

# LOS MIEDOS DE L@S NIÑ@S

(Educación Infantil)

Equipo de Orientación Educativa y  
Psicopedagógica de Atención Temprana  
de Coslada – San Fernando



Todos tenemos miedo a algo y, en este caso, los niños no van a ser una excepción.



## EL MIEDO, ¿QUÉ ES?

El miedo es la sensación de angustia provocada por la presencia real o imaginaria de un peligro.

## ¿QUÉ LO PRODUCE?



La variedad de estímulos que genera esta emoción en nosotros son tan extensos que se nos hace imposible enumerarlos. Cualquier cosa puede provocar miedo en una determinada persona.

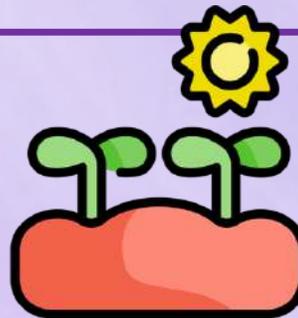


## ¿Para qué sirve?



Fundamentalmente, nos sirve para “reaccionar” y escapar eficazmente de cualquier peligro inminente.

El miedo puede proteger al niño de situaciones peligrosas y, en mayor o menor medida, tiene un punto de conexión con la historia de la humanidad y con la necesidad de preservar la vida y la supervivencia. Tiene, pues, una función evolutiva y normal que está al servicio de la vida.



Las manifestaciones del miedo son distintas en cada niño, así como la intensidad del sentimiento y su naturaleza.

Pero sí se puede establecer cierto patrón cronológico de los miedos infantiles sobre cómo evolucionan a medida que el niño va creciendo.



Los miedos infantiles más comunes son:

Sonidos fuertes



Al baño



Separación del  
adulto de  
referencia



A las alturas



0 – 12  
meses



A los extraños



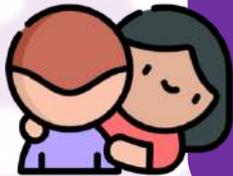
A caerse



Objetos  
amenazadores



12 – 36  
meses



Separación del  
adulto de  
referencia

A los extraños



Animales



Tormentas



Soledad



Animales



Oscuridad



3 – 6 años

Seres fantásticos



A estar solo



Heridas, dolor

Cambios



# CONSEJOS SOBRE CÓMO ACTUAR ANTE LOS MIEDOS

Siempre teniendo en cuenta que no se trata de eliminar los miedos, ya que forman parte de nuestro instinto de supervivencia y del desarrollo evolutivo del ser humano. El miedo solo es negativo si se convierte en: patológico, una fobia o si deriva de algún hecho traumático.

## 1. EVITAR MANIFESTAR NUESTROS MIEDOS

Procurar no hablar de miedos irracionales o fobias delante de los niños, ya que el miedo puede transmitirse de padres a hijos mediante el aprendizaje por observación. Nuestros miedos podrían interferir en la desaparición del miedo de los peques, impidiendo que exploren su entorno. Por ejemplo, si no nos gustan los payasos o los tigres, ¿hemos de evitar que nuestros hijos tengan esos peluches? O si tenemos miedo al mar y evitamos el contacto de los niños con él, la falta de experiencia podría influir en la consolidación de esas fobias “heredadas”.

## 2. EDUCARLES EN LA PRUDENCIA

Debemos enseñarles a ser cautos respecto a lo real o potencialmente peligroso. Es decir, no se debería tener miedo al mar, pero sí ser prudente en él. No tener miedo a los perros, pero sí ser prudentes frente a ellos. Porque en algún momento que no controlemos, podrían ser peligrosos y causarnos daño.

## 3. OFRECER MODELOS CORRECTOS DE ACTUACIÓN

Hemos de ser un modelo adecuado ante esos elementos peligrosos. Es decir, somos nosotros los primeros que manejaremos el fuego o nos acercaremos a los animales desconocidos prudentemente...

