

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.

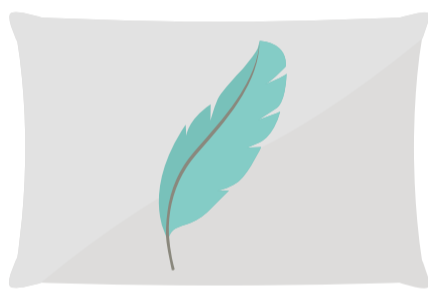
Establecimiento de Ritmos y Rutinas

¿Qué es?

Cuando el mundo parece estar de cabeza, la repetición de rutinas y un horario fijo ayudan a generar un sentimiento de orden. Las rutinas no tienen que ser complicadas y pueden incluir pequeñas acciones para crear momentos de conexión y alivio para su hijo.

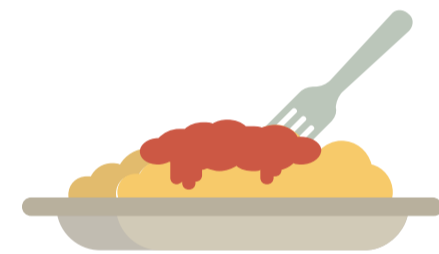
¿Cómo?

Incluya a su hijo en la creación de un horario diario adecuado para su familia. No olvide incluir tiempo para hacer cosas divertidas y creativas y momentos de tranquilidad. Imprima y ponga en un lugar visible un [horario](#) o pruebe alguna [aplicación para hacer horarios \(scheduling app\)](#). Establezca algunas rutinas nuevas o vuelva a usar viejas rutinas favoritas. Algunos ejemplos serían:



Dediquen cierto tiempo especial para conectarse uno a uno en las mañanas y antes de ir a dormir.

A la hora de la cena, pida a todos que compartan una cosa que hayan aprendido o algo que los haya sorprendido ese día.



Cenen algo especial en noches específicas, como “martes de tacos” o “domingos de espagueti”; anime a su niño a ayudar o incluso a preparar ellos mismos la cena esas noches.



Establezca un horario para tomar baños de burbujas y prender una vela, o dedique tiempo para llevar a cabo alguna práctica cultural que disfruten juntos.

Los niños más grandes siguen encontrando consuelo en las rutinas previas a la hora de dormir y quizá quieran que se les lea o cante otra vez, aunque esto no haya pasado desde hace tiempo.



Pista: Para suavizar el cambio entre una actividad y la siguiente, dé recordatorios periódicos de lo que viene después.



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.



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.

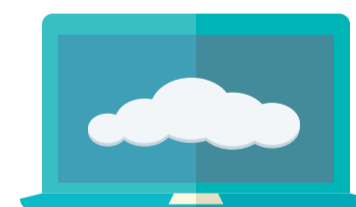


Conforme empieza a entender con qué se asocian sus sentimientos, podrá estar más preparado para manejarlos mejor usando las habilidades que ha aprendido para afrontarlos.

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.



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

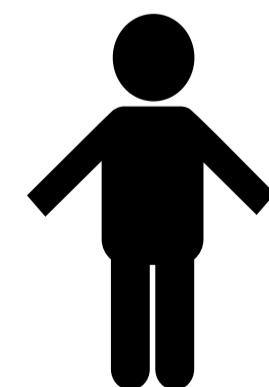
miedo

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.



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.

Cómo Ayudar a los Niños a Encontrar sus Sentimientos

¿Qué es?

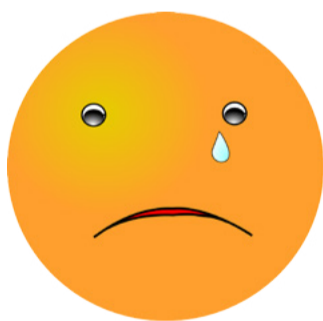
Los niños pueden tener dificultades para identificar los sentimientos intensos y confusos que se presentan con todos los cambios que hay en el mundo. Podrían sentirse frustrados, preocupados, inquietos, optimistas, enojados y abrumados, todo al mismo tiempo. Este torbellino de emociones podría provocar interrupciones en el sueño, irritabilidad, más peleas con sus hermanos y quejas físicas, como dolor de estómago. Aprender a reconocer sus emociones y a encontrar formas aceptables de expresarlas puede evitar que queden reprimidas o que las exterioricen de manera insegura.

