



PERÚ

Ministerio  
de EducaciónAPRENDO  
en casa3.<sup>er</sup> y 4.<sup>o</sup> grado | Ficha N.<sup>o</sup> 5

## Enfrento mis miedos

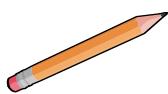


### ¿Qué lograré?

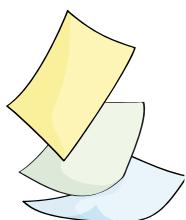
Aprenderé a cómo calmarme cuando siento miedo.



### ¿Qué materiales necesitaré?



Lápiz

Hojas de  
reuso

Borrador



### Desarrollo de la actividad

Bienvenida y bienvenido, nuevamente, a este espacio de crecimiento y cuidado personal. Hoy conoceremos qué podemos hacer cuando sentimos miedo. ¡Empecemos!

### 1. El miedo que no ayuda

Presto atención a la siguiente situación:

Bruno, mañana te toca exponer.



Exponer, iqué miedo! Nunca sé qué decir, me tiembla todo el cuerpo, no lo voy a hacer bien.

Julia, vuelve a exponer tú. Lo haces mejor.

- ¿Por qué Bruno no quiere exponer?
- ¿Qué sucedería si Bruno evita siempre exponer porque siente temor?
- ¿Qué podría hacer él para enfrentar su miedo?



## 2. Aprendo

### ¿Qué es el miedo?

El miedo es una emoción que siento....

Cuando estoy frente a un peligro, real o imaginario.



Ella es Yun, su nueva compañera.



Cuando estoy frente a una experiencia nueva.



Cuando no quiero que se repita algo que me salió mal en el pasado porque me hace sentir mal. Por ejemplo, Bruno no quiere exponer, ya que teme hacerlo mal.

### ¡Recuerda!

**El miedo no es malo**, al contrario, ayuda a protegerme, es una alarma que me alerta del peligro. Es importante tenerlo en cuenta y pedir ayuda si es necesaria.

Sin embargo, en ocasiones, el miedo no se relaciona con un peligro real, y ello nos podría limitar a aprender o a experimentar situaciones nuevas.





### 3. Practico

Para enfrentar mis miedos, con el fin de tener nuevas experiencias y seguir aprendiendo mucho más, puedo hacer lo siguiente con la ayuda de un familiar:

- Hago un plan, con cada paso que doy, para lograr lo que deseo. Por ejemplo, si Bruno teme exponer, puede hacerlo previamente con ayuda de un familiar. Además, puede practicar ejercicios de respiración para relajarse. En la exposición, puede empezar diciendo lo siguiente: “Buenos días, hoy les hablaré sobre...”. ¿Qué más podría decir?
- Elaboro una “cajita de miedos”. Escribo o月 dibujo mis miedos en tiras de papel. Es importante explicar a mi familiar lo que he escrito o dibujado. Luego, guardo “mis miedos” en una cajita, bolsa, o recipiente que tenga, para que se queden ahí. Finalmente, comento qué estrategias puedo usar para enfrentarme a ellos la próxima vez. Si alguna vez “se escapan” de la caja y vuelvo a sentir miedo, repito esta actividad para guardarlo.
- Me motivo. Si estoy frente a una dificultad, puedo pensar en frases que nos ayuden a motivarnos. Por ejemplo, en vez de decir “no lo puedo hacer”, puedo decir “pronto lo haré mejor”, “puedo aprender”, “probaré de esta otra manera”. ¿Qué otras frases motivadoras podría emplear?
- También puedo recordar todas aquellas veces que superé, con éxito, situaciones que me generaban miedo. De esta manera, me daré cuenta de lo que soy capaz de hacer.



### 4. Recuerdo:

Todas y todos sentimos miedo. Sin embargo, este me ayuda a tener precaución o cuidado ante los peligros. Enfrentar miedos me permitirá incrementar mi aprendizaje y vivir nuevas experiencias que harán sentir feliz.



## ¿Qué aprendí hoy?

¿Qué puedo hacer para enfrentarme a mis miedos?



## Practicando en casa

- Identifico uno de mis miedos y, durante la semana, desarrollo dos de las estrategias para enfrentarlos.
- Dialogo con mis familiares y les consulto si, cuando tenían mi edad, sentían los mismos miedos u otros, y cómo los enfrentaron. Así, recogeré más ideas sobre las estrategias que pueda utilizar.

