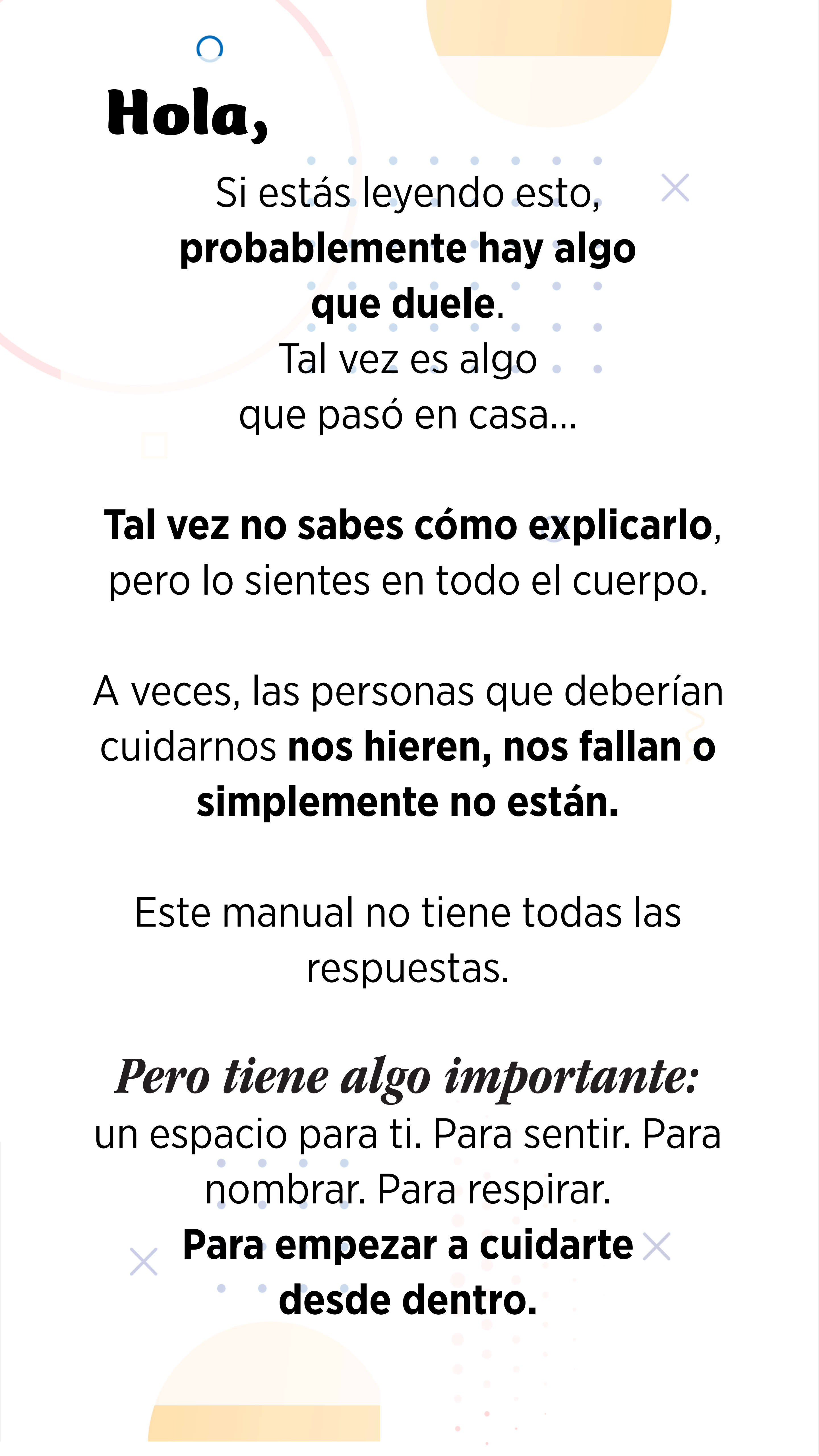
Haquet
de rêver

MENTAL & EMOTIONAL
EDUCATION

MANUAL DE EMERGENCIA EMOCIONAL



*Para cuando todo
se siente demasiado*



Hola,

Si estás leyendo esto,
**probablemente hay algo
que duele.**

Tal vez es algo
que pasó en casa...

Tal vez no sabes cómo explicarlo,
pero lo sientes en todo el cuerpo.