¿Cómo?

Hable con su niño acerca de los sentimientos. Lean libros, compartan historias o vean videos que muestren diferentes emociones y pregúntele si está experimentando alguno de esos mismos sentimientos. Algunos ejemplos serían:

My Heart

de Corrina Luyken



Comparta con él algunos de los sentimientos que usted ha estado sintiendo últimamente. Déjele saber que usted acepta que estos sentimientos son normales y temporales y que usted está haciéndoles frente de forma saludable.

The Red Tree

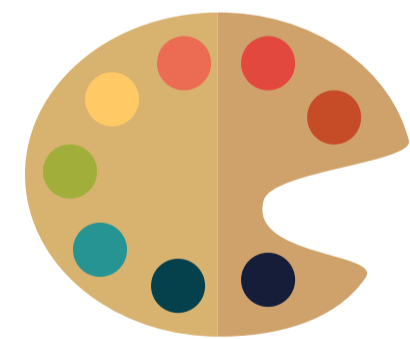
de Shaun Tan

Acepte todos los sentimientos que experimenta su hijo. Esté presente y ofrezca su apoyo sin tratar de mejorar o cambiar cómo se siente. Por ejemplo, “está bien que te sientas un poco nervioso en este momento — es señal de que tus emociones funcionan como deberían”.



How is She Feeling?

de Disney Enterprises



Anime a su niño a expresar sus sentimientos a través del dibujo y la pintura, alguna práctica cultural, el baile, la música o incluso un buen llanto.



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.



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

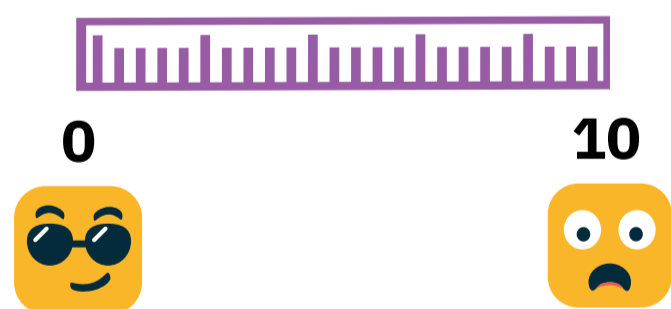
¿Qué es?

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.

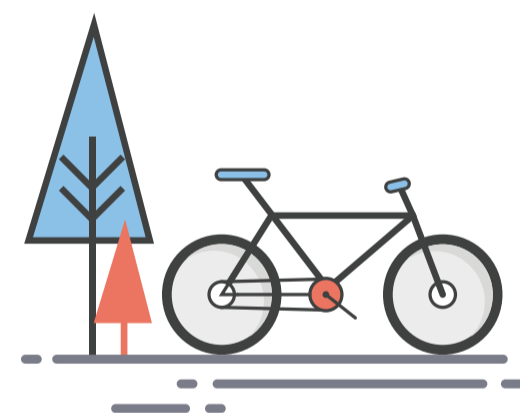
¿Cómo?

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.



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.

