

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.

Dar Pasos Valientes

¿Qué es?

Los padres y cuidadores pueden ayudar a los niños a entender que ser valiente implica dar pequeños pasos para afrontar lentamente sus miedos, uno a la vez. Dar pequeños pasos es una de las herramientas más valiosas para hacer frente a los miedos o superar un desafío. Para más información, visite las páginas [Helpful Tips for Doing Exposure Exercises](#) y [Rewarding Bravery](#) que ofrece Anxiety Canada.

¿Cómo?

Si bien es común evitar las situaciones que provocan miedo y preocupación, cuando los niños aprenden qué es la valentía y cómo pueden dar pequeños pasos manejables para enfrentar sus miedos, entienden que pueden superarlos.

Explore con su niño qué significa ser valiente. Vean un video que trate de alguien que conquista un miedo. Haga preguntas como: “¿Cómo se sintió la persona del video? Algunos ejemplos serían:

Anita: Learning to Manage Fears (Exposure)

de Anxiety Canada

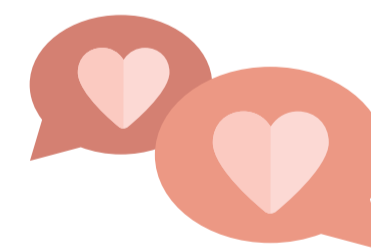
Intercambie ideas con su hijo acerca de algún objetivo realista que le gustaría alcanzar y el primer paso que puede dar para lograrlo, como aprender una nueva habilidad. Ayude a su niño a pensar en todos los pasos necesarios para alcanzar este objetivo.

Anime a su hijo a crear una tira cómica (*comic strip*) sobre ellos mismos recorriendo cada uno de estos pasos para superar su miedo.



Flight of the Hummingbird – Haida Manga

de Michael Nicoll Yahgulanaas



Dedique tiempo a compartir con su niño alguna situación en la que usted mostró valentía y tuvo que enfrentar algún miedo.

Hable sobre los pasos que dio para superar el miedo.



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.