## 4. FOMENTAR LA AUTONOMÍA E INDEPENDENCIA

Cuando hay miedo a estar solo, se puede fomentar la autonomía y la independencia de los pequeños. Normalmente, ellos mismos reclaman ese espacio y comprenden que estar solo no implica tener miedo, siempre y cuando sepan que estaremos para lo que nos necesiten. Por ejemplo, si mientras se están durmiendo, de repente oyen o piensan algo que les produce miedo, lloran y/o nos llaman, lo mejor es acudir a tranquilizarles y hablarles con calma hasta que la angustia desaparezca. Nadie mejor que nosotros para lograrlo.

## 5. NO SOBREPOTER

Relacionado con el punto anterior, podemos decir que se trata de evitar la sobreprotección, no la protección. Tendremos que hacer un esfuerzo para saber dónde empieza una y acaba la otra.

## 6. CAMBIOS PROGRESIVOS

Cuando se van a producir cambios en nuestras vidas (colegio, cambio de casa, de ciudad, separaciones...) se debe intentar realizar cambios graduales en el entorno para acostumbrarles a estas situaciones novedosas. Además, les explicaremos los motivos de los mismos.

## 7. VALORAR SUS INICIATIVAS

Se pueden reforzar los comportamientos valerosos en los niños. Pequeños pasitos hacia el agua, hacia un muñeco que antes no le gustaba... pueden ser objeto de felicitación y racionalización verbal.

## 8. NUNCA AMENAZAR

Jamás amenazar con elementos temerosos y, mucho menos, si son irracionales como: "Que viene el coco", "Mira que te traigo al payaso"...

## 9. NO CASTIGAR NI COMPARAR POR TENER MIEDO

No hay que criticar o castigar al pequeño por tener miedo, sino convencerle de que no hay que avergonzarse por tenerlo: todos tenemos miedo a algo. De este modo evitamos que se los calle y le ayudamos a expresarlos, lo cual nos servirá para poder acompañarle y solucionarlo. Hay que intentar racionalizar el miedo y que poco a poco vaya comprendiendo que es algo pasajero. Tampoco se debe comparar con otros niños o niñas ("tu hermana no tiene miedo"...).

## 10. NO REIRNOS NI RIDICULIZAR LOS MIEDOS

La mayoría de los niños tienen miedos, pero estos se vuelven aún mayores si: nos mofamos de ellos, les decimos que se portan como bebés, que no está bien llorar, les calificamos de “niños muy sensibles”...

## 11. AYUDARLES A RELAJARSE

Un modo estupendo de relacionarnos con ellos, al tiempo que les proporcionamos mecanismos de autoprotección, es enseñarles habilidades en relajación y autocontrol. También jugar con ellos en los momentos en que tengan miedo puede ayudarles.

## 12. DESENSIBILIZACIÓN SISTEMÁTICA

Cuando pensemos que están preparados, podemos aproximarles al estímulo provocador de miedo de forma progresiva, acompañado por nosotros y siempre en un ambiente de bienestar, lo cual dará paso a la superación de los miedos.

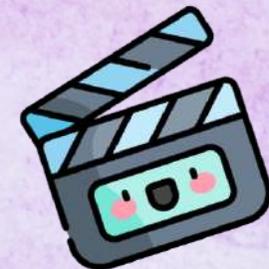
### 13. SELECCIONAR LECTURAS INFANTILES ADECUADAS

Cuando son pequeños hay que seleccionar las lecturas infantiles adecuadas. Contar cuentos agradables, exentos de terror y acontecimientos truculentos. Si bien es cierto que, la mayoría de cuentos (especialmente los tradicionales) incluyen estos elementos como preparadores y fortalecedores para la vida adulta según muchos estudios.



### 14. VISIONADO DE PELÍCULAS

Lo mismo que de las lecturas podemos decir respecto a las películas, evitando las de terror y violencia.



