

Fichas sobre miedos

32 tarjetas de preguntas para ayudar a niños y adolescentes a aprender sobre la ansiedad y cómo afrontarla.

Ayuda a estos chicos con sus
PREOCUPACIONES.



Alma

Teme que la gente piense mal de ella



Enrique

Preocupado porque sigan ocurriendo las mismas cosas malas



María

Piensa que su mundo es un lugar peligroso



Juan

Se enoja cuando las cosas no salen como él espera



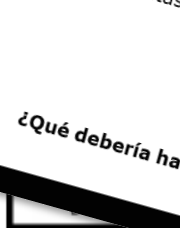
Ana

Piensa que las cosas van a ser difíciles de tratar



César

Cuando está molesto se la altera la respiración



Piensa que no puede hacer frente a las cosas lejos de su familia y su casa



César

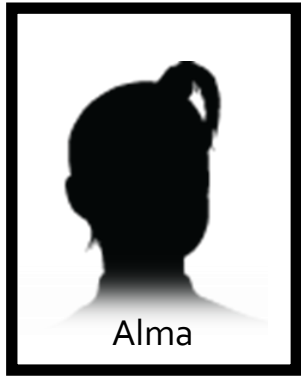
César se está preparando para volar en avión por primera vez. Nota que está sudando y tembloroso y que siente molestias en el estómago.
¿Qué te notas en tu cuerpo cuando tú estás nervioso?

¿Qué debería hacer César?

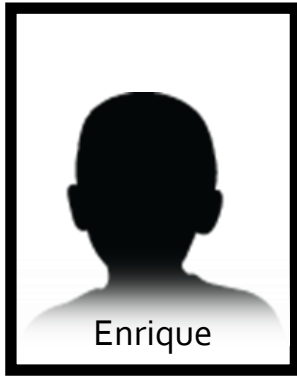
Ayúdate también jugando con
LAS FICHAS SOBRE MIEDOS
Joel Shaul, LCSW

Joel Shaul, LCSW

Ayuda a estos chicos con sus **PREOCUPACIONES.**



Teme que la gente piense mal de ella



Preocupado porque sigan ocurriendo las mismas cosas malas



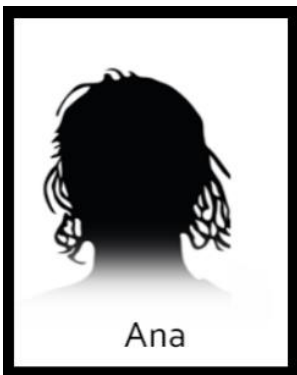
Piensa que su mundo es un lugar peligroso



