

FIVE





EDICIÓN 1: MIEDO

¿Qué es el miedo?	4
¿Por qué es necesario?	6
Pegatinas	14
¿Cómo gestionamos el miedo?	18
Brujas	20
Todos tenemos miedo	22
¿De qué me visto en halloween?	24
¡Vuestro arte!	26
Arte de miedo	28
Dibuja al grito	30
Pesadillas	33

¿QUÉ ES EL MIEDO?

El miedo es cuando tu cuerpo piensa que estás en **peligro**, que nos van a hacer daño



el peligro puede ser **verdad o no**.

Nuestra mente a veces nos la juega, más bien se equivoca. No lo hace aposta, en realidad solo quiere **protegernos**



Por eso muchas veces nos asustamos pensando que hay monstruos o fantasmas cuando **en realidad no hay nada**.

El sentimiento que nos lleva a esta situación se llama **ansiedad**



Cuando sufrimos muchiiiiisimo miedo, se llama **terror**

¿Qué cosas te dan miedo?



¿Y qué cosas te dan terror?



Puedes tener miedo de que
pasen cosas...



ahora...

en el futuro...

o hasta miedo de que hubiesen pasado cosas cuando eras más pequeño.

¿POR QUÉ NECESITAMOS TENER MIEDO?



Muchas veces vemos al miedo como algo malo, porque nos hace pasarlo mal...

pero **el miedo es necesario** para muchas cosas:



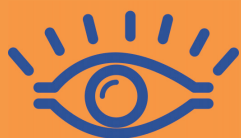
en la naturaleza, ayuda a los animales más pequeños a poder huir de sus depredadores

pero otras veces hace que nos quedemos como una estatua, esto es porque nos **bloqueamos**



El ADN es lo que nos hace ser igual que nuestros padres o nuestros hermanos, es nuestra genética





cuando tenemos miedo, nuestros
ojos se agrandan para ver mejor...

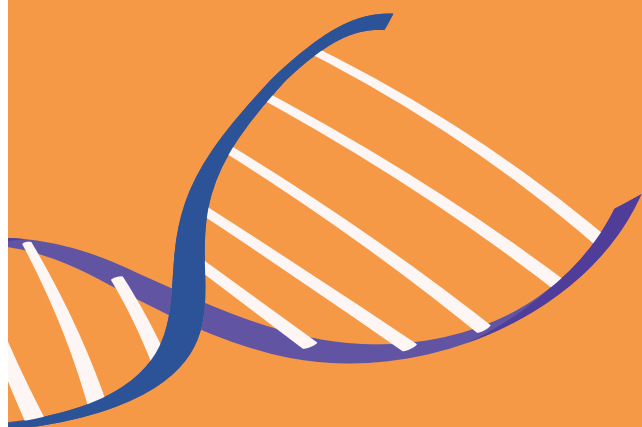
y nuestro corazón manda
sangre a los pies

para poder escapar
del peligro



El miedo lo tenían hasta los hombres de las
cavernas hace miles de años

Lo llevamos en nuestro
ADN, fue muy necesario
en el pasado y lo sigue
siendo ahora.



pon más héroes en tu plato

y llena tu vida de superpoderes

LUCHA CONTRA LA OBESIDAD INFANTIL



Combina tus héroes
y llénate de superpoderes en
www.heroesentuplato.com



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE CONSUMO



agencia
española de
seguridad
alimentaria y
nutrición

estrategia
naos
¡come sano y muévete!

DELEGADO DE CONFLICTOS

Te gustaria estar
encargado de avisarle a la
Profesora de las peleas que
se generen en los recreos,
o si hay un niño llorando,
o si a alguien le están
haciendo bullying?

Participa

como un super heroe que
defiende a sus amigos!





G A M E F R E A K



POKÉMON

SCARLET VIOLET



THIS AIN'T NO GAME.



ILLUMINATION PRESENTS

SUPER MARIO

LET'S-A-GO!

