



ERES VALIENTE

CONSEJOS PARA LOS PADRES ACTIVIDADES PARA CALMAR O SUPERAR EL MIEDO EN LOS NIÑOS.

Enseñar a Los niños a superar Los miedos no es una tarea fácil. En esta etapa compleja pero natural de Los pequeños, seguramente necesitarás paciencia y La aplicación de algunos consejos prácticos que te expondremos a continuación.



- DA CREDIBILIDAD A SUS SENTIMIENTOS.

Motivar a tus hijos a hablar sobre sus ansiedades Les dará La oportunidad de enfrentar sus miedos a su ritmo y con tu apoyo.

- CONFÍA TUS PROPIOS MIEDOS.

Expresar sus miedos y, especialmente Las acciones que realizas para superarLos, es muy importante para tus niños. Con tu ejemplo puedes contribuir enormemente a que atraviesen esta etapa tan difícil.

- MÚSICA

La música es una herramienta para liberar miedos y tensiones y recuperar La jovialidad propia de La infancia. Escucha **NO AL MIEDO**.



- LEER CUENTOS QUE LE AYUDEN A CONTROLAR EL MIEDO.

Contar historias, representar situaciones o Leer Libros sobre una situación de miedo en particular puede ayudar a Los niños a superar sus miedos.

- **DIBUJO.** PídeLe que dibujen a qué Le tienen miedo. Una vez que terminen de dibujar su miedo, discúte con ellos y analicen La situación para alentarLos a tomar pasos para solucionarLa.

- EXPRESIÓN CORPORAL Y DANZA

El baile favorece La apertura, La alegría, el candor y La confianza en ellos mismos.

- **REPRESENTACIÓN TEATRAL:** La interpretación personal de sus miedos Los ayuda a hacer conciencia de Lo que el miedo provoca en ellos y permitirá que propongan alternativas para superarLo.



YOU ARE BRAVE

TIPS FOR PARENTS

ACTIVITIES TO CALM OR OVERCOME FEAR IN CHILDREN.

Teaching children to overcome fears is not an easy task. In this complex but natural stage of the little ones, you will surely need patience and the application of some practical advice that we will explain below.



- GIVE CREDIBILITY TO THEIR FEELINGS.

Encouraging your children to talk about their anxieties will give them the opportunity to face their fears at their own pace and with your support.

- SHARE YOUR OWN FEARS.

Expressing your fears, and especially the actions you take to overcome them, is very important to your children. Your example will show them that everyone is vulnerable and will help them enormously to overcome this very difficult stage.

- MUSIC

Music is an excellent tool to release fears and tensions and regain their happiness.

Listen to ***DON'T BE AFRAID***



- STORIES THAT HELP YOU CONTROL FEAR.

Telling stories, acting out situations, or reading books about a particular scary situation can help children overcome their fears.

- **DRAWING.** Ask them to draw what they are afraid of. Once they finish drawing their fear, discuss the situation and encourage them to take steps to overcome their fears.

- BODY EXPRESSION AND DANCE.

Dance favors openness, joy, candor and self-confidence.

- **THEATRICAL PERFORMANCE:** The personal interpretation of their fears helps them to become aware of what fear causes in them and will allow them to propose alternatives to overcome it.