

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.

Escala de Preocupación

¿Qué es?

La *Escala de Preocupación (Worry Scale)* es una forma de medir la intensidad de nuestros sentimientos y de entender que los sentimientos de ansiedad pueden variar de leves a fuertes. La escala puede ayudar a los niños a monitorearse a sí mismos y a reconocer cuánta ansiedad sienten, además de saber cuándo podrían necesitar el apoyo de alguno de sus padres o cuidadores para ayudarles a sentirse mejor.

¿Cómo?

Ayude a su niño a visualizar el “tamaño” de sus preocupaciones. Usando las actividades de abajo, pregúntele qué tan pequeña o grande podría ser su preocupación en diferentes situaciones, como el primer día de clases o en una cita con el dentista.

Lean libros o compartan historias y pregúntele a su niño qué hace cuando sus preocupaciones se vuelven demasiado grandes. Algunos ejemplos serían:

Don't Feed The WorryBug

de Andi Green

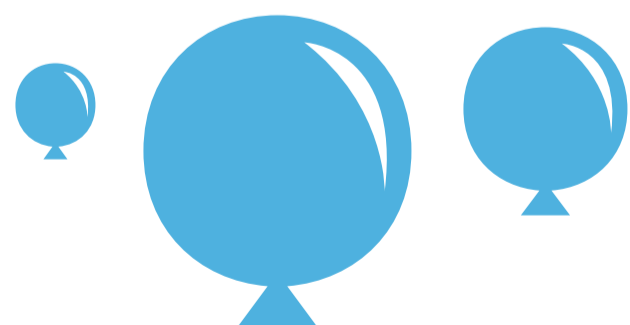
How Big Are Your Worries Little Bear?

de Jayneen Sanders

When My Worries Get Too Big!

de Kari Dunn Buron

Converse con su niño sobre todas sus diferentes preocupaciones. Anímelo a inflar un globo (o usted puede hacerlo) hasta que alcance el tamaño que represente cada preocupación.



Intercambie ideas con su niño para determinar qué podría hacer él para ayudar a cambiar sus preocupaciones, de sentir las grandes a medianas o pequeñas.



Algunas ideas pueden incluir alguna práctica cultural, escuchar música o pensar en una persona o mascota favorita.



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.

