

Cuando tengo

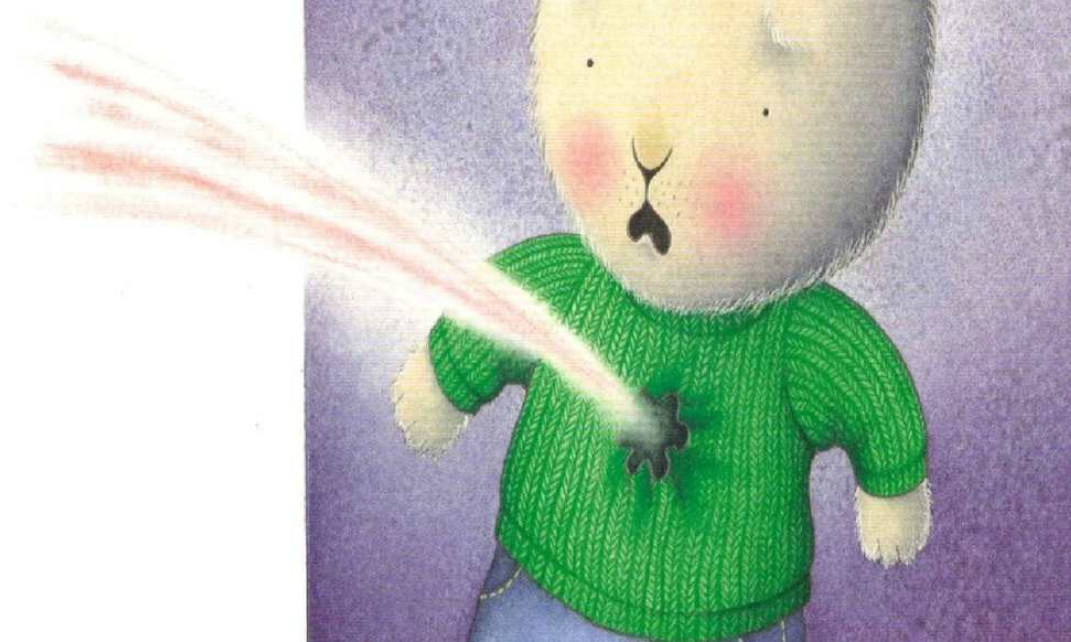
MIEDO



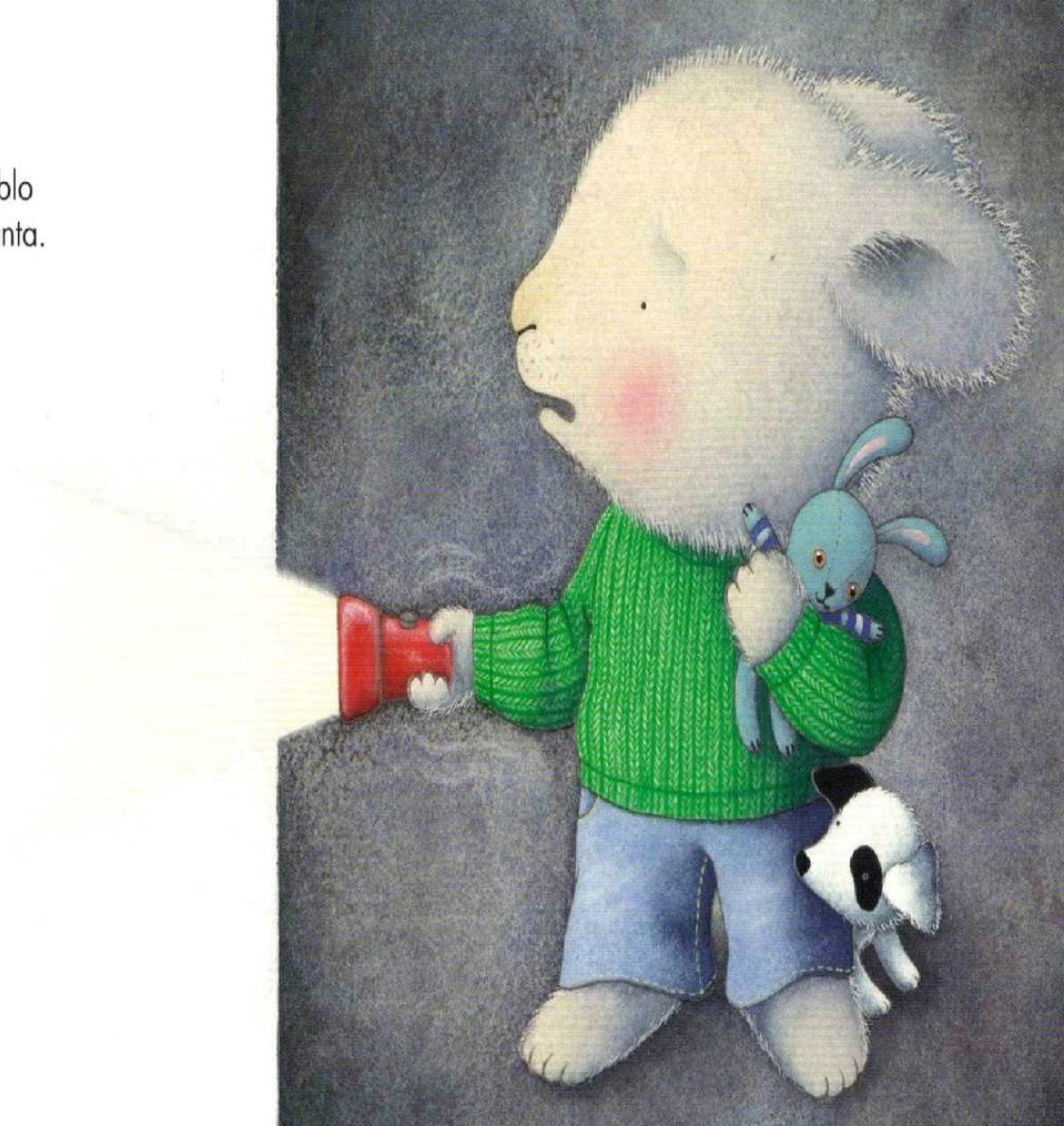
Trace
Moroney



Quando tengo miedo,
el corazón me late tan fuerte y tan rápido
que parece que se me va a salir del pecho.



Cuando tengo miedo tiemblo
y se me pone el pelo de punta.



