

WORRY BOX

Visualize anxious
thoughts away



Activity

PRE-SCHOOL: Prompt your child to draw a picture of a worry. Have them place it in a small container, like an empty tissue box. Find a space where you can “store the worry”. Now they know that their worry has a place, and they can take it out if they need to.

SCHOOL-AGE: Lead children through a visualization of “boxing up” their worry. For example: “Picture your worry. Now picture a box to put that worry in. Place the worry in the box, make sure it’s all the way in there. Close the box. Now picture a closet with a shelf, is the shelf high or low? Place the box on the shelf, close the door, lock it, and pull a curtain over it. Put as many barriers between yourself and the worry as you need to, it will be there for you to take off the shelf if you need to”.

Book suggestions

PRE-SCHOOL: [Find Your Calm](#) by Gabi Garcia

SCHOOL-AGE: [I Can Handle It](#) by Laurie Wright

CAJA DE PREOCUPACIÓN



Visualiza pensamientos ansiosos lejos

Actividad

EDAD PREESCOLAR: Pídale a su hijo que dibuje una preocupación. Pídale que lo coloquen en un recipiente pequeño, como una caja de pañuelos vacía. Encuentre un espacio donde pueda “almacenar la preocupación”. Ahora saben que su preocupación tiene un lugar, y pueden eliminarla si lo necesitan.

EDAD ESCOLAR: Dirija a los niños a través de una visualización de “boxear” su preocupación. Por ejemplo: “Imagine su preocupación. Ahora imagine una caja para poner esa preocupación. Coloque la preocupación en la caja, asegúrese de que esté completamente adentro. Cierra la caja. Ahora imagine un armario con un estante, ¿el estante es alto o bajo? Coloque la caja en el estante, cierre la puerta, bloquéela y coloque una cortina sobre ella. Coloque tantas barreras entre usted y la preocupación como lo necesite, estará allí para que pueda sacarlo del estante si lo necesita.”

Sugerencias de libros

EDAD PREESCOLAR: Encuentra tu calma por Gabi García

EDAD ESCOLAR: Puedo manejarlo por Laurie Wright