

Domando a tu Monstruo del miedo

Es completamente normal tener miedo algunas veces. Muchos niños le tienen miedo a la oscuridad, o a los truenos o a ir al doctor. Pero solo porque algo te *da* miedo no significa que debas *actuar* con ese miedo. Si te da miedo algo que en realidad no te puede hacer daño, entonces es buena idea enfrentar tus temores y domar al Monstruo del miedo.

El nombre del Monstruo del miedo es:



Domando mi Monstruo

Lo que más miedo me da es _____.

Me preocupa que _____.

Cuando me preocupo, yo _____
_____.

A veces mi miedo me impide _____
_____.

Cuando tengo miedo, lo que normalmente me ayuda es _____

_____.

Cuando tengo miedo, me puedo decir a mi mismo(a) _____

_____.

Cuando tengo miedo, puedo hablar con _____
_____.

Cuando venzo a mi Monstruo del miedo pienso _____
_____.

A continuación se presentan las cosas que algunos niños hacen para domar al Monstruo del miedo, pero una de las palabras de cada oración está escrita al revés.

Escribe correctamente la palabra de cada oración, después circula las ideas que crees que podrían ayudarte a vencer a tu propio Monstruo del miedo.

Hablar de las cosas (_____) que me asustan.

Practicar la respiración profunda cuando siento (_____) miedo.

Hacer un dibujo de mi Monstruo del miedo y mostrarlo(_____).

Enfrentar mi miedo (_____) poco a poquito.

Hablar conmigo(_____) mismo(a) asegurándome que "aquello que me asusta en realidad no puede hacerme daño".

Imaginar a mi mismo(a) enfrentando mi (_____) miedo.

Escribir una carta (_____) a mi Monstruo del miedo y decirle que me deje en paz.

Decirme a mi mismo(a) que el Monstruo del miedo no es real (_____).

¿Se te ocurren otras cosas que puedes hacer para domar al Monstruo del miedo?
