

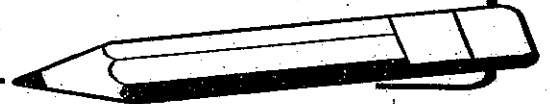
LAS PREOCUPACIONES

Cuando algo va mal decimos que estamos preocupados y pasamos más tiempo pensando en ello que en las cosas que tenemos alrededor: los amigos, el colegio, la familia, las tareas...

▲ Piensa durante unos instantes en las cosas que te preocupan a veces y señálalas o añade otras.

- Cuando me pongo enfermo. Cuando alguien de mi familia se pone enfermo.
 - Cuando me regañan mis padres. Cuando me regaña el profesor o profesora.
 - Cuando he tenido una discusión con un compañero o compañera. Cuando saco malas notas.
 - Cuando los demás no quieren jugar conmigo. Cuando alguien se mete conmigo y me molesta.
 - Cuando
- y también cuando

Es normal que haya cosas que nos preocupen pero no deben impedirnos que vivamos felices: jugar, reír, cantar, hacer tareas...



▲ ¿Tienes tú algunos miedos? ¿Cuáles?

▲ Lee esta historia.

Imaginate a ti mismo venciendo a tu miedo te ayuda a superarlo

Mauricio es un muchacho de 9 años que tenía un gran miedo a los perros que veía por la calle y, en general, a todos los perros. Cuando veía uno se ponía muy malo: sudaba, gritaba, echaba a correr y lloraba. Sin embargo los perros no le hacían nada, ni siquiera le miraban, no se le acercaban. Su miedo era excesivo y le fastidiaba que todos los días, a la vuelta del colegio a su casa, tuviese que sufrir tanto. Así que un día, Roberto, un muchacho mayor que él que también había tenido un gran miedo a los perros, le dio el siguiente consejo:

- Cuando estés tranquilo en tu casa imaginas que pasas por delante de un perro y no ocurre nada, el perro ni siquiera te mira y tú pasas sin asustarte. Piensa en ello durante algunos minutos. Después te dices a ti mismo: *soy valiente, he sido capaz de ver a un perro y asustarme muy poquito, ni siquiera he llorado ni me he puesto muy nervioso. Puedo ganarle a mi miedo.*

- ¿Cómo sabes tú eso? - le respondió Mauricio.

- Me lo enseñó una persona que sabía mucho de estas cosas. Mis padres también me ayudaron.

Mauricio siguió el consejo y durante varias semanas practicó el ejercicio que le había indicado Roberto, y poco a poco fue venciendo su miedo. Mauricio también pidió ayuda a sus padres y a una persona especialista y, entre todos, le ayudaron a no tener miedo a los perros.

