




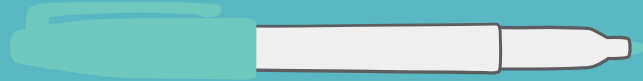
UN LIBRITO DE TRABAJO
EMOCIONAL PARA NIÑOS



El Monstruo de la Preocupación

Por: Beatriz Martínez
Psicóloga Clínica y Maestra
Fundación Relaciones Sanas

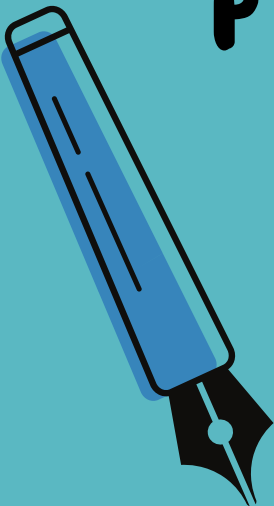
¿QUE NECESITAS?



*LAPIZ

*COLORES

*UN LUGAR TRANQUILO
PARA PENSAR Y
TRABAJAR.



**A VECES NUESTRA
PREOCUPACION POR ALGO
CRECE TANTO QUE PARECE QUE
COBRA VIDA.**



**PUEDE PARECER UN MONSTRUO
ENORME Y MALO.**

**¿Como se ve tu
monstruo?**



**El monstruo aparece
cuando...**

**Cuando el monstruo
esta cerca me siento...**



El monstruo me molesta cuando...



A veces pensamos que es mejor no hablar de las cosas que asustan o preocupan.

Pensamos que si no hablamos de ellas el monstruo va a desaparecer.

Pero, al contrario. Si no hablamos de ellas el monstruo crece.



No siempre podemos hacer que el monstruo desaparezca por completo. Pero hay algunas cosas que podemos hacer para que se haga cada vez mas pequeño.



¿Que cosas hacen que se vuelva mas pequeño?

Hablar con alguien del monstruo puede hacer que se haga mas pequeño . Pueden ser tus padres, hermanos, un amigo, tu maestra o una persona de confianza. Tu eliges.

Lo que si es cierto es que cuando hablamos del monstruo le quitamos su fuerza.

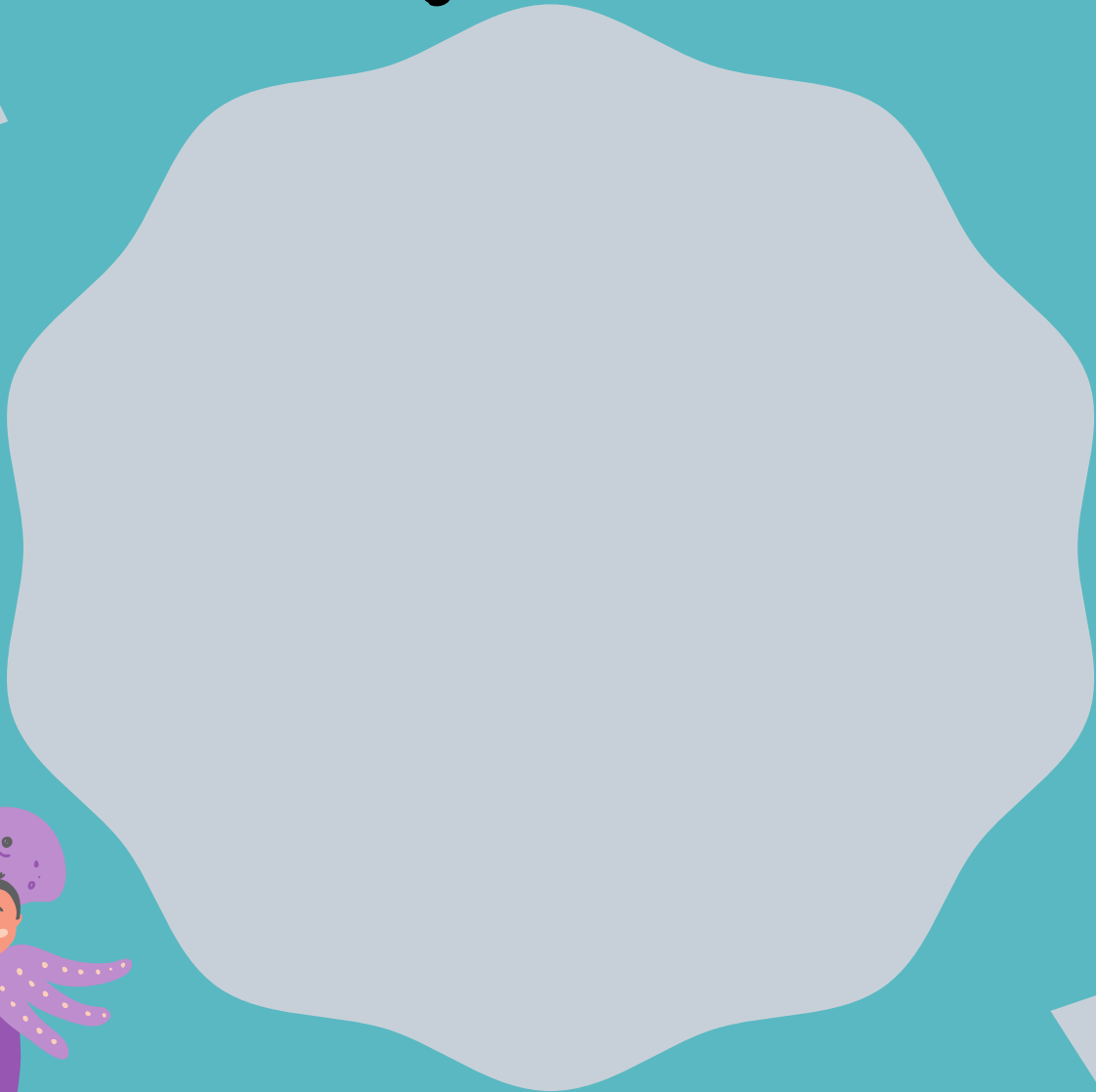
Quizas no va a desaparecer del todo pero cada vez se va haciendo mas pequeño, porque ya no estas peleando tu solo contra el.



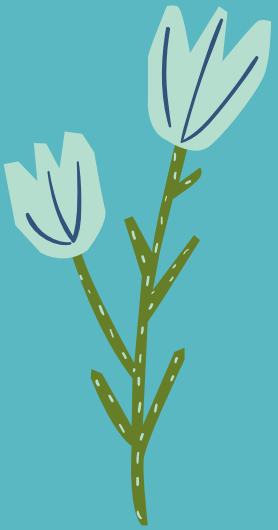
Cosas que puedes hacer o decir para controlar al monstruo:



**Ahora, mira al monstruo que dibujaste
al inicio. Como se ve tu monstruo
cuando logras controlarlo:**



Recuerda, a veces tenemos preocupaciones que crecen y nos asustan mucho.



Pero tenemos el poder de controlarlas.

Las controlamos cuando pensamos en ellas, les ponemos nombre y las compartimos con alguien más.