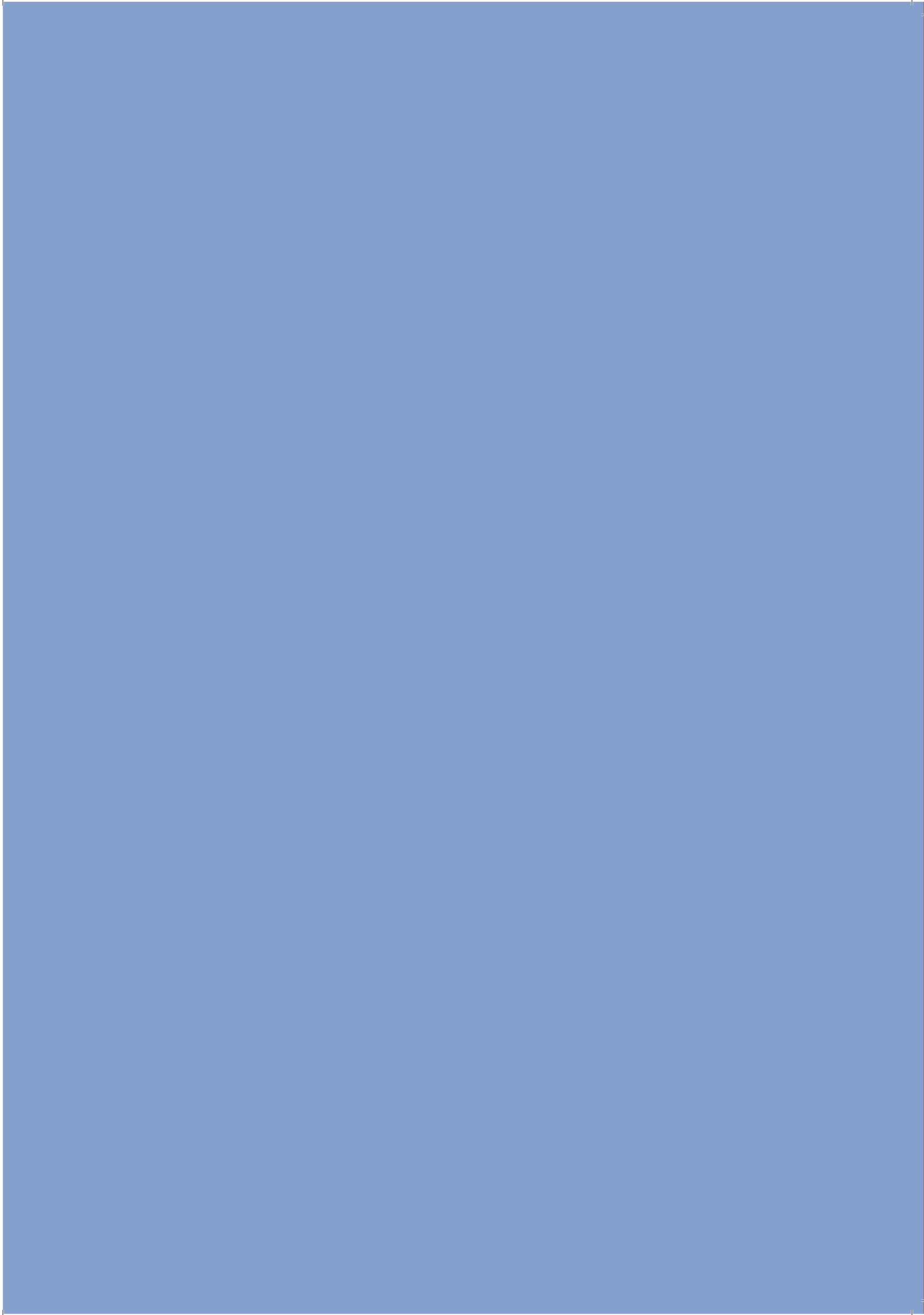
sano
natural
para todos

caprichoso
sabroso
para mí

nocilla

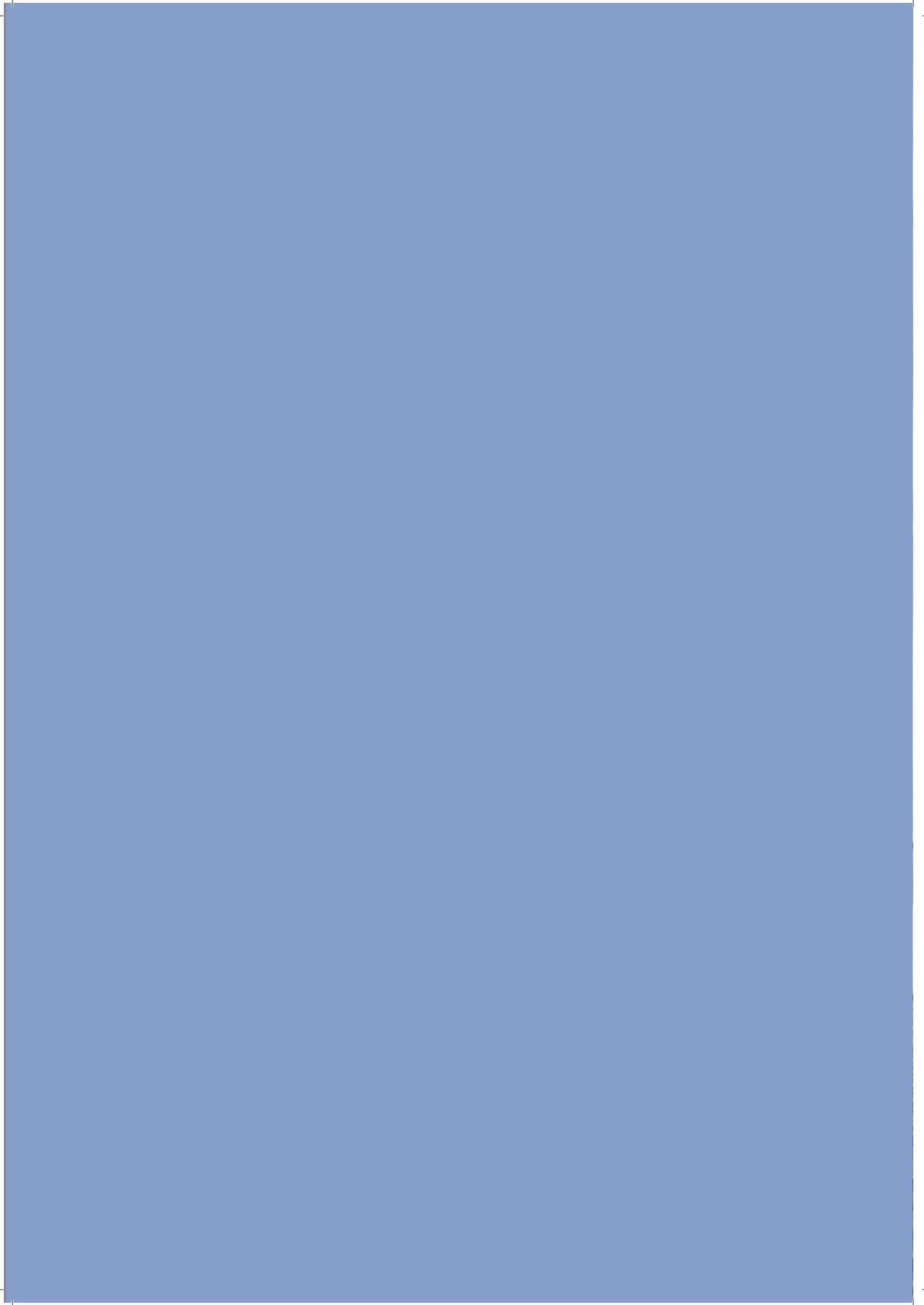
CHOCOLECHE

LO MEJOR DE LOS DOS MUNDOS









[MARMOTA]

EVERYTIME EVERYWHERE



¿CÓMO GESTIONAMOS EL MIEDO?

Tener miedo es **necesario y saludable**.
(siempre que el tamaño del miedo no sea demasiado grande)



Es normal que a muchos de vosotros os de **vergüenza decir que tenéis miedo**, porque a veces hay otras personas que no tienen ese miedo y como **no lo entienden**, les hace gracia.



Y da mucha más vergüenza cuando piensas que nadie más tiene ese miedo, o que eres muy mayor para tenerlo...



pero **todos tenemos miedo de algo**, y algo muy importante para sentirte mejor es decírselo a alguien como papá o mamá, o a tus mejores amigos porque ellos siempre te van a ayudar

Cuando se lo expliques, les puedes pedir un abrazo, que te acompañen, o cualquier cosa que pienses que te va a hacer sentir **mejor y más seguro...**



cuando hablas cómo te sientes, **te tranquilizas** un montón...

además, seguramente **no seas la única** persona con ese miedo, y cuando alguien piense lo mismo que tú, te sentirás acompañado.



Ahora que lo has hablado, puedes irte solo o acompañado a un sitio **donde te sientas seguro**, con juguetes o cosas que te hagan **sentir contento...**



y recuerda: **¡No estás solo!**

BRUJAS

¿Sabes la historia real de las brujas? Muchos de nosotros tenemos miedo a las brujas, pero contaremos la historia de verdad, que hará que os den un poco menos de miedo.

Hasta hace poco, a las chicas no nos dejaban trabajar, pero hubo un tiempo en el que nos dejaban hacer un trabajo: ser cerveceras, personas que hacen cerveza y luego la venden. Otras veces eran mujeres que eran viudas (que perdieron a su marido), y que tenían que cuidar de sus hijos, entonces decidían ponerse a trabajar para poder pagar las cosas de sus hijos.

