

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 Mover su Cuerpo

¿Qué es?

Mover nuestro cuerpo tiene varios beneficios para nuestra salud física, mental y emocional. ¡Haga pausas largas o cortas de movimiento durante todo el día para disminuir el estrés y aumentar la diversión!

¿Cómo?

En la medida de lo posible, salgan a disfrutar del aire fresco y recuerden seguir los **lineamientos de distanciamiento físico** para mantener su seguridad y la de los demás. Hay varias maneras de estar activo que no requieren de mucho equipo o tiempo. Usen su imaginación e intereses para inventar sus propias actividades o prueben algunos de estos ejemplos:



Saltar la cuerda, patear una pelota, lanzar un *frisbee* o jugar a la rayuela/al avioncito (*hopscotch*), jugar a pillar/las traes (*tag*) o al semáforo/1-2-3 calabacita (*Red-Light Green-Light*). Intenten estos **juegos clásicos al aire libre**.

Organicen una fiesta familiar de baile o aprendan un nuevo baile cultural.



Combinen el tiempo que pasan frente a una pantalla y el que pasan en actividad con videos como el de **Cosmic Kids Yoga** y **GoNoodle**.



Vayan a buscar algún tesoro. Busquen objetos como una pluma, una ramita en forma de Y, una piedra plana, una roca que tenga una manchita, cinco hojas diferentes o algo natural y rojo. Estos **recursos imprimibles para buscar tesoros** le darán más ideas.



Construyan un camino de obstáculos con estaciones para superarlos. Por ejemplo:

1. dar 10 saltos de tijera (*jumping jacks*)
2. saltar sobre una hilera de latas de comida
3. girar alrededor de uno mismo 5 veces
4. balancear un cojín sobre la cabeza por 10 segundos
5. simular que giran un aro de hula hula (*hula hoop*) (¡o jueguen con un hula hula real!)



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.

