

# 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.

## Consciencia Corporal

### ¿Qué es?

Los sentimientos de preocupación pueden manifestarse de muchas formas en nuestros cuerpos. Los niños, por ejemplo, pueden sentir que su corazón palpita aceleradamente, que su cara está caliente y que sus músculos se tensan cuando sienten miedo o preocupación. Al reconocer las diferentes formas en que nuestros cuerpos responden a los sentimientos de preocupación, podemos hacer que estos sentimientos sean menos aterradores y nos ayuda a entender lo que estamos viviendo.

### ¿Cómo?

Lean libros o compartan historias sobre las diferentes maneras en que reaccionan nuestros cuerpos cuando experimentamos sentimientos de preocupación. Pregúntele a su niño si alguna vez ha tenido alguna de esas mismas sensaciones. Algunos ejemplos serían:

#### When I Am Worried

de Michael Gordon

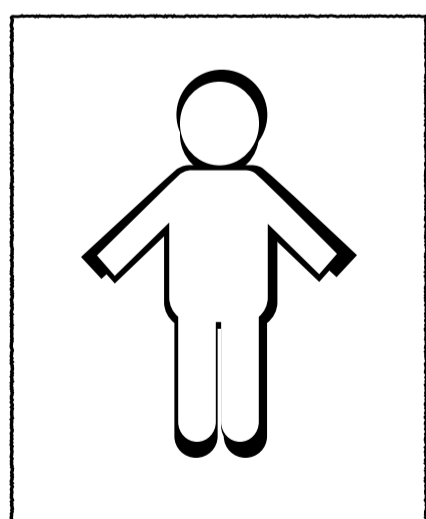
#### Hey Warrior

de Karen Young

#### Listening to My Body

de Gabi Garcia

Observe y pregunte sobre la forma en que su niño reacciona físicamente ante diferentes situaciones. Podría ser más fácil hablar sobre la manera en que su cuerpo responde en vez de hablar sobre los sentimientos. *“Veo que cruzaste tus brazos firmemente después de que fallaste tu tiro a la red. Me pregunto, ¿qué te están diciendo tus brazos/cuerpo sobre cómo te estás sintiendo?”* (actividad adaptada de [Heart-Mind Online](#)).



Conversen sobre alguna ocasión en que su niño hizo algo que le haya creado alguna preocupación. ¿Cómo se sintió su cuerpo? Dibujen juntos el contorno del cuerpo de su niño en un papel y hablen sobre los lugares en el cuerpo donde siente la preocupación.

Su niño puede dibujar o también pegar imágenes de revistas para mostrar algunas de las reacciones corporales que experimenta. Use símbolos divertidos para mostrar diferentes experiencias, como unos tambores resonando cerca de la cabeza cuando se trate de un dolor de cabeza.



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.