Las cerveceras llevaban un gorro puntiagudo, con una hebilla para que se las vea desde muy lejos. Hacían la cerveza en calderos negros y muy grandes. Usaban una escoba para barrer los granos de cebada, que es con lo que se hace la cerveza. Tenían un gato, para que cazara a las ratas que querían comerse la cebada. El gato solía ser negro para que las cazase más fácil. ¿A que os suenan de algo estas personas?

Había a gente que no le gustaba que las chicas y mujeres trabajaran, porque entonces no necesitaban a un chico que les cuidase y muchas veces, no se casaban, que era una cosa que en ese momento pensaban que estaba mal. Entonces decidieron decir que las chicas cerveceras en realidad eran brujas, y se inventaron historias sobre ellas para que las chicas no pudiesen trabajar más.

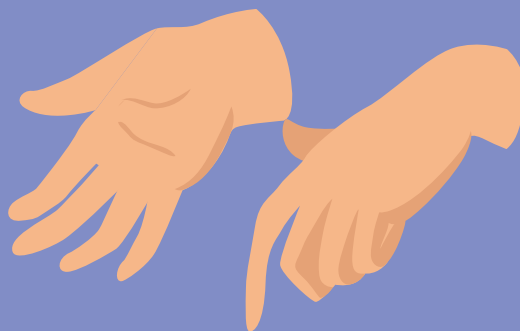
Por suerte ahora las chicas ya podemos trabajar, estudiar y pasarlo bien como los chicos, aunque esas historias se han quedado ahí. Pero ahora que has leído esto, sabes que las brujas fueron unas de las primeras chicas que quisieron trabajar y lucharon por hacer lo mismo que los chicos. No eran señoras feas y mayores que hacían conjuros y volaban en escoba. Eran chicas, como tus amigas y hermanas, o mujeres, como tu mamá, tus tías o tus abuelas.





TODOS TENEMOS MIEDO

Todos sentimos miedo, y cada uno a cosas muy distintas



Cuando eres muy pequeño, tienes miedo a separarte de papá y mamá

luego empezamos a tener miedo a los monstruos, a los fantasmas, a la oscuridad y a algunos los animales.



más tarde se vuelven más realista, sabemos muchas más cosas que nos pueden pasar en el mundo real, como accidentes, o que les pase algo a las personas que queremos



cuando casi ya somos adolescentes, y cuando somos adolescentes nos preocupa más cómo nos sentimos con las personas que nos rodean, nuestras amistades, familia o la persona que nos gusta.



Los miedos que tienes de pequeño a veces también puedes tenerlos cuando eres mayor, como cuando ves pelis de miedo o vas a una casa del terror.



No pasa nada porque te sigan dando miedo los fantasmas, por ejemplo, a muchas personas mayores también les pasa.

A las personas mayores, por ejemplo, tienen miedo de separarse de las personas que quieren, como les pasa a los niños muuy pequeños

¿DE QUÉ ME VISTO EN HALLOWEEN?

Ha llegado este momento del año en el que todas las personas pueden disfrutar de comer chuches, ver pelis de miedo, asustar a sus amigos y hacer fiestas para celebrar Halloween, pero... **¿Qué me pongo para celebrarlo?**

Muchos de vosotros estaréis pensando esto, porque es una fecha muy especial en la que a casi todos nos gusta ir terroríficos, de los personajes que dan más miedo, o los más guapos, de nuestros personajes favoritos.

Recuerda que es muy importante llevar algo con lo que estés **cómodo y calentito**, porque si lo celebras todo el día o toda la noche (depende de la hora que nos ponen a dormir papá y mamá), tenemos que poder llevar algo que no se rompa, que no nos haga pasar frío o que nos quede apretado, porque si no te va a molestar tooodo el día.



Cuando tengas el disfraz, pídele a alguien que te haga una foto; solo, con tus amigos o tu familia.



Piensa en tus personajes favoritos... o en los personajes que crees que dan más miedo.

Puedes comprar las cosas, ¡**O hacerlas tú mismo!** Eso muchas veces es más divertido. Si no sabes hacer ciertas cosas, porque son complicadas o peligrosas, pide ayuda a un adulto, explícales qué idea tienes y pregúntales cómo podrías hacerla realidad.

Muchas veces nos da vergüenza vestir de algunos personajes, porque a lo mejor hay a amigos o compañeros que no les gusta. Pero si es lo que más ilusión te hace, ¡**Sigue con ello!** Es mejor hacer las cosas que te hacen feliz, aunque al resto no les gusten.