## 15. SOBRE TODO, ACOMPAÑAR

Hemos de saber escuchar, comprender sus miedos, validar y valorar sus emociones dedicándoles el tiempo necesario a nuestros pequeños. Hablarles con calma, ritmos y movimientos pausados, que sientan nuestra cercanía y contacto físico y explicarles la naturaleza de sus miedos...

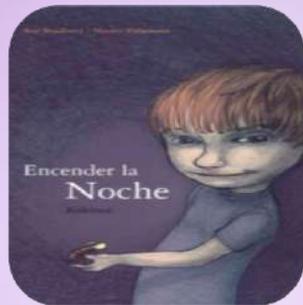


# CÓMO ABORDAR LOS MIEDOS

A través de:



# CUENTOS



**ENCENDER LA NOCHE:** Ray Bradbury/Noemí Villamuza Manso. Editorial KÓKINOS.

Este libro da la vuelta al miedo a la oscuridad con una idea tan simple pero genial como esta: cuando le das al interruptor NO estás apagando la luz, estás encendiendo la noche y con ella enciendes las estrellas, los grillos, las ranas, la luna blanca,... La noche no es sinónimo de oscuridad y miedo, sino de un sinfín de luces muy especiales y otras maravillas que no podemos perdernos.

<https://www.youtube.com/watch?v=1FwoWINLiBo>



**YO MATARÉ MONSTRUOS POR TI:** Santi Balmes, Lyona. Editorial Principal de los libros.

Este libro no intenta convencer a los niños y niñas de que los monstruos no existen, simplemente quiere explicar que a veces tenemos miedo de ciertas cosas o personas debido a que no las conocemos. Si somos valientes y nos atrevemos a acercarnos a aquello que nos da miedo, quizás descubriremos que el miedo no tenía ningún sentido y que aquello que temíamos, en realidad no es tan diferente de nosotros mismos.

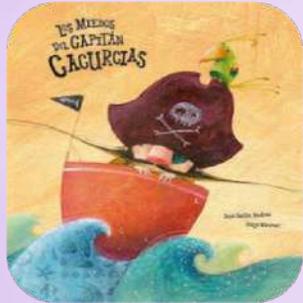
<https://www.youtube.com/watch?v=WKAzt4tm8Xc>



### NO TE VAYAS: Gabriela Keselman. Editorial KÓKINOS.

La protagonista lo pasa realmente mal con las despedidas, siente pinchazos en el corazón, dolor en la tripa... Pero el libro nos cuenta como, después de un adiós, siempre nos espera algo nuevo (muchas veces incluso mejor): el sol da paso a la luna, el invierno a la primavera, el triciclo a la bicicleta de mayores, el camino hacia el colegio se convierte en un autobús lleno de amigos y risas, las buenas noches de papá en un sinfín de sueños agradables...

<https://www.youtube.com/watch?v=q11ITPNDdCo>



### LOS MIEDOS DEL CAPITÁN CACURCIAS: José Carlos Andrés, Sonja Wimmer. Editorial Nubeocho.

El protagonista de la historia tiene miedo a todo, hasta de sus zapatos. Así que su tripulación, un poco bruta, lo lleva a un viejo barco abandonado para que se enfrente a sus miedos. Estos pronto aparecen, en forma de fantasma, vampiro y hombre lobo (seres imaginarios).

<https://www.youtube.com/watch?v=w3JWYtY-8SE>



### EL PERRO NEGRO: Levi Pinfold. Editorial Nubeocho

Un perro negro aparece delante la puerta de una casa. Toda la familia está aterrorizada. El perro negro va creciendo y creciendo, cada vez están más asustados. Hasta que llega la más pequeña de la casa y sale fuera a enfrentarse al perro. Empieza a hablar y jugar con él y el perro se va haciendo pequeño de nuevo. Al final, se hace tan pequeño que entra en la casa y se convierte en su mascota. Gran lección, somos nosotros los que nos creamos los miedos, hacemos que crezcan y los empeoramos. Solo siendo valientes y plantando cara a nuestros miedos podemos disminuirlos y superarlos.



