

Mi amigo Miedin

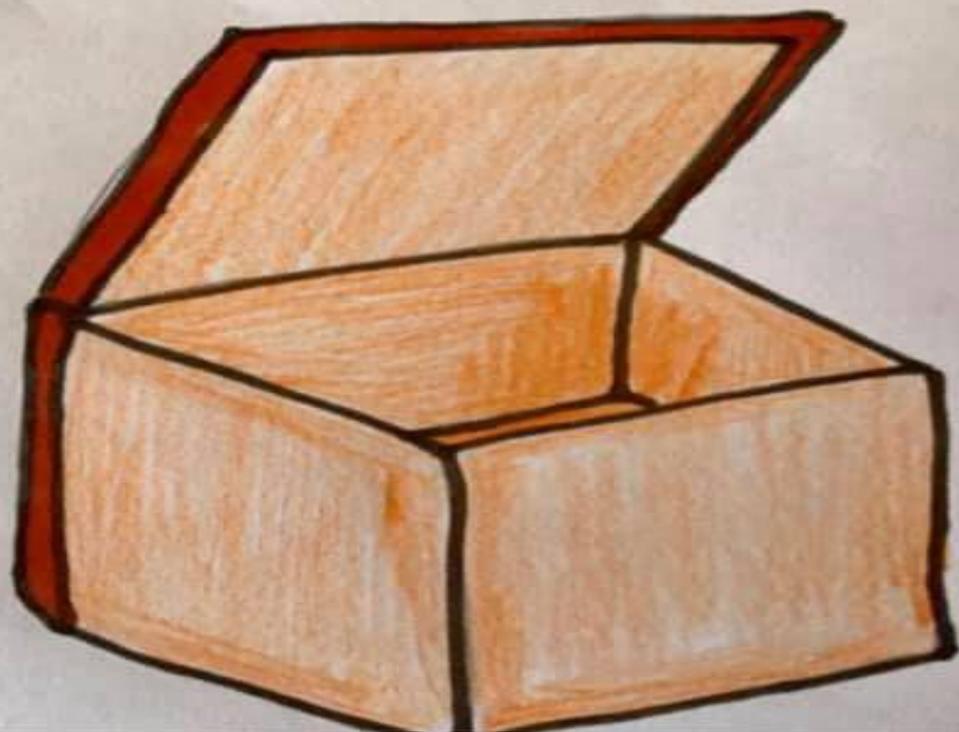
Material de apoyo para manejo de ansiedad y
reducción de estrés en niños en cuarentena
prolongada

Por Ps. Catalina Sotomayor G.
Psicóloga clínica infanto juvenil
catasotomayor@gmail.com