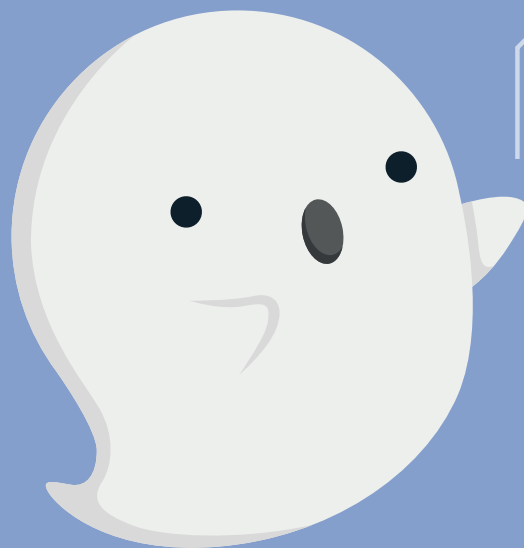
Recuerda siempre tener tu disfraz al menos una semana antes de Halloween, para poder tener tiempo de hacerles cambios si hace falta. Guárdalo en un lugar que no se pueda estropear, o pídele a un adulto que te lo guarde con mucho cuidado. Sé que te hace ilusión verlo, ¡pero es mejor que esté a salvo!

Cuida del disfraz durante el día, pero sobre todo
¡Disfruta!



¡VUESTRO ARTE!

María, 7 años



Marta, 13 años





Ainhoa, 11 años



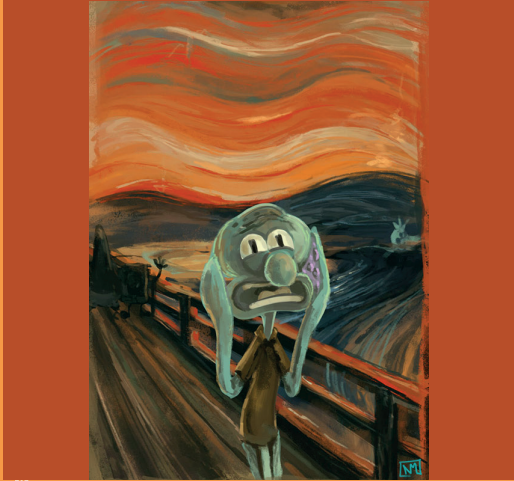
Javi, 3 años (con sus papás)



Luis, 9 años

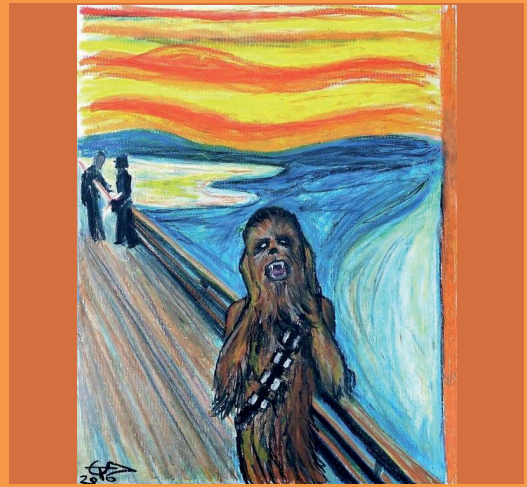


¿ARTE DE MIEDO! EL GRITO



Calamardo, algo habrán liado
Bob Esponja y Patricio

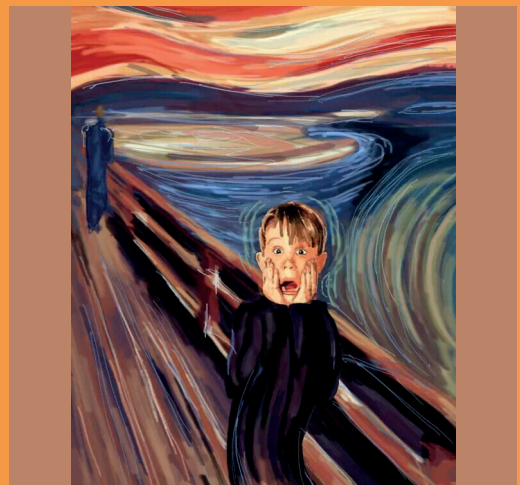
Como sabemos que os gustan los memes, os presentamos el cuadro “El grito”, un cuadro que representa mucho el miedo, pero muchas versiones con vuestros personajes favoritos



