

## Hojas de consejos

### Estrategias de autocuidado para proveedores de cuidado infantil: Parte 2

Mientras trabajas en la educación de la primera infancia, sin duda te encontrarás con eventos y situaciones estresantes todos los días. Es importante encontrar formas de manejar sus reacciones al estrés para que pueda sortear eficazmente los desafíos que surjan mientras continúa brindando atención de calidad y oportunidades de educación a los niños.

#### Cultivar la conciencia

El primer paso para realizar el autocuidado es observar de lo que está sucediendo. Si bien algunas estrategias de autocuidado se eligen como distracciones, se nos sirve mejor cuando nos damos cuenta de nosotros mismos para que nuestras elecciones puedan ser intencionales y útiles.

#### Seis pasos para cultivar la conciencia

1. Observación
2. Respiración
3. Escanear
4. Nombrar
5. Preguntar
6. Haciendo (un plan)

#### Observe

Primero, observe que está sintiendo algo que podría ser estrés.

#### Respire

Respire despacio y profundamente. Repita.

#### Escanee

Mientras respira lentamente, escanee mentalmente su cuerpo. Comience con la cabeza y piense en bajar por su cuerpo y escanear en busca de estrés. Esto puede sentirse como una opresión, un dolor de cabeza, una

garganta constreñida, un corazón que late rápido, entumecimiento, dolor de estómago, sensación de hormigueo o cualquier otra cosa que te haga pensar que estás experimentando estrés.

#### Nombre su conocimiento

A medida que escanea y nota cómo se siente su cuerpo, ponle un nombre. Dígase cosas a *sí mismo como si me estuviera doliendo la cabeza. No puedo respirar. Mi garganta se siente apretada. Me duele el estómago...* Mientras dice lo que siente, continúa respirando y escaneando. Si puede, dedica unos momentos a hacer esto.

#### Pregúntese qué necesita su cuerpo

Mientras continúa respirando, pregunte a su cuerpo qué necesita en este momento y fíjate en lo que te viene a la mente. Puede ser algo así como un trago de agua, una bocanada de aire fresco, una pausa para ir al baño, un breve estiramiento, levantarse y caminar, tomar unas cuantas respiraciones profundas más, etc.

#### Haz un plan para controlar el estrés

A medida que comience a "escuchar" lo que su cuerpo necesita, haga un plan para ayudar a su cuerpo. Esto podría ser un plan inmediato para tomar un trago de agua, o podría ser un plan de varios pasos para tomar otra respiración profunda consciente y configurar un temporizador para que esté afuera al sol durante cinco minutos completos antes de ir a casa.

#### Manejo del estrés

La ciencia y la investigación han determinado varias estrategias para ayudar a su cuerpo a manejar el estrés. A continuación encontrará cinco áreas que puede utilizar.

Por simples que parezcan algunas de estas actividades, a menudo nos olvidamos de hacerlas. Con el tiempo y a lo largo del día, nuestro estrés puede acumularse hasta el punto de síntomas tanto físicos como emocionales. Cuando practicas cultivar la conciencia, puedes atraparte a lo largo del día en momentos en que tu cuerpo se vuelve apretado o tu respiración se vuelve superficial y encontrar formas de calmar tu sistema nervioso.

*Es importante consultar siempre con su médico sobre cualquier síntoma de estrés que sienta.*

#### Respiración lenta

Tomar 6–10 respiraciones lentas por minuto puede calmar el sistema nervioso autónomo humano.

#### Exposición al aire o al agua fríos

Se ha demostrado que la exposición al aire frío o al agua, particularmente en las regiones del cuello y la cara de una persona, calma la frecuencia cardíaca y el sistema nervioso.

#### Escuchar y/o cantar música

Escuchar y/o cantar música puede tener efectos calmantes sobre el sistema nervioso autónomo.

#### Compromiso social

Tener conexiones sociales es un aspecto importante del manejo del estrés. Es probable que ya tengas formas de relacionarte con los demás, pero ahora puedes aportar intención y propósito a este tipo de conexión. Si sientes que quieres aislarte, es importante que recuerdes la importancia de la conexión social con los demás.

#### Beneficios del autocuidado y el manejo del estrés

- Inmunidad mejorada
- Funciones corporales saludables
- Mayor sensación de bienestar
- Más empatía y compasión por las demás
- Equilibrio emocional
- Resiliencia ante los desafíos

Estos beneficios son un buen resumen de lo que el bienestar puede y debe incluir y son excelentes resultados para el autocuidado. Los hábitos y prácticas descritos aquí están destinados a apoyar su desarrollo profesional de estrategias de autocuidado cuando experimenta el estrés inevitable que proviene de trabajar en el cuidado infantil.

¡Recuerde que su bienestar es crucial para el bienestar de los niños que cuida!

#### Cuando el estrés es demasiado grande

Hay momentos en los que nuestro nivel de estrés o agotamiento con nuestro trabajo parece demasiado para manejar por nuestra cuenta, o incluso con la ayuda y el apoyo de un colega de confianza. Está más allá del alcance de esta hoja de consejos proporcionar capacitación o apoyo en salud mental, pero muchas personas encuentran útil hablar con un proveedor profesional de salud mental. Si cree que esto podría ayudarlo, hable con su supervisor y su médico.

#### Recursos adicionales

Autocuidado para proveedores de ECE

<https://cssp.org/wp-content/uploads/2018/08/Self-Care-for-ECE-Providers.pdf>

---

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.