Odia ciertos sonidos, texturas y olores



Se enoja cuando las cosas no salen como él espera



Piensa que las cosas van a ser difíciles de tratar



Cuando está molesto se la altera la respiración

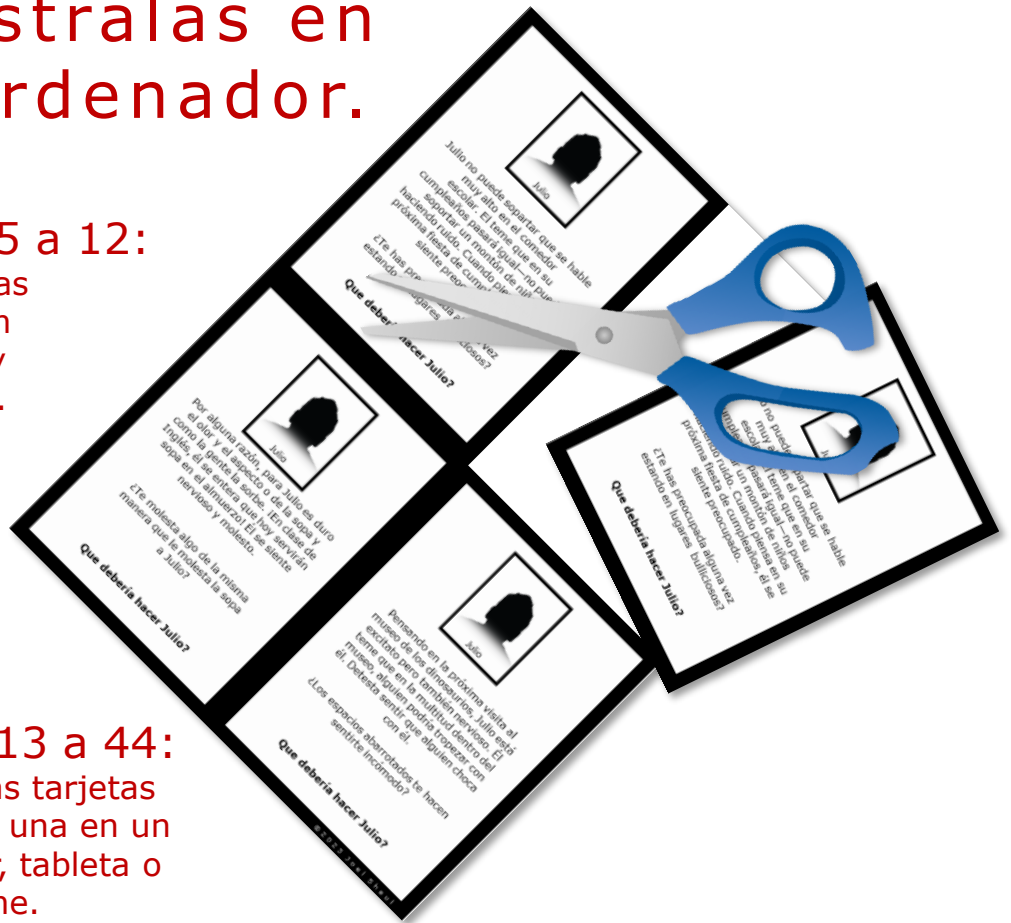


Piensa que no puede hacer frente a las cosas lejos de su familia y su casa

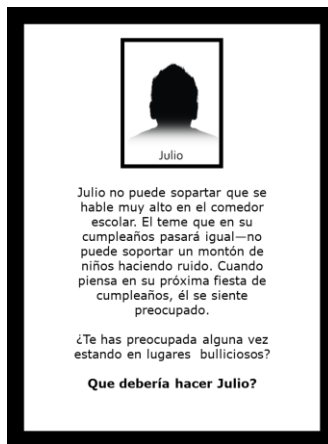
Ayúdate también jugando con
LAS FICHAS SOBRE MIEDOS
Joel Shaul, LCSW

Recorta las tarjetas o muéstralas en un ordenador.

Página 5 a 12:
Imprime las tarjetas en cartulina y recórtalas.



Página 13 a 44:
Muestra las tarjetas de una en una en un ordenador, tableta o smartphone.



La ansiedad afecta a niños y adolescentes de muchas maneras. Hice estas fichas para ayudarles a aprender cómo afecta la ansiedad a su forma de pensar, a su cuerpo y a su comportamiento.

Creé estas tarjetas para utilizarlas con niños con autismo, pero muchas de ellas también se pueden utilizar con niños ansiosos que no tienen autismo.

Las escribí en inglés (["Worry Cards"](#)) hace años. La mayor parte del texto de las fichas fue traducido por Juan Cano.

Cómo utilizar las tarjetas

Cada uno de los ocho chicos que se muestran en las fichas tiene ansiedad de una manera distinta. Antes de usar las tarjetas, debe leer la información en la página "Ayuda a estos chicos con sus preocupaciones".

Para obtener información más detallada sobre el uso de las tarjetas, siga [este enlace](#).

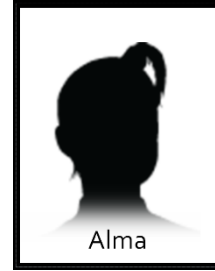
He traducido al español muchas más fichas, tarjetas y otros materiales. Puedes encontrarlos en [mi website](#).



Alma se enteró recientemente de cómo algunas chicas hablaban cosas horribles de ella de cuando vomitó en la clase de gymnasia. Cuando Alma se dirige hacia su iglesia, ella se pregunta cuantas personas hablarán mal de ella aquí tambien.

¿También te preocupa lo que la gente pueda estar diciendo de ti?

¿Qué debería hacer Alma?



Alma ve en el vestíbulo a dos chicas hablando riéndose. Ella no puede oír lo que dicen. Alma piensa, "Están hablando de cuando yo invité Ron a bailar y él me dijo que no."