**Hola, soy tu
ansiedad,
pero puedes
llamarme
Miedin**

Soy tan pequeño como una almendra, y vivo dentro de tu cerebro, en una cajita

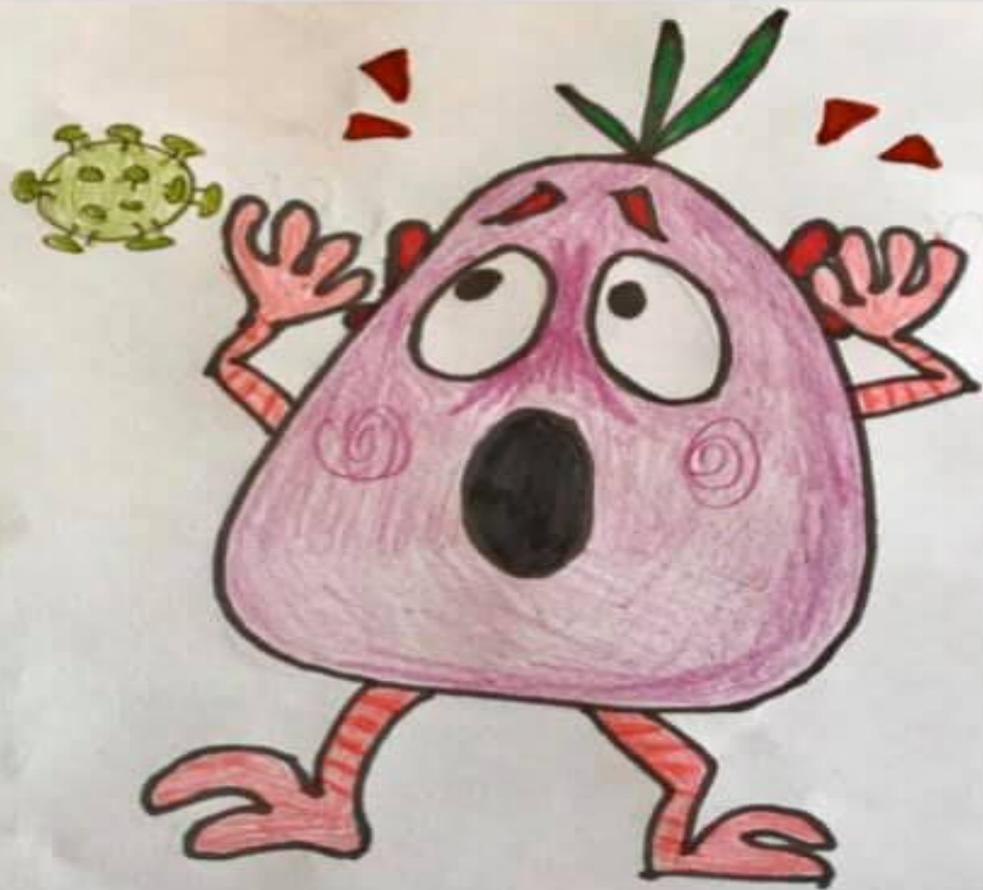




**Mi trabajo es
protegerte de
peligros y
amenazas, por
eso estoy
siempre !muy
atento!**

**Cuando no
hay ningún
peligro, me
quedo así
de chiquito**



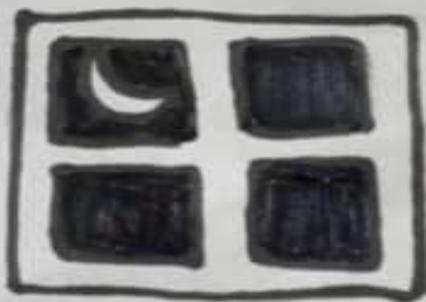


**Pero si algo
te amenaza
me pongo
grande,
grande,
!tremendo!**

A drawing of a large, pink, textured creature, possibly a bear or a bear-like animal, shown from the waist down. The creature has two legs with red and white horizontal stripes. The background is a light, textured surface.

**Cuando estoy
así de grande
hago que le
tengas miedo
a muchas
cosas...**

Como el sonido del viento...

