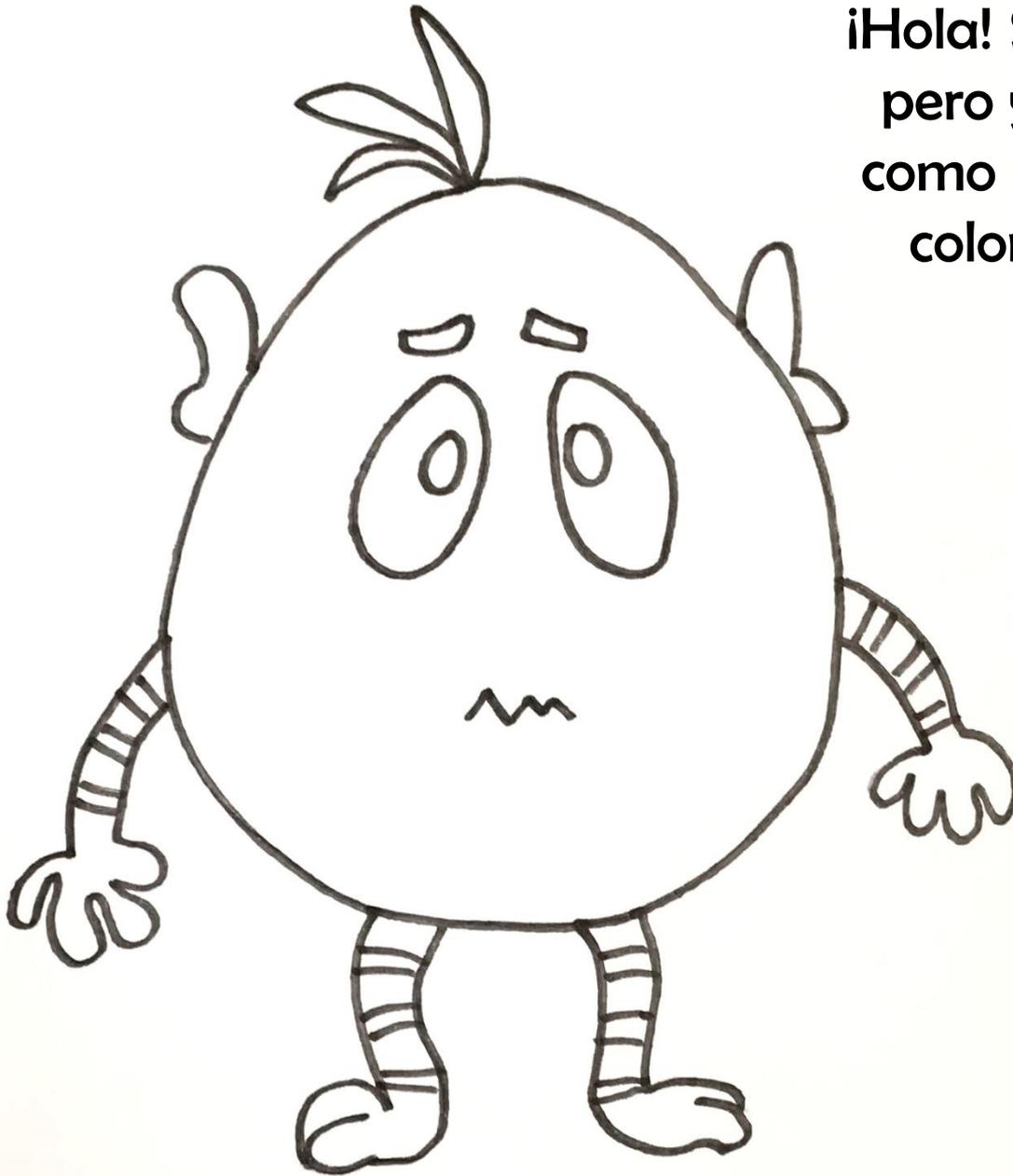


Mi amigo Miedin

Un cuento para colorear

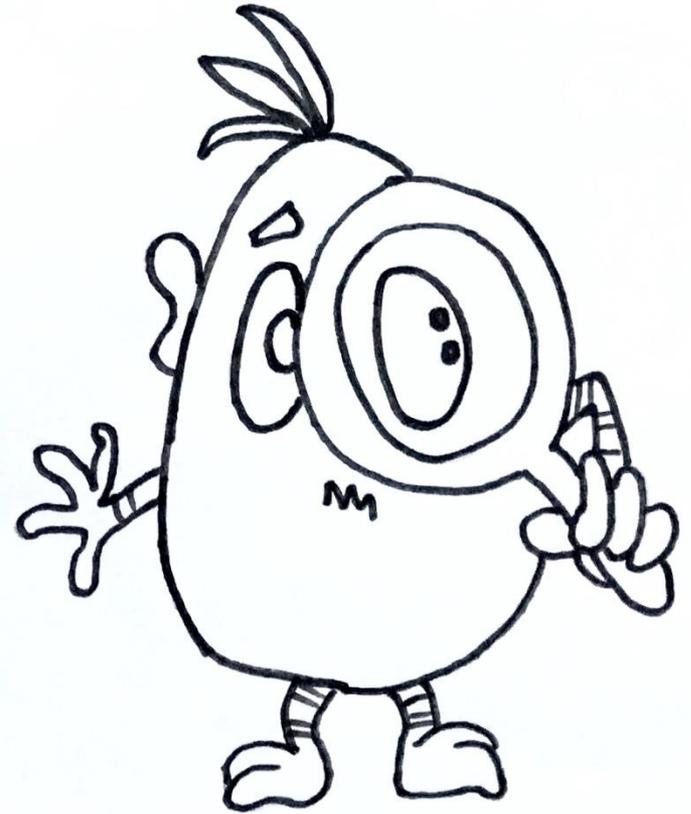
Material de apoyo para manejo de ansiedad y reducción
de estrés en niños en cuarentena prolongada

Por Ps. Catalina Sotomayor G.
Psicóloga clínica infanto juvenil
catasotomayor@gmail.com



**¡Hola! Soy tu ansiedad
pero ya me conoces
como Miedin. Puedes
colorearme como
quieras...**

¿Qué peligros ha logrado
encontrar Miedin con su lupa?
¡Dibújalos!



Para que veas que tan grande me pongo cuando algo te amenaza...





