

PANEL DE IDENTIFICACIÓN DE SENSACIONES- PARA EL NIÑO

Estas sensaciones o reacciones se pueden tener en situaciones diferentes. Cuando sepamos que están relacionadas con la ansiedad, se lo diremos al niño señalando lo que estamos observando o nos está diciendo. Si es posible, relacionarlo también con la situación que provoca la ansiedad. Por ejemplo, "notas el corazón más rápido porque estás nervioso. Estás nervioso porque tienes un examen". Si tenemos fotos del niño expresando estas sensaciones y con las situaciones asociadas le resultará más fácil.

 ME HAGO BOLA	 ME TENSO	 ME CAMBIA LA VOZ (AGUDA, GRAVE)	 MIRO MENOS	 NO ESCUCHO
 MUEVO LAS MANOS	 APRIETO LOS PUÑOS	 RESPIRO RÁPIDO	 ME TOCO EL PELO	 MUEVO LA PIERNA
 ME MUEVO MUCHO	 HAGO RUIDOS CON LA BOCA	 ME MUERDO LAS UÑAS	 HABLO MÁS ALTO	 APRIETO LAS MANOS
 APRIETO LOS DIENTES	 HABLO MUCHO Y RÁPIDO	 RESOPLO	 ME DUELE LA TRIPA	 ME DUELE LA CABEZA
 SUDO	 APRIETO LA FRENTE	 NOTO EL CORAZÓN MÁS RÁPIDO	 TENGO CALOR	 NO ME CONCENTRO
 TIEMBLO	 ME RIO Y NO ESTOY CONTENTO	 REPITO PREGUNTAS	 SOLO PIENSO EN UNA COSA	 ME CUESTA DORMIR