



EL EMOCIONÓMETRO DEL INSPECTOR DRILO

- 1** Lee las páginas 42 y 43 sobre **"el miedo"** de **EL EMOCIONÓMETRO DEL INSPECTOR DRILO**.
- 2** Observa el chimpancé de la página 42. Imita la expresión de su rostro delante de un espejo.
- 3** Reflexiona sobre las siguientes situaciones y valora si te producirían **nada, poco, medio o mucho miedo**. Para ello puedes ayudarte de las descripciones de las tres intensidades del miedo de la página 43. Si ya te has fabricado tu propio Emocionómetro puedes marcar en él la intensidad de cada situación, si no márcalo abajo anotando el número de la situación en la intensidad que corresponda.

1. Estar fuera de casa y perder de vista a tus padres.
2. Creer que hay un monstruo en el armario.
3. Encontrar una araña en el techo de tu habitación.
4. Quedarte completamente a oscuras.
5. Bañarte en el mar o en un lago.
6. Pensar que le puede pasar algo malo a alguien de tu familia.
7. Las tormentas de truenos y relámpagos.
8. Ponerte enfermo.
9. Ir al colegio.
10. Que se rían de ti o se metan contigo por algún motivo.
11. Quedarte solo.





4 Lee las páginas 44 y 45 sobre “**el caso 4**” del libro.

5 Piensa en lo que le pasó a Quinto Rat. Parece que se juntaron una serie de circunstancias que hicieron que el pequeño ratón malinterpretara la realidad. Haz memoria y anota alguna situación en la que te sucediese algo parecido.

Por ejemplo, en Halloween Quinto Rat participó en una fiesta de terror de gatos y lechuzas. Coincidió que justamente después, sus padres incorporaron en la habitación de sus hijos un perchero. Con la oscuridad el perchero proyectaba unas sombras que aterrizaron a Quinto Rat pues estaba convencido de que se trataba de un terrorífico gato negro.

6 ¿Qué le dirías a Quinto Rat para que se tranquilizara y se redujera su intensidad de miedo? ¿Qué te dirías a ti mismo para sentir menos miedo en la situación que has descrito anteriormente?



7 Lee las páginas 82 y 83 sobre “**Las recetas para el miedo**” del libro.

8 Dibuja **el miedo**. Escoge los colores y los materiales que, para ti, expresen mejor ese sentimiento.



9 Ahora piensa en alguna situación que te dé **miedo**. A continuación piensa en los pasos progresivos que podrías dar para superar ese miedo. Mira el ejemplo de la página 83.

Ejemplo:

Me da miedo bañarme en el mar por si aparece un tiburón.

Posible programación:

- *Primer día: Meter los pies en el agua.*
- *Segundo día: Meterse en el agua hasta las rodillas.*
- *Tercer día: Meterse en el agua hasta la cintura.*
- *Cuarto día: Meterse en el agua hasta el cuello.*
- *Quinto día: Nadar.*