

# 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.

## Detectar el Pensamiento

### ¿Qué es?

Nuestros pensamientos pueden repercutir sobre la manera en que nos sentimos y actuamos. Los padres y cuidadores pueden ayudar a los niños a entender qué es un pensamiento y cómo algunos pensamientos pueden ser útiles y otros no.

### ¿Cómo?

Los niños pueden aprender a estar conscientes de sus pensamientos mediante la práctica habitual.

Lean libros ilustrados o compartan historias y pregúntele a su niño sobre los pensamientos del personaje. Cuando los niños se relacionan con los personajes y eventos de los libros, pueden sentirse menos solos. Algunos ejemplos serían:

### A Thought is a Thought

de Nikki Hedstrom

### Don't Think About Purple Elephants

de Susan Whelan

### I Think, I Am!

de Louise Hay  
& Kristina Tracy

Vean imágenes de personas en diferentes situaciones o expresando emociones diversas. Usen **fotos** de personas en diferentes situaciones o un **libro con imágenes y sin palabras** o una revista.



Pida a su niño que busque pistas para saber qué podrían estar pensando las personas.



Escriba en pedazos de papel algunos pensamientos útiles y no útiles que pudieran ser relevantes para su niño.

Escriba en una bolsa de papel la palabra "útil" y en otra bolsa escriba "no útil". Tome turnos con su niño para seleccionar un pensamiento y decidir en qué bolsa debe ir.



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.

