

EASE en Casa (Grados 4-7)

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.

Detectar el Pensamiento

¿Qué es?

Nuestros pensamientos pueden repercutir sobre la manera en que nos sentimos y actuamos. Los padres y cuidadores pueden ayudar a los niños a entender qué es un pensamiento y como algunos pensamientos pueden ser útiles y otros no.

¿Cómo?

Los niños pueden aprender a estar conscientes de sus pensamientos mediante la práctica habitual. Vean videos sobre cómo podemos estar más conscientes de nuestros pensamientos. Algunos ejemplos serían:

Mindfulness For Kids – Learning About Our Thoughts

de Fablefy – The Whole Child

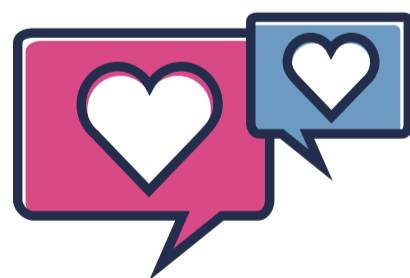
How To Manage Your Worries – Circles of Control

de British Red Cross

Divida una hoja de papel en 3 secciones. Ponga como título a cada sección *Sentimientos*, *Pensamientos* y *Acción*. Intercambie ideas con su niño sobre alguna situación reciente en la que haya tenido una reacción muy fuerte y escribala bajo la sección de *Acción*. Después, pase a la sección de *Sentimientos* y pídale que escriba los sentimientos que tuvo en relación con la acción. Luego, pase a la columna de *Pensamientos* y comparta ideas con su niño sobre los pensamientos que podría estar teniendo.



Analice con su hijo la conexión entre sus pensamientos, sentimientos y acciones.



Converse con su niño durante el día acerca de diversas situaciones y describa algunos de los pensamientos que usted pudiera estar teniendo. Invite a su niño a compartir algunos de los pensamientos que podría tener bajo las mismas circunstancias.

Hablar sobre los pensamientos puede ayudar a su hijo a desarrollar consciencia sobre ellos.



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.

