

# Miedo

Cuando algo me asusta

## Ojai y el camino del bosque

15 minutos

4 a 9 años

Todo el grupo

Pensado para la Cátedra de Educación Emocional

### OBJETIVO

Reconocer el miedo como una señal que avisa de algo desconocido, e identificar gestos que acompañan.

### EN EL MAPA DE OJAI

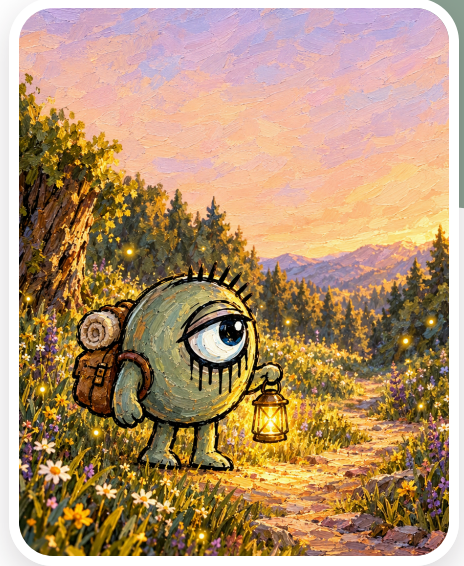
En el cuerpo: el pecho se cierra, la mirada se estrecha. En la mente: «¿Y si pasa lo peor?». Señala: una puerta a lo desconocido.

### MATERIALES

- Una linterna
- Un pliego de papel con un camino dibujado
- Notas adhesivas y colores

### PASO A PASO

- 1** **2 min** Cuente: «Ojai quiere cruzar el bosque, pero el camino se ve oscuro. Su barriga se encoge un poquito».
- 2** **3 min** Invite al grupo a mostrar con el cuerpo cómo se ve el miedo: hombros arriba, manos apretadas. Luego, a soltarlo.
- 3** **2 min** Respiración del globo: inflar la barriga despacio y soltar el aire, tres veces.
- 4** **6 min** En una nota adhesiva, cada quien dibuja algo que acompañe a Ojai (una mano, una linterna, una amiga, un amigo) y lo pega en el camino.



### CIERRE

Miren juntos el camino lleno de compañía: con el miedo al lado, Ojai puede dar un paso pequeño.

### PREGUNTA PARA EL GRUPO

?

¿Qué acompaña a Ojai para dar un paso pequeño?

### PARA TENER EN CUENTA

El objetivo no es quitar el miedo ni convencer de que «no pasa nada». Se nombra, se acompaña y se respeta el ritmo de cada quien. Ninguna emoción es buena ni mala: se exploran como un mapa, sin puntajes ni comparaciones.

**Lo que ya haces:** Cuando se acerca a quien se queda atrás, ya está enseñando que el miedo se atraviesa acompañado.

### PUENTE CON CASA

Comparta con las familias la ficha para casa de miedo: la misma emoción, en 5 a 10 minutos y con una página para colorear.

Ojai acompaña; no sustituye apoyo profesional.

Si una niña o un niño está en riesgo, en Colombia llama al 123 o a la Línea 192, opción 4; en otro país, al número de emergencias local.

@ojai.artstudio  
ojaystudio.com