A veces, las personas que deberían
cuidarnos **nos hieren, nos fallan o
simplemente no están.**

Este manual no tiene todas las
respuestas.

Pero tiene algo importante:
un espacio para ti. Para sentir. Para
nombrar. Para respirar.

**Para empezar a cuidarte
desde dentro.**

Lo que viviste no
define tu valor

Lo que sientes
IMPORTA

No estás solo/a



¿Qué pasa en tu cerebro cuando hay abandono, tristeza, miedo, violencia o negligencia?

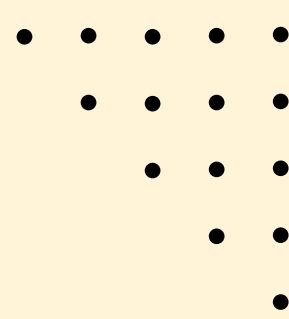
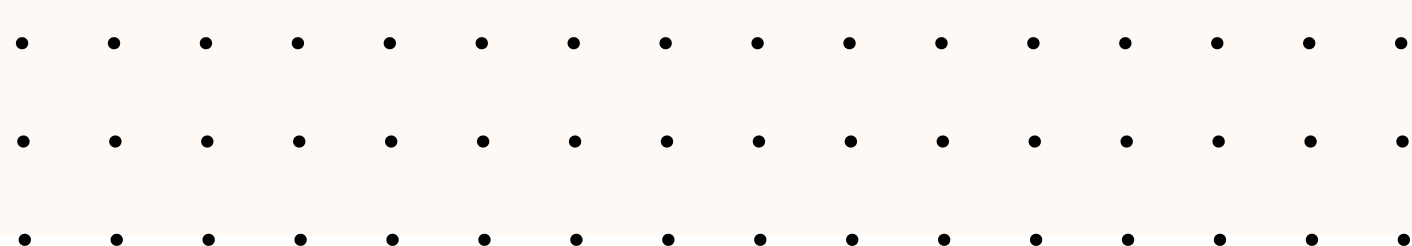
Cuando el entorno es inseguro, **tu cerebro activa un sistema de defensa.**

La amígdala (centro del miedo) **se enciende como alarma constante.**

Y la corteza prefrontal (que ayuda a razonar y calmarse) **se apaga.**

Esto no significa que estés “mal”

Significa que tu cuerpo está intentando SOBREVIVIR



Algunos efectos comunes son:

- **Reacciones fuertes sin saber por qué** (hiperactivación emocional).
- **Desconexión** o vacío (hipoactivación).
- **Confusión**, culpa, bloqueo.
- **Sensación de no confiar** en nadie o en ti.

Tu cerebro no está roto

Está protegiéndote de un entorno que no supo hacerlo

¿Cómo se sienten estos síntomas?

Ejercicio de medidor emocional

Hoy me siento...

(Elige el que se parezca más a ti)

- Como si todo me abrumara
- Como si no sintiera nada
- Como si nadie me entendiera
- Como si quisiera gritar o desaparecer
- Como si tuviera que fingir que estoy bien
- Como si tuviera un nudo en el pecho

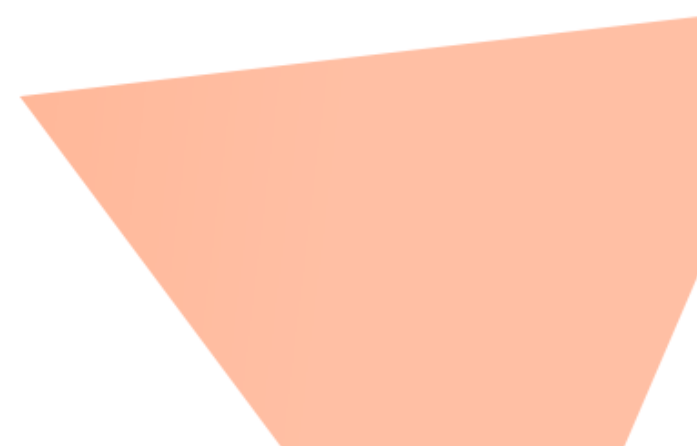
Ejercicio de medidor emocional

¿Dónde lo siento en mi cuerpo?

(cabeza, pecho, estómago, manos...)

¿Qué necesito ahora?

