

Ideas para Pasos del Plan de Misión



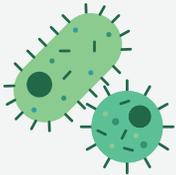
Miedos Específicos



Oscuridad	<ol style="list-style-type: none">1. Sentarte en tu habitación durante el día, mientras estás debajo de las cobijas.2. Mirar dentro de tu habitación por la noche, mientras estás parado/a en el pasillo iluminado.
Insectos	<ol style="list-style-type: none">1. Mira una foto de un insecto.2. Sostén un insecto de plástico/juguete.
Animal(es)	<ol style="list-style-type: none">1. Mira un vídeo del animal que te da miedo (por ejemplo, un documental o un vídeo sobre la naturaleza).2. Ve a una exposición de animales en el museo.3. Busca un amigo con el animal (si es una mascota) y comprueba lo cerca que puede estar tu hijo/a de él/ella.
Proveedores o situaciones médicas	<ol style="list-style-type: none">1. Mira un vídeo de alguien que está acudiendo al médico.2. Juega a ser médico con un padre/hermano/amigo.
Agua	<ol style="list-style-type: none">1. Juega al aire libre con un regador/una manguera de agua, ten una batalla de globos de agua.2. Ve a una piscina pública y siéntate en los escalones/en la parte menos profunda.
Cambios climáticos	<ol style="list-style-type: none">1. Escucha los sonidos ambientales de lluvia/tormenta.2. Mira un noticiero de una tormenta severa.
Ruidos fuertes	<ol style="list-style-type: none">1. Escuchar un vídeo en YouTube mientras aumentas lentamente el volumen.



Miedos Específicos (continuación)



<p>Objetos que hacen ruidos fuertes</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Sostener un objeto que haga ruidos fuertes sin activarlo (si es un juguete u objeto doméstico).2. Mira una imagen de un objeto que hace ruidos fuertes (por ejemplo, la alarma de incendios).
<p>Monstruos, extraterrestres, lo sobrenatural, etc.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Mira una caricatura de extraterrestres, monstruos o fantasmas.2. Mira un vídeo de alguien contando una historia de fantasmas/extraterrestres.
<p>Alturas</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Mira un vídeo de alguien escalando una montaña o una cuerda floja.2. Visita un edificio alto y mira por la ventana de un piso superior.
<p>Escaleras mecánicas/ elevadores</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Ve al centro comercial y mira las escaleras mecánicas/elevadores.2. Mira un vídeo de alguien atrapado en un ascensor.
<p>Gérmenes</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Chocar los cinco o dar la mano a alguien sin lavarla inmediatamente después.2. Limita el lavado de manos a sólo después de ir al baño.
<p>Vomitarse o enfermarse</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Ver un vídeo de alguien vomitando.2. Hacer vómitos falsos y tocarlos.



Miedos sociales



Piensa que los demás pensarán mal de él/ella

1. Haz una pregunta tonta a un amigo.
2. Comete un error a propósito mientras haces una tarea.

Miedo a contestar o hacer preguntas en clase

1. Levantar la mano en clase.
2. Hacer una pregunta a un compañero de clase al azar.

Evita destacar o ser el centro de atención

1. Camina por la casa con la ropa al revés.
2. Ponte una prenda graciosa en público (por ejemplo, un sombrero gracioso).

Se preocupa de que los demás se rían de él/ella

1. Camina por una tienda con los zapatos en los pies equivocados.
2. Preséntate a alguien pero inventa un primer nombre tonto.

Evita interactuar con sus compañeros

1. Pasa tiempo con tus compañeros de forma virtual (por ejemplo, Zoom, Skype, FaceTime) o jueguen juntos a juegos en línea.
2. Organiza una cita para jugar/pasar el rato con un solo amigo muy cercano.

Evita hablar con los demás

1. Di "hola" a 1-3 personas.
2. Preséntate a una persona.



Preocupaciones generalizadas



Se preocupa por cometer errores	<ol style="list-style-type: none">1. Escribe mal tu nombre a propósito2. Como padre, pídele a tu hijo/a que te traiga un vaso de jugo/leche, pero en su lugar te deben traer un vaso de agua.
Necesita que la rutina sea exactamente la misma	<ol style="list-style-type: none">1. Cambia el orden de tu rutina con una advertencia (por ejemplo, "mañana nos pondremos primero los zapatos y después desayunaremos").2. Cambia la forma de hacer un paso de tu rutina (por ejemplo, usar una ruta nueva para conducir a casa desde el colegio).
Se preocupa por meterse en problemas	<ol style="list-style-type: none">1. Permita que su hijo/a espere hasta 5 minutos antes de realizar una tarea que se le ha pedido.2. Practica decir "no" a algo que te pidan tus padres.
Se preocupa por el rendimiento	<ol style="list-style-type: none">1. Si practicas un hobby o una actividad extraescolar, grabate mientras haces esa actividad y luego mira el vídeo con tus padres.2. Organizar un pequeño espectáculo/concierto/actuación para los padres y/o hermanos.
Ansiedad por las tareas o los exámenes	<ol style="list-style-type: none">1. Déles una serie de problemas de matemáticas y pídeles que los resuelvan en un tiempo determinado.2. Léales un pasaje de un libro y, a continuación, pregúnteles sobre su contenido.
Necesita que las cosas sean simétricas o "justas"	<ol style="list-style-type: none">1. Colocar las prendas en un orden "incorrecto"2. Llevar un calcetín subido y otro bajado.
Se enfada y/o vuelve a empezar cuando algo que está haciendo no es perfecto	<ol style="list-style-type: none">1. Escribir un párrafo utilizando un bolígrafo o un lápiz sin goma de borrar.2. Cometer un error en una tarea práctica y enseñárselo a uno de los padres.
Hace muchas preguntas	<ol style="list-style-type: none">1. Reducir el número de preguntas que el niño/adolescente puede hacer en un día (por ejemplo: sólo puede hacer 5 preguntas al día).2. Práctica de los padres de ignorar preguntas y/o dar respuestas muy vagas.

Separación



Se preocupa de que algo malo les ocurra a sus padres

1. Escribe una historia corta sobre algo malo que les ocurra a tus padres.
2. Repite el pensamiento: "Mis padres están subiendo al coche y van a tener un accidente".

Se preocupa por perderse

1. Practica la ida y vuelta a la escuela/tienda usando diferentes rutas a casa.
2. Vendar los ojos al/a la niño/a o adolescente mientras está en casa y hacer que practique el moverse de un cuarto a otro.

Miedo a dormir lejos de sus padres o del hogar

1. Haga que el/la niño/a o adolescente "acampe" en el patio trasero o en la sala de estar para exponerlo a dormir en otro lugar que no sea su cama.
2. Ve una película sobre una fiesta de pijamas.

Sigue a sus padres por todas partes

1. Practica estar en el extremo opuesto del mismo cuarto mientras estás en casa.
2. Permita que el/la niño/a siga a su padre, pero sólo después de esperar un minuto.