Es complicado saber lo que piensan otras personas. ¿Has tenido alguna vez una preocupación parecida a la de Alma?

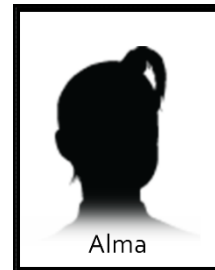
¿Qué debería hacer Alma?



Alma está de pie en frente de la clase a punto de comenzar a explicar su trabajo sobre las serpientes. Ella advierte que un chico, Marco, sonrie. Alma piensa, "Él cree que mi trabajo será estúpido."

¿Alguna vez has supuesto que alguien pensaba mal sobre tí?

¿Qué debería hacer Alma?



Alma oye a su madre desde la habitación contigua decir en voz alta a si misma, "¡Oh demonios!". Alma cree, "Eso querrá decir que mamá ha recibido otro e-mail del colegio acerca de lo mal que lo estoy haciendo en la lectura."

¿Te preocupa lo que piensan tus padres?

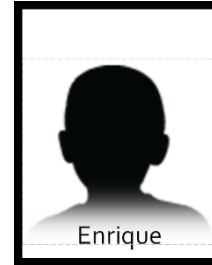
¿Qué debería hacer Alma?



Una vez, mientras Enrique estaba en los aseos de la piscina, dos chicos le tiraron al suelo y le robaron el dinero. Dos años después, cuando visita la piscina tiene tanto miedo a los lavabos que pasa horas sin ir al baño.

¿Tienes mucho miedo de que vuelva a ocurrir algo malo?

¿Qué puede hacer Enrique?



El año pasado, cuando el padre de Enrique estaba de viaje de negocios por Texas, tuvo un accidente con un autocar y terminó hospitalizado. Ahora su padre tiene que viajar de nuevo a Texas. Enrique teme que algo horrible vuelva a sucederle.

¿Y tú? ¿Te preocupa alguna vez que suceda lo mismo una y otra vez?

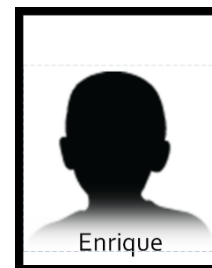
¿Qué puede hacer Enrique?



En el último campamento de Niños Exploradores, su amigo James parecía que se juntaba más con otros chicos que con él. Enrique piensa: "¿Volveré a estar solo en el campamento la próxima vez, igual que antes?"

¿Has tenido alguna mala experiencia que crees que podría ocurrir de nuevo?

¿Qué puede hacer Enrique?



Cuando Enrique fue a una fiesta el año pasado, perdió todos los videojuegos a los que jugó con los otros niños. Enrique ha sido invitado a otra fiesta. Sabe que esta fiesta será tan mala como la anterior.

¿Has tenido dificultades en alguna fiesta que te haga sentir que las otras fiestas serian malas también?

¿Qué puede hacer Enrique?



Los compañeros de clase de María están entusiasmados porque todos van a dar un paseo en un barco grande por el rio. Pero María ha decidido que probablemente ella no irá. ¿Y si el barco choca con otro, o se hunde?

¿Hay veces en las que tienes tanto miedo que te impide hacer algo que a otros les gusta?

¿Qué debería hacer María?



María superó su examen de natación en la piscina. Pero no se meterá en la parte más profunda. Tiene pensamientos aterradoros de que podría ahogarse si sus pies no llegan a tocar el fondo de la piscina.

¿Tienes miedo al agua, a las alturas o a otra cosa?

¿Qué debería hacer María?



María ayudó a su abuelo a preparar la comida para ir de picnic. Pero al llegar la hora de irse al parque, María se niega ir. ¿Y si hay un nido de avispas? Parece demasiado peligroso.

¿Has tenido alguna vez ciertos miedos que te han impedido ir a algún sitio?

¿Qué debería hacer María?



Mientras jugaba al beisbol, una amiga de María recibe un golpe con la pelota. María se acerca a su padre y le dice, "¡Esa pelota de béisbol me va a golpear a mí también! Quiero irme a casa."

¿Alguna vez has tenido tanto miedo a lastimarte que te has negado a hacer una actividad?

¿Qué debería hacer María?



Julio no puede soportar que se hable muy alto en el comedor escolar. El teme que en su cumpleaños pasará igual—no puede soportar un montón de niños haciendo ruido. Cuando piensa en su próxima fiesta de cumpleaños, él se siente preocupado.