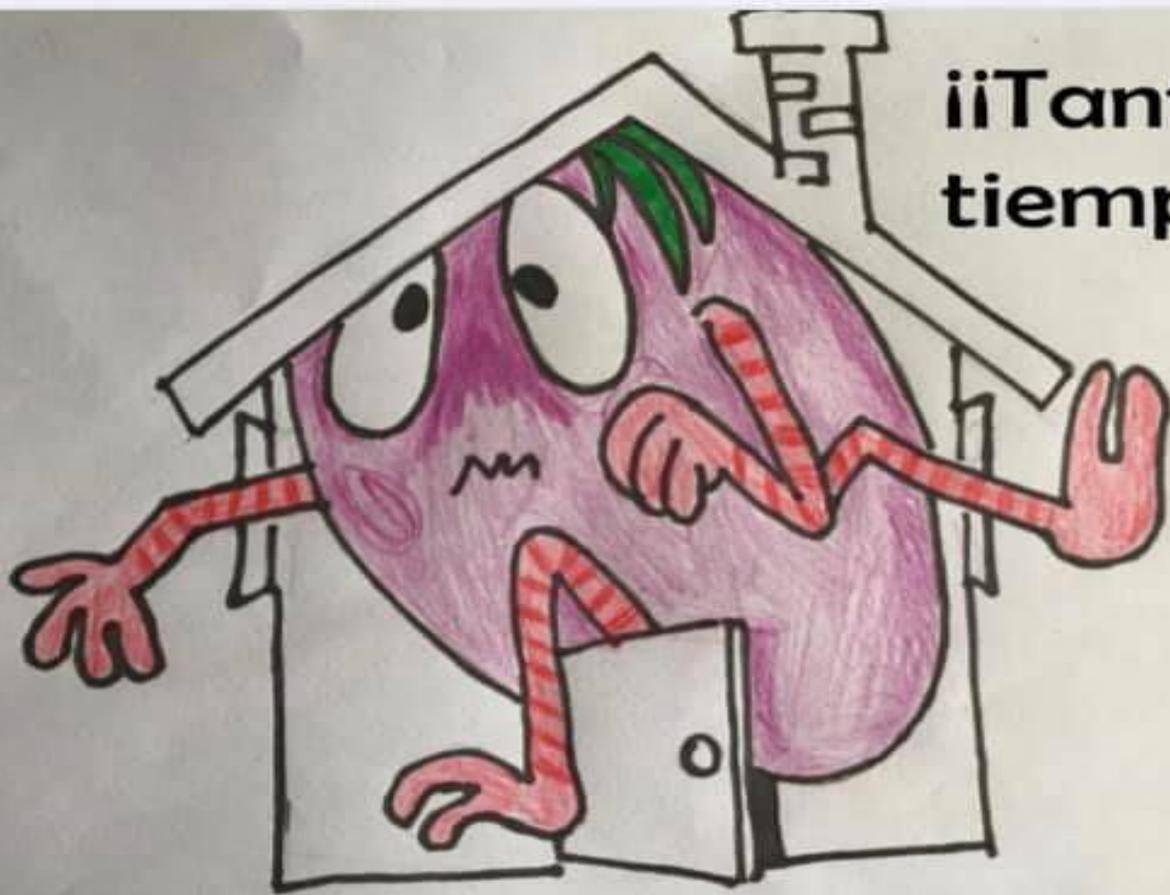


El crujir de las
paredes...



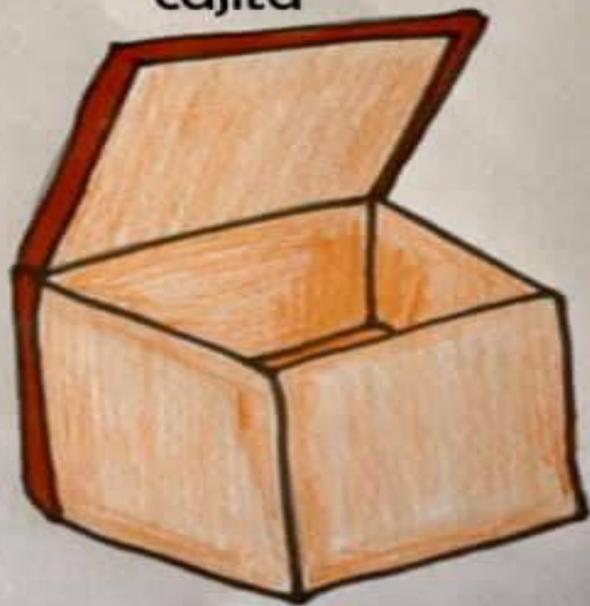
O estar a oscuras en tu habitación..

Pero
también
me ha
puesto
grande
el estar
tanto
tiempo
sin salir
de
casa...

