

Quando tengo miedo

Área de formación: personal



FICHA BIBLIOGRÁFICA

MORONEY, Trace

Quando tengo miedo

Colección Sentimientos. Madrid: Ediciones SM, 2007, 18 pp.

Según documentación ministerial vigente

Valores que trata

- Autoestima
- Identidad
- Perseverancia
- Honestidad
- Libertad
- Sensibilidad

Temas transversales que aborda

- Convivencia, paz y ciudadanía
- Derechos humanos
- Valores o formación ética

Áreas curriculares relacionadas y competencias que desarrolla

- Relación consigo mismo
 - Construcción de la identidad personal y autonomía
- Comunicación
 - Comprensión de imágenes y símbolos
- Relación con el medio natural y social
 - Desarrollo de las relaciones de convivencia democrática
 - Números y relaciones

Sinopsis

Quando Conejo tiene miedo siente muchas sensaciones desagradables en su cuerpo: el corazón le late fuerte y rápido, y hasta le parece que se le va a salir del pecho. Todo él tiembla y los pelitos se le ponen de punta. Tiene ganas de salir corriendo y esconderse en algún lugar seguro. A Conejo le dan miedo las arañas, los chicos que son abusivos, la oscuridad.

Todas las personas tienen miedo a diferentes cosas o situaciones y, en algún momento, hemos sentido miedo. Eso es natural, no es malo, porque puede ayudarnos a evitar los peligros.

Es importante hablar de nuestros miedos con alguien mayor; así, pensando y razonando, nos daremos cuenta de que en realidad no hay de qué asustarse. Nosotros podemos también causar miedo a otros si nos disfrazamos de algo que da miedo; eso es divertido.

Aspectos destacables

Los temas

- **El miedo** es natural y todas las personas lo han sentido alguna vez.
- **La comunicación** de nuestros miedos a una persona de confianza nos ayudará a darnos cuenta de que se pueden superar los miedos.
- **El pensamiento** que tengamos respecto a lo que nos da miedo contribuirá a aumentar o a alejar nuestros temores.

Aportes a la formación

Cuando tengo miedo es una narración muy personal sobre el miedo. Es fundamental que los niños sepan que es natural sentir miedo a algo porque lo desconocemos, y que esa emoción es buena cuando nos ayuda a alejarnos de los peligros.

Es recomendable pensar qué nos da miedo, qué siente nuestro cuerpo, cómo son nuestros pensamientos, cómo nos relacionamos con los demás cuando tenemos miedo, y es importantísimo comunicarlo a un adulto de confianza. Una vez que pensamos y razonamos con alguien más acerca de nuestros temores, es seguro que el miedo se va.

Todos alguna vez hemos sentido miedo, y cada persona siente miedos diferentes; lo importante es compartirlos y descubrir que a lo mejor nuestros miedos no son tan terribles como imaginamos.

Sugerencias de trabajo

Para comprender

- Preguntar: ¿qué le da miedo a Conejo? ¿Qué siente su cuerpo cuando tiene miedo? ¿Qué le provoca hacer cuando siente miedo?
- Profundizar: ¿por qué no es malo sentir miedo? Explica tu respuesta.
- Observar nuevamente las ilustraciones de las páginas 2 y 4 del libro y explicar las siguientes escenas: ¿qué le pasa al corazón de Conejo cuando siente miedo? ¿Te pasa lo mismo a ti?

Para crear

- Hacer una lista de cosas o situaciones que de solo recordarlas les dan miedo.
- Elaborar una lista de personas a quienes les podrían contar sus miedos.
- Pedir que imaginen qué nuevos pensamientos podrían tener para enfrentar exitosamente situaciones de miedo, por ejemplo, a la oscuridad. Anotarlos en la pizarra.
- Preguntar: ¿qué sensaciones experimenta tu cuerpo cuando sientes miedo?

Para reflexionar

- Preguntar: ¿en qué puede ayudar a Conejo el tener miedo?
- Explicar: ¿comunicar a un adulto lo que te da miedo puede ayudarte? ¿Por qué?
- Explicar: ¿todos sentimos miedo? ¿Sentimos miedo a las mismas cosas o situaciones?
- Conversar y compartir en equipo: ¿cómo han superado algunos miedos?

Para ir más allá

- Invitar a que compartan con sus compañeros: ¿qué no nos debería dar miedo? Explica las razones.
- Narrar alguna historia o película de miedo.
- Dramatizar con los niños alguna situación de miedo y cómo la han superado.
- Crear un muñeco “espantamiedos” con material reciclable.
- Explicar: ¿qué significa “poner los pelos de punta”?

