

# Caja de Preocupaciones

Crea una experiencia divertida y educativa con su hij@ mientras le enseña cómo manejar y lidiar con el estrés y las preocupaciones que forman parte de sus vidas.

## 01 Crea una Caja de Preocupaciones

- Trabaje con su hij@ a juntos diseñar y crear una "Caja de Preocupaciones"
- Lo más importante es que su hij@ decore la caja a su gusto, porque esto sirve a modelarle que sus opiniones y maneras de expresarse son vistas y valoradas.
- Asegúrese que su hij@ sepa que el/ella es el dueño absoluto de esta caja y nadie más.



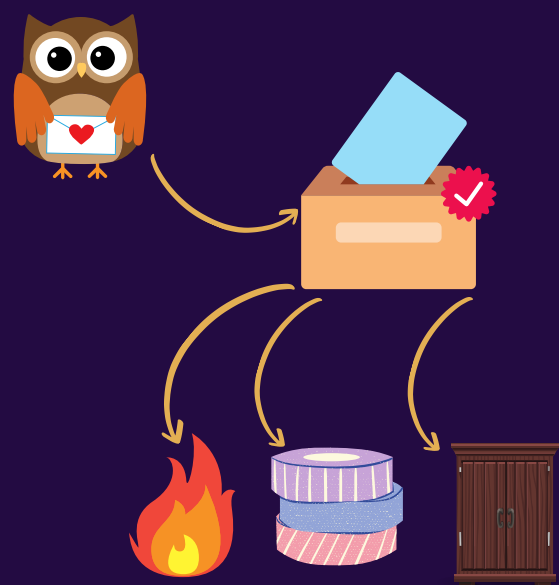
## 02 Anote "preocupaciones" o "problemas"

- Hay alguna cosa sobre la cual su hij@ esta preocupad@? Tal vez esta preocupad@ del futuro y su avenir, o tal vez de ese examen de matemáticas de la próxima semana. ¿Cuáles son las ansiedades que están en su mente sobre las cuales no quiere hablar?
- Deje que su hij@ anote estas preocupaciones y ansiedades: en una lista o cada un su propio pedacito de papel.



## 03 Ponga todas las "preocupaciones" en la "Caja de Preocupaciones"

- Deje que su hij@ ponga todas las preocupaciones y ansiedades que escribió dentro de la Caja de Preocupaciones.
- Explíquele que esta caja es un lugar seguro donde podrá guardarlas fuera de su mente, pero sin miedo a perderlas.



## 04 Deje que su hij@ decida que quiere hacer con la Caja de Preocupaciones:

- ¿Tal vez la quiera quemar? O encerrarla con cinta scotch, o aplastarla. Tal vez quiera guardar la caja en un lugar escondido y seguro.
- Pregúntele a su hij@ si está de acuerdo con que usted se comunique con el/ella de vez en cuando sobre sus preocupaciones y ansiedades.
- Hágalo muy claro que su Caja de Preocupaciones puede quedar completamente privada si esa es su preferencia. (¡Y mantenga su palabra!)



## ¿Y qué tienen que ver las Cajas de Preocupaciones con el abuso sexual?

Las Cajas de Preocupaciones son una buena manera de fomentar la enseñanza de como fundamentarse y manejar las ansiedades. Esto es un buen talento a tener, no importa cuál es la situación en la cual se encuentre su hij@. Tambien es una de las actividades recomendadas en nuestro webinar sobre el asalto sexual de parte de los herman@s porque es una buena actividad para ayudarle a su pequeñ@ sobreviviente a manejar su ansiedad al mismo tiempo que usted se esmera en asegurarse que su hogar es un lugar seguro y salvo.



Foto de nuestro webinar sobre el abuso sexual de parte de los hermanos <https://youtu.be/CTijj21wOD7w>