

## Hojas de consejos

### Estrategias de autocuidado para proveedores de cuidado infantil: Parte 1

El cuidado infantil implica un trabajo basado en las relaciones, cuidando y enseñando a bebés y niños, a menudo durante muchas horas o todo el día. Debido a que los bebés y los niños aún no pueden cuidar de sí mismos, necesitan adultos que presten mucha atención a la forma en que comunican sus necesidades.

En muchos entornos de cuidado infantil, los profesionales atienden las necesidades de muchos bebés y niños al mismo tiempo y, a menudo, se ven atraídos en muchas direcciones. Los días pueden ser ajetreados y caóticos, especialmente cuando los niños bajo cuidado están experimentando estrés y agotamiento. En algunos casos, los cuidadores pueden incluso experimentar estrés traumático secundario.

Es importante que los proveedores de cuidado infantil reconozcan los síntomas del agotamiento y el trauma secundario para que puedan practicar estrategias de autocuidado para disminuir el impacto del estrés en sus cuerpos y su trabajo.

#### Agotamiento y trauma secundario

El cuidado de los niños, aunque a veces es gratificante, puede ser estresante para algunos profesionales, y muchos han descrito sentirse agotados. (Esta es una de las razones por las que las personas nombran cuando dejan el ámbito del cuidado infantil). En algunos casos, los trabajadores de cuidado infantil pueden incluso experimentar estrés traumático secundario debido a su trabajo con niños que han experimentado un trauma.

#### Signos de trauma secundario

- Hipervigilancia
- Desesperanza

#### Estrés

El estrés significa cosas diferentes para diferentes personas, en diferentes entornos y bajo diversas circunstancias. Para algunos puede ser un sentimiento físico, mientras que para otros puede ser una situación particular. Los científicos han estudiado cómo responde el cuerpo al estrés y han descubierto que el cuerpo pasa de sentirse tranquilo a sentirse estresado y volver a la calma muchas veces al día.

- Incapacidad para aceptar la complejidad
- Incapacidad para escuchar
- Evasión de clientes
- Ira y cinismo
- Insomnio
- Miedo
- Fatiga crónica
- Dolencias físicas
- Minimización
- Culpa

**Si experimenta síntomas de agotamiento, trauma secundario y/o estrés, es importante buscar ayuda visitando a su supervisor o buscar ayuda profesional según sea necesario.**

#### Teoría polivagal

La teoría polivagal, desarrollada en 2011 por Stephen Porges y adaptada por la profesional de la salud mental Deb Dana como recursos útiles para profesionales en una variedad de campos, examina cómo reacciona nuestro sistema nervioso durante el estrés. Comprender esta teoría proporciona a los profesionales del cuidado infantil ideas para controlar el estrés y fortalecer las relaciones.

## Sistema Nervioso Automático (SNA)

El estrés es la energía que vive en nuestro cuerpo y que nos da síntomas fisiológicos. Los síntomas o sentimientos provocados dentro de nuestro cuerpo a menudo provienen de algo que experimentamos fuera de nuestro cuerpo. Sentimos sensaciones como un corazón acelerado, dificultad para respirar o incluso hormigueo debido a nuestro SNA.

## Nervio craneal

Los seres humanos tenemos miles de millones de nervios, pero uno de los más importantes se llama nervio craneal. El nervio craneal son en realidad 12 pares de nervios que envían información entre los órganos de los sentidos (ojos, oídos, nariz y lengua).

## Nervio vago

El nervio vago son los nervios principales del sistema nervioso parasimpático. Este sistema regula principalmente nuestro corazón, nuestra respiración y nuestro sistema digestivo. Cuando nos sentimos tranquilos, estos órganos y sistemas funcionan bien. Cuando sentimos estrés, estos órganos y sistemas reaccionan de diferentes maneras que podemos sentir largo de este nervio.

## Más allá del sistema de *lucha o huida*

La mayoría de las personas están familiarizadas con la idea de "luchar o huir", pero es solo una de las tres partes del sistema de respuesta al estrés de nuestro cuerpo. Dana describe una jerarquía que se desarrolló en los seres humanos a lo largo del tiempo para manejar el estrés en tres partes diferentes:

1. Sistema vagal dorsal
2. Sistema nervioso simpático
3. Sistema vagal ventral

### 1. Sistema vagal dorsal

Los primeros humanos desarrollaron lo que se llama el sistema vagal dorsal. Durante el estrés, esto nos permitió sentirnos cerrados, desconectados, confusos, adormecidos, perdidos, abandonados y/o invisibles.

### 2. Sistema nervioso simpático

Más tarde, los humanos desarrollaron el sistema simpático/de lucha o huida. Durante el estrés, este sistema nos moviliza a la hipervigilancia y a la acción para mantenernos a salvo y mirar y escuchar más evidencia de peligro.

### 3. Sistema vagal ventral

Más recientemente, los humanos desarrollaron el sistema vagal ventral, que regula la seguridad y el miedo al conectarse con otras personas. Esto es importante porque nuestro SNA es algo que diferencia a los humanos de otros mamíferos. Muestra que existía una necesidad evolutiva y adaptativa de que los humanos desarrollaran un sistema para sentirse conectados y socialmente comprometidos con los demás a fin de sentirse seguros.

## Juntándolo todo

Comprender la importancia de las conexiones humanas, el compromiso social y los sentimientos de seguridad es el núcleo del trabajo de cuidado infantil basado en las relaciones.

## Recursos Adicionales

Cómo usar la teoría polivagal para cambiar tu sistema nervioso con Deb Dana (Podcast)

<https://drdianahill.com/035-how-to-use-polyvagal-theory-to-shift-your-nervous-system-with-deb-dana>

---

Información adaptada del currículo Comprender y cultivar estrategias de autocuidado para proveedores de cuidado infantil por M. Harrison, Ph.D., LICSW, IMH-E®

Para obtener más información, visite <http://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.