

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.

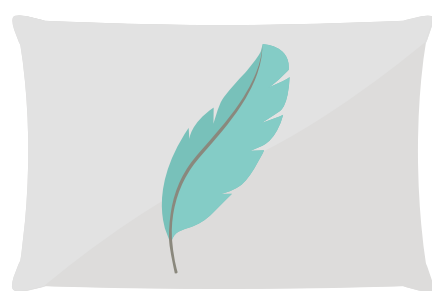
Establecimiento de Ritmos y Rutinas

¿Qué es?

Cuando el mundo parece estar de cabeza, podría ser útil seguir un horario que incluya algunas rutinas relajantes que ayuden a generar un sentimiento de orden. Las rutinas no tienen que ser complicadas y pueden incluir pequeñas acciones para crear momentos de conexión y alivio para su hijo.

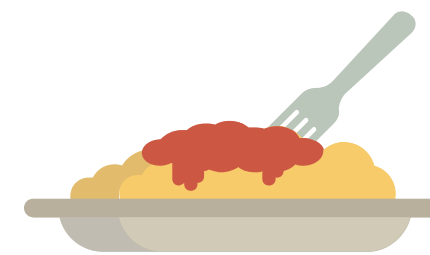
¿Cómo?

Incluya a su hijo en la creación de un **horario diario** adecuado para su familia. No olvide incluir tiempo para hacer cosas divertidas y creativas y momentos de tranquilidad. Cuando se trate de niños más pequeños, diseñe un mapa del día usando fotos o dibujos. Establezca algunas rutinas nuevas o vuelva a usar viejas rutinas favoritas. Algunos ejemplos serían:

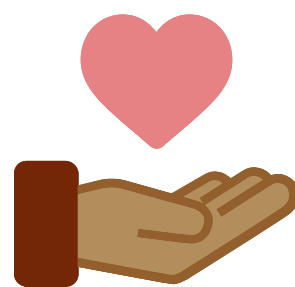


Dedique cinco minutos cada mañana para acurrucarse juntos y contarse los sueños de la noche anterior.

Antes de cenar, pida a todos que compartan una cosa que agradecen o algo que hayan aprendido ese día.



Cenen algo especial en noches específicas, como “martes de tacos” o “domingos de espagueti”.



Establezca un horario para tomar baños de burbujas y prender una vela, o dedique tiempo para llevar a cabo alguna práctica cultural que disfruten juntos.

Cante la misma canción cada noche a la hora de dormir.



Pista: Para ayudar a minimizar los disgustos al momento de cambiar de una actividad a la siguiente, dé recordatorios periódicos de lo que viene después.



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.



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.

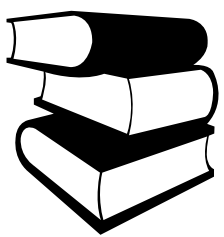
Aprendizaje sobre las Preocupaciones

¿Qué es?

Nuestros cuerpos y mentes reaccionan de formas diferentes a los sentimientos de preocupación e incertidumbre. El hecho de saber que sentirse preocupado y ansioso es normal, temporal y, en algunos casos, hasta útil puede ayudarnos a sentirnos mejor. A pesar de que la ansiedad es un sentimiento desagradable, no es peligrosa y hay varias cosas que podemos hacer para calmarnos.

¿Cómo?

Lean libros ilustrados, compartan historias o vean videos que muestren lo que es sentirse preocupado y pregúntele a su niño si está teniendo alguno de esos mismos sentimientos. Algunos ejemplos serían:



The Huge Bag of Worries

de Virginia Ironside

A Big Hug Book: Worries Are Like Clouds

de Shona Innes

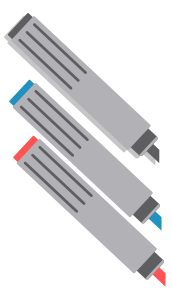


Is A Worry Worrying You?

de Ferida Wolff & Harriet May Savitz

Anxiety In Kids

de Willa, Kid Scientist & Australian Museum



Dale oportunidad a su niño de crear su propio personaje que represente a la preocupación usando materiales que tengan en casa, como marcadores, rocas, imágenes de revistas o plastilina (*playdough*). Converse con su niño y hágale preguntas sobre el tamaño, color y forma del personaje "Preocupación", y cuándo y por qué piensa que aparece este personaje.