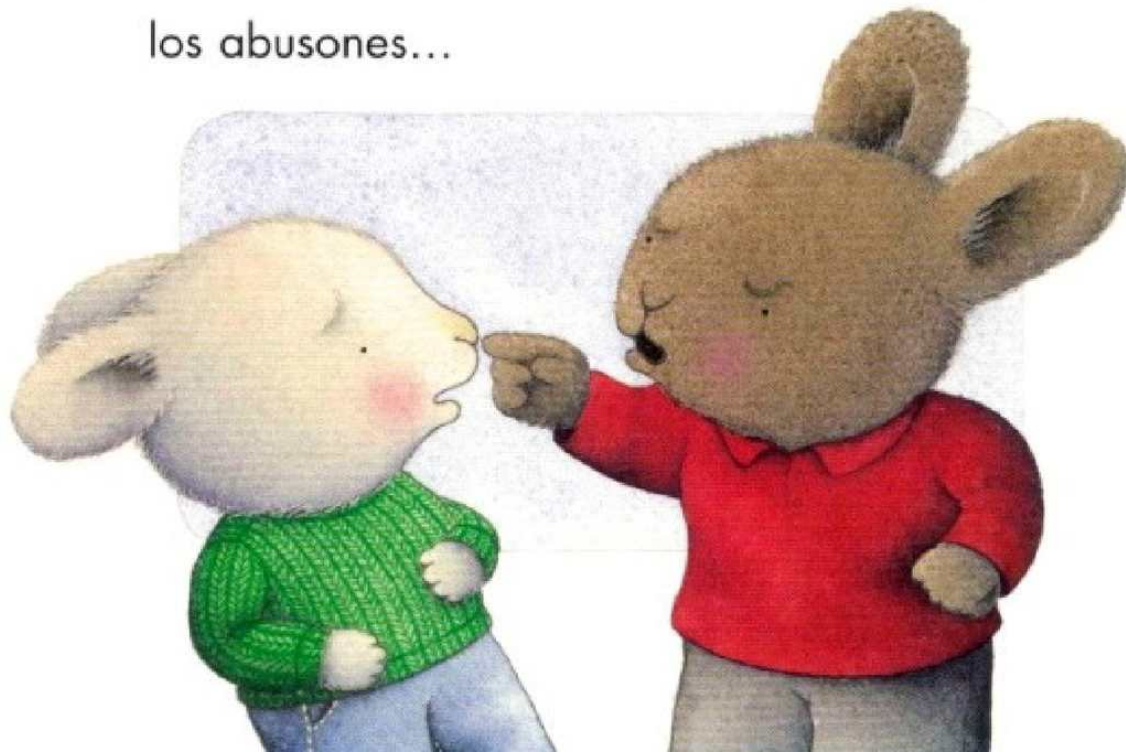


Todo el mundo tiene miedo alguna vez.

Las cosas que más miedo
