:

# Manejar la alegría

##### Anímale a:

* Contagiar su alegría
*  Los días que se sienta con ganas de reír, saltar, gritar tr comparta su alegría con los demás, se sentirá aún mejor y ayudará a que las personas de su alrededor también se sientan bien.
* Escribir cómo se siente en ese momento y a que lo conserve. Quizá le ayude leerlo en otros momentos cuando se encuentre triste o sin ganas de nada.
* Sacarse una foto divertida
*  Guárdala, también le ayudará mirarla e

# Manejar el miedo

##### Anímale a:

* Dibujar sus miedos Si tiene miedo de los monstruos o a un animal que dibuje uno y que se haga su amigo. Si tiene miedo a las tormentas que escriba un cuento sobre los rayos y los truenos.
* Aceptar su miedo Tiene derecho a sentir miedo, todos somos valientes para algunas cosas y, al mismo tiempo, tenemos miedo a algo.
* Divertirse con su miedo Si le asusta la oscuridad, puede usar una linterna y convertirse en un intrépido explorador de la selva. Si lo que le da miedo es la sangre, puede imaginarse cosas que sean de su mismo color pero que le gusten como tomates, globos, etc.
* Intentar que el miedo sea más pequeño Da igual a lo que tenga miedo, ya sea algo real o imaginario… puedes decirle “Hay mucha más gente que también ha tenido miedo a… y se han dado cuenta de que no pasa nada. Seguro que tú también serás capaz de hacerlo”.
* Hablar sobre ello Es importante que no lo mantenga en secreto. Si el miedo es muy grande y le hace pasarlo muy mal que lo comente con vosotros. Así podréis ayudarle a comprender lo que está pasando.