

# 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.

## Tarjetas para Afrontar la Ansiedad

### ¿Qué es?

Para los niños puede ser difícil recordar herramientas y frases útiles cuando se sienten estresados o preocupados. Si se crean tarjetas personalizadas, llamadas Tarjetas para Afrontar la Ansiedad (*Coping Cards*), se les puede apoyar para que superen los sentimientos de ansiedad o las situaciones difíciles. Al escribir estas ideas, se les recuerda a los niños “en el momento” que pueden manejar estos sentimientos y que estos pasarán.

### ¿Cómo?

Los niños pueden usar frases, dibujos u objetos que tengan un significado especial para ellos para ayudarles a tranquilizar y enfocar su mente, recordándoles las habilidades que aprendieron cuando se sientan abrumados o cuando necesiten apoyo para manejar sus sentimientos o situaciones difíciles.

Recomiéndele a su hijo libros que puede leer y que ofrecen herramientas para afrontar situaciones difíciles, como:

### The Deepest Breath

de Meg Grehan

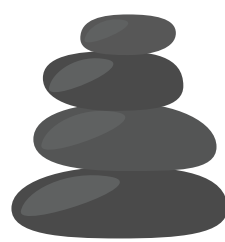
### Outsmarting Worry: An Older Kids Guide To Managing Anxiety

de Dawn Huebner

### Everyone Needs a Rock

de Byrd Baylor

Anime a su hijo a escribir o pintar palabras que tengan un significado especial para ellos, usando rocas o pedazos de madera.



Coloque rocas en diferentes lugares de la casa, o su niño puede ponerlas en su bolsillo o mochila para los momentos en que se sienta preocupado.



Junto con su niño, inventen frases alentadoras o palabras de inspiración. Escribanlas en pequeños pedazos de papel y pónganlas en un frasco o caja para que su hijo las lea cuando se sienta alterado o para fomentar una actitud positiva.



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.

