

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.

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. Cuanto más tiempo y más plenamente pueda el niño trabajar con todo su cuerpo, más poderoso será el efecto relajante.

¿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 fisicoculturista que flexiona sus músculos, uno por uno

Un corredor que agita todo su cuerpo para aflojar todos sus músculos antes de una carrera



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

Lean 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.

Sigan con algún ejercicio guiado para tensar y relajar.

Pista: Al igual que la Respiración Calmada, es mejor practicar con regularidad la técnica de Tensar y Relajar para que sea más eficaz 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.

