

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:

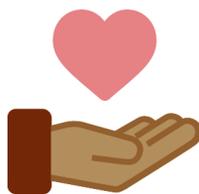


Dedique cinco minutos cada mañana para acurrucarse juntos y contarse los sueños de la noche anterior.

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.

