

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.

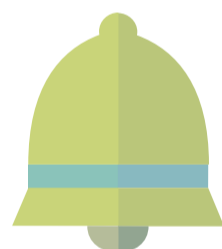
Habilidades de Relajación: Estar Consciente

¿Qué es?

Poner atención al momento presente con una mente abierta y curiosa, que también se conoce como consciencia (*mindfulness*), puede ayudar a los niños a entender las diferentes formas en que nuestros cuerpos pueden reaccionar cuando sentimos ansiedad. Para aprender más sobre la consciencia, visite [Heart-Mind Online](#) y [Mindful.org](#).

¿Cómo?

Los padres y cuidadores pueden ayudar a los niños a estar conscientes concentrándose en el momento presente. Aprender a estar consciente puede requerir algo de práctica. Puede hacerse dedicando tiempo a estar inmóvil por algunos períodos durante el día. Anime a su hijo a relajarse en una silla o a recostarse sobre una superficie cómoda y cerrar los ojos, si le resulta cómodo.



Juntos, inhalen lenta y profundamente una vez. Haga sonar una campana o use un sonido de campanitas de alguna aplicación en su teléfono (p. ej., Insight Timer) y pídale a su niño que concentre toda su atención en el sonido, hasta que ya no pueda oírlo (baje el volumen lentamente si usa una app en su teléfono).

Pídale a su niño que se ponga la mano sobre el vientre y que respire lenta y profundamente unas cuantas veces.

Repita.

Pídale a su niño que conteste las siguientes preguntas en silencio, dentro de su cabeza, y dele tiempo entre cada pregunta.



¿Qué es una cosa que **escuchas**?



¿Qué es una cosa que **ves**?



¿Qué es una cosa que **sientes**?



¿Qué es una cosa que **hueles**?

Inhalen juntos lentamente una vez y pregunte a su niño cómo fue esa experiencia. Usar sus sentidos para darse cuenta de las cosas que le rodean requiere estar totalmente presente en el momento.



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.