**UNA TORMENTA...DE MIEDO:** Meritxell Martí, Xavier Salomó. Colección Toni y Tina. Editorial Almadraba.

En este libro, Toni tiene miedo de la tormenta. ¡Menudos rayos y truenos! Tina tendrá que ingeniar algo para hacer reír a Toni, que olvide su miedo y puedan pasar un buen rato juntos.



**ESTE MONSTRUO ME SUENA...:** Gabriela Keserman, Emilio Urberuaga. Editorial La Galera.

Este es un cuento para tomarse con buen humor la hora del baño, que para algunos es todo un suplicio. Eugenio es perseguido por un monstruo grande y peludo, pero no le tiene miedo, ya se conocen. No es la primera vez que se ven. El monstruo al final lo atrapa y parece que quiere cocinarlo para convertirlo en su merienda. Eugenio intenta escaparse, pero el monstruo no hace más que reírse. Cuando parece que se lo va a comer, le pone un pijama y se lo come, ¡pero a besos! El monstruo no era otro que su padre, bañándole y arreglándole para irse a dormir.

<https://vimeo.com/322324081>



**LOS TRES BANDIDOS:** Tomi Ungerer. Editorial Kalandraka.

Érase una vez tres bandidos feroces vestidos con capa negra y sombrero negro. Eran tan malos y terribles que tenían a la gente atemorizada, su simple aparición hacía desmayar la gente de miedo (miedo a los extraños). Pero un día conocen a la pequeña Úrsula y su mundo cambia para siempre: se vuelven buenos, dejan de robar y amenazar a la gente y se dedican a ayudar a los niños necesitados.

<https://www.youtube.com/watch?v=wHqJGfOsNRg>



### TENGO UN DRAGÓN EN LA TRIPA: Beatriz Berrocal. Editorial Everest.

Se está preparando una función teatral en el colegio y el protagonista de esta historia tiene miedo a hablar en público. Piensa que tiene un dragón en la tripa que se come sus palabras y por eso no se acuerda de lo que debe decir en la representación. Este libro es fantástico para niños (y no tan niños) con miedo escénico, pánico a hacer el ridículo o que se angustian si deben hablar en público.

Y es que todos tenemos dragones (miedos) en la tripa, pero también lo necesario para vencerlos.



### ¡FUERA DE AQUÍ, HORRIBLE MONSTRUO VERDE!: Ed Emberley. Editorial Océano Travesía.

Al abrir este sorprendente libro lo primero que encontramos son dos grandes ojos amarillos. Al dar la vuelta a la página nos damos cuenta de que son los ojos de un monstruo cuya horrible cara va apareciendo poco a poco: primero su larga nariz azul, luego sus afilados colmillos, hasta que es desmascarado totalmente. Pero esta es solo la mitad de la historia. Cuando se muestra en todo su horror, el pequeño lector le grita al monstruo: "¡No me asustas!". Si sigue pasando las páginas los rasgos espantosos irán desapareciendo, y el monstruo con ellos. "¡Y no vuelvas más, hasta que yo lo diga!", podrá leer el pequeño.

<https://www.youtube.com/watch?v=FeVaixOfTiI>



### MONSTRUOSA SORPRESA: Édouard Manceau. Ediciones Anaya.

Este cuento propone el juego de desmontar poco a poco un horrible monstruo gracias a una poderosísima herramienta que todo niñ@ tiene en sus manos: ¡las cosquillas!

Este relato alimenta la confianza en nosotr@s mism@s, definiéndonos capaces de ordenar nuestro mundo emocional en relación a lo que queremos y necesitamos. Un cuento para vencer nuestros miedos, cualesquiera que sean.

<https://www.youtube.com/watch?v=2igfFY6DJGI>

## MORDISQUITOS: Cris, Ninie. Editorial Tramuntana.



Este cuento tiene poco texto, una estructura repetitiva y muchos ingredientes que hacen que tod@ niñ@ quiera jugar con él.

