

# 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: Estar Consciente

### ¿Qué es?

Poner atención al momento presente con una mente abierta y curiosa, que también se conoce como consciencia (*mindfulness*), puede ayudar a los niños a entender las diferentes formas en que nuestros cuerpos pueden reaccionar cuando sentimos ansiedad. Para aprender más sobre la consciencia, visite [Heart-Mind Online](#) y [Mindful.org](#).

### ¿Cómo?

Los padres y cuidadores pueden ayudar a los niños a estar conscientes concentrándose en el momento presente. Aprender a estar consciente puede requerir algo de práctica. Puede hacerse dedicando tiempo a estar inmóvil por algunos períodos durante el día. Anime a su hijo a relajarse en una silla o a recostarse y cerrar los ojos, si le resulta cómodo.

Comparta con su niño estos videos y/o la actividad con una grabación de audio guiada:

### Mindfulness Exercises for Kids: Still Quiet Place

Video de GoZen!



Sugiera una app para ayudar a su niño a que aprenda sobre la consciencia y formas de relajarse, como [MindShift™ CBT](#). Ofrezcase a practicar estar conscientes juntos.

### Mindfulness: Youth Voices

Video de Kelty Mental Health

### Everything Changes In The Rain

Grabación de Inner Kids

Haga que la “quietud” forme parte de la rutina diaria familiar agregándola a otra actividad habitual, por ejemplo, antes o después de una comida o antes de acostarse (actividad adaptada de [Heart-Mind Online](#)).

En algún momento apresurado del día, como justo antes de salir a algún lado o a la hora de preparar la comida, acostúmbrese a hacer una “revisión rápida”. Tómense un minuto para hacer una pausa en lo que usted y su hijo estén haciendo y pregúntense: “¿Podríamos tranquilizarnos? ¿Nos estamos sintiendo demasiado acelerados?” Si la respuesta es afirmativa, inhalen profundo varias veces y luego sigan con lo que estaban haciendo, pero a un paso más relajado (actividad adaptada de [Heart-Mind Online](#)).



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.