Pista: Díglele a su niño que todas las personas tienen preocupaciones de vez en cuando. Háblele sobre algunas de sus propias preocupaciones menores. Enfatice que las preocupaciones van y vienen como nubes en el cielo.



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.

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.

Consciencia Corporal

¿Qué es?

Los sentimientos de preocupación pueden manifestarse de muchas formas en nuestros cuerpos. Los niños, por ejemplo, pueden sentir que su corazón palpita aceleradamente, que su cara está caliente y que sus músculos se tensan cuando sienten miedo o preocupación. Al reconocer las diferentes formas en que nuestros cuerpos responden a los sentimientos de preocupación, podemos hacer que estos sentimientos sean menos aterradores y nos ayuda a entender lo que estamos viviendo.

¿Cómo?

Lean libros o compartan historias sobre las diferentes maneras en que reaccionan nuestros cuerpos cuando experimentamos sentimientos de preocupación. Pregúntele a su niño si alguna vez ha tenido alguna de esas mismas sensaciones. Algunos ejemplos serían:

When I Am Worried

de Michael Gordon

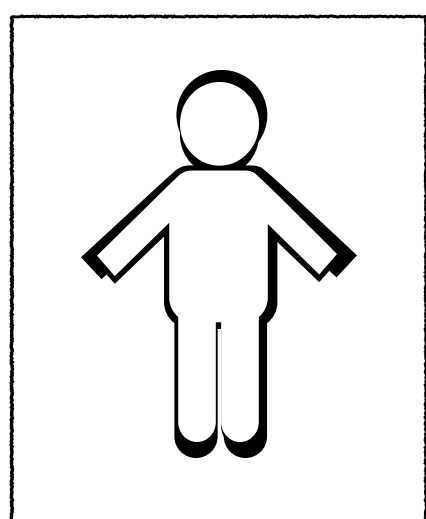
Hey Warrior

de Karen Young

Listening to My Body

de Gabi Garcia

Observe y pregunte sobre la forma en que su niño reacciona físicamente ante diferentes situaciones. Podría ser más fácil hablar sobre la manera en que su cuerpo responde en vez de hablar sobre los sentimientos. *“Veo que cruzaste tus brazos firmemente después de que fallaste tu tiro a la red. Me pregunto, ¿qué te están diciendo tus brazos/cuerpo sobre cómo te estás sintiendo?”* (actividad adaptada de [Heart-Mind Online](#)).



Conversen sobre alguna ocasión en que su niño hizo algo que le haya creado alguna preocupación. ¿Cómo se sintió su cuerpo? Dibujen juntos el contorno del cuerpo de su niño en un papel y hablen sobre los lugares en el cuerpo donde siente la preocupación.

Su niño puede dibujar o también pegar imágenes de revistas para mostrar algunas de las reacciones corporales que experimenta. Use símbolos divertidos para mostrar diferentes experiencias, como unos tambores resonando cerca de la cabeza cuando se trate de un dolor de cabeza.



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.



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 Ayudar a los Niños a Encontrar sus Sentimientos

¿Qué es?

Los niños más pequeños pueden tener más dificultades para identificar los sentimientos intensos y confusos que se presentan con todos los cambios que hay en su mundo. Pueden sentirse frustrados por tener que quedarse en casa todo el tiempo, desanimados por la cancelación de actividades y preocupados por lo que dicen en las noticias. Los padres y cuidadores pueden ayudar a los niños a aprender a reconocer sus emociones y a encontrar formas de expresarlas para que no queden reprimidas o para que no las exterioricen de manera insegura.