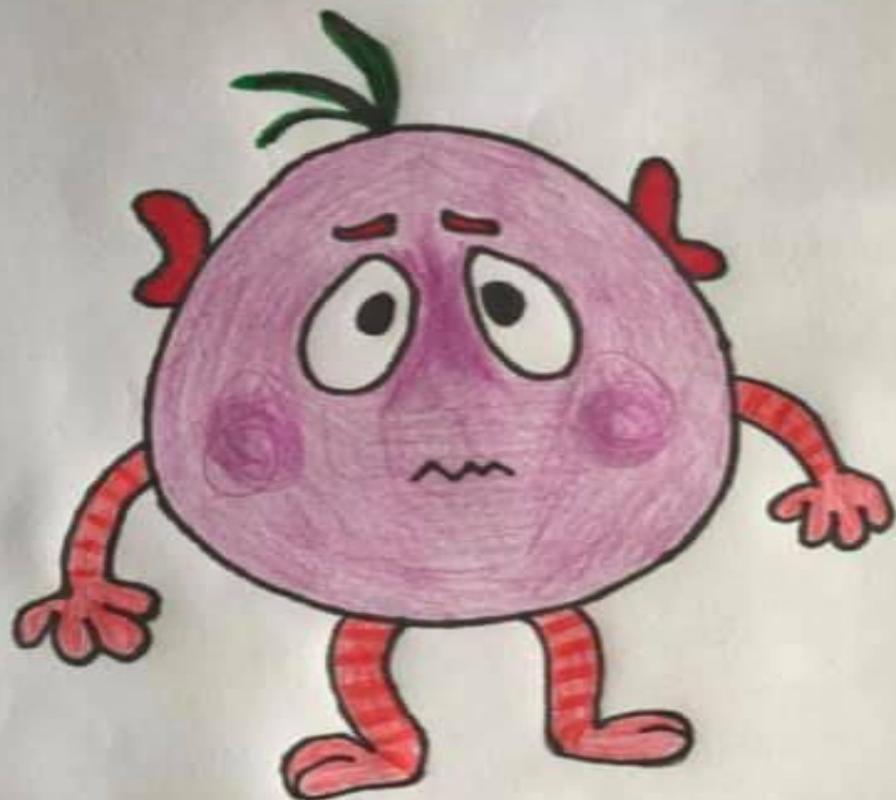


¡¡Tanto
tiempo!!

