FORMAMOS A ESTUDIANTES DE MANERA INTEGRAL
Colegio Augusto D'Halmar
CORPORACIÓN MUNICIPAL DE RANCAGUA

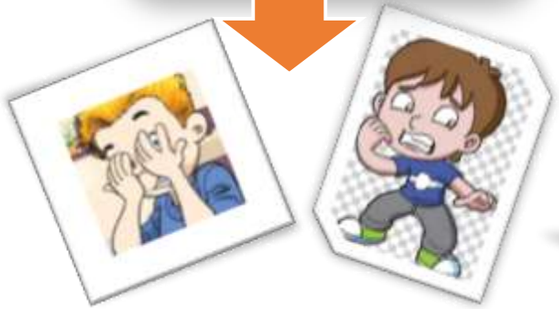
CONVIVENCIA ESCOLAR

GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE - PRIMER CICLO

¿QUÉ ENTENDEMOS POR MIEDO Y PÁNICO?

Primero…. ¿A qué le llamamos miedo y panico?

El "MIEDO" es una emoción que se caracteriza por no ser agradable para nosotros, ya que percibimos que puede ser por un peligro real o no, del pasado o incluso del futuro.



El "PANICO" es un "MIEDO" muy intenso que provoca una situación repentina.

Como vimos anteriormente el miedo y el pánico se relacionan, todos lo hemos sentido en algún momento de nuestra vida, así que no te preocupes porque a continuación te enseñaremos algunos tips para enfrentarlos !VAMOS!

1. *Acude a tu familia y cuentales qué cosas y/o situaciones te provocan miedo.*

1. *En una cajita escribe o dibuja tu miedo, esto nos ayudará a expresar nuestra emoción.*

2. *Evita ver en la tv, dibujos animados, películas o noticias que te pueden provocar miedo y/o pánico.*

3. *Respira profundamente escucha música, relájate en tu pieza, o dibuja y pinta para que te vayas olvidando de tus miedos.*

4. *Finalmente no hay nada mejor que un abrazo de nuestra familia!!*

https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/seis-consejos-ayudar-ninos-superar-miedos-fobias