¿Te has preocupada alguna vez estando en lugares bulliciosos?

Que debería hacer Julio?



Cuando el padre de Julio lo lleva al cine, la luz brillante y la música a todo volumen es más de lo que él puede soportar. Él piensa: "Me siento tan desanimado. Quiero poder ir al cine como otros niños".

¿Hay algunas cosas grandes or lugares ruidos que te hagan sentir mal?

Que debería hacer Julio?



Por alguna razón, para Julio es duro el olor y el aspecto o de la sopa y como la gente la sorbe. ¡En clase de Inglés, él se entera que hoy servirán sopa en el almuerzo! Él se siente nervioso y molesto.

¿Te molesta algo de la misma manera que le molesta la sopa a Julio?

Que debería hacer Julio?



Pensando en la próxima visita al museo de los dinosaurios, Julio está excitado pero también nervioso. Él teme que en la multitud dentro del museo, alguien podría tropezar con él. Detesta sentir que alguien choca con él.

¿Los espacios abarrotados te hacen sentirte incómodo?

Que debería hacer Julio?



Juan odia la música de hip-hop. Le molesta que esta música pueda ser tocada en cualquier lugar (tiendas, restaurantes, parques). Le pregunta a su padre, por quinta vez, si ellos oirán hip-hop alguna vez mientras están de vacaciones.

A veces no sabes qué puede suceder cuando vas a un lugar.
¿Te molesta eso a tí?

¿Qué debería hacer Juan?



En la escuela de Juan los exámenes comenzarán en dos semanas. Juan está preocupado por ello. ¿Cuál será el horario? ¿Será el almuerzo a otra hora diferente? Parece más de lo que él puede soportar.

¿Te molestan los cambios de horarios?

¿Qué debería hacer Juan?



A Juan le encanta su equipo de fútbol favorito y nunca se pierde ninguno de sus partidos por televisión. Su mamá ha configurado el DVR para grabar el partido de hoy y así llevar a Juan a la peluquería. Mientras le cortan el pelo, le entra una terrible preocupación: "¿Y si no se graba?"

¿Hay algo que te preocupe de la misma manera?

¿Qué debería hacer Juan?



Juan está discutiendo con su padre. Juan quiere llevar todos sus juguetes a la casa de su nuevo amigo para que jueguen juntos. Su padre dice "NO" y monta a Juan en el coche sin sus juguetes. Juan piensa en lo aburrido e infeliz que se sentirá a la casa de su amigo.

¿Qué cosa te parece difícil de acostumbrarte en casa de otro amigo?

¿Qué debería hacer Juan?



Ana

Ana se había apuntado a un club de ajedrez los sábados. Pero el sábado por la mañana le dijo a su madre que no quería ir. "Los otros niños serán demasiado listos y será demasiado difícil para mí."

¿Te has sentido realmente preocupado por algo que podría ser muy difícil?

¿Qué debería hacer Ana?



Ana

La familia de Ana está deseando que llegue la gran reunión familiar. Pero Ana no. Ella adora a sus parientes, pero le resulta difícil verlos a todos al mismo tiempo. Todos le hacen preguntas y Ana siente que necesita esconderse.

En las grandes reuniones familiares, ¿has sentido que de alguna manera sea duro para tí?

¿Qué debería hacer Ana?



Ana

Cuando Ana se prepara para cantar en el concierto de Navidad, piensa que es una canción muy difícil de aprender. Se imagina olvidando la letra delante del gran público.

¿Alguna vez te ha preocupado algo similar?

¿Qué debería hacer Ana?



Ana

Ana está despierta en su cama, pensando en el examen de Matemáticas del próximo día. Se pregunta si recordará cómo hacer una larga división sin la calculadora.

¿Te has preocupado por algo que podrías hacer mal en la escuela?

¿Qué debería hacer Ana?



César se está preparando para su primera clase de equitación y se siente muy nervioso. Nota que su respiración es rápida, casi si estuviera corriendo.

¿Cómo es tu respiración cuando estás nervioso o asustado?

¿Qué debería hacer César?



César se está preparando para volar en avión por primera vez. Nota que está sudando y tembloroso y que siente molestias en el estómago.