Cuando estoy así de grande ya no quepo en mi
cajita

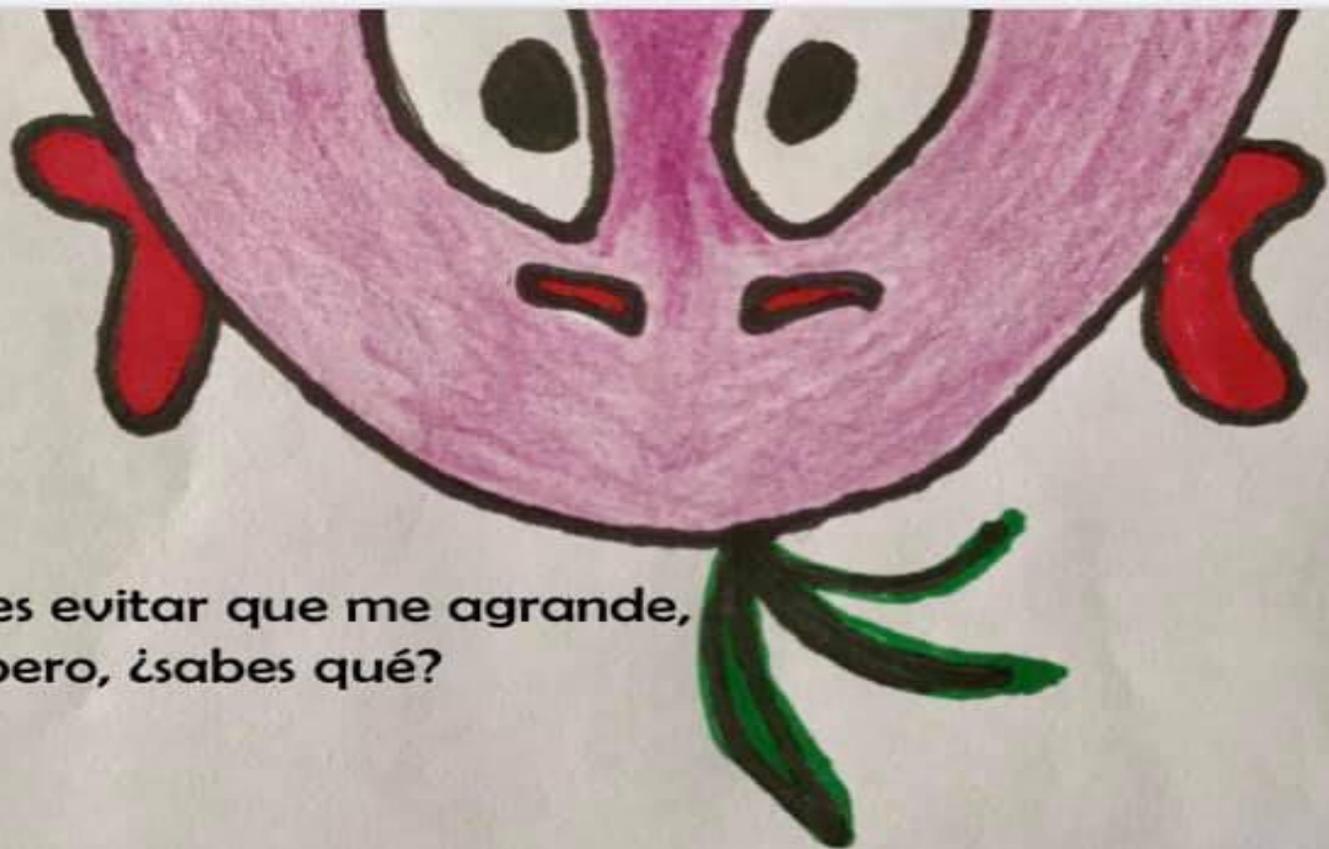


y te hago sentir nervioso, enojado, temeroso
o incluso haré que te duela la pancita



