

Miedo

Cuando algo me asusta

«Mi barriga se encoge un poquito.»

La linterna de Ojai

5 a 10 minutos

Niñas y niños de 4 a 9 años

En familia



QUÉ NECESITAN

Esta hoja, colores y una linterna (sirve la del teléfono).

PASO A PASO

- 1 Bajen un poco la luz y enciendan la linterna. Cuéntale: «Ojai también siente miedo: su barriga se encoge un poquito».
- 2 Tu peque apunta la linterna al lugar del cuerpo donde siente el miedo.
- 3 Pongan juntos una mano ahí e inflen la barriga como un globo, despacito, tres veces.
- 4 Coloreen a Ojai con su linterna. Pueden dibujarle alguien que lo acompañe.

UNA FRASE PARA DECIRLE

«Aquí estoy. Podemos ir despacito.»



PARA CONVERSAR MIENTRAS COLOREAN

¿Qué le ayudaría a Ojai a sentirse acompañado?

Lo que ya haces: Quedarte cerca cuando algo le asusta ya es un gesto que acompaña. Ninguna emoción es buena ni mala: todas caben en casa.

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