

"Los miedos del capitán Cacurcias"



Autor: José Carlos Andrés. Ilustradora: Sonja Wimmer

¿Qué cosas o situaciones te hacen sentirte como el capitán Cacurcias? Escribe tus miedos dentro del fantasma comemiedos. ¡Este es el 1º paso para afrontarlos!



Ahora céntrate en uno de tus miedos. Escribe cuál:



¿Qué ocurre cuando tienes miedo a eso? ¿Cómo te sientes?

¿Qué piensas?

¿Qué haces?

¿Qué hacía el capitán Cacurcias para espantar sus miedos?

¿Cómo crees que puedes afrontarlo? Marca las respuestas correctas:

Hablar de
ellos con mi
familia

No
contárselo a
nadie

Pensar en
cosas
agradables

Respirar
hondo