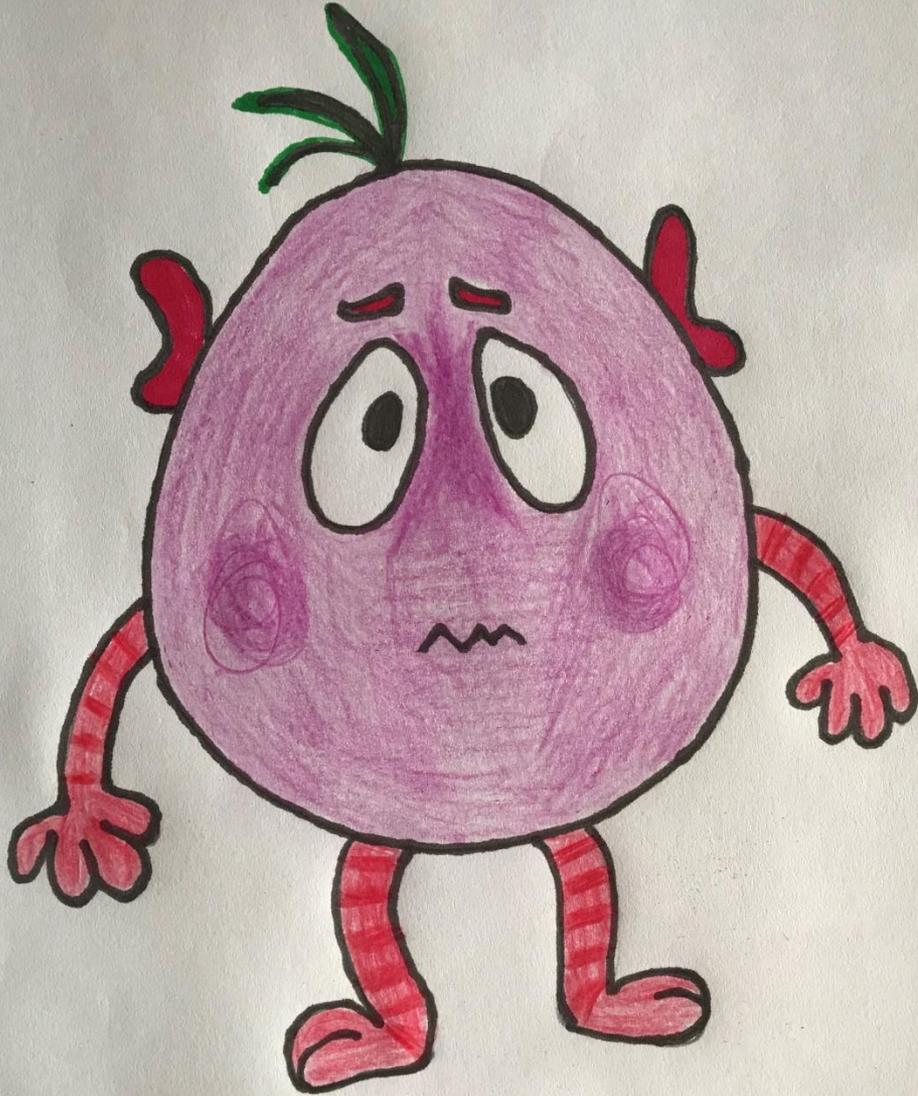


# **Mi amigo Miedin**

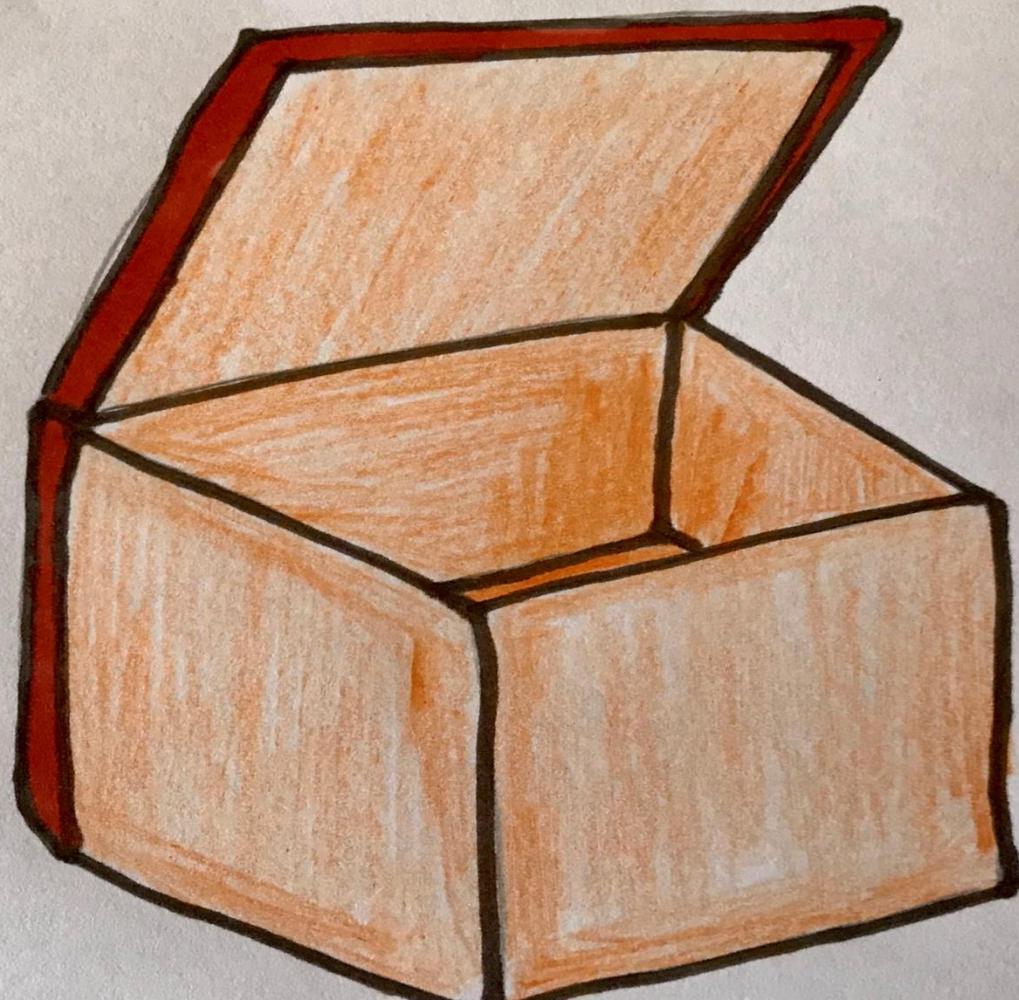
Material de apoyo para manejo de ansiedad y  
reducción de estrés en niños en cuarentena  
prolongada

