

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.

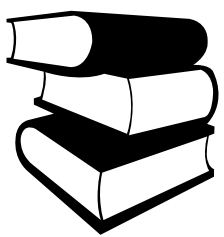
Aprendizaje sobre las Preocupaciones

¿Qué es?

Nuestros cuerpos y mentes reaccionan de formas diferentes a los sentimientos de preocupación e incertidumbre. El hecho de saber que sentirse preocupado y ansioso es normal, temporal y, en algunos casos, hasta útil puede ayudarnos a sentirnos mejor. A pesar de que la ansiedad es un sentimiento desagradable, no es peligrosa y hay varias cosas que podemos hacer para calmarnos.

¿Cómo?

Lean libros ilustrados, compartan historias o vean videos que muestren lo que es sentirse preocupado y pregúntele a su niño si está teniendo alguno de esos mismos sentimientos. Algunos ejemplos serían:



The Huge Bag of Worries

de Virginia Ironside

A Big Hug Book: Worries Are Like Clouds

de Shona Innes

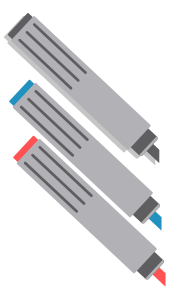
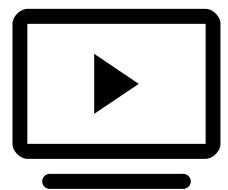


Is A Worry Worrying You?

de Ferida Wolff & Harriet May Savitz

Anxiety In Kids

de Willa, Kid Scientist & Australian Museum



Dale oportunidad a su niño de crear su propio personaje que represente a la preocupación usando materiales que tengan en casa, como marcadores, rocas, imágenes de revistas o plastilina (*playdough*). Converse con su niño y hágale preguntas sobre el tamaño, color y forma del personaje "Preocupación", y cuándo y por qué piensa que aparece este personaje.

Pista: Díglele a su niño que todas las personas tienen preocupaciones de vez en cuando. Háblele sobre algunas de sus propias preocupaciones menores. Enfatique que las preocupaciones van y vienen como nubes en el cielo.



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.