

# EASE en Casa (Grados 4-7)

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.

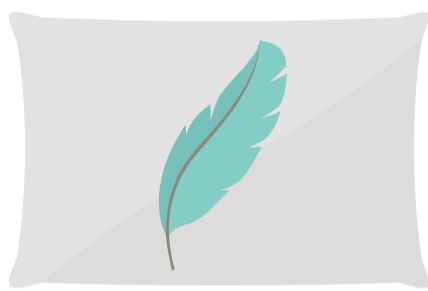
## Establecimiento de Ritmos y Rutinas

### ¿Qué es?

Cuando el mundo parece estar de cabeza, la repetición de rutinas y un horario fijo ayudan 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.

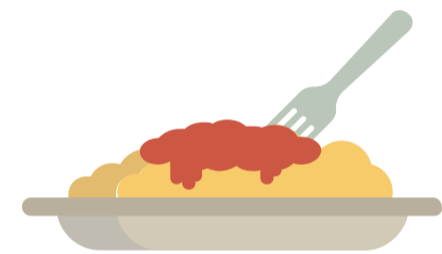
### ¿Cómo?

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. Imprima y ponga en un lugar visible un [horario](#) o pruebe alguna [aplicación para hacer horarios \(scheduling app\)](#). Establezca algunas rutinas nuevas o vuelva a usar viejas rutinas favoritas. Algunos ejemplos serían:



Dediquen cierto tiempo especial para conectarse uno a uno en las mañanas y antes de ir a dormir.

A la hora de la cena, pida a todos que compartan una cosa que hayan aprendido o algo que los haya sorprendido ese día.



Cenen algo especial en noches específicas, como “martes de tacos” o “domingos de espagueti”; anime a su niño a ayudar o incluso a preparar ellos mismos la cena esas noches.



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.

Los niños más grandes siguen encontrando consuelo en las rutinas previas a la hora de dormir y quizá quieran que se les lea o cante otra vez, aunque esto no haya pasado desde hace tiempo.



**Pista:** Para suavizar el cambio entre una actividad y 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.

