



# QUÉ PUEDO HACER CUANDO... ME OBSESIONO DEMASIADO

*Autor: D. Huebner, Ilustraciones de B. Matthews*

*Adaptadores: F. Sánchez (Dpto. de I+D+i de TEA Ediciones)*



**Aplicación:** Individual

**Edad:** Niños de 6 a 12 años

**Finalidad:** Un libro para ayudar a los niños con Trastorno Obsesivo Compulsivo. Un recurso útil y completo para enseñar, motivar y estimular a los niños hacia el cambio.

Esta guía basada en los principios básicos de la técnica de exposición y prevención de respuesta, ayuda a los padres y a los niños a tratar el **Trastorno Obsesivo Compulsivo**.

Se trata de un libro de ayuda interactivo que convierte a los niños en detectives capaces de reconocer y responder más apropiadamente a las trampas del TOC.

Con ejemplos ilustrativos, actividades atractivas e instrucciones descritas paso a paso, este libro permite a los niños dominar las habilidades necesarias para librarse de los pegajosos pensamientos e impulsos del TOC y para tener una vida más feliz.

¿Sabías que las personas tenemos una maquina clasificadora en nuestra cabeza que impide que nuestro cerebro se atasque con pensamientos inútiles? A veces la maquina clasificadora mezcla los pensamientos útiles y los inútiles y el cerebro se atasca con pensamientos que son realmente molestos. Si te ha pasado esto, si no te puedes quitar de la cabeza ciertos pensamientos que te hacen sentir inseguro, este libro es para ti.