

## ¿ CÓMO PODEMOS AYUDARLES A MANEJAR SUS MIEDOS?

- EXPRESAR y Dibujar sus miedos. Si tiene miedo de los monstruos o a un animal que dibuje uno y que se haga su amigo. Si tiene miedo a las tormentas que escriba un cuento sobre los rayos y los truenos.
- ACEPTAR su miedo. Tiene derecho a sentir miedo, todos somos valientes para algunas cosas y, al mismo tiempo, tenemos miedo a algo.
- DIVERTIRSE con su miedo. Si le asusta la oscuridad, puede usar una linterna y convertirse en un intrépido explorador de la selva. Si lo que le da miedo es la sangre, puede imaginarse cosas que sean de su mismo color pero que le gusten como tomates, globos, etc.
- COMPRENDER SU MIEDO, da igual a lo que tenga miedo, ya sea algo real o imaginario... puedes decirle "Entiendo que tengas miedo, hay mucha más gente que también ha tenido miedo a... y han podido superarlo. Seguro que tú también serás capaz de hacerlo".
- NO AVERGONZARSE, hablar sobre ello. Es importante que no lo mantenga en secreto. Si el miedo es muy grande y le hace pasarlo muy mal que lo comente con vosotros. Así podréis ayudarle a comprender lo que está pasando y dar ideas de cómo superar o normalizar ese miedo