

Superar los Miedos *Getting Rid of Fears*

Todos los niños sienten miedo de vez en cuando. Para algunos, puede ser aterrador irse a dormir solos en una habitación oscura. Pero hay maneras de sentirse valiente y menos asustado cuando estás en una habitación oscura. Tu mamá, tu papá u otro adulto pueden ayudarte a hacer cosas para sentirte más valiente. *All kids feel scared from time to time. For some kids, it can be scary to go to bed at night alone in a room that is dark. But there are ways to feel brave and less scared when you are in a dark room. Your mom, dad, or another adult can help you do things to help yourself feel more brave.*

1. Su cuidador le ayudará a **decidir a qué le tienes más miedo**. *Your caregiver will help you decide what you are most afraid of.*
2. Después te ayudará a **decidir a qué le tienes lo MENOS miedo**. *Then they will help you decide what is the LEAST scary.*
3. **Tu cuidador te ayudará a hacer la parte que menos te asuste**. Esto podría ser entrar en tu habitación con la luz apagada, pero con tu cuidador ahí contigo. A esto se le llama **enfrentar tu miedo**. *Your caregiver will help you do the least scary part. This might be going into your bedroom with the light off but with them there with you. This is called facing your fear.*
4. **Mientras enfrentas tu miedo, hay cosas que puedes hacer para ayudarte a sentirte calmado y valiente**. Puedes decirte cosas positivas y respirar profundamente. Por ejemplo, puedes decirte: "Soy valiente", "Soy un niño grande", "Estoy seguro". Aquí puedes anotar otras cosas positivas que puedas decirte: _____

While you are facing your fear, there are things you can do to help yourself feel calm and brave. This can be telling yourself good things and deep breathing. Good things to tell yourself can be, for example, "I am brave"; "I am a big kid"; and "I am safe." Write down some good things you can tell yourself here: _____

5. **Para la respiración profunda, recuérdale a su hijo estos pasos**. *For deep breathing, remember these steps:*
 - Respira profunda y lentamente por la nariz. *Take in a big, slow breath through your nose.*
 - Siente cómo el aire llena su estómago como un globo. *Feel the breath fill up your belly like a balloon.*
 - Cuenta lentamente hasta 5 mientras respira para adentro. *Count slowly to 5 while you breathe in.*
 - Exhala lentamente por la boca como si estuvieras soplando una vela. *Slowly blow out your breath through your mouth like you are blowing out a candle.*
 - Cuenta lentamente hasta 5 mientras exhalas. Repite estos pasos al menos 10 veces. *Count slowly to 5 while you breathe out. Repeat at least 10 times.*
6. **Dile a tu cuidador lo asustado que te sientes, señalando a la carita que refleja tu miedo**: *Tell your caregiver how scared you feel by pointing to the face below that shows your fear:*



(continúa)

7. **Una vez que te sientas menos asustado por ese miedo, continuarás con la siguiente situación que te está dando miedo** (como estar solo en tu habitación 5 segundos con una linterna) hasta que hayas superado tu mayor miedo. **After you feel less scared of that fear, you will then go on to the next scary thing** (like being in your bedroom alone for 5 seconds with a flashlight) until you have faced your biggest fear.

Recuerda: Quizás quieras preguntarle a tu cuidador una y otra vez si vas a estar bien o si puedes dejar de enfrentar tu miedo. Te dirá una vez que estás bien y luego te recordará que te digas cosas buenas y que respires profundamente. Esto te ayudará a aprender a enfrentar tu miedo y a saber que eres valiente. **Remember:** You might want to ask your caregiver over and over if you are going to be okay or if you can stop facing your fear. They will tell you one time that you are okay, and then they will remind you to tell yourself good things and to breathe deeply. This helps you learn to face your fear and know that you are brave.

Aprender a enfrentar tus miedos te ayudará a saber que estás madurando y que puedes hacer cosas por ti mismo, incluso si te dan miedo. ¡Tú puedes! Learning to face your fears helps you know that you are growing up and that you can do things on your own, even if they are scary. You can do it!