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



**Hola, soy tu  
ansiedad,  
pero puedes  
llamarme  
Miedin**

**Soy tan pequeño como una almendra, y vivo dentro de tu cerebro, en una cajita**





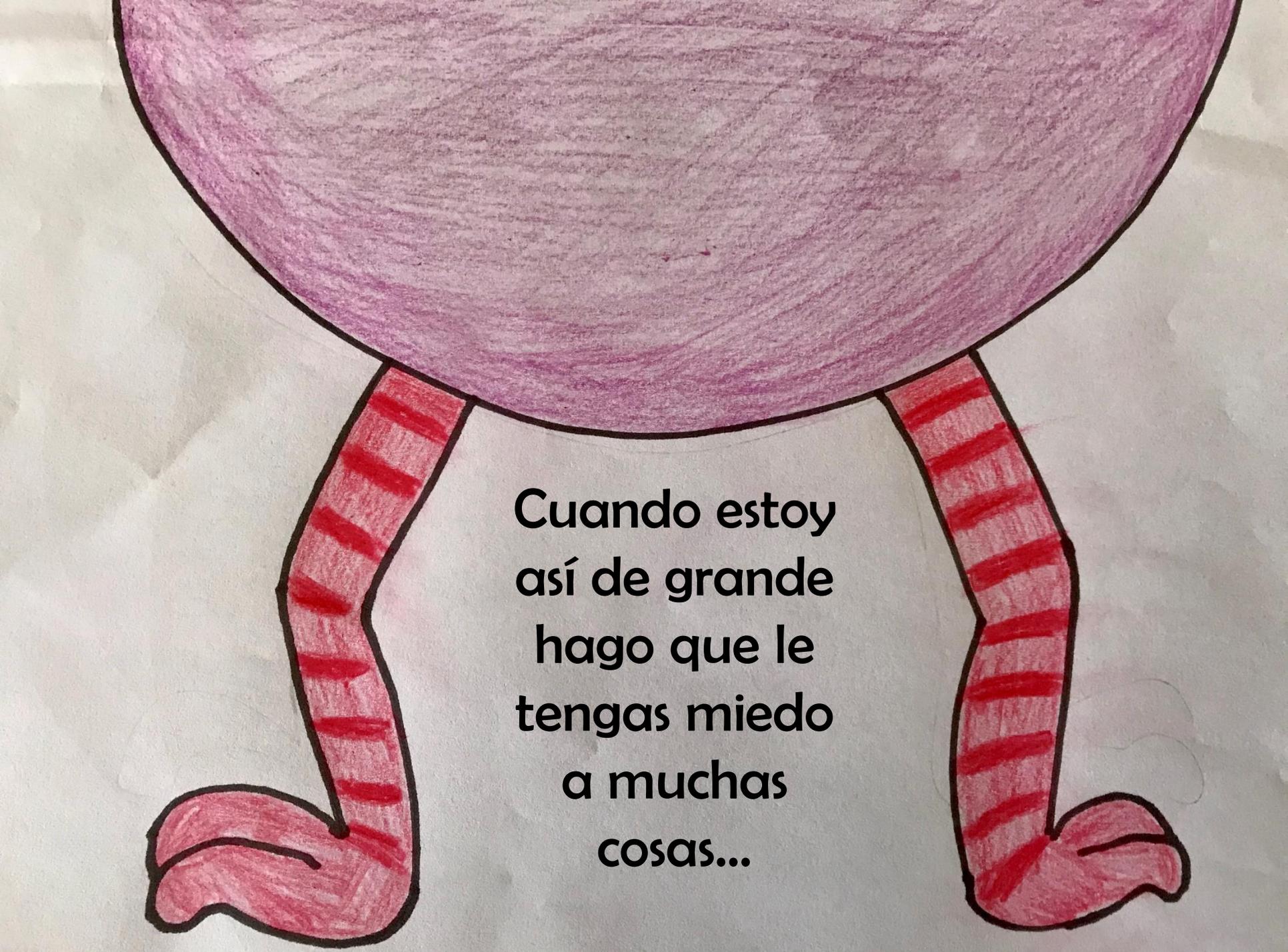
**Mi trabajo es  
protegerte de  
peligros y  
amenazas, por  
eso estoy  
siempre !muy  
atento!**

**Cuando no  
hay ningún  
peligro, me  
quedo así  
de chiquito**



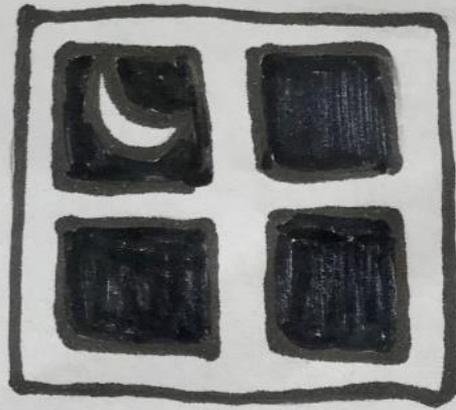


**Pero si algo  
te amenaza  
me pongo  
grande,  
grande,  
!tremendo!**

A drawing of a large, purple, rounded creature with two legs. The legs are decorated with horizontal red and white stripes. The creature's body is a solid purple color with some shading. The background is a light, textured surface.

**Cuando estoy  
así de grande  
hago que le  
tengas miedo  
a muchas  
cosas...**

Como el sonido del viento...

