



Actividades para combatir el miedo Edad. Niños/as de: 4 a 12 años.

El miedo es una emoción habitual durante la infancia, que aparece cuando el niño/a siente peligro, debido a una amenaza real o no. **Es un comportamiento normal y necesario para el desarrollo evolutivo**, y en la mayoría de los casos, disminuye de forma natural a medida que crecemos.

Como cualquier emoción, el miedo se manifiesta en tres niveles:

- La conducta (evitando una situación, mostrando inquietud o hipervigilancia, etc.).
- Los sentimientos y pensamientos subjetivos (esperar siempre lo peor, preocuparse por no poder afrontar una situación, etc.)
- La reacción fisiológica (sudor, mareo, tensión muscular, dolor de estómago, dolor de cabeza, etc.).

Actividades:

1. Identifico mis miedos ¿Cómo podemos ayudar a los niños a identificar el miedo?

Se propone dibujar un termómetro (graduado del 1 al 10) que mida «grados de miedo». Para hacerlo, pondremos ejemplos de situaciones que provoquen miedo en el niño y marcar en el termómetro los «grados de miedo» correspondientes a cada caso.

Hay que dejar el espacio necesario para que el niño exprese sus preocupaciones y miedos. Cuando el miedo se manifieste, es importante hablar sobre ello: escuchar al niño/a con atención y transmítele confianza, tranquilidad, afecto y seguridad. No hay que recriminarlo que tenga miedo ni avergonzarlo porque lo exprese. Hay que entender que, para él, el miedo es real. Explicarle que, a veces, tú también tienes miedo. Compartir esta experiencia con el niño le ayudará a entender que es una emoción que todo el mundo siente en ciertas situaciones de la vida.

2. Actividad. Miedo a la Oscuridad. Sombras Chinas

Debemos procurar que sea el niño quien se enfrente a la situación que le provoca miedo y evitar sobreprotegerle. Si no es capaz de hacer frente a estas situaciones de miedo él solo, acompañarlo para que vea que no pasa nada.

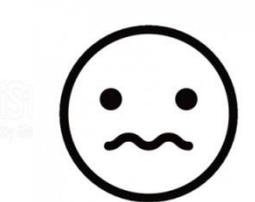
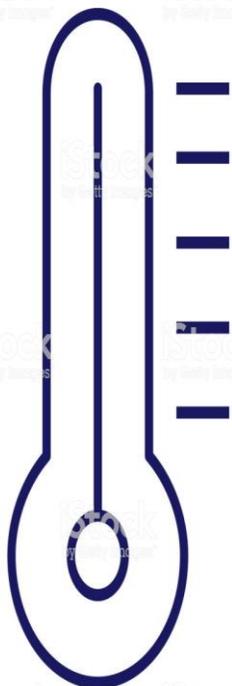
El miedo a la oscuridad es miedo a la ausencia de luz, **la idea es jugar con la luz para ser conscientes que la ausencia de luz NO cambia nuestro entorno sino que a veces lo que hace es activar nuestra imaginación.**

Se pueden fabricar sencillas sombras chinas con cartulina negra y un palo y después con el uso de una linterna proyectarlas en la pared.



Actividad 1. Identifico mis miedos

Temper-ature



1. En qué número del termómetro está tu miedo. (0 a 10)

2 - Escribir 3 emociones cuando tienes mucho miedo.

2.- Identifica 3 cosas que podrías hacer para no sentir miedo.
