



## Ruidos fuertes

### Objetivo

Disminuir el impacto emocional que causa el escuchar un intenso ruido y ayudarle a definir el sentimiento de susto.

### Actitud del niño

Actitud de superación personal e interés por definir sus sentimientos.

### Material

Tu voz, una cacerola grande, el despertador del móvil con la melodía elevada, el secador de pelo y una bolsa de 10 globos.

Folios en blanco y dos lápices.

### Desarrollo

El miedo a los ruidos fuertes va también relacionado con el miedo a lo desconocido, si te encuentras en silencio o un ambiente tranquilo y de repente se escucha un ruido fuerte, te puedes asustar pero si lo reconoces como algo familiar al instante te tranquilizas.

El problema viene dado cuando el ruido que se escucha no se sabe de dónde procede ni de que objeto se trata. Es entonces cuando pasas de un simple susto al miedo.

Para ayudar a tu hijo ha controlar la situación, vamos hacer que sea él mismo quien emita esos ruidos fuertes, manipulando el objeto y observando las consecuencias.

Ayúdale a que diferencie entre el susto y el miedo.

El susto es el cambio brusco de nuestro cuerpo de la relajación a la excitación y el miedo surge cuando te sientes amenazado por algún peligro y no encuentras alguna solución para evitarlo.

Muéstrale los objetos y déjale que los observe y manipule.

Haz que cada uno de ellos emita el sonido fuerte.

Invítale a que sea él quien haga los ruidos.

Deja que te dé un susto con aquel objeto que decida.

Dale un susto y que averigüe de qué objeto se trata.

Para dar el susto proporciona antes un espacio de tranquilidad y silencio, dejando que visualice un cuento mientras vas a la cocina a por agua, etc.

En este ejercicio, no sólo supera el miedo a los ruidos fuertes, sino también aprenderá a expresarse y controlar la emoción del susto.

Toma tres folios, dibuja un círculo en cada uno con ojos, nariz y una boca que exprese emoción (alegría, miedo, susto). Son tres caras con tres emociones que servirán para que aprenda a diferenciarlas. Luego dibuja las tres caras y deja que el niño dibuje la boca con la emoción que ha visto en tu cara después de darte un susto.