¿Qué te notas en tu cuerpo cuando tú estás nervioso?

¿Qué debería hacer César?



César está sentado ante el despacho del director de la escuela. Espera para hablar con él acerca del chico con quien se peleó en el recreo. Mira sus manos y nota que tiene los puños tensados.

¿Qué te pasa a tu cuerpo cuando estás enojado?

¿Qué debería hacer César?



César se ha mudado a un nuevo barrio. Mientras camina hacia los nuevos niños a los que no conoce, siente opresión en el pecho y sus manos están sudando. Su madre le pregunta, "¿Cómo te sientes?" César responde "Bien."

¿Cómo crees que se siente César? Te has sentido alguna vez como César?

¿Qué debería hacer César?



Diana va por primera vez a un campamento de verano. Ella se imagina que será muy infeliz al estar una semana lejos de su madre, su padre y su computadora.

¿Alguna vez te has sentido nervioso e incómodo fuera de casa?

¿Qué debería hacer Diana?



Diana solía dormir en la cama de su mamá cuando había tormenta. Ella pensaba que había superado esto. Pero esta noche los truenos son muy fuertes. Diana camina por el pasillo hacia la habitación de su madre.

¿Qué cosas te producen miedo que deseas estar con tus padres?

¿Qué debería hacer Diana?



Diana está invitada a dormir en casa de una amiga y ella está preocupada por esto. La última vez que estuvo en una fiesta de pijamas ella tuvo que llamar a su padre para que viniese a recogerla.

¿Qué es lo que más echas de menos cuando estás fuera de la casa?

¿Qué debería hacer Diana?



Hace años, Diana pasó una época que tenía miedo de ir a la escuela y se negaba a ir. Más tarde, Diana venció su miedo a la escuela. Pero después de mudarse a una nueva ciudad, vuelve su miedo a la escuela.

¿Alguna vez has sentido miedo por ir a la escuela?

¿Qué debería hacer Diana?



Alma se enteró recientemente de cómo algunas chicas hablaban cosas horribles de ella de cuando vomitó en la clase de gymnasia. Cuando Alma se dirige hacia su iglesia, ella se pregunta cuantas personas hablarán mal de ella aquí tambien.

¿También te preocupa lo que la gente pueda estar diciendo de ti?

¿Qué debería hacer Alma?



Alma ve en el vestíbulo a dos chicas hablando riéndose. Ella no puede oír lo que dicen. Alma piensa, "Están hablando de cuando yo invité Ron a bailar y él me dijo que no."

Es complicado saber lo que piensan otras personas. ¿Has tenido alguna vez una preocupación parecida a la de Alma?

¿Qué debería hacer Alma?



Alma está de pie en frente de la clase a punto de comenzar a explicar su trabajo sobre las serpientes. Ella advierte que un chico, Marco, sonríe. Alma piensa, "Él cree que mi trabajo será estúpido."

¿Alguna vez has supuesto que alguien pensaba mal sobre tí?

¿Qué debería hacer Alma?



Alma oye a su madre desde la habitación contigua decir en voz alta a si misma, "¡Oh demonios!". Alma cree, "Eso querrá decir que mamá ha recibido otro e-mail del colegio acerca de lo mal que lo estoy haciendo en la lectura."

¿Te preocupa lo que piensan tus padres?

¿Qué debería hacer Alma?



Una vez, mientras Enrique estaba en los aseos de la piscina, dos chicos le tiraron al suelo y le robaron el dinero. Dos años después, cuando visita la piscina tiene tanto miedo a los lavabos que pasa horas sin ir al baño.

¿Tienes mucho miedo de que vuelva a ocurrir algo malo?

¿Qué puede hacer Enrique?



El año pasado, cuando el padre de Enrique estaba de viaje de negocios por Texas, tuvo un accidente con un autocar y terminó hospitalizado. Ahora su padre tiene que viajar de nuevo a Texas. Enrique teme que algo horrible vuelva a sucederle.

¿Y tú? ¿Te preocupa alguna vez que suceda lo mismo una y otra vez?

¿Qué puede hacer Enrique?



En el último campamento de Niños Exploradores, su amigo James parecía que se juntaba más con otros chicos que con él. Enrique piensa: "¿Volveré a estar solo en el campamento la próxima vez, igual que antes?"

¿Has tenido alguna mala experiencia que crees que podría ocurrir de nuevo?

