

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.

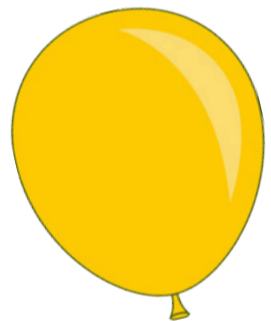
Habilidades de Relajación: Respiración Calmada

¿Qué es?

En general, los niños no están conscientes de que sus preocupaciones y otras emociones difíciles pueden “manifestarse” en sus cuerpos en forma de malestares físicos, como dolor de cabeza o tensión muscular. La práctica habitual de ejercicios de relajación puede ayudar al cuerpo y a la mente a sentirse sueltos y calmados y a disminuir el estrés y las preocupaciones, cuando surgen.

¿Cómo?

Respirar de manera lenta y profunda es uno de los métodos más eficaces para sentirse relajado, concentrado y enfocado. Anime a los niños a inhalar lentamente por la nariz, dejando que se infle el estómago, aguantar el aire por unos segundos y después exhalar lentamente por la boca, desinflando el estómago. Al principio, repitan el ciclo de 5 a 10 veces, incrementando hasta varios minutos para obtener un efecto tranquilizante más poderoso. Hágalo más divertido intentando lo siguiente:



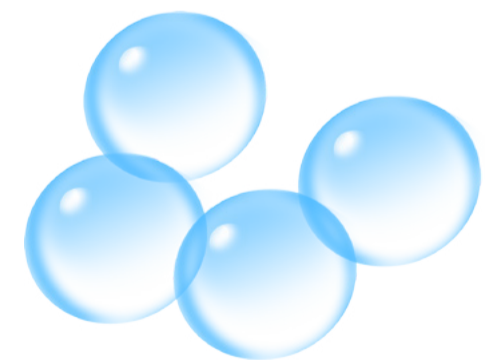
Imaginen que inflan un globo en su vientre al inhalar y después dejar que se desinflen lentamente al exhalar.

Imaginen oler una flor mientras inhalan y luego soplen suavemente como si fueran a enfriar una bebida caliente mientras exhalan.



Use una aplicación (app) con instrucciones guiadas de respiración, como [Breathr App](#) de Kelty Mental Health o [Mindshift](#) de Anxiety Canada.

Después, vean un video como este, [Calm Breathe Bubble](#).



Pista: Es mejor practicar la respiración calmada con regularidad y cuando su niño ya está relajado, de modo que pueda recordar cómo hacerlo cuando se sienta alterado. Aprenda a identificar cuáles son los factores desencadenantes de su niño para que puedan respirar con calma juntos antes de que la situación se salga de control. Siempre es más fácil lidiar con las emociones fuertes antes de que se vuelvan demasiado abrumadoras.



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.



Las actividades de EASE en Casa incluyen una muestra de enlaces a recursos de otras fuentes. Los puntos de vista expresados en estos enlaces son responsabilidad exclusiva de dichas fuentes.