Chewbacca está muy acostumbrado a rugir, pero parece más nervioso de lo normal

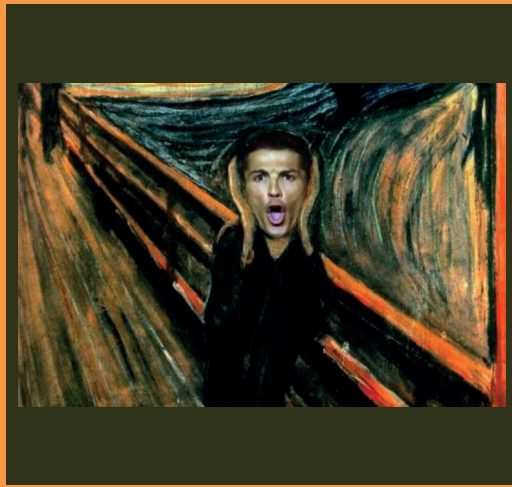


Pikachu está a punto de lanzarte un rayo como le sigas asustando



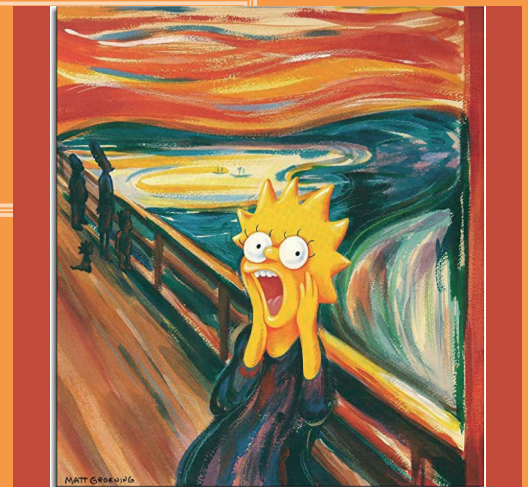
Kevin sí que estaba gritando por intentar afeitarse solo

¿Sabes que “El grito” no es un cuadro de alguien gritando?



Edvard Munch es el pintor, y dijo que en realidad es una persona que se sorprende al escuchar un grito, “el grito de la naturaleza”

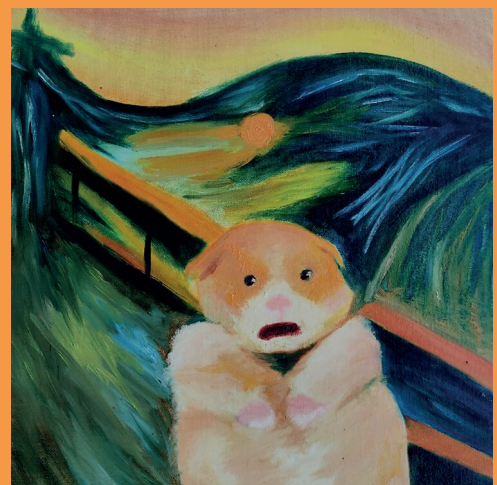
Todos sabemos que el que más merece ser el grito es el bicho



Bart ha debido de hacerle alguna travesura a Lisa otra vez



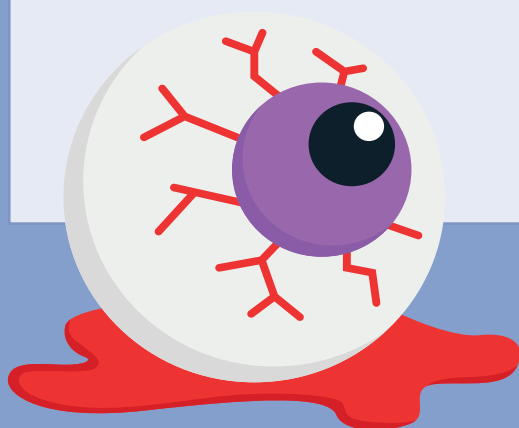
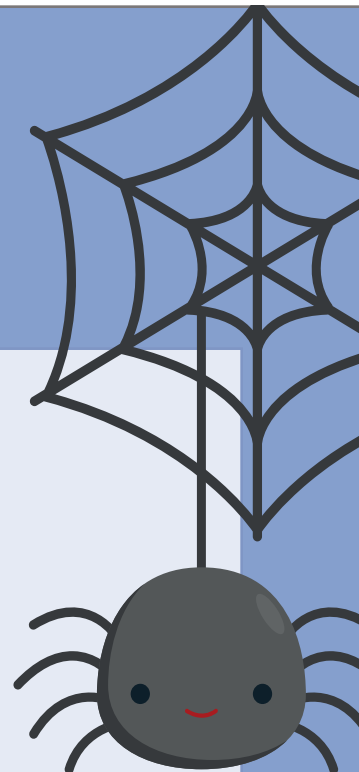
El conde Limoncio necesita superar sus miedos, pero también sus enfados



