

# Mi Brújula

Feliz  
Navidad



## Cerrar ciclos para abrir caminos



Finalizar el año representa una oportunidad terapéutica para reflexionar sobre los aprendizajes y proyectar nuevos comienzos.

Desde la psicología clínica y social, se reconoce que los rituales simbólicos, como la celebración navideña, fortalecen la identidad, la resiliencia y el sentido de pertenencia. Esta edición invita a comprender la importancia de compartir, agradecer y construir vínculos que potencien el bienestar emocional.

### Cinco estrategias para manejar emociones en época decembrina

- Practicar la gratitud: Identificar diariamente tres aspectos positivos.
- Regular expectativas: Evitar comparaciones y centrarse en lo posible.
- Fortalecer redes de apoyo: Compartir tiempo con personas significativas.
- Gestionar el estrés: Incorporar pausas activas y respiración consciente.
- Buscar ayuda profesional: Ante señales de ansiedad o tristeza persistente, acudir a un especialista.



### ♥ Compartir es sanar: cada gesto cuenta



La magia de la Navidad no reside en lo material, sino en la capacidad de generar experiencias que fortalezcan la salud emocional. Cada detalle, cada palabra y cada encuentro son oportunidades para construir bienestar y esperanza.



SUSCRÍBETE  
Aquí



Síguenos como  
@CERFAMI



Escanea nuestro código QR y  
permítenos conocer tus  
opiniones y sugerencias



# Mi Brújula



## Juego: "Exploradores de la Estrella"

### 🎯 Objetivo:

Fomentar la identificación de emociones positivas y la práctica de la gratitud como estrategia de regulación emocional, en el marco de la tradición navideña.

### 🔧 Cómo jugar:

- Cada participante escribe tres cosas por las que se siente agradecido en el último mes y las coloca en una "estrella" dibujada en papel.
- Se comparten en grupo y se reflexiona sobre cómo estas experiencias fortalecen la autoestima y la resiliencia.



💬 **Reflexión final:** Así como la estrella guía el camino, la gratitud ilumina la vida

SUSCRÍBETE  
Aquí



Síguenos como  
@CERFAMI



Escanea nuestro código QR y  
permítenos conocer tus  
opiniones y sugerencias

