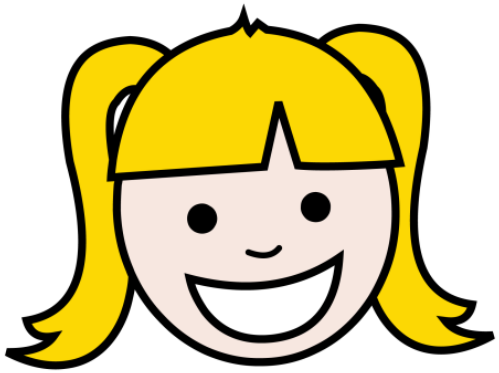
VENZO



MIS MIEDOS

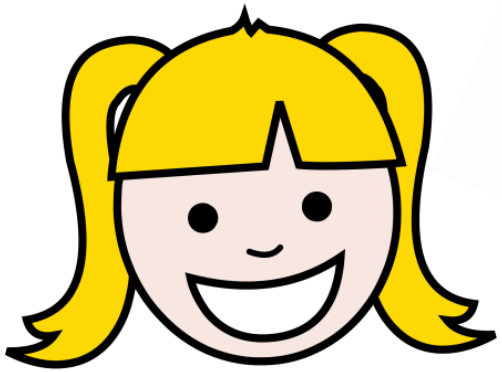
Creado por: Raquel y Carla Soriano Rico**.**
Pictogramas: Sergio Palao. **Procedencia:** ARASAAC (www.arasaac.org)
Licencia: CC (BY-NC-SA)

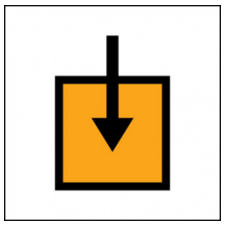
¿POR QUÉ A VECES NO ENTIENDO NADA?

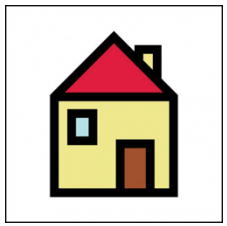
Porque es una situación nueva y diferente para mi

Creado por: Raquel y Carla Soriano Rico**. Pictogramas:** Sergio Palao. **Procedencia:** ARASAAC (www.arasaac.org).**Licencia:** CC (BY-NC-SA)

¿POR QUÉ?





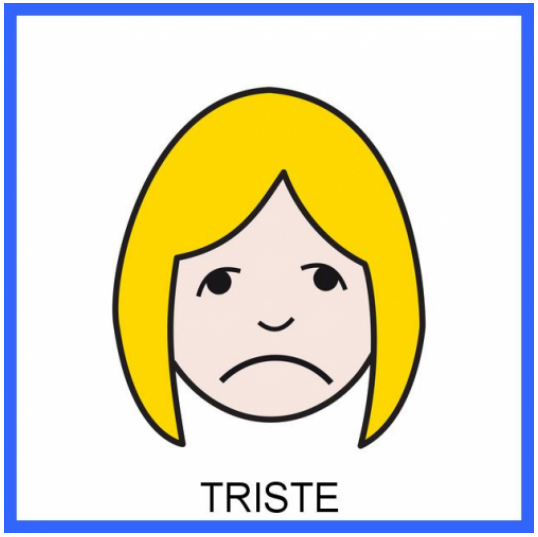


Porque no hay cole, no estoy con mis amigos,
no puedo ir al parque, estoy en casa todo el tiempo…

¡PORQUE TODO HA CAMBIADO!

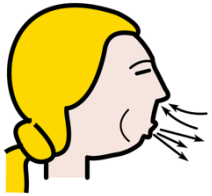
Creado por: Raquel y Carla Soriano Rico**. Pictogramas:** Sergio Palao. **Procedencia:** ARASAAC (www.arasaac.org).**Licencia:** CC (BY-NC-SA)

ES NORMAL QUE ME SIENTA:



Creado por: Raquel y Carla Soriano Rico**. Pictogramas:** Sergio Palao. **Procedencia:** ARASAAC (www.arasaac.org).**Licencia:** CC (BY-NC-SA)

SI ME AGOBIO Y TENGO MIEDO **¿QUÉ HAGO?**



1. RESPIRAR PROFUNDAMENTE Y PENSAR QUÉ MIS MIEDOS SON NORMALES

2. PENSAR CUÁLES SON MIS MIEDOS

3. DECIR EN VOZ ALTA CUALES SON MIS MIEDOS " Yo tengo miedo a…"

4. PENSAR CÓMO VENCERLOS " Yo tengo miedo pero…"

5. HABLARLO CON MAMÁ, PAPÁ O UN FAMILIAR

Creado por: Raquel y Carla Soriano Rico**. Pictogramas:** Sergio Palao. **Procedencia:** ARASAAC (www.arasaac.org).**Licencia:** CC (BY-NC-SA)

PARA VENCER MIS MIEDOS ¿QUÉ HARÉ?

