

# ¿Qué tan grande o pequeño es tu miedo?

## Muy grande

Libera energía de tu cuerpo



Baila



Salta arriba y abajo

## Grande

Relájate y cálmate



Practica la respiración abdominal



Escucha una canción

## Pequeño

Representa creativamente el miedo que sientes



Haz un dibujo



Cuenta una historia usando tu imaginación

Sin importar cuán grande o pequeño sea el miedo que está sintiendo, ayude a los niños a que identifiquen a un adulto "seguro" con quien puedan hablar cuando sientan miedo.

