

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.

Aprendizaje sobre las Preocupaciones

¿Qué es?

Nuestros cuerpos y mentes reaccionan de formas diferentes a los sentimientos de preocupación e incertidumbre. Puede ser reconfortante saber que sentirse preocupado y ansioso es normal, temporal y, en algunos casos, hasta útil. A pesar de que la ansiedad es un sentimiento desagradable, no es peligrosa y hay varias cosas que podemos hacer para calmarnos.

¿Cómo?

Veán videos que muestren lo que es sentirse preocupado y ansioso y pregúntele a su niño si está teniendo alguno de esos mismos sentimientos. Algunos ejemplos serían:

Why Do I Feel Anxious Sometimes?

de Karen Young

Anime a su niño a reconocer y escribir cuáles son las situaciones, eventos o actividades en las que se siente ansioso.

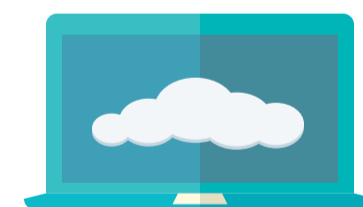


Conforme empieza a entender con qué se asocian sus sentimientos, podrá estar más preparado para manejarlos mejor usando las habilidades que ha aprendido para afrontarlos.

Fight Flight Freeze A Guide To Anxiety For Kids

de Anxiety Canada

Dele oportunidad a su niño de crear una nube de palabras con [WordArt](#) o su propio personaje de preocupación usando un programa de computadora como [Silk](#). Converse con su niño sobre cómo se ve su personaje de preocupación.



What Is A Worry Warrior?

de Counselor Keri

Pista: Comparta algunos ejemplos de sus propios sentimientos de preocupación y ansiedad, y los de otros familiares. Esto permitirá a su niño a darse cuenta de que la ansiedad es un sentimiento normal que puede manejarse. Enfatique que las preocupaciones van y vienen como nubes en el cielo.



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.

