

Reflexiona sobre las siguientes situaciones y valora si te producirían nada 0, poco 1, medio 2 o mucho miedo 3.

- 1. Estar fuera de casa y perder de vista a tus padres.**
- 2. Creer que hay un ladrón que puede hacerte daño**
- 3. Encontrar una araña en el techo de tu habitación.**
- 4. Quedarte completamente a oscuras.**
- 5. Bañarte en el mar o en un lago.**
- 6. Pensar que le puede pasar algo malo a alguien de tu familia.**
- 7. Las tormentas de truenos y relámpagos.**
- 8. Ponerte enfermo.**
- 9. Ir a una casa de espantos**
- 10. Que se rían de ti o se metan contigo por algún motivo.**
- 11. Quedarte solo.**

Contesta ¿Cuál es tu mayor miedo?:

Piensa en lo que le pasó a Quinto Rat. Parece que se juntaron una serie de circunstancias que hicieron que el pequeño ratón malinterpretara la realidad. Haz memoria y anota alguna situación en la que te sucediese algo parecido.

Por ejemplo, en Haloween Quinto Rat participó en una fiesta de terror de gatos y lechuzas. Coincidió que justamente después, sus padres incorporaron en la habitación de sus hijos un perchero. Con la oscuridad el perchero proyectaba unas sombras que aterrorizaban a Quinto Rat pues estaba convencido de que se trataba de un terrorífico gato negro.

Lo que a ti te pasó:

¿Qué le dirías a Quinto Rat para que se tranquilizara y se redujera su intensidad de miedo?



¿Qué te dirías a ti mismo para sentir menos miedo en la situación que has descrito anteriormente?