



VENZO




MIS MIEDOS



Creado por: Raquel y Carla Soriano Rico.

Pictogramas: Sergio Palao. **Procedencia:** ARASAAC (www.arasaac.org)

Licencia: CC (BY-NC-SA)

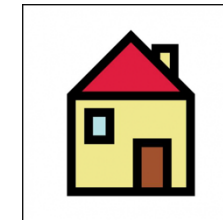
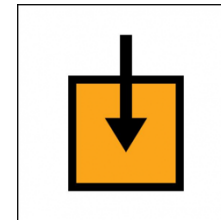


¿POR QUÉ A VECES NO ENTIENDO NADA?



Porque es una situación nueva y diferente para mi

¿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!

ES NORMAL QUE ME SIENTA:



TRISTE



PREOCUPADO



NERVIOSO



MIEDOSO

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

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 sano y estando en casa no me contagio.
No tengo que preocuparme por algo que no ha sucedido”

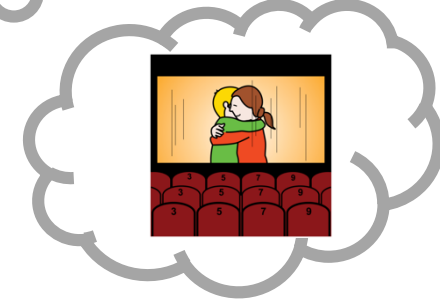
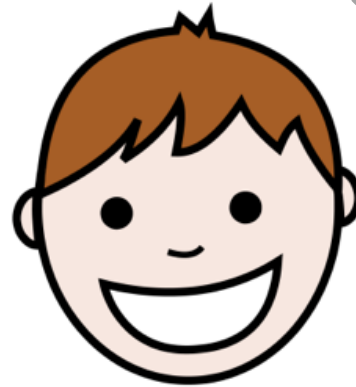
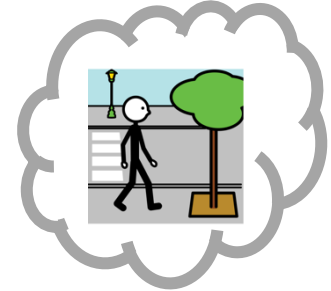
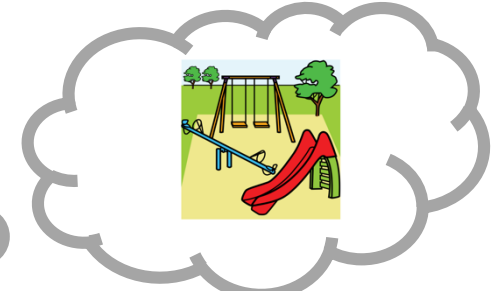
“Yo tengo miedo a no volver al cole pero sé que volveré cuando todo mejore.
No tengo que preocuparme por algo que se solucionará y volverá a ser como antes” ...



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.

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



AL FINAL ...



Y YO VENCERÉ MIS MIEDOS