No sabemos qué le pasa a este hamster, pero es muy gracioso

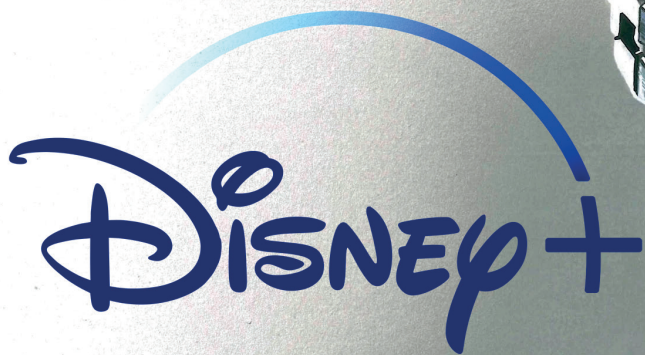
DIBUJA AL GRITO

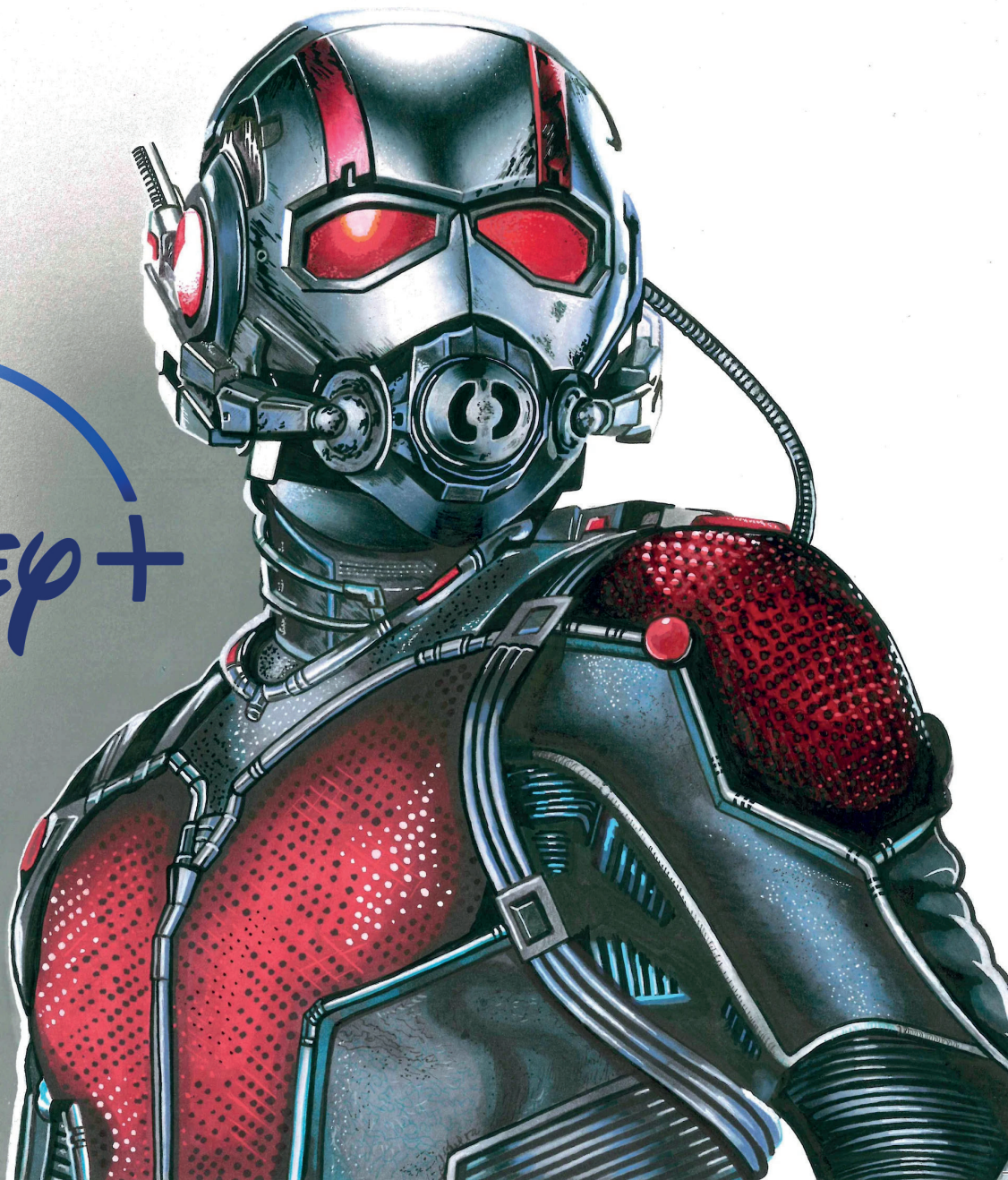
¡Ahora te toca a ti! Haz la versión del grito que más te guste





PRÓXIMAMENTE
DISNEY+

The Disney+ logo, featuring the word "Disney" in its signature script font, followed by a plus sign. A blue arc is positioned above the "y" in Disney.