¿Qué puede hacer Enrique?



Cuando Enrique fue a una fiesta el año pasado, perdió todos los videojuegos a los que jugó con los otros niños. Enrique ha sido invitado a otra fiesta. Sabe que esta fiesta será tan mala como la anterior.

¿Has tenido dificultades en alguna fiesta que te haga sentir que las otras fiestas serian malas también?

¿Qué puede hacer Enrique?



Los compañeros de clase de María están entusiasmados porque todos van a dar un paseo en un barco grande por el rio. Pero María ha decidido que probablemente ella no irá. ¿Y si el barco choca con otro, o se hunde?

¿Hay veces en las que tienes tanto miedo que te impide hacer algo que a otros les gusta?

¿Qué debería hacer María?



María

María superó su examen de natación en la piscina. Pero no se meterá en la parte más profunda. Tiene pensamientos aterradores de que podría ahogarse si sus pies no llegan a tocar el fondo de la piscina.

¿Tienes miedo al agua, a las alturas o a otra cosa?

¿Qué debería hacer María?



María ayudó a su abuelo a preparar la comida para ir de picnic. Pero al llegar la hora de irse al parque, María se niega ir. ¿Y si hay un nido de avispas? Parece demasiado peligroso.

¿Has tenido alguna vez ciertos miedos que te han impedido ir a algún sitio?

¿Qué debería hacer María?



Mientras jugaba al béisbol, una amiga de María recibe un golpe con la pelota. María se acerca a su padre y le dice, "¡Esa pelota de béisbol me va a golpear a mí también! Quiero irme a casa."

¿Alguna vez has tenido tanto miedo a lastimarte que te has negado a hacer una actividad?

¿Qué debería hacer María?



Julio no puede soportar que se hable muy alto en el comedor escolar. El teme que en su cumpleaños pasará igual—no puede soportar un montón de niños haciendo ruido. Cuando piensa en su próxima fiesta de cumpleaños, él se siente preocupado.

¿Te has preocupada alguna vez estando en lugares bulliciosos?

Que debería hacer Julio?



Cuando el padre de Julio lo lleva al cine, la luz brillante y la música a todo volumen es más de lo que él puede soportar. Él piensa: "Me siento tan desanimado. Quiero poder ir al cine como otros niños".

¿Hay algunas cosas grandes o lugares ruidos que te hagan sentir mal?

Que debería hacer Julio?



Por alguna razón, para Julio es duro el olor y el aspecto o de la sopa y como la gente la sorbe. ¡En clase de Inglés, él se entera que hoy servirán sopa en el almuerzo! Él se siente nervioso y molesto.

¿Te molesta algo de la misma manera que le molesta la sopa a Julio?

Que debería hacer Julio?



Pensando en la próxima visita al museo de los dinosaurios, Julio está excitado pero también nervioso. Él teme que en la multitud dentro del museo, alguien podría tropezar con él. Detesta sentir que alguien choca con él.

¿Los espacios abarrotados te hacen sentirte incómodo?

Que debería hacer Julio?



Juan

Juan odia la música de hip-hop. Le molesta que esta música pueda ser tocada en cualquier lugar (tiendas, restaurantes, parques). Le pregunta a su padre, por quinta vez, si ellos oirán hip-hop alguna vez mientras están de vacaciones.

A veces no sabes qué puede suceder cuando vas a un lugar.
¿Te molesta eso a tí?

¿Qué debería hacer Juan?



En la escuela de Juan los exámenes comenzarán en dos semanas. Juan está preocupado por ello. ¿Cuál será el horario? ¿Será el almuerzo a otra hora diferente? Parece más de lo que él puede soportar.

¿Te molestan los cambios de horarios?

¿Qué debería hacer Juan?



A Juan le encanta su equipo de fútbol favorito y nunca se pierde ninguno de sus partidos por televisión. Su mamá ha configurado el DVR para grabar el partido de hoy y así llevar a Juan a la peluquería. Mientras le cortan el pelo, le entra una terrible preocupación: "¿Y si no se graba?"

¿Hay algo que te preocupe de la misma manera?

¿Qué debería hacer Juan?



