

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.

Consciencia Corporal

¿Qué es?

Los sentimientos de preocupación pueden manifestarse de muchas formas en nuestros cuerpos. Los niños, por ejemplo, pueden sentir que su corazón palpita aceleradamente, que su cara está caliente o que sus músculos se tensan cuando sienten miedo o preocupación. Al reconocer las diferentes formas en que nuestros cuerpos responden a la preocupación, podemos hacer que estos sentimientos sean menos aterradores y nos ayuda a entender lo que estamos viviendo.

¿Cómo?

Vean videos o escuchen grabaciones sobre las diferentes maneras en que nuestros cuerpos reaccionan cuando sentimos ansiedad. Pregúntele a su niño si alguna vez ha tenido alguna de esas mismas sensaciones. Algunos ejemplos serían:

Fight Flight Freeze Anxiety Explained For Teens

Video de Anxiety Canada

Body Scan

Grabación de Kelty Mental Health

**Por favor tome en cuenta que en esta grabación se usa el término "meditación".*

Different Ways Our Bodies React To Anxiety

Video de Global News

amor

alegría

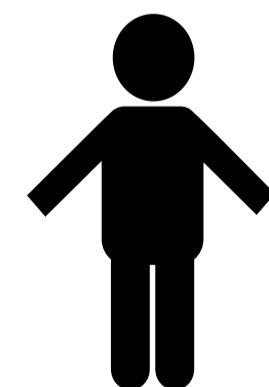
miedo

Cree una lista de emociones con su niño y escribalas en diferentes pedazos de papel.

Tomen turnos para escoger un pedazo de papel y actuar la emoción sin hablar. Use solamente expresiones corporales y faciales, mientras que el otro adivina.

Anime a su niño a poner atención en la forma en que su cuerpo responde ante la preocupación haciendo una "revisión de consciencia corporal" en diferentes momentos del día. Para ayudarle a practicar esta consciencia, pídale que se concentre en cómo se sienten las diferentes partes de su cuerpo en diferentes momentos del día, por ejemplo, después de un evento inesperado, al llegar a casa después de la escuela o antes de ir a dormir.

Hágale saber que, algunas veces, los cambios en su cuerpo podrían no sentirse bien, pero no duran mucho ni son peligrosos.



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.

