



IDENTIFICANDO LOS COMPORTAMIENTOS DE SEGURIDAD



Recuerda que los comportamientos de seguridad son cosas que puedes hacer para sentirte más tranquilo al principio, pero que no te ayudan a enfrentarte a tus miedos. Trabaja con tu padre para pensar en algunas cosas que podrías hacer para calmarte y cómo esos comportamientos te impiden enfrentarte a tus miedos. Algunos ejemplos comunes son:

- Lavarse demasiado.
- Revisar demasiado (como las cerraduras o detrás de las puertas, o dónde están las salidas).
- Hacer demasiadas preguntas sobre los miedos.
- Pasar mucho tiempo investigando los miedos en la Internet.
- Llevar un objeto especial a todas partes.
- Distraerse para no pensar en los miedos.
- Llevar siempre un teléfono consigo.

A continuación, escribe tus comportamientos de seguridad:

1.

2.

3.

4.

