

# EASE en Casa (Grados K-3)

Estrategias para ayudar a los niños a manejar la ansiedad durante la pandemia de COVID-19 y en el futuro

A veces es difícil para los adultos saber qué decir o hacer para calmar las preocupaciones de un niño, especialmente durante tiempos de cambio e incertidumbre. Los padres de familia y quienes se encargan del cuidado de los niños son las personas mayores más importantes en el mundo de un niño y, por ello, pueden ayudarle a sentirse más seguro y a mitigar los aspectos difíciles de cualquier situación que esté aumentando sus preocupaciones.

## Cómo Crear una Actitud Útil

### ¿Qué es?

Es natural tener más preocupaciones de lo normal durante tiempos de incertidumbre, pero algunas preocupaciones pueden ser poco útiles y persistentes, y eso puede generar altos niveles de ansiedad. Los padres y cuidadores pueden ayudar a los niños a afrontar las preocupaciones enseñándoles a transformar sus pensamientos poco realistas o pesimistas en pensamientos más útiles y equilibrados. Para consultar más información sobre pensamientos útiles, visite [Anxiety Canada](#).

### ¿Cómo?

Hablar con su niño sobre sus preocupaciones le muestra que no está solo. Todos tenemos preocupaciones y algunas de ellas pueden incluso convertirse en imágenes o pensamientos aterradores que aparecen en nuestras cabezas de vez en cuando. Es probable que los niños prefieran dibujar sus preocupaciones en vez de hablar sobre ellas.

Jueguen “¿Qué pasaría si...?”. Anime a su niño a compartir alguna preocupación o miedo (p. ej., qué pasaría si no puedo encontrar mi juguete favorito). Intercambie ideas con su niño sobre los posibles resultados que le harían sentir mejor (p. ej., si pierdo mi juguete favorito, puedo pedirle a un adulto o amigo que me ayude...).



Cuando regrese la preocupación o el miedo, recuérdle a su niño los otros posibles resultados de los que habían hablado para aliviar la preocupación (actividad adaptada de [Heart-Mind Online](#)).

Cuando aparezcan preocupaciones poco realistas o inútiles, ayúdele a su niño a crear formas más útiles de pensar.

#### Pensamiento Poco Útil

Mi amigo no me quiere.  
Me voy a enfermar.  
¡Me estoy perdiendo de todo!



#### Pensamiento Más Útil

Mi amigo debe estar ocupado en este momento.  
Estoy haciendo todo lo que puedo para estar sano.  
Estoy agradecido por todas las cosas que PUEDO hacer.



Everyday  
Anxiety  
Strategies for  
Educators

EASE (Estrategias Cotidianas para Manejar la Ansiedad Diseñadas para Educadores) es una recopilación de recursos para el salón de clases adaptados para que los padres de familia y cuidadores infantiles ayuden a los niños a enfrentar la ansiedad y preocupaciones en casa.



*Las actividades de EASE en Casa incluyen una muestra de enlaces a recursos de otras fuentes. Los puntos de vista expresados en estos enlaces son responsabilidad exclusiva de dichas fuentes.*