Nombre del estudiante: _____ Grado: _____

Ficha de lectura



Título: _____

Autor: _____

Editorial: _____

Colección: _____

Ilustrador: _____

Lugar y año de edición: _____

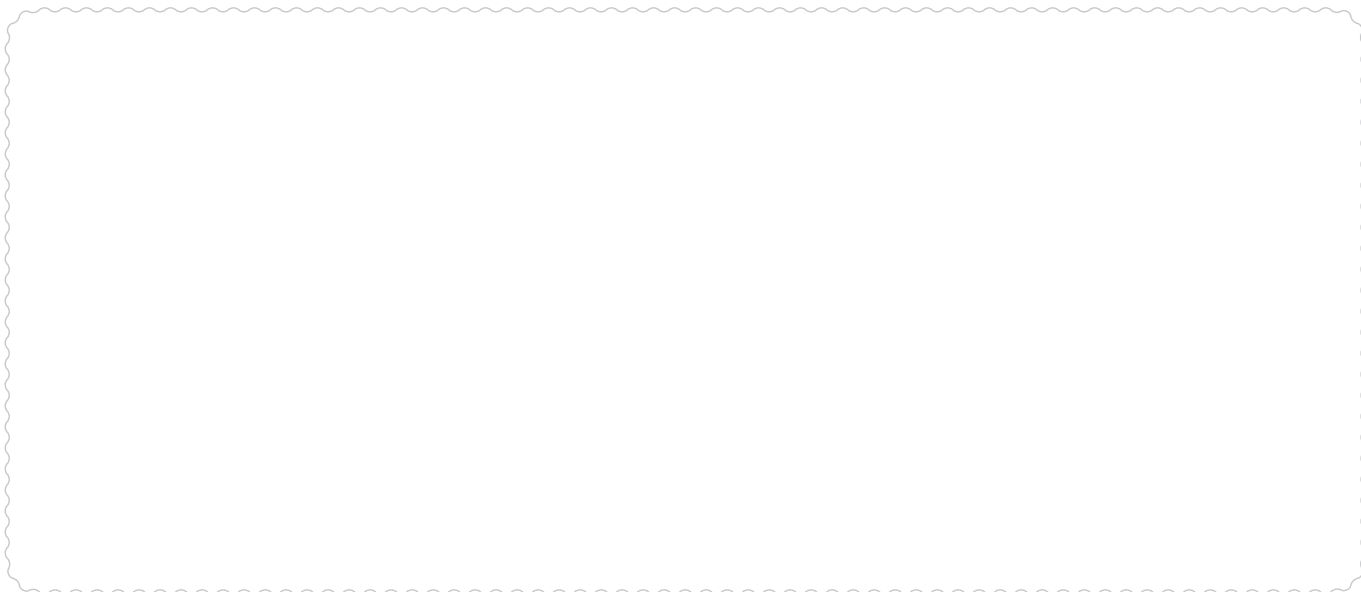
(Llénela con ayuda de tu profesor o profesora).



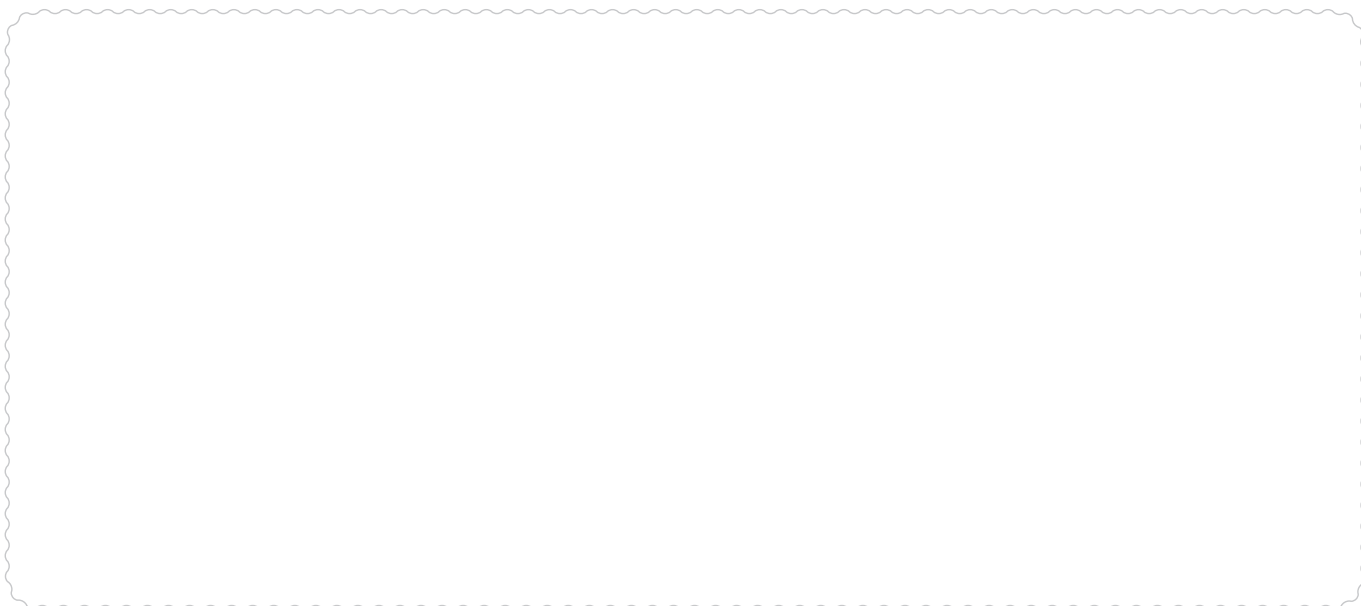
Marca con un aspa (X) las cosas que le dan miedo a Conejo.



 **Dibuja** una de las cosas o situaciones que te dan miedo.



 **Dibuja** ahora cómo superas esa situación o cosa que te da miedo.



 Algunas **palabras interesantes** de este libro.

- **abusón.** Persona que abusa de los indefensos.
- **disfrazarse.** Vestirse con una máscara.
- **miedo.** Inquietud por algo real o imaginario.
- **latido.** Movimiento del corazón.