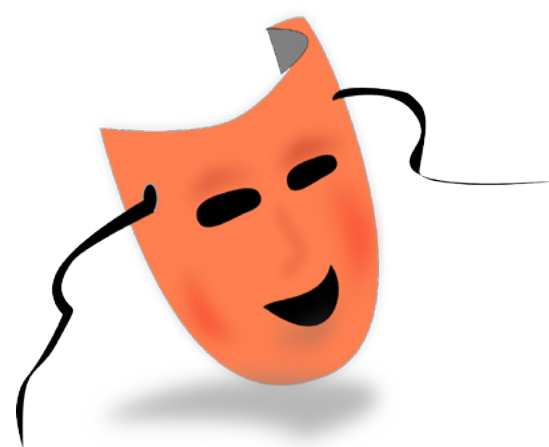
¿Cómo?

Lean libros ilustrados o vean videos que muestren diferentes emociones y pregúntele a su niño si está experimentando alguno de esos mismos sentimientos. Algunos ejemplos serían:

In My Heart

de Jo Witek

Jueguen a las adivinanzas de sentimientos, turnándose para actuar diferentes sentimientos y adivinar qué son. Después, anime a su niño a conversar sobre los sentimientos que ha estado experimentando últimamente.



The Feelings Book

de Tod Parr

Anime a su niño a buscar formas de expresar sus sentimientos, como dibujando o pintando, jugando con la imaginación, bailando, rompiendo papel, golpeando tambores o cacerolas e incluso un buen llanto.



The Feelings Song

de Miss Molly

Pista: Acepte todos los sentimientos que experimenta su hijo. Esté presente y ofrezca su apoyo sin tratar de mejorar o cambiar cómo se siente. Por ejemplo: “Me imagino que te sientes muy frustrado porque no puedes jugar con Alex. Es muy difícil no poder ver a tus amigos. Estoy segura de que realmente lo extrañas”. O “el hecho de que te sientas un poco nervioso en este momento es señal de que tus emociones funcionan como deberían”.



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.



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?

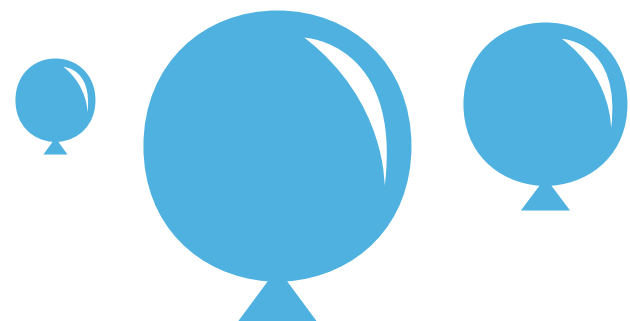
Ayude a su niño a visualizar el “tamaño” de sus preocupaciones. Usando las actividades de abajo, pregúntele qué tan pequeña o grande podría ser su preocupación en diferentes situaciones, como el primer día de clases o en una cita con el dentista.

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

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.



How Big Are Your Worries Little Bear?

de Jayneen Sanders

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.



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.

Habilidades de Relajación: Respiración Calmada

¿Qué es?

En general, los niños no están conscientes de que sus preocupaciones y otras emociones difíciles pueden “manifestarse” en sus cuerpos en forma de malestares físicos, como dolor de estómago o de cabeza o tensión muscular. La práctica habitual de ejercicios de relajación puede ayudar al cuerpo y a la mente a sentirse sueltos y calmados y a disminuir el estrés y las preocupaciones, cuando surgen.

¿Cómo?

Respirar de manera lenta y profunda es uno de los métodos más eficaces para sentirse relajado, concentrado y enfocado. Anime a los niños a inhalar lentamente por la nariz, dejando que se infle el estómago, aguantar el aire por unos segundos y después exhalar lentamente por la boca, desinflando el estómago. Al principio, repitan el ciclo de 3 a 5 veces, incrementando las repeticiones hasta 10 veces para obtener un efecto tranquilizante más poderoso. Hágalo más divertido intentando lo siguiente:



Imaginen oler una flor mientras inhalan lentamente y luego hagan como si fueran a apagar las velas de un pastel, exhalando suavemente.

Hagan burbujas de jabón reales o imaginarias, inhalando profundamente y exhalando suavemente para formar la burbuja más grande posible.



Después, vean un video corto como este de **un pez que respira burbujas** o intenten **respirar con el estómago con Elmo**.