- Respirar y calmarme
- Escribir o sacar lo que siento
- Alejarme de lo que me lastima
- Hablar con alguien seguro
- Recordarme que no estoy solo/a



ESTRATEGIAS NEUROEMOCIONALES

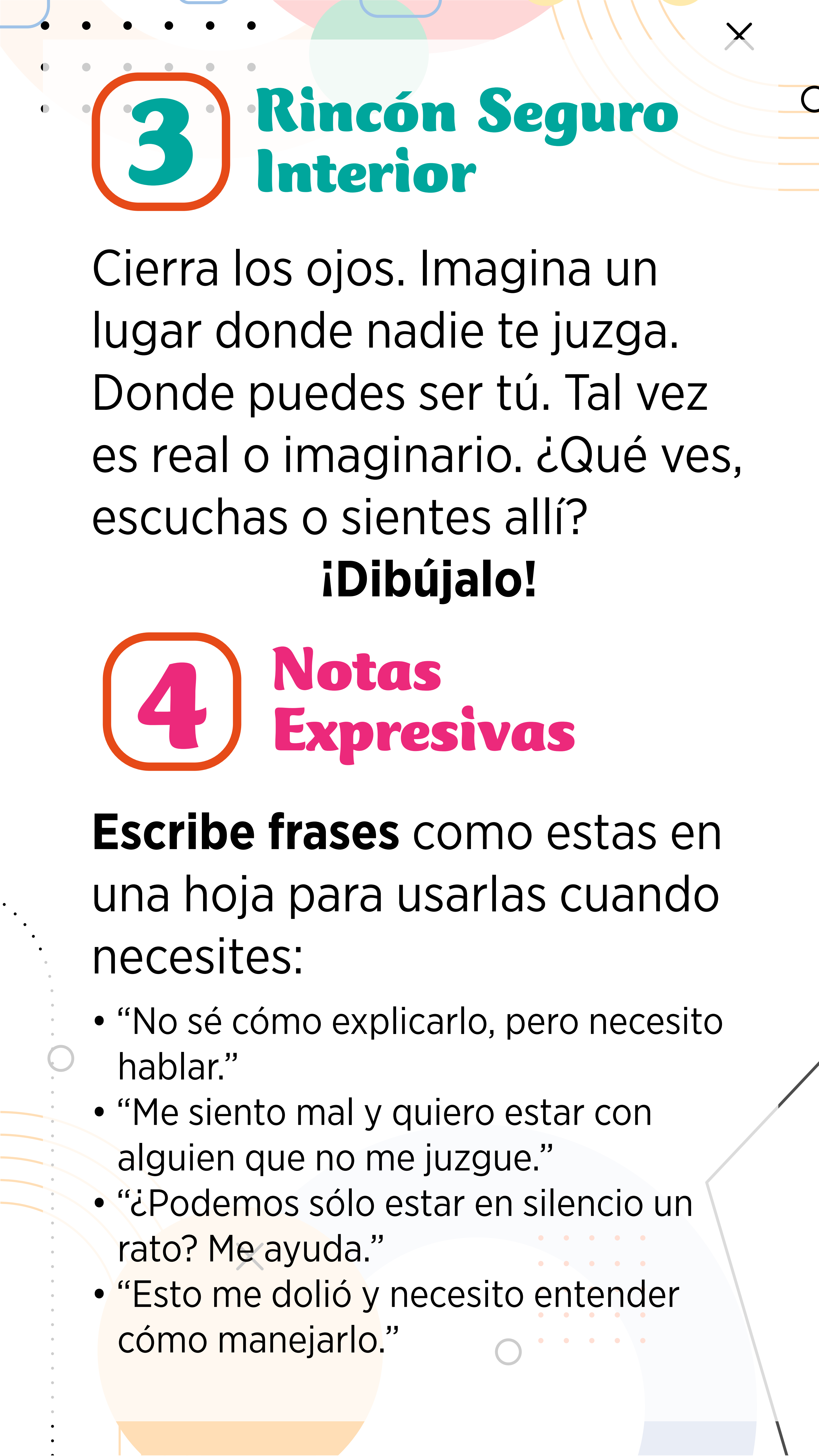


1 Anclajes de Seguridad

Encuentra 1 objeto que puedas tocar o ver y que te recuerde que aquí y ahora estás a salvo (pulsera, piedra, dibujo, foto, palabra escrita).

