

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.

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, alimentando más la ansiedad y el estrés. Los padres y cuidadores pueden ayudar a los niños a expresar y afrontar las preocupaciones y a transformar sus pensamientos poco realistas o excesivamente pesimistas en pensamientos más útiles y equilibrados. Para consultar más información sobre pensamientos útiles, visite [Anxiety Canada](#).

¿Cómo?

Hablar con su hijo sobre sus preocupaciones le muestra que no está solo - todos tenemos imágenes o pensamientos aterradores que aparecen en nuestras cabezas de vez en cuando. Muchas preocupaciones son acerca del futuro o de cosas que podrían pasar, de modo que al preguntarle a su hijo "¿Qué pasaría si...?" podría incitarlo y ayudarle a hablar sobre lo que está pasando por su mente. Algunos niños quizá prefieran escribir sobre sus preocupaciones o dibujarlas en vez de hablar sobre ellas.

Anoten las preocupaciones y guárdenlas en una "caja de preocupaciones" - vuelvan a evaluarlas más tarde, si desean.



Concéntrense en lo que PUEDEN hacer - no pueden controlar cuándo se abrirá la escuela, pero pueden visitar a sus amigos en línea.



Cada día, piensen juntos en tres cosas que agradecen e imaginen que sostienen estas cosas en sus manos abiertas.



Cuando aparezcan preocupaciones poco realistas o inútiles, ayúdele a su niño a crear formas más útiles de pensar.

Pensamiento Poco Útil

Estoy atrapado en casa.

Me voy a enfermar.

¡Me estoy perdiendo de todo!



Pensamiento Más Útil

Estoy seguro en casa.

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.