



★ **Recurso exclusivo comunidad MenteClara** ★



## RECURSO PRÁCTICO

### Cuaderno práctico: Estrategias de regulación preventiva

Este recurso fue diseñado para acompañar procesos reales de prevención emocional en:

- ✓ aula
- ✓ hogar
- ✓ espacios comunitarios
- ✓ acompañamiento cotidiano

### ¿Qué incluye este cuaderno?

- ✓ Estrategias simples de regulación emocional
- ✓ Señales tempranas de desregulación
- ✓ Herramientas preventivas aplicables
- ✓ Ejercicios breves de pausa emocional
- ✓ Reflexiones guiadas
- ✓ Recomendaciones para reducir escaladas emocionales

### Una prevención más humana sí es posible

La violencia no se previene únicamente reaccionando mejor en el momento crítico.

También se previene:

- fortaleciendo vínculos
- enseñando regulación
- creando espacios seguros
- acompañando emociones con conciencia



No siempre podremos evitar todos los conflictos.

Pero sí podemos construir formas más humanas de enfrentarlos.

## ♥ Cierre institucional

Mayo nos dejó una reflexión importante:

👉 prevenir la violencia también es educar emocionalmente.

Desde MenteClara seguiremos creando espacios, recursos y conversaciones que promuevan:

- ✓ comprensión
- ✓ regulación
- ✓ convivencia
- ✓ acompañamiento consciente

Gracias por formar parte de esta comunidad que aprende, reflexiona y construye desde el respeto y la humanidad. ♥



Copyright © **MenteClara - Explorando la Neuroeducación y la Inteligencia Emocional**

Agencia consultora especializada en inteligencia emocional, neuroeducación y neuropsicología.  
Operado por Soluciones Integrales PDBJ S.R.L.

Cédula jurídica: 3-102-957393



## MenteClara

Explorando la Neuroeducación y la Inteligencia Emocional



Nuestra web: <https://menteclara-neuropsicologia-neuroeducacion-inteligenciaemocional.com/>

Pagina de Facebook: <https://www.facebook.com/MenteClaraNPNEIE>

Instagram: [https://www.instagram.com/menteclara\\_ie\\_np](https://www.instagram.com/menteclara_ie_np)

WhatsApp: <https://wa.me/message/BCQWSCJNQNZYG1>

E-mail: [info@menteclara-neuropsicologia-neuroeducacion-inteligenciaemocional.com](mailto:info@menteclara-neuropsicologia-neuroeducacion-inteligenciaemocional.com)

Canal en YouTube: <https://www.youtube.com/@MenteClaraENeuroeducaci%C3%B3nNeur>

Perfil en X: [https://x.com/MenteClara\\_ie](https://x.com/MenteClara_ie)

Canal end WhatsApp: <https://whatsapp.com/channel/0029VafVCxt72WTt81MMYE2Q>

**¡Muchas gracias por seguir nuestros contenidos!**

