

# 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.

## Dar Pasos Valientes

### ¿Qué es?

Los padres y cuidadores pueden ayudar a los niños a entender que ser valiente implica dar pequeños pasos para afrontar lentamente sus miedos, uno a la vez. Dar pequeños pasos es una de las herramientas más valiosas para hacer frente a los miedos o superar un desafío. Para más información, visite las páginas [Helpful Tips for Doing Exposure Exercises](#) and [Rewarding Bravery](#) que ofrece Anxiety Canada.

### ¿Cómo?

Si bien es común evitar las situaciones que provocan miedo y preocupación, cuando los niños aprenden qué es la valentía y cómo pueden dar pequeños pasos manejables para enfrentar sus miedos, entienden que pueden superarlos.

Explore con su niño qué significa ser valiente leyendo libros ilustrados o compartiendo historias. Hágale preguntas a su niño, por ejemplo: “¿Cómo se sintieron los personajes? ¿Cuándo sentiste miedo antes de intentar algo nuevo o difícil?” Algunos ejemplos serían:

### A Little Bit Brave

de Nicola Kinnear

### Hector's Favorite Place

de Jo Rooks

### Scaredy Squirrel

de Mélanie Watt

Hable con su niño sobre un objetivo realista que le gustaría alcanzar. Algunos ejemplos pueden ser dormir lejos de casa o ir a jugar con algún amigo. Anime a su niño a dibujar el objetivo.

Discutan juntos cuál podría ser el primer pasito para cumplir ese objetivo y qué otros pasos podrían seguir.



Reflexionen y hablen juntos sobre todos los pasos valientes que han dado con el paso de los años para superar sus miedos, como ir al dentista o el primer día de clases. Las fotos pueden ayudar a recordar grandes momentos. Dígale a su niño cuán orgulloso se siente de él.



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.*