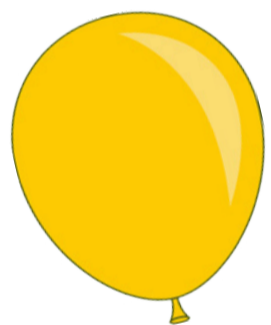
Habilidades de Relajación: Respiración Calmada

¿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:



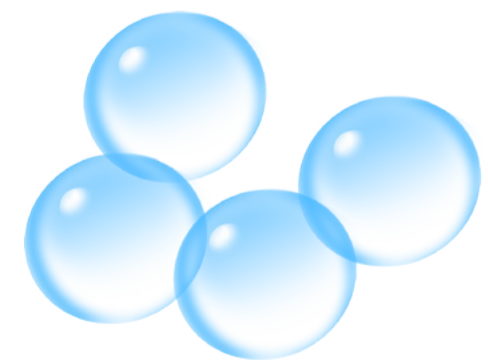
Imaginen que inflan un globo en su vientre al inhalar y después dejar que se desinflen lentamente al exhalar.

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.



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.



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: Tensar y Relajar

¿Qué es?

Cuando los niños y los adultos sienten preocupación, se tensan físicamente. Esta tensión muscular puede ser molesta y contribuir a una sensación general de inquietud. Tensar y Relajar implica que el niño aprenda a tensar sus músculos, a sostener la tensión y a relajar cada grupo muscular por completo, uno a la vez. Cuanto más tiempo y más plenamente pueda el niño trabajar con todo su cuerpo, más poderoso será el efecto relajante.

¿Cómo?

Ayude a su niño a comprender la diferencia entre sentirse tenso y sentirse relajado pidiéndole que se imagine a sí mismo como si fuera:



Un fisicoculturista que flexiona sus músculos, uno por uno

Un corredor que agita todo su cuerpo para aflojar todos sus músculos antes de una carrera



Un espagueti tieso, sin cocinar, y luego un espagueti blando y cocido

Lean en voz alta un texto que sirva de guía para tensar y relajar – use un tono relajante y elija un momento tranquilo, por ejemplo, después del almuerzo o antes de ir a la cama, cuando usted no tenga ninguna prisa.

Sigan con algún ejercicio guiado para tensar y relajar.

Pista: Al igual que la Respiración Calmada, es mejor practicar con regularidad la técnica de Tensar y Relajar para que sea más eficaz cuando su niño necesite calmar su cuerpo.



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.



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.

Cómo Ayudar a los Niños a Mover su Cuerpo

¿Qué es?

Mover nuestro cuerpo tiene varios beneficios para nuestra salud física, mental y emocional. ¡Haga pausas largas o cortas de movimiento durante todo el día para disminuir el estrés y aumentar la diversión!

¿Cómo?

En la medida de lo posible, salgan a disfrutar del aire fresco y recuerden seguir los **lineamientos de distanciamiento físico** para mantener su seguridad y la de los demás. Hay varias maneras de estar activos que no requieren de mucho equipo o tiempo. Usen su imaginación e intereses para inventar sus propias actividades o prueben algunos de estos ejemplos:

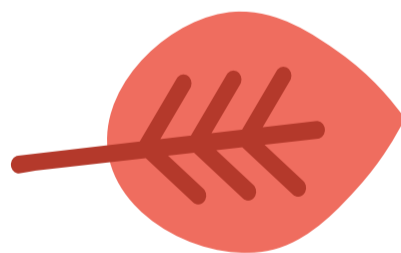


Observen la naturaleza y registren sus observaciones en una libreta, o jueguen al **geocaching** (esconder y buscar tesoros con la ayuda de un GPS).

Saltar la cuerda, patear una pelota, lanzar un *frisbee* o jugar a la rayuela/al avioncito (*hopscotch*), jugar a pillar/las traes (*tag*) o al semáforo/1-2-3 calabacita (*Red-Light Green-Light*). Intenten con algunos **juegos clásicos al aire libre**.



Suban el volumen de la música y bailen o sigan videos como **Cosmic Kids Yoga** y **GoNoodle**.



Vayan a buscar algún tesoro para encontrar objetos como una pluma, una ramita en forma de Y, una piedra plana, una roca que tenga una manchita, cinco hojas diferentes o algo natural y rojo - vea estos **recursos imprimibles para buscar tesoros** para más ideas.



