

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.

Escala de Preocupación

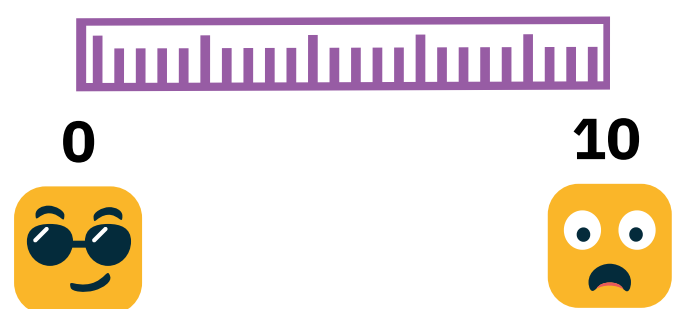
¿Qué es?

La *Escala de Preocupación (Worry Scale)* es una forma de medir la intensidad de nuestros sentimientos y de entender que los sentimientos de ansiedad pueden variar de leves a fuertes. La escala puede ayudar a los niños a monitorearse a sí mismos y a reconocer cuánta ansiedad sienten, además de saber cuándo podrían necesitar el apoyo de alguno de sus padres o cuidadores para ayudarles a sentirse mejor.

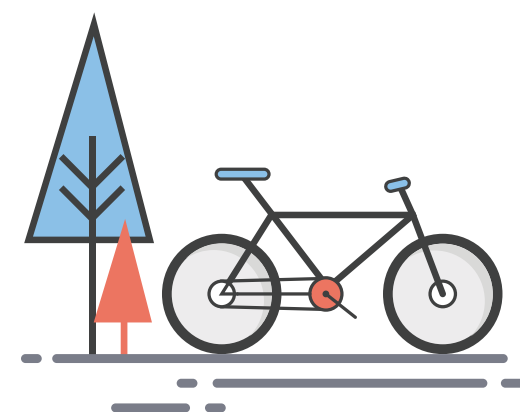
¿Cómo?

Ayude a su niño a visualizar el “tamaño” de sus preocupaciones. Usando las actividades de abajo, pídale que califique su preocupación en diferentes situaciones, como el primer día de clases, una cita con el dentista, andar en bicicleta en una calle muy transitada o hablar en público.

Cree una escala de preocupación con su niño, de modo que pueda calificar sus diferentes preocupaciones. Dibuje una escala del 0 al 10, donde el 0 signifique que está feliz y tranquilo, y aumentando hasta el 10, que sería el nivel de ansiedad más alto que ha sentido.



Quando note que su hijo podría estar sintiéndose preocupado, use esta escala como una forma de revisar y clasificar la intensidad de su preocupación.



Intercambie ideas con su niño para determinar qué puede hacer para ayudar a transformar sus grandes preocupaciones en medianas o pequeñas.

Algunas ideas podrían incluir inhalar profundamente varias veces, salir a andar en bici, escuchar música, hablar con un adulto de confianza o pasar tiempo a solas.



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.