La historia es sencilla: un ratoncito aparece en la habitación de un niño y le desafía: "¿Y si te muerdo la nariz?", a esa pregunta el niño buscará una solución, y así a todas las partes del cuerpo que le propone morder. El niño siempre encuentra una solución divertida y eficaz para desmontar la propuesta del ratón.

<https://www.youtube.com/watch?v=mR3EuliPV4Y>

## MARTÍN GRIS: Zuriñe Aguirre. Editorial Fun Readers.



Este cuento explora el miedo a no encajar en el entorno social, el miedo a sentirse juzgado, menospreciado, a que los demás se rían de nuestra peculiar forma de ser.

Martín cuenta sus preocupaciones a su madre, y ella, le tranquiliza y le dice, siempre con amor, que lo que realmente importa es lo que tenemos en nuestro corazón.

Martín nos cuenta los miedos que muchos niños viven a diario, y que en gran parte de las situaciones no llegan a expresarse. Pero Martín sí lo hace, y su madre, a la que le cuenta todo lo que le preocupa, le escucha, no se ríe de él, le da seguridad, amor, toda su presencia y encuentra, incluso, el lado positivo de tener las rarezas que Martín tanto teme.

<https://www.youtube.com/watch?v=mSdqKVxCbU>

## DONDE VIVEN LOS MONSTRUOS: Maurice Sendak. Editorial Kalandraka.



Cuenta la historia de un niño travieso y sensible que se siente incomprendido en su casa y que emprende un viaje hacia la isla de los monstruos más feroces y a la vez entrañables que existen. Estos buscaban un líder que les guiase del mismo modo que el niño buscaba un reino que gobernar. Pero resulta que gobernar un reino feliz no era tan sencillo como creía, por lo que decide volver al punto de partida donde le espera la cena. Una aventura que nos transporta a las profundidades de nuestra conciencia.

[https://www.youtube.com/watch?v=tzNMPZOG\\_eU](https://www.youtube.com/watch?v=tzNMPZOG_eU)



### EL ABRIGO DE PUPA: Elena Ferrándiz. Thulé ediciones.

Esta es la historia de Pupa, la niña que escondía sus miedos bajo su abrigo y salía a la calle envuelta en ellos. Porque Pupa tenía miedo a la soledad, a que no le quisieran e incluso a que le quisieran, miedo a volar, miedo a estar perdida, miedo a que todo cambie, miedo al futuro, miedo a los demás e incluso, miedo a ella misma. Pero un día Pupa se armará de valor y se desprenderá de su abrigo y entonces...

<https://www.youtube.com/watch?v=FHpjZljjAWw>



### EL LIBRO VALIENTE: Moni port. Editorial TAKATUKA.

Un libro para plasmar los diferentes tipos de miedos y las diversas maneras de reaccionar ante el miedo. Un libro donde ver aquellos miedos que nos hacen evolucionar como personas y aquellos que nos paralizan acercando al niño al origen de nuestros miedos, viendo para qué sirven, cómo vivir con ellos y descubrir qué es ser valiente.



### ¿QUIÉN ES? ¡CUIDADO!: Patricia Hegarty. Editorial Combel

Este es uno de los cuentos para no tener miedo a la oscuridad. Un pequeño ratón debe cruzar el bosque para llevar una cesta a su abuela. Pero el bosque está oscuro y tiene miedo. Gracias a su linterna descubrirá que muchas cosas no son lo que creía, y siempre resulta ser algo divertido. Los niños deben interactuar tirando de las lengüetas para descubrir qué es lo que hay detrás de las sombras. Un cuento divertido y original que también le ayudará a superar el miedo a la oscuridad.

<https://www.youtube.com/watch?v=KGfxvUEAh14>



### CUANDO TENGO MIEDO: Tracey Moroney. Ediciones SM.

Esta colección es perfecta para hablar de todos los sentimientos. Este cuento en concreto les ayudará a reconocer sus miedos y a expresarlos. Les hace ver que todos lo tenemos alguna vez y que podemos pedir ayuda si es necesario. Con frases sencillas y con distintas situaciones que ilustran los distintos miedos.