**Dibuja en mi
pancita tu comida
favorita en todo el
mundo. Pensar en
el placer que te
produce ayudará a
achicarme**

Cuando estoy grande,
¿A qué le temes?
Dibuja aquí tus temores



Tanto tiempo sin salir
ha hecho que esta casa ya me
quede pequeña...

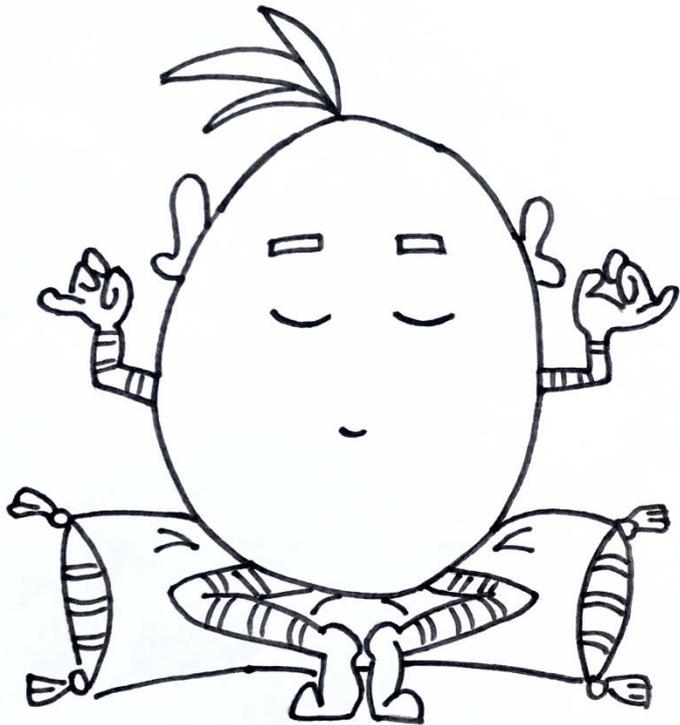


... ¿Qué cosas podemos hacer dentro de casa que ayude a Miedin a achicarse? Dibújalas acá

**¡Démosle una
vuelta a la
cuarentena!
Dibuja acá las
cosas positivas que
puedas encontrar
del estar todo el
día en casa**