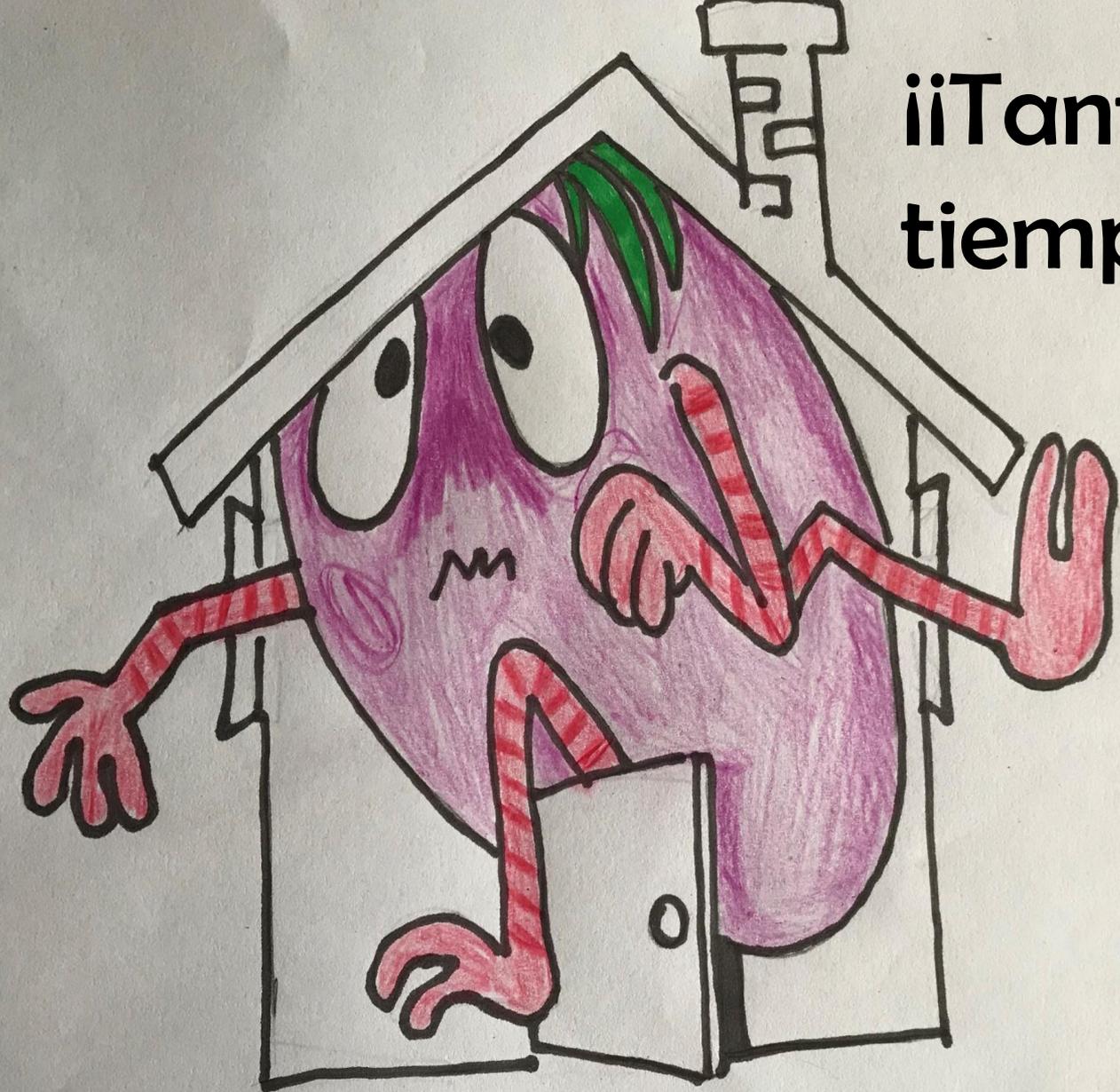


El crujir de las paredes...



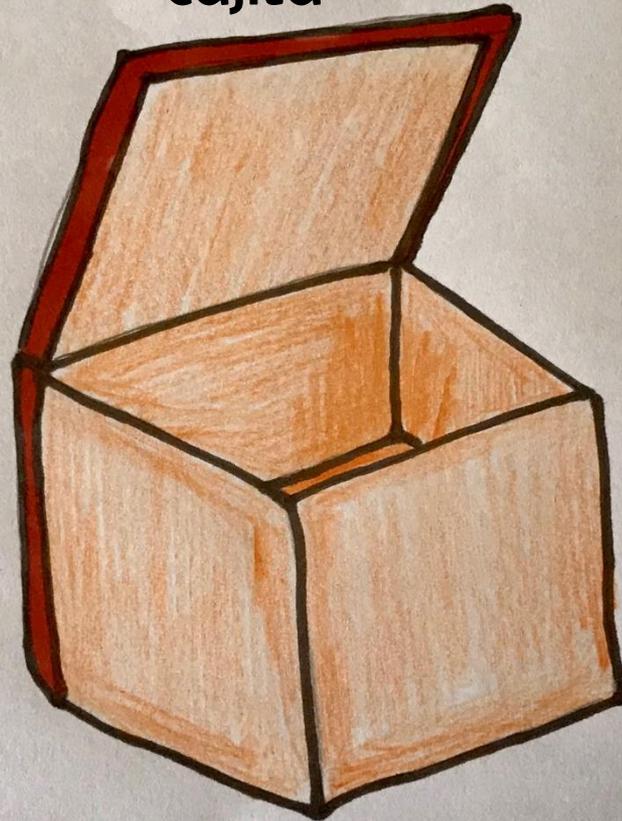
O estar a oscuras en tu habitación..