1. RESPIRO Y PIENSO QUÉ MIS MIEDOS SON NORMALES

2. PIENSO CUÁLES SON MIS MIEDOS

3. DIGO EN VOZ ALTA CUÁLES SON MIS MIEDOS

Por ejemplo: "Yo tengo miedo a contagiarme"
"Yo tengo miedo a no volver al cole" …

4. PIENSO COMO VENCER MIS MIEDOS (Razono y busco soluciones)

"Yo tengo miedo a contagiarme pero ahora estoy sana y estando en casa no me contagio.
No tengo que preocuparme por algo que no ha sucedido"

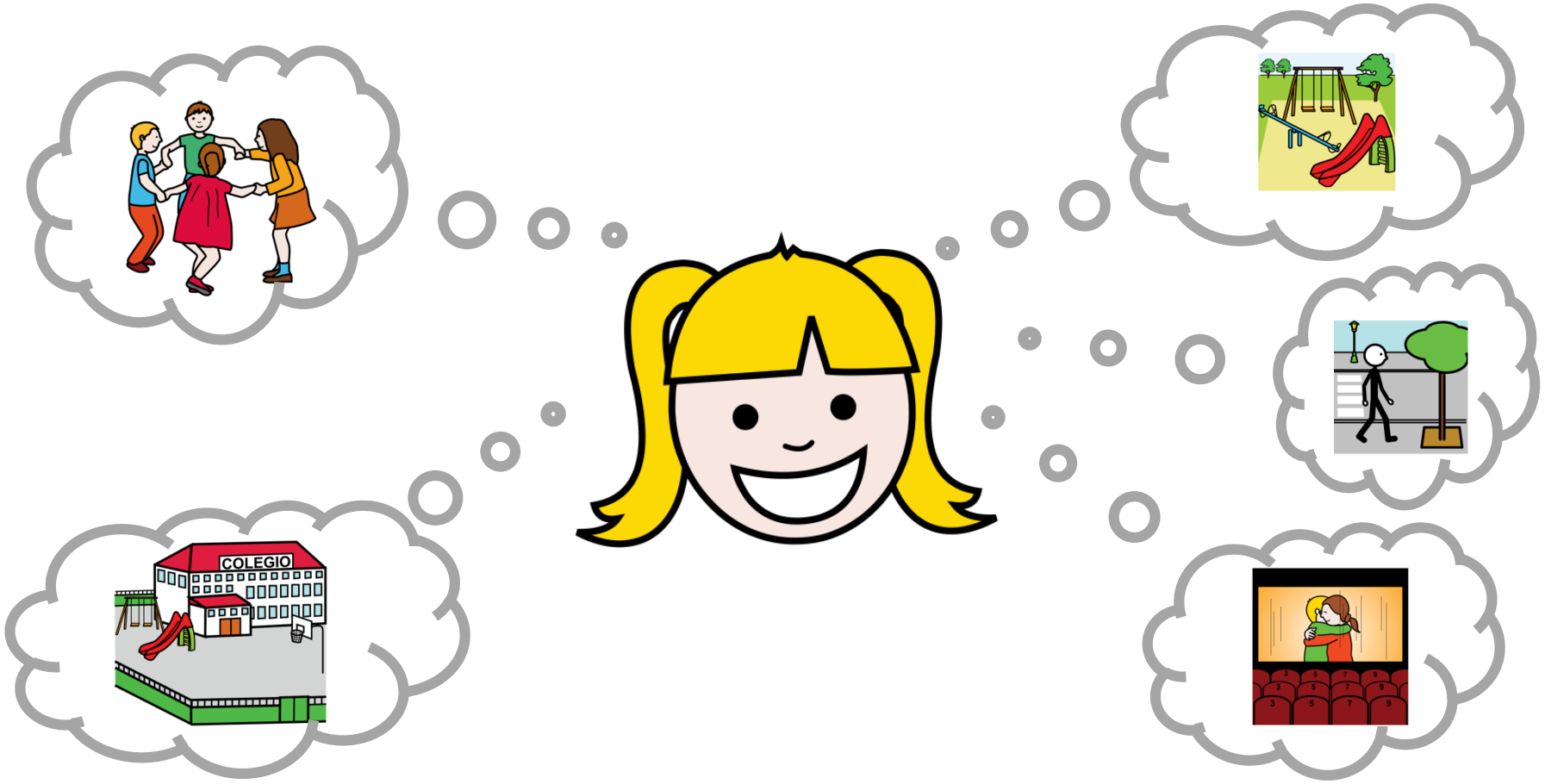
"Yo tengo miedo a no volver al cole pero sé que volveré cuando todo mejore.
No tengo que preocuparme por algo que se solucionará y volverá a ser como antes" …

5. HABLO CON MAMÁ, PAPÁ O UN FAMILIAR

Hablamos de mis miedos y les cuento como puedo vencerlos.
Ellos me ayudan a comprender y buscar maneras de vencerlos.

Creado por: Raquel y Carla Soriano Rico**. Pictogramas:** Sergio Palao. **Procedencia:** ARASAAC (www.arasaac.org).**Licencia:** CC (BY-NC-SA)

TENGO QUE PENSAR QUE TODO VOLVERÁ A SER COMO ANTES **Y CUANDO TODO SE ARREGLE VOLVERÉ A :**



Creado por: Raquel y Carla Soriano Rico**. Pictogramas:** Sergio Palao. **Procedencia:** ARASAAC (www.arasaac.org).**Licencia:** CC (BY-NC-SA)

AL FINAL …

Y YO VENCERÉ MIS MIEDOS

Creado por: Raquel y Carla Soriano Rico**. Pictogramas:** Sergio Palao. **Procedencia:** ARASAAC (www.arasaac.org).**Licencia:** CC (BY-NC-SA)