



QUÉ PUEDO HACER CUANDO... ME PREOCUPO DEMASIADO

Autor: D. Huebner, Ilustraciones de B. Matthews

Adaptadores: J. Pereña (Dpto. de I+D+i de TEA Ediciones)



Aplicación: Individual

Edad: Niños de 6 a 12 años

Finalidad: Un libro para ayudar a los niños a vencer la ansiedad. Proporciona pautas claras y eficaces para aprender a manejar la ansiedad y la preocupación que les generan las situaciones cotidianas.

Los niños se enfrentan cada día a multitud de actividades y situaciones que suponen todo un desafío para ellos: el rendimiento en el colegio, las actividades extraescolares, los problemas con sus compañeros, los problemas en casa... y en ocasiones sienten que no son capaces de controlar esas situaciones y se muestran muy **preocupados y ansiosos**.

Con un lenguaje adaptado a los niños, atractivas ilustraciones y varias actividades pedagógicas, esta sencilla y completa guía enseña a los niños y a sus padres cómo superar estos problemas, proporcionándoles pautas claras y eficaces para manejar la ansiedad y las preocupaciones.

Es de gran ayuda para los terapeutas, que pueden utilizarlo para que padres e hijos trabajen juntos durante la intervención.

¿Sabes que las preocupaciones son como los tomates? Ya sé, no te los puedes comer, pero sí puedes hacer que crezcan; basta con que les prestes atención. Si tus preocupaciones son tan grandes que te agobian casi todos los días, este libro puede ayudarte.