Pero  
también  
me ha  
puesto  
grande  
el estar  
tanto  
tiempo  
sin salir  
de  
casa...



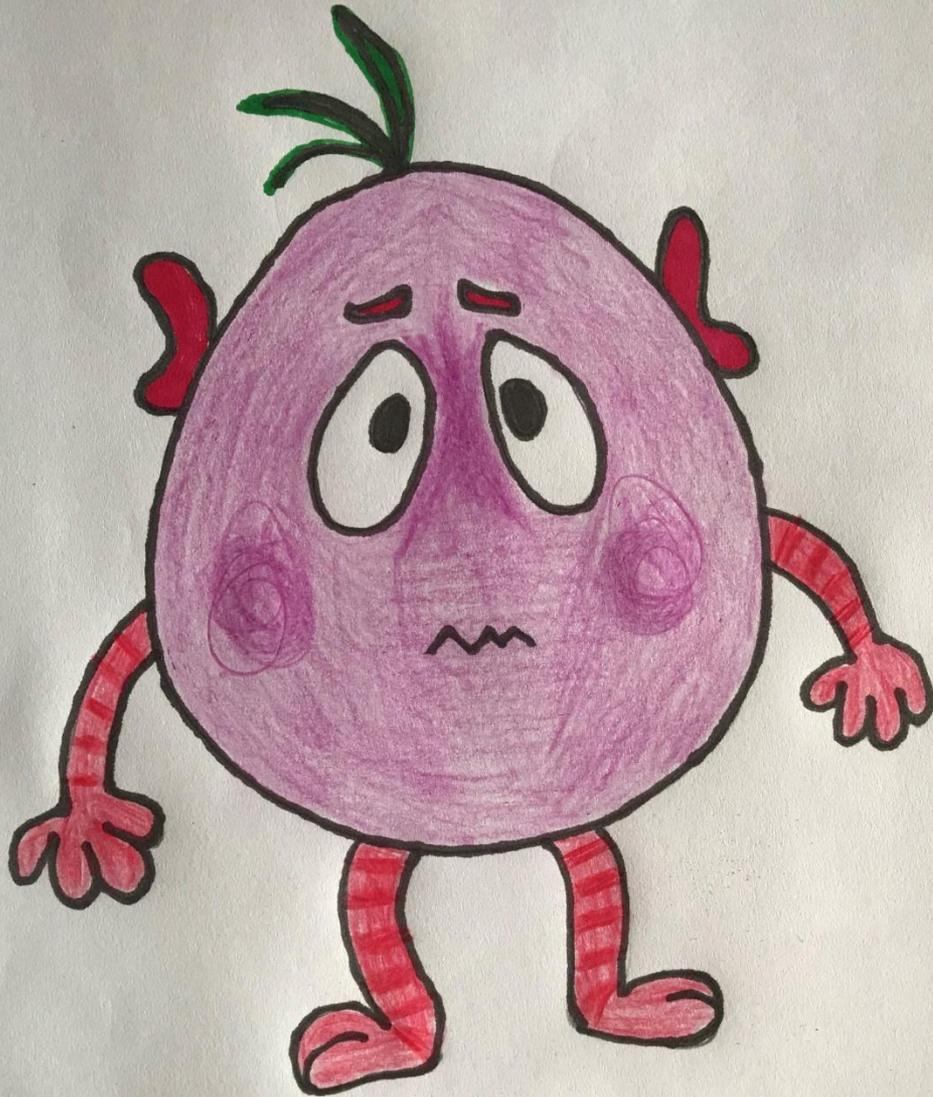
¡¡Tanto  
tiempo!!

