CENTER FOR INCLUSIVE CHILD CARE

Hojas de consejos

Autocuidado para profesionales de atención y educación temprana

La prevención y el manejo del estrés requieren que las personas asuman la responsabilidad de su propia salud y bienestar. Practicar el autocuidado ayuda a desarrollar la resiliencia y la capacidad de buscar soluciones positivas a las situaciones estresantes.

Aunque las acciones tomadas para prevenir y reducir el estrés en el lugar de trabajo serán diferentes para cada programa de atención temprana y cada profesional, es importante ser intencional, reflexivo y asumir la responsabilidad de prevenir y controlar el estrés.

Ya sea a través de una nutrición adecuada, ejercicio, relaciones o placer en las alegrías de la vida, encuentre estrategias de autocuidado que incluyan algo:

- Que te da energía.
- Que te ayuda a relajarte.
- Que te ayuda a arreglar durante los momentos difíciles.

A pesar del estrés relacionado con el trabajo nunca puede eliminarse por completo, existen formas de prevenir y reducir su impacto.

Estrategias de prevención y reducción del estrés

Nutrición

- Una nutrición adecuada ayuda al sistema inmunológico a funcionar correctamente y a resistir el impacto del estrés en el cuerpo.
- Esfuércese por comer una dieta sana y equilibrada.
- Tenga a mano algunos artículos reconfortantes como té, nueces/granola para aumentar las proteínas y otros refrigerios saludables.
- Manténgase hidratado.

Ejercicio

Intente hacer ejercicio durante 30 minutos cada día a cualquier intensidad que sea cómoda. También puedes moverte por:

- Jugar un juego de pelota, hacer una actividad de movimiento o salir a caminar con los niños.
- Hacer algunas posturas de yoga o estiramientos para hacer que su sangre se mueva. ¡Incluya a los niños!
- Salir a tomar un poco de aire fresco y un cambio de ambiente.
- Tener una fiesta de baile solo o con los niños.

Conocerse a uno mismo

Aprenda a reconocer cuándo se siente estresado y trate de identificar qué desencadena esos sentimientos. Otras estrategias para la introspección incluyen:

- Oración y meditación
- La reflexión positive
- Llevar un diario
- Establecer objetivos realistas para su vida personal y profesional
- Pedir ayuda a un mentor o colega
- Técnicas de respiración para mantener la energía y reducir la presión arterial y el cholesterol

Relaciones positivas

Construir y mantener relaciones positivas y de apoyo es una parte importante del autocuidado. Los niños, los padres, los miembros de la familia y

los profesionales de atención y educación temprana enfrentan el estrés de manera más efectiva con el apoyo de otros. Este apoyo puede ser de amigos, familiares, compañeros de trabajo, profesionales de la salud y organizaciones comunitarias.

Construya y mantenga relaciones positivas al:

- Conectar con otros profesionales compartiendo ideas, actividades y proyectos.
- Hacer llamadas o correos electrónicos positivos a los padres.
- Pasar tiempo con sus seres queridos.
  Hacer trabajo voluntario en tu comunidad.

Disfrute de la vida

Pasar tiempo haciendo las cosas que ama puede ser relajante y ayudar a aliviar el estrés.

- Identificar y planificar actividades personales gratificantes. Haz lo que se trae alegría, como leer, nadar o salir a caminar.
- Mantenga un cuaderno de citas inspiradoras.
- Mira una comedia.
- Haga algo creativo como hacer una colcha, fotografiar o cocinar.
- Guarde notas amables y comentarios positivos de niños, familias y colegas.
- Ríete y juega.
- Haz algo espontáneo y tonto.

Recursos adicionales

Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños
http://www.naeyc.org

Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH)
https://www.nimh.nih.gov/index.shtml

Para obtener más información, visite www.inclusivechildcare.org.

Copyright © 2025 Center for Inclusive Child Care

Estos materiales pueden ser reproducidos libremente con fines educativos. La información en esta hoja de consejos ha sido modificada de múltiples fuentes.

Fondos proporcionados por el Departamento de Niños, Jóvenes y Familias de Minnesota.