2 Reguladores Sensoriales

- Tocar algo suave o firme
- Envolver una cobija sobre ti
- Escuchar una canción que te haga sentir fuerte
- Oler algo que te calme (loción, aceite, tu shampoo favorito)
- Mover el cuerpo: estirarte, caminar, abrazarte



3

Rincón Seguro Interior

Cierra los ojos. Imagina un lugar donde nadie te juzga. Donde puedes ser tú. Tal vez es real o imaginario. ¿Qué ves, escuchas o sientes allí?

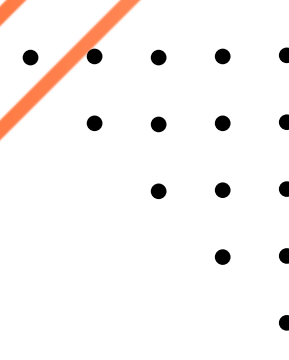
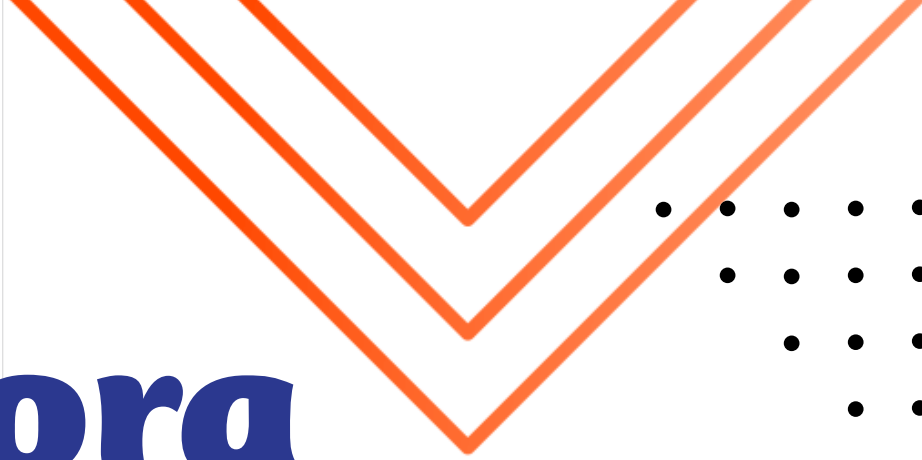
¡Dibújalo!

4

Notas Expresivas

Escribe frases como estas en una hoja para usarlas cuando necesites:

- “No sé cómo explicarlo, pero necesito hablar.”
- “Me siento mal y quiero estar con alguien que no me juzgue.”
- “¿Podemos sólo estar en silencio un rato? Me ayuda.”
- “Esto me dolió y necesito entender cómo manejarlo.”



5

Mini Bitácora para acompañarte

Úsala como **ritual diario** o
cada vez que tu dolor vuelva:

- Mi palabra del día:
- Hoy me doy permiso para...
- Una emoción que me visitó:
- Un gesto amable que tuve conmigo fue:
- Algo que quiero recordarme:

6

Frases de Recordatorio

- “No fue mi culpa.”
- “Soy más fuerte de lo que me hicieron creer.”
- “Lo que siento importa.”
- “No necesito cargar con todo para ser querido/a.”
- “Puedo empezar a sanar, paso a paso.”
- “Tengo el derecho de buscar ayuda si la necesito”
- “Puedo pausar y no buscar solucionarlo todo de un golpe”



Espacio Creativo

Toma una hoja y dibuja, escribe o decora ese espacio como tú quieras. Es sólo para ti.



Red de Apoyo

Es importante contar con una red de apoyo. No tiene que ser perfecta, solo real y segura.

No tienes que cargarlo todo tu solo/a. El peso compartido se aligera.

En momentos de crisis y desesperación una red de apoyo funciona como la red de un trapecista: no elimina el vértigo, pero te salva de la caída.

8 Red de Apoyo

Guarda en tu teléfono 3 Personas con las que puedas hablar o estar y etiquetelas como favoritos.

Piensa en 2 Lugares donde te sientas en paz (físicos o imaginarios)

Aquí te pueden ayudar:

SAPTEL:
800 472 7835

Línea de la Vida:
800 911 2000

Línea en crisis Chihuahua
614 194 0200

CalHOPE
calhopeconnect.org/home-spanish/



Haquet
de rêver

MENTAL & EMOTIONAL
EDUCATION

Este material es parte
del taller

Cráteres
Emocionales

versión para adolescentes

↙ Encuentra más aquí



— @haquetderever —