

COLECCIÓN



Colección 1

Ansiedad y Miedos

45 recursos lúdicos listos para imprimir

KIT CONSULTA INFANTIL EN 5 MINUTOS

Muestra gratis



3 recursos del Kit Consulta Infantil en 5 Minutos

Imprime, prueba con tu próximo paciente y mira cómo están hechos los +180 recursos del kit.

Material de apoyo profesional.

Ansiedad · Recursos 01-02

01 · El Termómetro de la Preocupación

Edad 5–12 · **Momento Trabajar** · 10 min · Hoja + colores **Objetivo:** que el niño ponga número a su malestar. **Cómo aplicar:** 1) Dibujen juntos un termómetro del 0 al 10. 2) Pregunta: "¿Hasta dónde sube cuando...?" (escuela, dormir solo, exámenes). 3) Pintan cada situación a su altura y elijan una para bajar 2 puntos esta semana. **Hoja:** termómetro grande con 10 casillas y espacio para escribir la situación al lado.

02 · La Alarma del Cuerpo

Edad 4–9 · **Momento Trabajar** · 10 min · Silueta de niño **Objetivo:** reconocer dónde se siente la ansiedad. **Cómo aplicar:** 1) Muestra la silueta. 2) "Cuando suena tu alarma, ¿dónde la sientes?" 3) Pinta con rojo panza, corazón, manos, cabeza según lo que diga. **Hoja:** silueta de niño/niña con leyenda de colores (rojo = mucho, amarillo = poco).

Ansiedad · Recursos 03–04

03 · El Monstruo "¿Y si...?"

Edad 6–12 · **Momento** Trabajar · **15 min** · Hoja + lápiz **Objetivo:** externalizar los pensamientos anticipatorios. **Cómo aplicar:** 1) El niño dibuja al monstruo que le susurra "¿y si...?". 2) Escriben en globos de diálogo lo que dice. 3) Al lado, responden con una frase realista ("Y si me equivoco... puedo pedir ayuda"). **Hoja:** espacio para dibujar el monstruo, 4 globos "¿Y si...?" y 4 globos de respuesta.

04 · La Caja de las Preocupaciones

Edad 4–10 · **Momento** Cerrar · **5 min** · Caja o sobre **Objetivo:** dejar la preocupación "guardada" con un tiempo definido. **Cómo aplicar:** 1) El niño escribe o dibuja una preocupación en un papelito. 2) La guarda en la caja. 3) Acuerdan: "La abrimos la próxima sesión, no antes". **Hoja:** 12 papelitos recortables con borde de colores y una etiqueta para pegar en la caja.

¿Te gustó?



En el kit completo tienes **+180 recursos** como estos y **24 sesiones listas** (Abrir · Trabajar · Cerrar) para 8 motivos de consulta.

Vuelve a la página y elige tu plan.