Cuando estoy así de grande ya no quepo en mi  
cajita



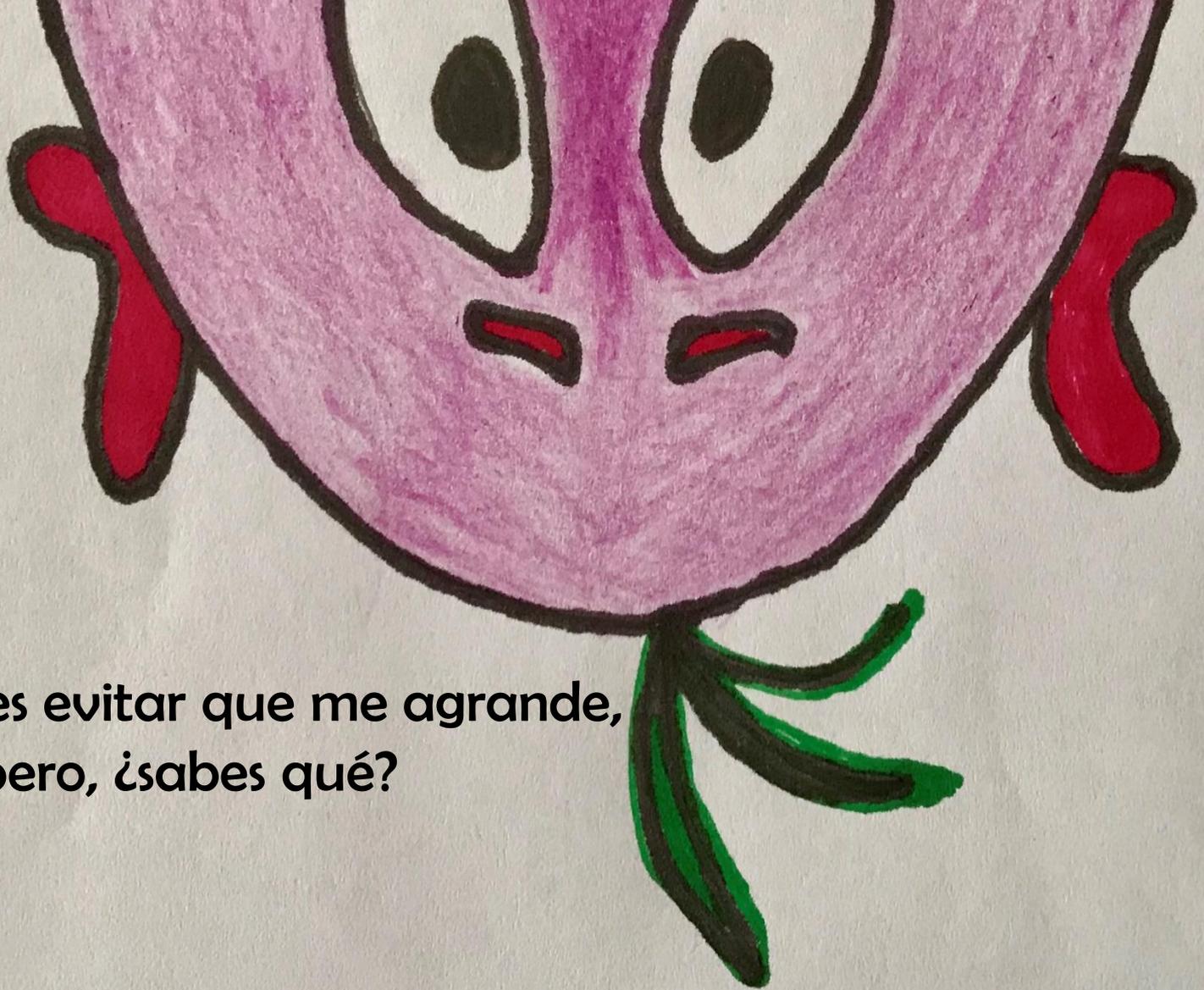
y te hago sentir nervioso, enojado, temeroso  
o incluso haré que te duela la pancita





**¡Perdón! No  
puedo evitarlo,  
nací para  
preocuparte  
porque así te  
protejo de  
peligros.**

**El problema es  
que no siempre sé  
cuando el peligro  
es de verdad, o si  
me agrando sin  
motivos**



No puedes evitar que me agrande,  
pero, ¿sabes qué?

Si puedes ayudar a achicarme para que quepa  
nuevamente en mi cajita, ¿harías eso por mi?

