

Miedo

La gente se asusta cuando corre peligro o cuando se siente insegura y tiene que hacer algo que nunca ha hecho. Cuando estás asustado el corazón te late con rapidez.



Estrategias para sentirte mejor cuando estés asustado:

- Decir claramente que tienes miedo.
- Corre muy deprisa y huye del peligro lo más rápidamente posible.
- Grita lo más alto que puedas pidiendo ayuda.
- Cierra con los ojos, si esto te sirve de ayuda.
- Intenta reírte de lo que te asusta.
- Imagina que lo que te asusta es una cosa tan pequeña que te cabe en una mano.
- Piensa en el momento en que aquello que te da miedo ya no existe y tú ya no estás asustado.