



MIEDO

Antes de la Reunión: Preparación

Compra el Jelly Bean Boozled Challenge: <https://www.jellybelly.com/beanboozled-challenge>

Paso 1: Introducciones y Rompehielos

Jelly Bean Boozled Challenge:

Pide 2 voluntarios. Gira la rueda para elegir el color del gominola. Ambos voluntarios comen la frijol de jalea al mismo tiempo. (Hay un frijol de buen sabor y uno de mal sabor, pero se parecen). Si es posible, tome fotos de las caras mientras se comen los frijoles. Las tazas Dixie se usan para escupir los frijoles de mal sabor. Continúe con 2 voluntarios más hasta que las frijoles se hayan acabado.

Con esta actividad, ¿cuándo sentiste miedo? ¿Qué se hizo que se aumentó tu miedo?

Finalize la Actividad Diciendo:

El miedo es una de las emociones más viejas y es una emoción real y poderosa. Vamos a explorar cómo aparece el miedo en nuestras vidas.

Paso 2: Discusión

Haga estas preguntas en orden y permita que todos respondan a cada pregunta antes de pasar a la siguiente pregunta:

- Cuando eras niño, ¿qué te asustaba?
- ¿Qué te ayudó a no tener miedo cuando eras niño?
- Cuéntele al grupo sobre un momento en el que tenías miedo de algo, solo para descubrir que realmente no era tan malo.
- ¿Qué te causa miedo hoy?
- Cuando piensas en el futuro, ¿qué te causa miedo?
- ¿Cuántos de ustedes se sorprendieron al escuchar que otros tienen el mismo miedo que ustedes?
- Cuando piensas en el miedo en tu vida, ¿cuál es el tema común?
- ¿Qué puedes hacer para sobre pasar el miedo?
- ¿Qué apoyo necesitas de otros para ayudarte a lidiar con el miedo?

Paso 3: Finalizando la reunión.

- ¿Qué es lo más importante que escuchaste o aprendiste hoy sobre el miedo?
- ¿Qué es una cosa que puede hacer mañana o en el futuro para ayudar a minimizar el miedo que sientes?