me dan son:
las arañas,



los abusones...





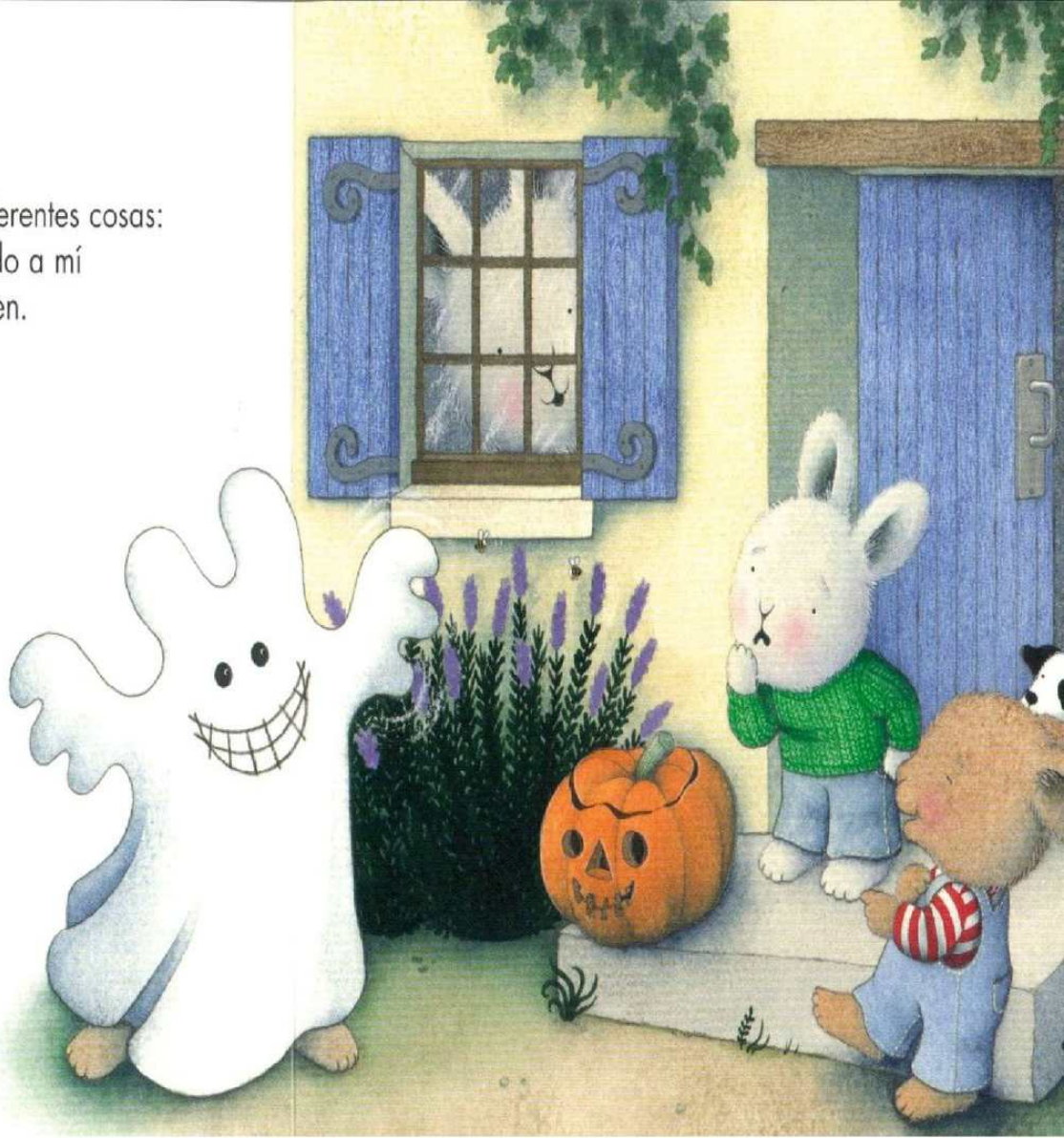
...y la oscuridad.