<https://www.youtube.com/watch?v=WM2VeKueqBw>

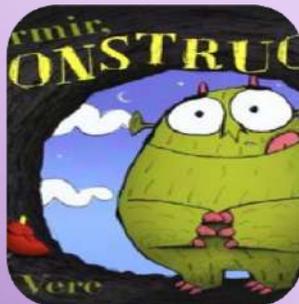


### MIEDO: Camino García, Marco Recuero. Camino García editora.

Un maravilloso cuento que nos habla del miedo como un ser que se encarga de mantenernos alejados del peligro y al que debemos aceptar. Aunque también nos hace ver que su objetivo no siempre está justificado, pues a veces tenemos miedo de cosas que en realidad no son peligrosas e incluso a cosas que ni siquiera existen.

El cuento nos enseña que para trabajar el miedo en los niños y superarlo a veces, hay que ser valiente y otras darse cuenta de que aquello que no existe, no puede hacernos daño.

<https://www.youtube.com/watch?v=4oABDgLJ3KM>



### ¡A DORMIR, MONSTRUOS!: Ed Vere. Editorial Juventud

Una historia divertida de un monstruo. Cuando parece que los monstruos vienen a comernos porque tienen hambre, puede resultar ser algo totalmente diferente. Otra forma de conocer a los monstruos con un toque de intriga y misterio.

<https://www.youtube.com/watch?v=bE7OW-59FNU>



## IYOKÉ Y LOS RUIDOS EXTRAÑOS: Nathalie Dieterlé. editorial Edelvives.

Un libro que, en este caso con sus páginas troqueladas, cuenta la historia de un niño que escucha un ruido en la noche y no puede dormir. Pero decide ir a ver quién hace ese ruido y descubre que es una pequeña araña que no puede dormir porque también escucha un ruido que le da miedo y no le deja dormir... Así, repetitivamente irán descubriendo animales de diferentes tamaños a los que les sucede lo mismo y llegarán todos al regazo de la abuela donde...



## ¡BUENAS NOCHES, MONSTRUOS!: Lucía Serrano. Editorial ANAYA.

Una bonita historia de papeles invertidos donde unos coloridos y tiernos monstruos tienen miedo a la oscuridad y el niño no. Una forma de darle la vuelta al miedo nocturno, ponderar el papel del niño y hacer de los monstruos personajes con sentimientos y con miedos.



## DE VERDAD QUE NO PODÍA: Gabriela Keselman, Noemí Villamuza. Editorial KÓKINOS.

Un niño no podía dormir porque tiene tanto miedo... pero siempre está su madre para ayudarlo. Un libro que nos habla de valores, de los miedos y de la necesidad de protección con la que todos nacemos, pero sobre todo, de lo importante que es pedir ayuda cuando lo necesitamos.

<https://www.youtube.com/watch?v=DPMh1H3293Y>

# MANUALES PARA FAMILIAS



**LOS MIEDOS Y EL APRENDIZAJE DE LA VALENTÍA:** José Antonio Marina.  
Editorial Biblioteca UP.

Un manual para familias donde aprender qué es el miedo, cuales son los miedos más frecuentes, cómo los aprendemos, sus estrategias, así como la manera en que nos enfrentamos o nos gustaría enfrentarnos a ellos: valientemente. Con métodos para superarlos y una "hoja de ruta de la valentía", relacionada con la adquisición de fortalezas y la disminución de los miedos. Y para trabajar todo esto con los niños, este libro viene acompañado de un pequeño librito «Vence tus miedos» donde el niño se compromete con el personaje a superar sus miedos.



