

# La lista de Miedos y Preocupaciones

## Temores Especificos

- La oscuridad
- Insectos
- Animales
- Médicos/situaciones médicas
- Agua
- Cambios climáticos
- Ruidos fuertes
- Cosas que hacen ruidos fuertes
- Monstruos, extraterrestres, lo sobrenatural, etc.
- Alturas
- Escaleras eléctricas/elevadores
- Gérmenes
- Vomitarse o enfermarse
- OTRO:

## Preocupaciones Generalizadas

- Preocupación por cometer errores
- Preocupación por meterse en problemas
- Preocupación por su rendimiento en general
- Ansiedad por tareas o exámenes
- Se enfada y/o vuelve a empezar cuando algo que está haciendo no queda perfecto
- Hace muchas preguntas para poder tranquilizarse
- Se queja de síntomas físicos (por ejemplo, dolores de cabeza, de estómago, problemas de sueño)
- OTRO:

## Temores Sociales

- Pensar que los demás pensarán cosas malas de ellos
- Miedo a responder o hacer preguntas en clase
- Evita sobresalir o ser el centro de atención
- Preocupación de que los demás se rían de ellos
- Evita interactuar con sus compañeros
- Evita hablar con los demás
- OTRO:

## Temores de Separación

- Miedo a separarse de los padres
- Preocupación de que algo malo les pueda ocurrir a los padres
- Preocupación por perderse
- Miedo a dormir lejos de los padres o del hogar
- Seguir a los padres a todas partes
- Se queja de síntomas físicos cuando se le exige que se separe de los padres
- Se molesta o hace rabietas cuando se le pide que se separe de sus padres
- OTRO: