

Lista de Miedos y Preocupaciones

Revise la Lista de Miedos y Preocupaciones de su hijo y transfiera sus respuestas a esta hoja de trabajo. A continuación, califique qué tan problemática es cada situación/miedo y añada cualquier nota específica para su hijo.

Temores Especificos	¿Qué tan problemática es esta situación/miedo? (0-10)	Notas específicas para su hijo
Oscuro		
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:		

**¿Qué tan
problemática es esta
situación/miedo?
(0-10)**

Temores Sociales

Notas específicas para su hijo

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:		

**Preocupaciones
Generalizadas**

**¿Qué tan
problemática es esta
situación/miedo?
(0-10)**

Notas específicas para su hijo

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)		
Se preocupa por el futuro (mudarse, cambios, dinero, estar bien, cambiar de escuela)		
Otro:		

**¿Qué tan
problemática es esta
situación/miedo?
(0-10)**

Temores de Separación

Notas específicas para su hijo

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:		