Juan

Juan está discutiendo con su padre. Juan quiere llevar todos sus juguetes a la casa de su nuevo amigo para que jueguen juntos. Su padre dice "NO" y monta a Juan en el coche sin sus juguetes. Juan piensa en lo aburrido e infeliz que se sentirá a la casa de su amigo.

¿Qué cosa te parece difícil de acostumbrarte en casa de otro amigo?

¿Qué debería hacer Juan?



Ana se había apuntado a un club de ajedrez los sábados. Pero el sábado por la mañana le dijo a su madre que no quería ir. "Los otros niños serán demasiado listos y será demasiado difícil para mí."

¿Te has sentido realmente preocupado por algo que podría ser muy difícil?

¿Qué debería hacer Ana?



La familia de Ana está deseando que llegue la gran reunión familiar.

Pero Ana no. Ella adora a sus parientes, pero le resulta difícil verlos a todos al mismo tiempo. Todos le hacen preguntas y Ana siente que necesita esconderse.

En las grandes reuniones familiares, ¿has sentido que de alguna manera sea duro para tí?

¿Qué debería hacer Ana?



Cuando Ana se prepara para cantar en el concierto de Navidad, piensa que es una canción muy difícil de aprender. Se imagina olvidando la letra delante del gran público.

¿Alguna vez te ha preocupado algo similar?

¿Qué debería hacer Ana?



Ana está despierta en su cama,
pensando en el examen de
Matemáticas del próximo día. Se
pregunta si recordará cómo hacer
una larga división sin la
calculadora.

¿Te has preocupado por algo que
podrías hacer mal en la escuela?

¿Qué debería hacer Ana?



César se está preparando para su primera clase de equitación y se siente muy nervioso. Nota que su respiración es rápida, casi si estuviera corriendo.

¿Cómo es tu respiración cuando estás nervioso o asustado?

¿Qué debería hacer César?



César se está preparando para volar en avión por primera vez.

Nota que está sudando y tembloroso y que siente molestias en el estómago.

¿Qué te notas en tu cuerpo cuando tú estás nervioso?

¿Qué debería hacer César?



César está sentado ante el despacho del director de la escuela.

Espera para hablar con él acerca del chico con quién se peleó en el recreo. Mira sus manos y nota que tiene los puños tensados.

¿Qué te pasa a tu cuerpo cuando estás enojado?

¿Qué debería hacer César?



César se ha mudado a un nuevo barrio. Mientras camina hacia los nuevos niños a los que no conoce, siente opresión en el pecho y sus manos están sudando. Su madre le pregunta, "Cómo te sientes?"
César responde "Bien."

¿Cómo crees que se siente César?
Te has sentido alguna vez
como César?

¿Qué debería hacer César?

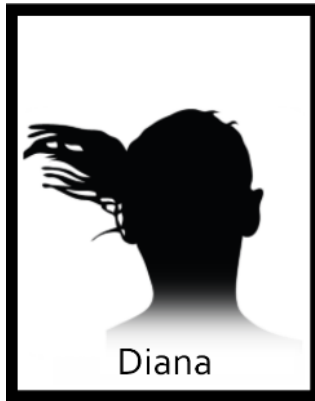


Diana

Diana va por primera vez a un campamento de verano. Ella se imagina que será muy infeliz al estar una semana lejos de su madre, su padre y su computadora.

¿Alguna vez te has sentido nervioso e incómodo fuera de casa?

¿Qué debería hacer Diana?



Diana

Diana solía dormir en la cama de su mamá cuando había tormenta. Ella pensaba que había superado esto. Pero esta noche los truenos son muy fuertes. Diana camina por el pasillo hacia la habitación de su madre.

¿Qué cosas te producen miedo que deseas estar con tus padres?

¿Qué debería hacer Diana?



Diana

Diana está invitada a dormir en casa de una amiga y ella está preocupada por esto. La última vez que estuvo en una fiesta de pijamas ella tuvo que llamar a su padre para que viniese a recogerla.

¿Qué es lo que más echas de menos cuando estás fuera de la casa?

¿Qué debería hacer Diana?



Diana

Hace años, Diana pasó una época que tenía miedo de ir a la escuela y se negaba a ir. Más tarde, Diana venció su miedo a la escuela. Pero después de mudarse a una nueva ciudad, vuelve su miedo a la escuela.

¿Alguna vez has sentido miedo por ir a la escuela?

¿Qué debería hacer Diana?