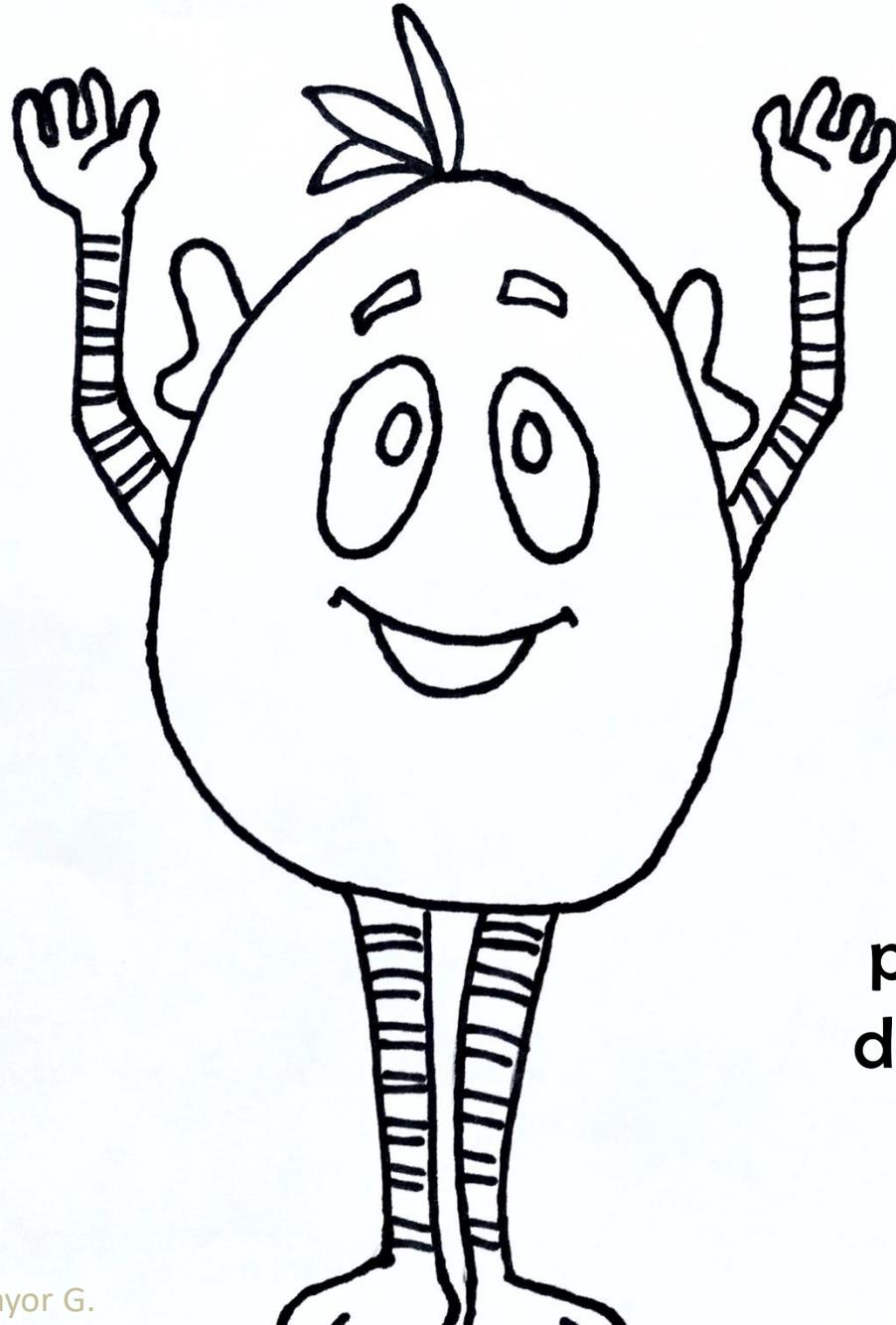
Sigamos practicando los 3 pasos de la calma



Dibuja acá a tus adultos favoritos, los que te escuchan y ayudan a que me achique

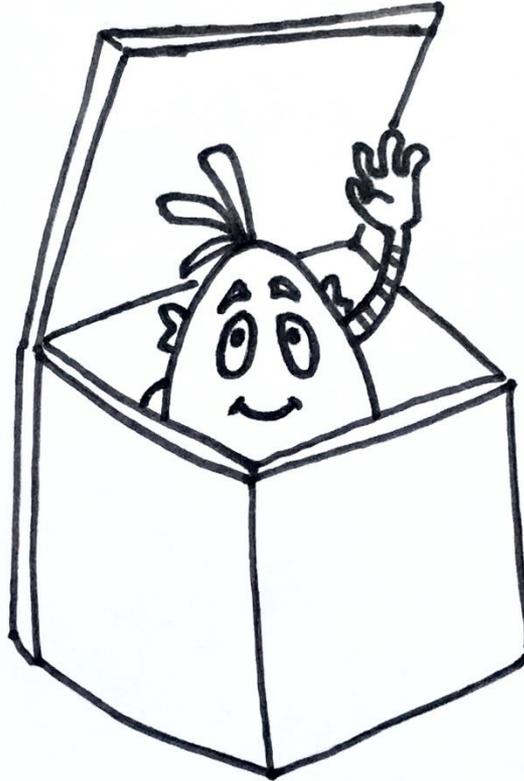


**¡Muchas
gracias!**



**¡Soy
pequeño
de nuevo!**

Ahora me iré a
dormir dentro de
mi cajita, y aquí
estaré cada vez
que me necesites,
¡Adiós!





Miedin es un personaje de AMano juguetes
terapeuticos[®]

Sigue a Mi amigo Miedin en Facebook e
Instagram