MARVEL

panini comics

RYAN
HOUSER
DUGGAN
LOVENESS
BARBERI
FORD
TAKARA
DUARTE

LOS VENGADORES

ACOSO NUNCA MÁS



EUEMPLAR GRATUITO. PROHIBIDA SU VENTA

PESADILLAS

Las pesadillas son sueños en los que pasan cosas negativas, que pasan más cuando tienes miedos.

Cuando eres pequeño, es muy normal tener pesadillas, porque estás descubriendo cosas nuevas casi todos los días, y hay cosas que nos pueden preocupar. Entre los 3 y los 6 años es muy normal tener pesadillas, a los 10 años empiezas a tener cada vez menos, aunque es distinto en cada niño.

Las pesadillas pueden ser sueños muy reales que nos angustian, nos hacen sentir nerviosos y con miedo, a veces hasta enfadados o tristes. Es normal que cuando tienes una pesadilla no te sientas seguro, que te despierte por la noche, que respires rápido y tu corazón vaya más rápido. Muchas veces las pesadillas hacen que no podamos tranquilizarnos ni volvernos a dormir.

Cuando pasa eso, es muy importante ir con una persona mayor, que te haga sentir seguro, pedirle algo que te pueda ayudar a calmarte e intentar explicarle cómo te sientes, para que te puedan ayudar.

Si te ocurren mucho, hacen que no puedas dormir, hacen que te de miedo irte a dormir todas las noches o si hacen que estés cansado por el día, es muy importante que se lo digas a alguien que te pueda llevar al médico.

Recuerda que muchos de nosotros tenemos pesadillas o hemos tenido pesadillas en algún momento. Las pesadillas no son de verdad, aunque sintamos mucho que sí lo son, y no las vas a tener para siempre.



CRÉDITOS

Ilustraciones- freepik

Original freepik Colección plana de elementos de halloween sobre fondo blanco - Colección de silueta de halloween - Colección de telarañas dibujadas a mano - Colección de calabazas de halloween planas - Colección de arañas de halloween planas - Colección plana fantasmas de halloween - Colección de gatos negros de halloween en diseño plano - Colección de bordes de halloween dibujados a mano - Colección de esqueletos de halloween planos dibujados a mano - Linda bruja de halloween haciendo hechizo - Ilustración de culpa de diseño plano dibujado a mano - Colección de jóvenes hablando en diferentes idiomas

upkliak Los amigos de la gente feliz se abrazan juntos - Pegatinas de halloween con caramelos monstruos murciélagos -

pch.vector Elementos planos de gestos con las manos femeninas

piklsuperstar Grupo de jóvenes posando para una foto - Colección pareja de san Valentín dibujada a mano - Ciclo de vida del hombre dibujado a mano - Colección plana de personajes de halloween - Colección de calabazas de halloween planas

inkley - Doodle conjunto de vectores de elementos de halloween

mikalain - Ninja boy petrified curse.

brgfx - Símbolo de hélice de ADN aislado sobre fondo blanco

Flaticon - Icono de Ojo Humano Abierto

macrovector Cartoon illustration with caveman family dressed animal pelt collected around fire cave - fairy tales reading flat compositions with adult people reading book to their children isolated vector illustration - composicion mujeres generacion conjunto personajes femeninos aislados ninas adolescentes maduras ancianas ilustracion vectorial - Iconos planos de educación sexual con niños adultos, padres y médicos, personajes, símbolos masculinos y femeninos- Conjunto de monos bebé dibujados a mano usando una computadora sentado en una toalla guiñando un ojo y saludando con la mano

Ilustraciones. Storyset

Car crash Flat Illustrations - Rafiki

Overcome Semi Flat Illustrations - Pana

Schizophrenia Isometric Illustrations - Amico

El grito. Parodias

calamardo, Aula 365, twitter - chiwaka, tom carlton - el bicho,

MikaelMZI - hamster, lámina rígida - limoncio, deviantart - lisa,

Matt groening - pikachu, cuanto cabrón - solo en casa, space art gallery

Textos

Emocionario: el miedo - auladeelena.com

Trastorno de pesadillas - mayoclinic.org

La obra del grito no representa a alguien gritando - noticiaspueblabla.com

Cuando las brujas hacían cerveza - nationalgeographic.com





FIEVEL