Pista: Es mejor practicar la respiración calmada con regularidad y cuando su niño ya está relajado, de modo que pueda recordar cómo hacerlo cuando se sienta alterado. Aprenda a identificar cuáles son los factores desencadenantes de su niño para que puedan respirar con calma juntos antes de que la situación se salga de control. Siempre es más fácil lidiar con las emociones fuertes antes de que se vuelvan demasiado abrumadoras.



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.



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.

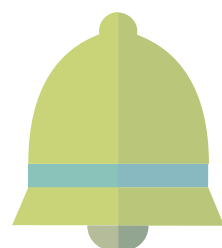
Habilidades de Relajación: Estar Consciente

¿Qué es?

Poner atención al momento presente con una mente abierta y curiosa, que también se conoce como consciencia (*mindfulness*), puede ayudar a los niños a entender las diferentes formas en que nuestros cuerpos pueden reaccionar cuando sentimos ansiedad. Para aprender más sobre la consciencia, visite [Heart-Mind Online](#) y [Mindful.org](#).

¿Cómo?

Los padres y cuidadores pueden ayudar a los niños a estar conscientes concentrándose en el momento presente. Aprender a estar consciente puede requerir algo de práctica. Puede hacerse dedicando tiempo a estar inmóvil por algunos períodos durante el día. Anime a su hijo a relajarse en una silla o a recostarse sobre una superficie cómoda y cerrar los ojos, si le resulta cómodo.



Juntos, inhalen lenta y profundamente una vez. Haga sonar una campana o use un sonido de campanitas de alguna aplicación en su teléfono (p. ej., Insight Timer) y pídale a su niño que concentre toda su atención en el sonido, hasta que ya no pueda oírlo (baje el volumen lentamente si usa una app en su teléfono).

Pídale a su niño que se ponga la mano sobre el vientre y que respire lenta y profundamente unas cuantas veces.

Repita.

Pídale a su niño que conteste las siguientes preguntas en silencio, dentro de su cabeza, y dele tiempo entre cada pregunta.



¿Qué es una cosa que **escuchas**?



¿Qué es una cosa que **ves**?



¿Qué es una cosa que **sientes**?



¿Qué es una cosa que **hueles**?

Inhalen juntos lentamente una vez y pregunte a su niño cómo fue esa experiencia. Usar sus sentidos para darse cuenta de las cosas que le rodean requiere estar totalmente presente en el momento.



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.



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.

Habilidades de Relajación: Tensar y Relajar

¿Qué es?

Cuando los niños y los adultos sienten preocupación, se tensan físicamente. Esta tensión muscular puede ser molesta y contribuir a una sensación general de inquietud. Tensar y Relajar implica que el niño aprenda a tensar sus músculos, a sostener la tensión y a relajar cada grupo muscular por completo, uno a la vez. Este video sobre un **Flopometer** describe este concepto de manera que los niños entiendan fácilmente.

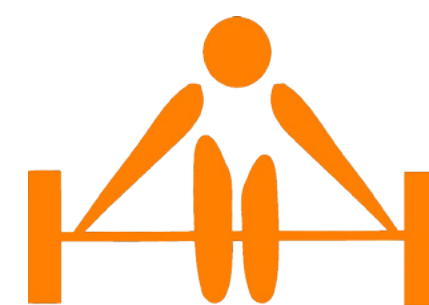
¿Cómo?

Ayude a su niño a comprender la diferencia entre sentirse tenso y sentirse relajado pidiéndole que se imagine a sí mismo como si fuera:



Un espagueti tieso, sin cocinar, y luego un espagueti blando y cocido

Un robot rígido y, después, una medusa flácida que flota en el agua



Un fisicoculturista, flexionando uno por uno cada grupo de músculos

Alternativamente, lea en voz alta un texto que sirva de **guía** para tensar y relajar. Use un tono relajante y elija un momento tranquilo, por ejemplo, después del almuerzo o antes de ir a la cama, cuando usted no tenga ninguna prisa.

Siga algún ejercicio guiado para tensar y relajar, como el de este **video** de GoZen.

Pista: Al igual que la Respiración Calmada, es mejor practicar con regularidad los ejercicios de Tensar y Relajar para que sean más eficaces cuando su niño necesite calmar su cuerpo.



