

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.

Tarjetas para Afrontar la Ansiedad

¿Qué es?

Para los niños puede ser difícil recordar herramientas y frases útiles cuando se sienten estresados o preocupados. Si se crean tarjetas personalizadas, llamadas Tarjetas para Afrontar la Ansiedad (*Coping Cards*), se les puede apoyar para que superen los sentimientos de ansiedad o las situaciones difíciles. Al escribir estas ideas, se les recuerda a los niños “en el momento” que pueden manejar estos sentimientos y que estos pasarán.

¿Cómo?

Los niños pueden usar frases, dibujos u objetos que tengan un significado especial para ellos para ayudarles a tranquilizar y enfocar su mente, recordándoles las habilidades que aprendieron cuando se sientan abrumados o cuando necesiten apoyo para manejar sus sentimientos o situaciones difíciles.

Lean libros ilustrados o compartan historias y pregúntele a su niño qué hicieron los personajes cuando estaban preocupados. Algunos ejemplos serían:

I Can Handle It

de Laurie Wright

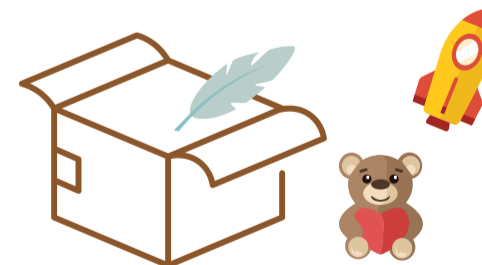


Anime a su niño a dibujar el contorno de su mano y a escribir una palabra significativa o inspiradora en la punta de cada dedo. Puede revisarlas antes de enfrentar situaciones difíciles y usarlas como estímulo (actividad adaptada de [Heart-Mind Online](#)).

Ruby Finds a Worry

de Tom Percival

Pídale a su niño que vaya en busca de tesoros y que encuentre objetos que le tranquilicen, y hagan juntos una *caja de herramientas para afrontar la ansiedad*. Pregúntele a su niño la razón por la que eligió esos objetos, cómo lo hacen sentir y en qué situaciones difíciles podría usarlos.



Busque junto con su niño un lugar para poner la caja de herramientas.

The Whatifs

de Emily Kilgore



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.