**¡Perdón! No
puedo evitarlo,
nací para
preocuparte
porque así te
protejo de
peligros.**

**El problema es
que no siempre sé
cuando el peligro
es de verdad, o si
me agrando sin
motivos**

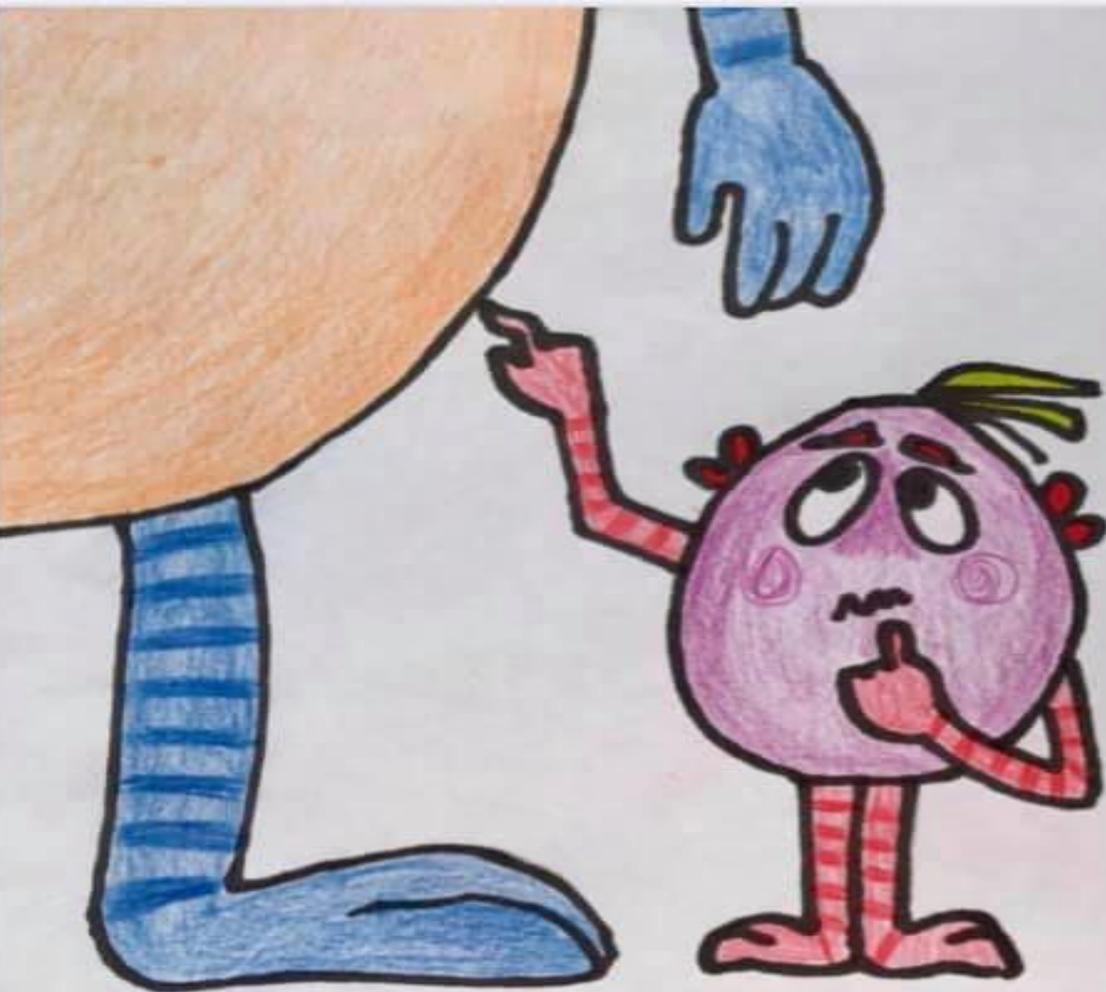


No puedes evitar que me agrande,
pero, ¿sabes qué?

Si puedes ayudar a achicarme para que quepa
nuevamente en mi cajita, ¿harías eso por mí?

¡Fantástico! ¡Manos a la obra!





Para empezar,
cuéntale a un adulto
como te sientes, poder
conversar mis miedos y
preocupaciones ayuda
a achicarme

¿Listo? Ahora, pídele
a tu adulto ayuda
para que hagamos los
3 pasos de la calma:



Paso 1:

Vamos a empezar por respirar tranquilos y concentrados, enfocando nuestra atención en el aire que entra por la nariz, y en el que sale por la boca.

Por 1 minuto, tu atención tiene que estar centrada solo en tu respiración, y en cómo tu pancita se agranda y achica cada vez que el aire entra y sale de tu cuerpo

Paso 2: ¿Embellecemos mi cajita? Así es por dentro...

¡Hagamos que Miedin quiera volver a su cajita!

Toma una hoja en blanco e imagina que es la cajita vacía de Miedin; ¿Qué cosas podrías poner en su cajita para que sea más acogedora y atractiva para Miedin?

A lo mejor un gran cojín donde relajarse, una estación de música o una cama rellena de burbujas mágicas... todo lo que creas que ayude a Miedin a relajarse dentro de su cajita lo ayudará...