**¡Fantástico! ¡Manos a la obra!**





Para empezar,  
cuéntale a un adulto  
como te sientes, poder  
conversar mis miedos y  
preocupaciones ayuda  
a achicarme

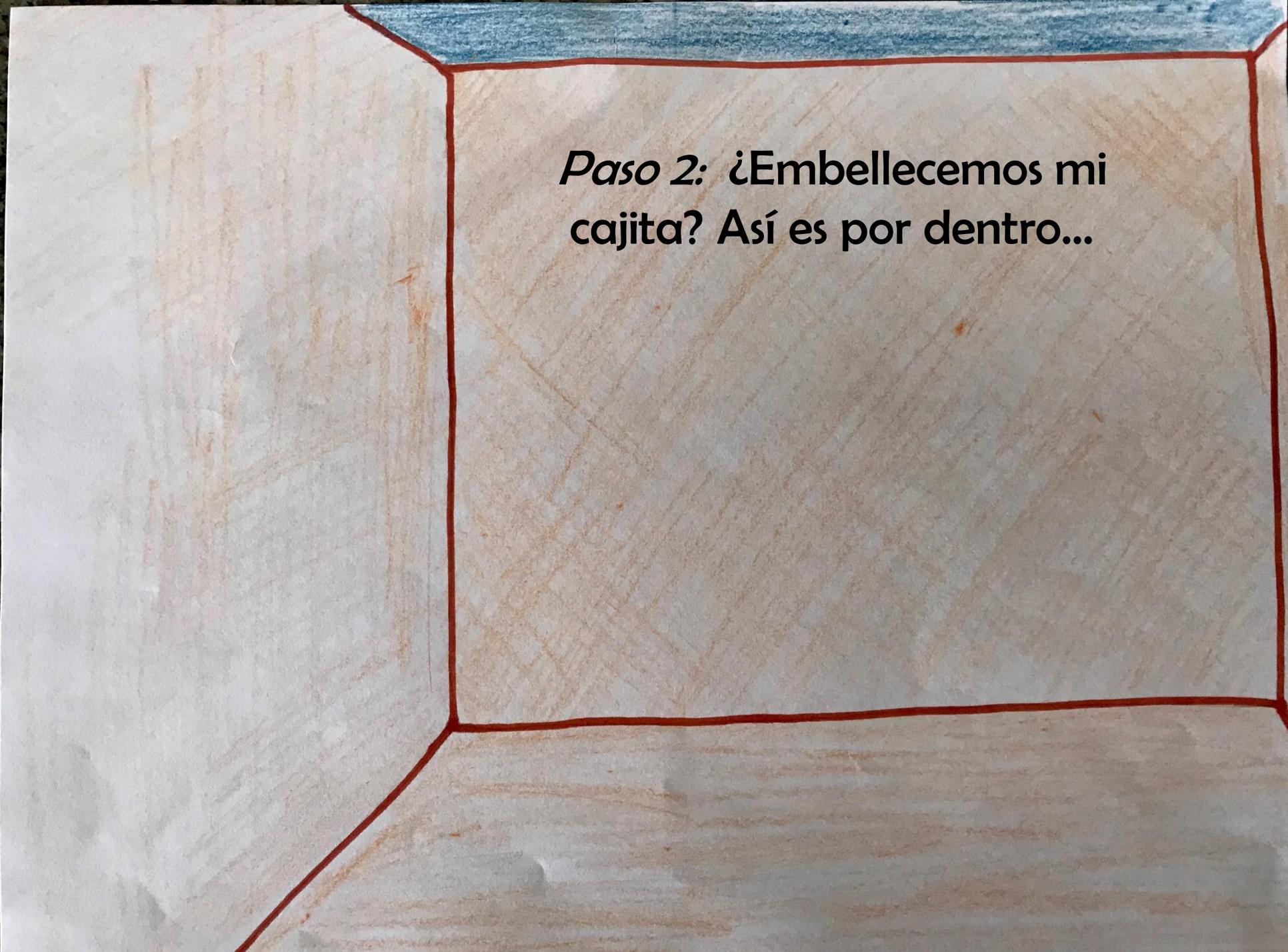
¿Listo? Ahora, pídele  
a tu adulto ayuda  
para que hagamos los  
3 pasos de la calma:

## *Paso 1:*

Vamos a empezar por respirar tranquilos y concentrados, enfocando nuestra atención en el aire que entra por la nariz, y en el que sale por la boca.



Por 1 minuto, tu atención tiene que estar centrada solo en tu respiración, y en cómo tu pancita se agranda y achica cada vez que el aire entra y sale de tu cuerpo



*Paso 2:* ¿Embellecemos mi cajita? Así es por dentro...