Sentir miedo no es malo
y puede ayudarnos a evitar peligros.

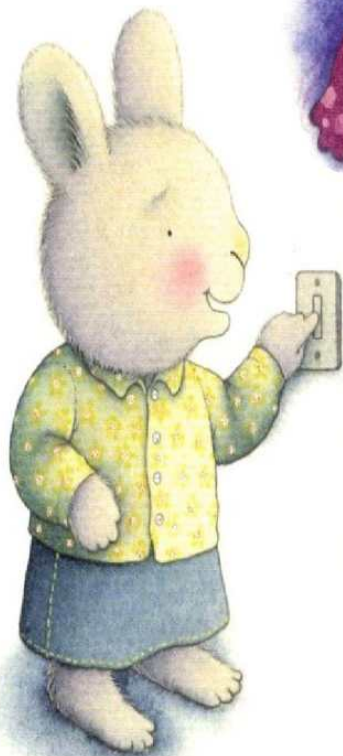
¡S
O
C
O
R
R
O!



A cada persona le dan miedo diferentes cosas:
las cosas que me dan miedo a mí
quizás a ti no te asusten.



Hablar con alguien
de las cosas
que te dan miedo
te ayudará a darte
cuenta de que, en realidad,



no tienen por qué asustarte.



Y a veces, puedes disfrazarte...
¡y dar miedo!



Cuando tengo miedo tengo ganas de salir corriendo
y esconderme en un lugar seguro.



Nota para los padres

La autoestima es la clave

El mejor regalo que puedes dar a tu hijo es una autoestima sana. Los niños que se sienten valorados y que confían en sí mismos tienen una autoestima positiva.

Puedes ayudar a tu hijo a sentirse valorado al pasar tu tiempo con él jugando, leyéndole libros o, simplemente, escuchándole. También puedes ayudar a tu hijo a sentirse valorado ayudándole a descubrir la persona que quiere ser. El éxito sigue a la gente que realmente sabe quién es.

De cualquier modo, la felicidad es mucho más que ser una persona exitosa. Ayuda a tu hijo a tener confianza en sí mismo para que sepa reaccionar ante los fallos, las pérdidas, la vergüenza... Vencer las dificultades es tan importante, –si no más– que ser una persona exitosa o ser el mejor. Cuando los niños confían en sí mismos para manejar sentimientos dolorosos como el miedo, la furia o la tristeza, ganan una seguridad interior que les ayuda a enfrentarse al mundo en el que viven.

Cada uno de estos libros sobre SENTIMIENTOS ha sido pensado cuidadosamente para ayudar a los niños a comprender mejor sus sentimientos ya que, al hacerlo, ganan una mayor autonomía (libertad) sobre sus vidas.

Hablar con los niños sobre sentimientos les enseña que es normal sentirse triste o enfadado o, a veces, tener miedo. Cuando los niños toleran mejor los sentimientos dolorosos se vuelven más libres para disfrutar de su mundo, para sentirse seguros de sus habilidades y ser felices.

Sentir MIEDO

Una autoestima sana ayuda a los niños a reducir la ansiedad. Las arañas, las tormentas o estar solo en la oscuridad son algunas de las cosas que asustan a los niños, debido a su gran imaginación. Puedes ayudar a tu hijo a superar sus miedos escuchándole con atención cuando te lo cuente: al sentirse valorado y seguro no le dará vergüenza sentir miedo.

Hablar con los niños de sus miedos ayuda a desarrollar la confianza en sí mismos necesaria para enfrentarse a ellos y darse cuenta de que incluso el sentimiento más aterrador es sólo eso: un sentimiento que se pasará.