

# 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 Ayudar a los Niños a Encontrar sus Sentimientos

### ¿Qué es?

Los niños pueden tener dificultades para identificar los sentimientos intensos y confusos que se presentan con todos los cambios que hay en el mundo. Podrían sentirse frustrados, preocupados, inquietos, optimistas, enojados y abrumados, todo al mismo tiempo. Este torbellino de emociones podría provocar interrupciones en el sueño, irritabilidad, más peleas con sus hermanos y quejas físicas, como dolor de estómago. Aprender a reconocer sus emociones y a encontrar formas aceptables de expresarlas puede evitar que queden reprimidas o que las exterioricen de manera insegura.

### ¿Cómo?

Hable con su niño acerca de los sentimientos. Lean libros, compartan historias o vean videos que muestren diferentes emociones y pregúntele si está experimentando alguno de esos mismos sentimientos. Algunos ejemplos serían:

#### My Heart

de Corrina Luyken



Comparta con él algunos de los sentimientos que usted ha estado sintiendo últimamente. Déjele saber que usted acepta que estos sentimientos son normales y temporales y que usted está haciéndoles frente de forma saludable.

#### The Red Tree

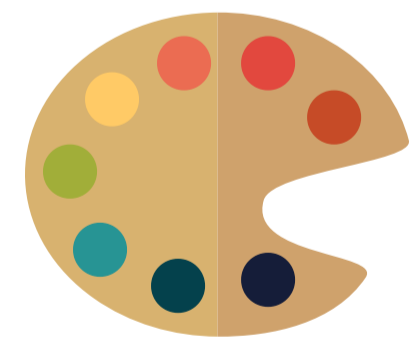
de Shaun Tan

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, “está bien que te sientas un poco nervioso en este momento — es señal de que tus emociones funcionan como deberían”.



#### How is She Feeling?

de Disney Enterprises



Anime a su niño a expresar sus sentimientos a través del dibujo y la pintura, alguna práctica cultural, el baile, la música o incluso un buen llanto.



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.