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.



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 Ayudar a los Niños a Mover su Cuerpo

¿Qué es?

Mover nuestro cuerpo tiene varios beneficios para nuestra salud física, mental y emocional. ¡Haga pausas largas o cortas de movimiento durante todo el día para disminuir el estrés y aumentar la diversión!

¿Cómo?

En la medida de lo posible, salgan a disfrutar del aire fresco y recuerden seguir los **lineamientos de distanciamiento físico** para mantener su seguridad y la de los demás. Hay varias maneras de estar activo que no requieren de mucho equipo o tiempo. Usen su imaginación e intereses para inventar sus propias actividades o prueben algunos de estos ejemplos:



Saltar la cuerda, patear una pelota, lanzar un *frisbee* o jugar a la rayuela/al avioncito (*hopscotch*), jugar a pillar/las traes (*tag*) o al semáforo/1-2-3 calabacita (*Red-Light Green-Light*). Intenten estos **juegos clásicos al aire libre**.

Organicen una fiesta familiar de baile o aprendan un nuevo baile cultural.



Combinen el tiempo que pasan frente a una pantalla y el que pasan en actividad con videos como el de **Cosmic Kids Yoga** y **GoNoodle**.



Vayan a buscar algún tesoro. Busquen objetos como una pluma, una ramita en forma de Y, una piedra plana, una roca que tenga una manchita, cinco hojas diferentes o algo natural y rojo. Estos **recursos imprimibles para buscar tesoros** le darán más ideas.



Construyan un camino de obstáculos con estaciones para superarlos. Por ejemplo:

1. dar 10 saltos de tijera (*jumping jacks*)
2. saltar sobre una hilera de latas de comida
3. girar alrededor de uno mismo 5 veces
4. balancear un cojín sobre la cabeza por 10 segundos
5. simular que giran un aro de hula hula (*hula hoop*) (¡o jueguen con un hula hula real!)



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.



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.

Detectar el Pensamiento

¿Qué es?

Nuestros pensamientos pueden repercutir sobre la manera en que nos sentimos y actuamos. Los padres y cuidadores pueden ayudar a los niños a entender qué es un pensamiento y cómo algunos pensamientos pueden ser útiles y otros no.

¿Cómo?

Los niños pueden aprender a estar conscientes de sus pensamientos mediante la práctica habitual.

Lean libros ilustrados o compartan historias y pregúntele a su niño sobre los pensamientos del personaje. Cuando los niños se relacionan con los personajes y eventos de los libros, pueden sentirse menos solos. Algunos ejemplos serían:

A Thought is a Thought

de Nikki Hedstrom

Don't Think About Purple Elephants

de Susan Whelan

I Think, I Am!

de Louise Hay & Kristina Tracy

Vean imágenes de personas en diferentes situaciones o expresando emociones diversas. Usen **fotos** de personas en diferentes situaciones o un **libro con imágenes y sin palabras** o una revista.



Pida a su niño que busque pistas para saber qué podrían estar pensando las personas.



Escriba en pedazos de papel algunos pensamientos útiles y no útiles que pudieran ser relevantes para su niño.

Escriba en una bolsa de papel la palabra "útil" y en otra bolsa escriba "no útil". Tome turnos con su niño para seleccionar un pensamiento y decidir en qué bolsa debe ir.



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.



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.

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

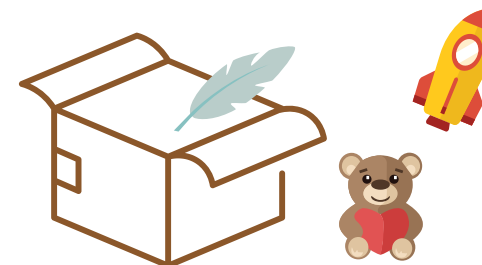


Anime a su niño a dibujar el contorno de su mano y a escribir una palabra significativa o inspiradora en la punta de cada dedo. Puede revisarlas antes de enfrentar situaciones difíciles y usarlas como estímulo (actividad adaptada de [Heart-Mind Online](#)).

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.

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.

