

MIEDO

hugger[®]
ISLAND

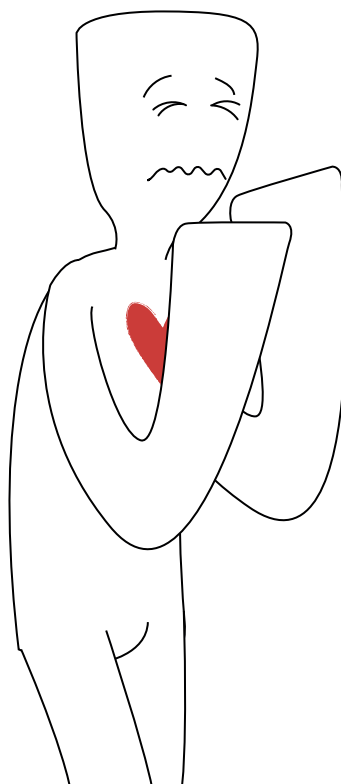
Es la emoción más básica y profunda. Ayuda a protegernos de todo peligro y defiende la vida. Es tan útil como perjudicial, la decisión de cómo usarla depende de ti, por eso vamos a enseñarte a ponerle inteligencia a una emoción tan cotidiana.

TE ACOMPAÑAMOS A APRENDER SOBRE:

- A. Los conceptos básicos del miedo y por qué es importante sentirlo.
- B. La manera de identificarlo en tu cuerpo, cómo se manifiesta y en qué lugar del cuerpo lo sientes.
- C. En qué medida puede ser útil o perjudicial y te mostramos algunos trucos para usarlo inteligentemente, según la necesidad que tengas.
- D. La importancia de identificarlo a tiempo, para que no crezca tanto que no puedas manejarlo o tan poco, que pase inadvertido.

PREPÁRATE PARA COMPARTIR LO APRENDIDO:

Queremos brindarte preguntas claves de doble vía, como si estuvieras hablando con un amigo, de manera tranquila y fluida. En ocasiones la comunicación entre padres o profesores, con niños y estudiantes, se dificulta con la aparición de preguntas en una sola vía y el temor al juicio o al regaño no permite que se pueda hablar abiertamente sobre los sentimientos.



Recuerda que no hablamos de algo malo o bueno, solo útil o perjudicial.

Ayuda al pequeño a identificar dónde siente el miedo en su cuerpo. Qué acciones realiza cuando tiene miedo. Algunas personas lloran, otras se paralizan, otras reaccionan con rabia, golpes o gritos.

Habla de cuáles son los miedos a los que más teme.

Habla de cuáles son los miedos a los que más teme. Puedes también pensar cómo ha cambiado el miedo en tu vida como adulto. Esta pregunta no es tan fácil, aunque es realmente útil. Los miedos de infancia que antes eran a la oscuridad, a los fantasmas o a los monstruos, se trasladan al miedo de no ser amado, miedo al rechazo o miedo a no ser suficiente. Por lo general, los miedos de adultos se esconden. Es común que el miedo a sentirse vulnerable se esconda en una personalidad muy fuerte. O que en la autoexigencia o en la perfección, se esconda el miedo a no ser suficiente.

Comparte los miedos que consideres pertinentes con los pequeños y lo que has hecho para aprender de ellos. Es muy interesante cómo desde su sabiduría pueden sentirse importantes, darte apoyo y poner su corazón a la altura del tuyo generando un espacio de confianza mutua. Recuerda que el amor es el antídoto del miedo, que la fuerza del corazón alimenta la valentía y que no puedes confiar en el miedo.



En los tiempos que verás a continuación, encuentras los temas en el vídeo:

- ▶ ¿Qué puedo aprender del miedo? 0:36
- ▶ ¿Qué me ocurre cuando tengo miedo? 1:15
- ▶ ¿Qué puedo hacer con el miedo? 2:01
- ▶ ¿Cómo experimento el miedo en mi cuerpo? 3:30
- ▶ Un truco para manejar el miedo 4:02



JUGUEMOS EN LA ISLA:

En este espacio escribe aquellos miedos que tengas, recuerda que para vencerlos debes aprenderlos a conocer.

Large rounded rectangular box with horizontal lines for writing.



¡Estás a punto de volverte más valiente!, ahora le daremos forma a ese miedo convirtiéndolo en un monstruo de los miedos.

Si ese miedo fuera un personaje, ¿cómo se llamaría?, ¿de dónde crees que viene tu miedo?, podrías dibujarlo por fuera. ¿tiene forma? ¿es gordito, redondito, grande, delgado, pequeño, puntudo? ¿tiene algún color en particular? Dibújalo y pegalo en el poster coleccionable de los miedos.

Four rounded rectangular boxes arranged in a 2x2 grid, each with a dashed border and a label 'Nombre' followed by a blank line for writing.



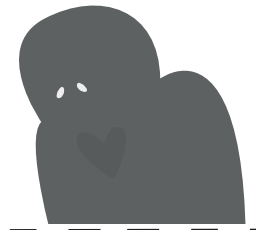


Nombre _____

Nombre _____

Nombre _____

Nombre _____



Nombre _____

Nombre _____

Nombre _____

Nombre _____

