

# Enfrentando tus miedos

1. Elijan algo de los escalones que estén seguros de que pueden controlarlo, con un nivel de no más de 4 en su primer intento.
- 2) Decidan cuándo y dónde pueden tratar de hacer la cosa que eligieron.
  - **Tienen que hacerlo una y otra vez, no sólo una o dos veces.**
  - **Tienen que ser capaces de hacerlo DE MANERA SEGURA:**
    - No hagan nada que pueda ponerlos en peligro.
    - No hagan nada sin antes decírselo a alguien.
3. Díganle a uno de sus padres o a su tutor lo que van a hacer y asegúrense de que entienda lo que planean hacer y de que puede ayudarles a hacerlo, si necesitan ayuda.
4. Cuando lo hagan, sigan adelante por muy nerviosos que se pongan. Continúen haciéndolo hasta que empiecen a sentirse un poco menos nerviosos o disgustados. Pueden utilizar la técnica de relajación si lo necesitan. Es posible que tengan que seguir durante mucho tiempo, hasta una hora, antes de que empiecen a sentirse mejor. Si no se sienten mejor después de una hora, no dejen de volver a intentarlo una y otra vez. A la larga, con suficiente práctica, empezarán a sentirse más a gusto.
5. Llenen la hoja de Tarea, marcando en el Termómetro de Sentimientos cómo se sentían antes y después de cada vez que lo hicieron. También, indiquen cuál fue su nivel más alto en el Termómetro de Sentimientos. Hablen con el líder de su grupo si no ven ninguna mejoría.
6. Si se sienten muy angustiados, utilicen uno de los siguientes métodos para ayudar a sentirse mejor:
  - Detener el pensamiento
  - Distracción
  - Imágenes positivas
  - Relajación.

# Escalones hasta Enfrentar tus Miedos

Nombre: \_\_\_\_\_

The diagram consists of a staircase with 10 steps, ascending from bottom-left to top-right. Each step is represented by a horizontal line and a vertical line forming a right-angled corner. The number of the step is written inside a circle above the horizontal line. Below each horizontal line, the word 'SITUACIÓN:' is written, followed by three horizontal lines for writing.

- 2
- 4
- 6
- 8
- 10

# Tarea

Nombre: \_\_\_\_\_

Esta semana, voy a:

1. \_\_\_\_\_

## ESTO MUESTRA CÓMO ME SENTÍ CUANDO LO HICE:

¿CUÁNDO? / ¿DÓNDE?		Medida del Termómetro de Sentimientos		
		ANTES	DESPUÉS	MAYOR
1ª vez				
2ª vez				
3ª vez				
4ª vez				
5ª vez				

2. \_\_\_\_\_

## ESTO MUESTRA CÓMO ME SENTÍ CUANDO LO HICE:

¿CUÁNDO? / ¿DÓNDE?		Medida del Termómetro de Sentimientos		
		ANTES	DESPUÉS	MAYOR
1ª vez				
2ª vez				
3ª vez				
4ª vez				
5ª vez				