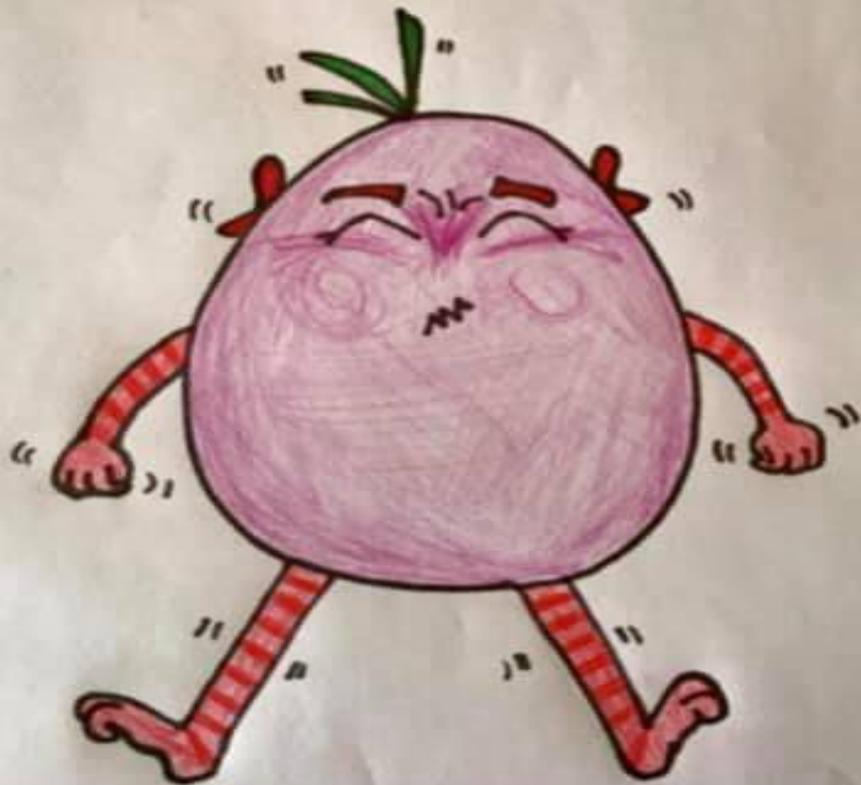
Paso 3:

¿Cuánta fuerza tengo?

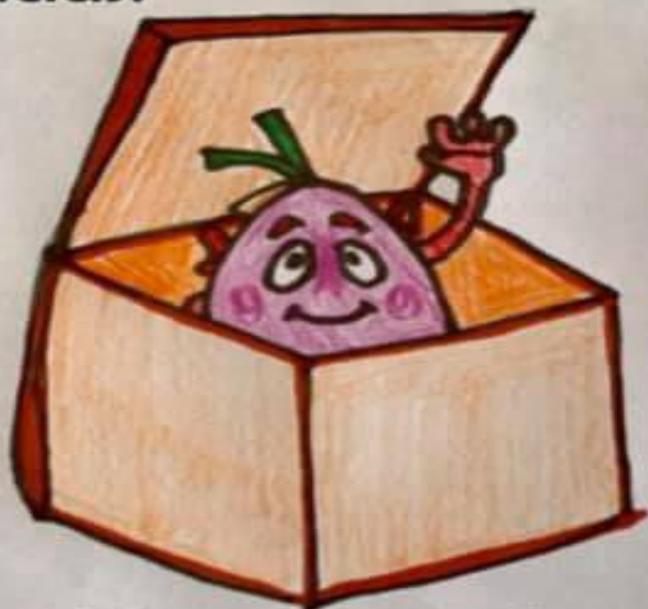
Aprieta todos los músculos de tu cuerpo al mismo tiempo durante el tiempo que puedas soportarlo, y luego deja de hacerlo de una vez y por completo

¿Cómo se siente tu cuerpo? Relajado ¿no?

Si es necesario vuelve a hacerlo una segunda vez



¡Muchas gracias!



Haz completado las 3 etapas y ahora ya quepo en mi cajita.

**Aquí me quedaré hasta que me necesites otra vez.
Pero si me agrando mucho, ahora ya sabes que hacer,
inos vemos!**