**LOS MIEDOS INFANTILES EN LA LITERATURA PARA NIÑOS:** selección y textos a cargo del equipo del Área de Documentación del Centro Internacional del Libro Infantil y Juvenil y de ASMI, Asociación para la Salud Mental Infantil desde la Gestación]. – Salamanca : Fundación Germán Sánchez Ruipérez,

Partiendo de la idea de León Felipe "el miedo del hombre ha inventado todos los cuentos" se presenta esta bibliografía realizada por el Centro Internacional del Libro Infantil y Juvenil de la Fundación Germán Sánchez Ruipérez en colaboración con la Asociación para la Salud Mental Infantil desde la Gestación (ASMI). La parte bibliográfica se divide en dos grandes bloques: Leer los miedos, con obras de ficción para niños y jóvenes, y Los miedos, los niños y los libros, con artículos y monografías que analizan y reflexionan sobre el tratamiento del tema de los miedos infantiles. El primer bloque presenta los títulos en castellano y su disponibilidad en otras lenguas españolas.

## EL NIÑO MIEDOSO: Francisco Xavier Méndez. Editorial Pirámide.



¿Para qué sirve el miedo? ¿Es mejor ser prudente que pasarse de valiente? ¿Por qué algunos niños tienen tanto miedo? ¿Por qué asustan los animales, la sangre, las tormentas o los monstruos? ¿Y el miedo a lo desconocido? ¿Cómo pueden las familias ayudar a sus hijos a vencer sus miedos? ¿Qué hacer cuando el niño va por la noche a la cama de los "mayores"? ¿Y cuando no consiente separarse un minuto de ellos? ¿Y cuando se niega a ir al colegio? Esta es una guía para orientar a las familias sobre los miedos de sus hijos. Con el apoyo de numerosos casos y de ejercicios prácticos, se les ofrecen pautas de actuación para no contagiar el miedo a los niños y, sobre todo, para conseguir que superen sus temores. Además de proporcionar información útil sobre la naturaleza y la evolución de los miedos infantiles, la guía enseña estrategias –utilizando cuentos, películas, juegos, relajación o mentalización– que las familias pueden emplear con éxito en el hogar para ayudar a sus hijos a vencer los miedos cotidianos.

## LOS NIÑOS, EL MIEDO Y LOS CUENTOS: Ana Gutiérrez y Pedro Moreno. Desclee de Brouwer.



El miedo a la oscuridad, a dormir solo, a los truenos y a las tormentas, el miedo a los animales, a las inyecciones, al pediatra, a las personas desconocidas... son algunos de los muchos miedos que sufren los niños. Estos pueden aparecer como por arte de magia y desaparecer cuando el niño madura. Sin embargo, en ocasiones, el miedo es desproporcionado, muy intenso y resulta claramente una fuente de sufrimiento tanto para él como para su familia. En estos casos, el miedo se ha convertido en fobia y el pequeño necesita ayuda para superarlo. De lo contrario, el niño puede padecer alteraciones importantes en su desarrollo, tanto a nivel emocional como en su relación con los demás y en su rendimiento académico. El propósito de esta obra es ofrecer a las familias, maestros y, en general, a todas las personas relacionadas con el cuidado de los niños, una herramienta poderosa y especialmente adaptada para los miedos infantiles: los cuentos terapéuticos.

# ACTIVIDADES

## MIEDOS GENERALES



### EL BOTE DE LOS MIEDOS

Cada niño tiene su propio bote, que pueden decorar como más les guste.

Dentro de él, guardaremos aquello que nos da miedo (objeto, dibujo, etc), y así, podremos hacer las cosas sin miedo.

## MIEDO A LA OSCURIDAD

Podemos trabajar el miedo a la oscuridad a través de:

- Cuentos con sombras chinas, luz negra y mesa de luz
- Juegos como la gallinita ciega, tinieblas...
- Regalo en la oscuridad: descubrir en la oscuridad un objeto fluorescente escondido



NO ES VALIENTE QUIEN NO TIENE MIEDO, SINO  
EL QUE TENIÉNDOLO,  
SIGUE ADELANTE.



... sigue nadando...

IMÁGENES Y FONDOS EMPLEADOS:

Diseñados por [Freepik](https://www.freepik.com) desde [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)

FONDOS EXTRAÍDOS DE: [www.google.es](http://www.google.es)