

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.

Cómo Ayudar a los Niños a Encontrar sus Sentimientos

¿Qué es?

Los niños más pequeños pueden tener más dificultades para identificar los sentimientos intensos y confusos que se presentan con todos los cambios que hay en su mundo. Pueden sentirse frustrados por tener que quedarse en casa todo el tiempo, desanimados por la cancelación de actividades y preocupados por lo que dicen en las noticias. Los padres y cuidadores pueden ayudar a los niños a aprender a reconocer sus emociones y a encontrar formas de expresarlas para que no queden reprimidas o para que no las exterioricen de manera insegura.

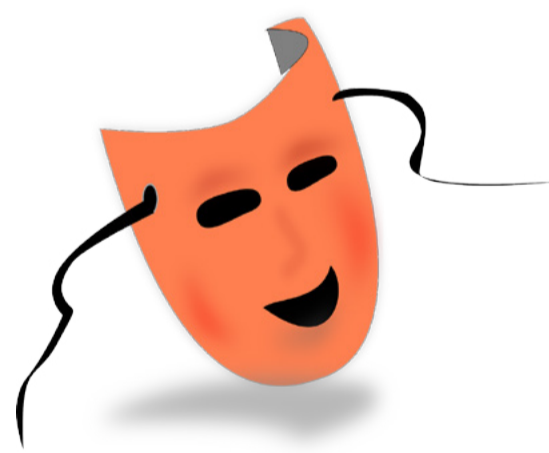
¿Cómo?

Lean libros ilustrados o vean videos que muestren diferentes emociones y pregúntele a su niño si está experimentando alguno de esos mismos sentimientos. Algunos ejemplos serían:

In My Heart

de Jo Witek

Jueguen a las adivinanzas de sentimientos, turnándose para actuar diferentes sentimientos y adivinar qué son. Después, anime a su niño a conversar sobre los sentimientos que ha estado experimentando últimamente.



The Feelings Book

de Tod Parr

Anime a su niño a buscar formas de expresar sus sentimientos, como dibujando o pintando, jugando con la imaginación, bailando, rompiendo papel, golpeando tambores o cacerolas e incluso un buen llanto.



The Feelings Song

de Miss Molly

Pista: Acepte todos los sentimientos que experimenta su hijo. Esté presente y ofrezca su apoyo sin tratar de mejorar o cambiar cómo se siente. Por ejemplo: “Me imagino que te sientes muy frustrado porque no puedes jugar con Alex. Es muy difícil no poder ver a tus amigos. Estoy segura de que realmente lo extrañas”. O “el hecho de que te sientas un poco nervioso en este momento es señal de que tus emociones funcionan como deberían”.



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.