**¡Hagamos que Miedin quiera volver a su cajita!**

**Toma una hoja en blanco e imagina que es la cajita vacía de Miedin; ¿Qué cosas podrías poner en su cajita para que sea más acogedora y atractiva para Miedin?**

**A lo mejor un gran cojín donde relajarse, una estación de música o una cama rellena de burbujas mágicas... todo lo que creas que ayude a Miedin a relajarse dentro de su cajita lo ayudará...**



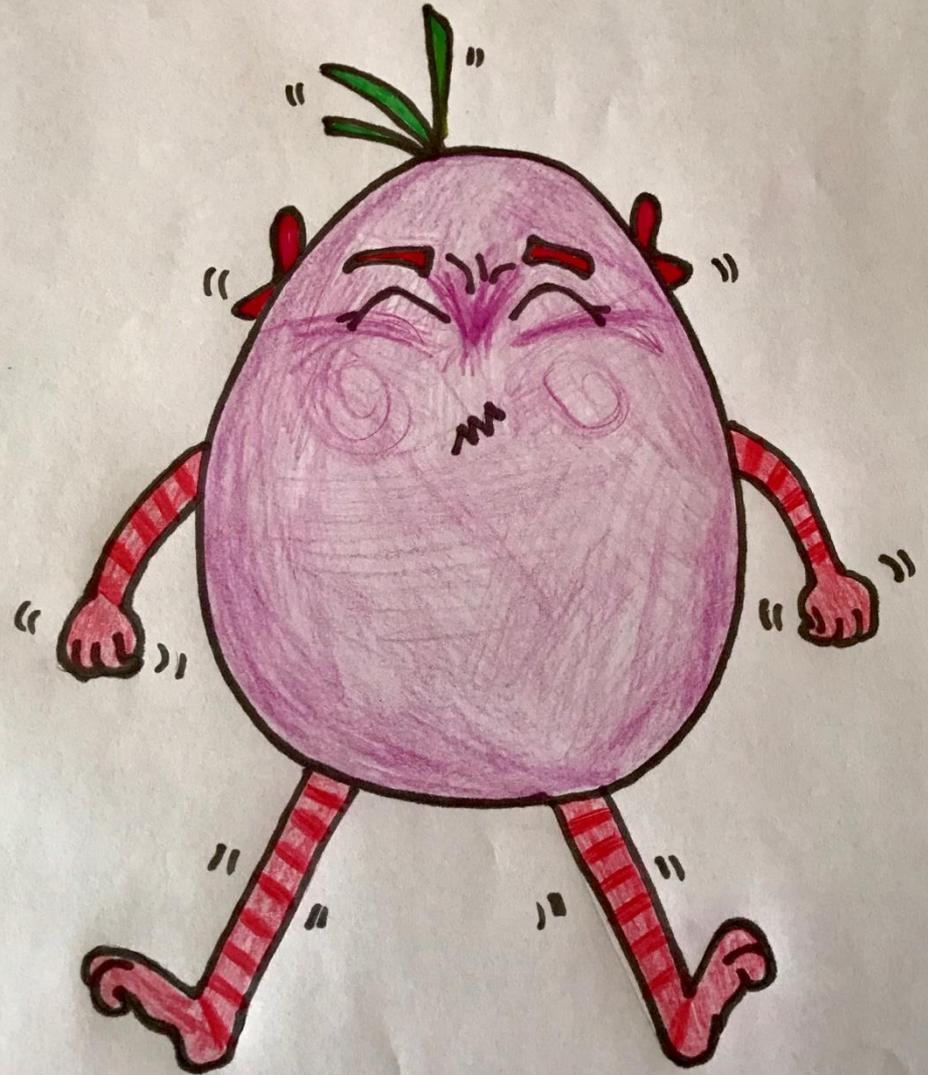
*Paso 3:*

¿Cuánta fuerza tengo?

Aprieta todos los  
músculos de tu cuerpo  
al mismo tiempo  
durante el tiempo que  
puedas soportarlo, y  
luego deja de hacerlo  
de una vez y por  
completo

¿Cómo se siente tu  
cuerpo? Relajado ¿no?

Si es necesario vuelve a  
hacerlo una segunda  
vez



**¡Muchas gracias!**



**Haz completado las 3 etapas y ahora ya quepo en mi cajita.**

**Aquí me quedaré hasta que me necesites otra vez.  
Pero si me agrando mucho, ahora ya sabes que hacer,  
¡nos vemos!**