Construyan un camino de obstáculos con estaciones para superarlos. Por ejemplo:

1. dar 10 saltos de tijera (*jumping jacks*)
2. saltar sobre una hilera de latas de comida
3. girar alrededor de uno mismo 5 veces
4. balancear un cojín sobre la cabeza por 10 segundos
5. simular que giran un aro de hula hula (*hula hoop*) (¡o jueguen con un hula hula real!)



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.



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.

Detectar el Pensamiento

¿Qué es?

Nuestros pensamientos pueden repercutir sobre la manera en que nos sentimos y actuamos. Los padres y cuidadores pueden ayudar a los niños a entender qué es un pensamiento y como algunos pensamientos pueden ser útiles y otros no.

¿Cómo?

Los niños pueden aprender a estar conscientes de sus pensamientos mediante la práctica habitual. Vean videos sobre cómo podemos estar más conscientes de nuestros pensamientos. Algunos ejemplos serían:

Mindfulness For Kids – Learning About Our Thoughts

de Fablefy – The Whole Child

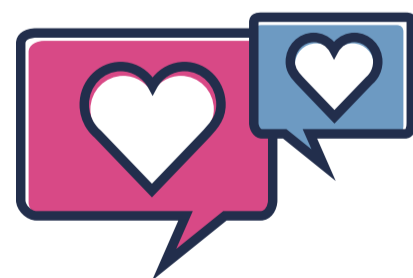
How To Manage Your Worries – Circles of Control

de British Red Cross

Divida una hoja de papel en 3 secciones. Ponga como título a cada sección *Sentimientos*, *Pensamientos* y *Acción*. Intercambie ideas con su niño sobre alguna situación reciente en la que haya tenido una reacción muy fuerte y escribala bajo la sección de *Acción*. Después, pase a la sección de *Sentimientos* y pídale que escriba los sentimientos que tuvo en relación con la acción. Luego, pase a la columna de *Pensamientos* y comparta ideas con su niño sobre los pensamientos que podría estar teniendo.



Analice con su hijo la conexión entre sus pensamientos, sentimientos y acciones.



Converse con su niño durante el día acerca de diversas situaciones y describa algunos de los pensamientos que usted pudiera estar teniendo. Invite a su niño a compartir algunos de los pensamientos que podría tener bajo las mismas circunstancias.

Hablar sobre los pensamientos puede ayudar a su hijo a desarrollar consciencia sobre ellos.



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.



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.

Cómo Crear una Actitud Útil

¿Qué es?

Es natural tener más preocupaciones de lo normal durante tiempos de incertidumbre, pero algunas preocupaciones pueden ser poco útiles y persistentes, alimentando más la ansiedad y el estrés. Los padres y cuidadores pueden ayudar a los niños a expresar y afrontar las preocupaciones y a transformar sus pensamientos poco realistas o excesivamente pesimistas en pensamientos más útiles y equilibrados. Para consultar más información sobre pensamientos útiles, visite [Anxiety Canada](#).

¿Cómo?

Hablar con su hijo sobre sus preocupaciones le muestra que no está solo - todos tenemos imágenes o pensamientos aterradores que aparecen en nuestras cabezas de vez en cuando. Muchas preocupaciones son acerca del futuro o de cosas que podrían pasar, de modo que al preguntarle a su hijo "¿Qué pasaría si...?" podría incitarlo y ayudarle a hablar sobre lo que está pasando por su mente. Algunos niños quizá prefieran escribir sobre sus preocupaciones o dibujarlas en vez de hablar sobre ellas.

Anoten las preocupaciones y guárdenlas en una "caja de preocupaciones" - vuelvan a evaluarlas más tarde, si desean.



Concéntrense en lo que PUEDEN hacer - no pueden controlar cuándo se abrirá la escuela, pero pueden visitar a sus amigos en línea.



Cada día, piensen juntos en tres cosas que agradecen e imaginen que sostienen estas cosas en sus manos abiertas.



Cuando aparezcan preocupaciones poco realistas o inútiles, ayúdele a su niño a crear formas más útiles de pensar.

Pensamiento Poco Útil

Estoy atrapado en casa.

Me voy a enfermar.

¡Me estoy perdiendo de todo!



Pensamiento Más Útil

Estoy seguro en casa.

Estoy haciendo todo lo que puedo para estar sano.

Estoy agradecido por todas las cosas que PUEDO hacer.



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.

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.

Tarjetas para Afrontar la Ansiedad

¿Qué es?

Para los niños puede ser difícil recordar herramientas y frases útiles cuando se sienten estresados o preocupados. Si se crean tarjetas personalizadas, llamadas Tarjetas para Afrontar la Ansiedad (*Coping Cards*), se les puede apoyar para que superen los sentimientos de ansiedad o las situaciones difíciles. Al escribir estas ideas, se les recuerda a los niños “en el momento” que pueden manejar estos sentimientos y que estos pasarán.

¿Cómo?

Los niños pueden usar frases, dibujos u objetos que tengan un significado especial para ellos para ayudarles a tranquilizar y enfocar su mente, recordándoles las habilidades que aprendieron cuando se sientan abrumados o cuando necesiten apoyo para manejar sus sentimientos o situaciones difíciles.

Recomiéndele a su hijo libros que puede leer y que ofrecen herramientas para afrontar situaciones difíciles, como:

The Deepest Breath

de Meg Grehan

Outsmarting Worry: An Older Kids Guide To Managing Anxiety

de Dawn Huebner

Everyone Needs a Rock

de Byrd Baylor

Anime a su hijo a escribir o pintar palabras que tengan un significado especial para ellos, usando rocas o pedazos de madera.



Coloque rocas en diferentes lugares de la casa, o su niño puede ponerlas en su bolsillo o mochila para los momentos en que se sienta preocupado.



Junto con su niño, inventen frases alentadoras o palabras de inspiración. Escribanlas en pequeños pedazos de papel y pónganlas en un frasco o caja para que su hijo las lea cuando se sienta alterado o para fomentar una actitud positiva.



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.



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.

Dar Pasos Valientes

¿Qué es?

Los padres y cuidadores pueden ayudar a los niños a entender que ser valiente implica dar pequeños pasos para afrontar lentamente sus miedos, uno a la vez. Dar pequeños pasos es una de las herramientas más valiosas para hacer frente a los miedos o superar un desafío. Para más información, visite las páginas [Helpful Tips for Doing Exposure Exercises](#) y [Rewarding Bravery](#) que ofrece Anxiety Canada.

¿Cómo?

Si bien es común evitar las situaciones que provocan miedo y preocupación, cuando los niños aprenden qué es la valentía y cómo pueden dar pequeños pasos manejables para enfrentar sus miedos, entienden que pueden superarlos.

Explore con su niño qué significa ser valiente. Vean un video que trate de alguien que conquista un miedo. Haga preguntas como: “¿Cómo se sintió la persona del video? Algunos ejemplos serían:

Anita: Learning to Manage Fears (Exposure)

de Anxiety Canada

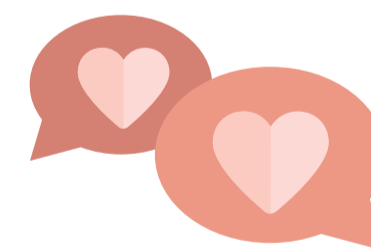
Intercambie ideas con su hijo acerca de algún objetivo realista que le gustaría alcanzar y el primer paso que puede dar para lograrlo, como aprender una nueva habilidad. Ayude a su niño a pensar en todos los pasos necesarios para alcanzar este objetivo.

Anime a su hijo a crear una tira cómica (*comic strip*) sobre ellos mismos recorriendo cada uno de estos pasos para superar su miedo.



Flight of the Hummingbird – Haida Manga

de Michael Nicoll Yahgulanaas



Dedique tiempo a compartir con su niño alguna situación en la que usted mostró valentía y tuvo que enfrentar algún miedo.

Hable sobre los pasos que dio para superar el miedo.



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.

