





Relájese, recargue energías, reviva: cuidado personal para el corazón de ECE

**Presentado por: Sandra Hernandez
Sweet Home Family Daycare, LLC
(414) 324-7968**

Manejo del estrés

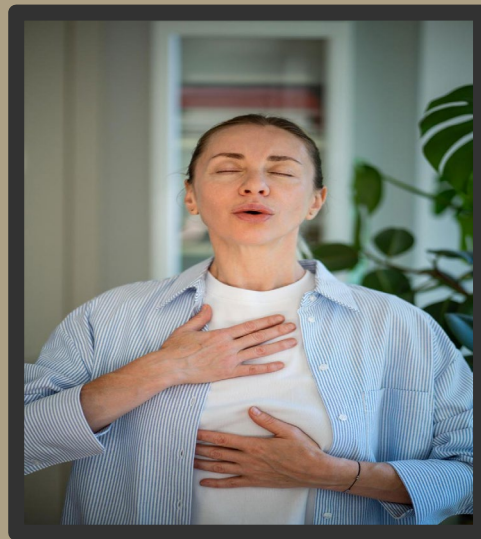


**Aprenda a
manejar
el estrés**



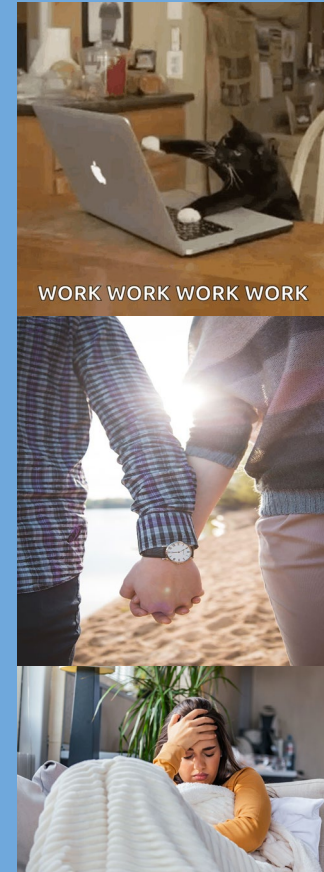
Cómo puede aparecer el estrés

Imagina que tu corazón se acelera, tu estómago se hace un nudo y tus pensamientos están fuera de control solo porque abriste tu correo electrónico o recibes una llamada inesperada.



Identifique qué está causando su estrés

- Trabajo
- Relación
- Salud
- Algo más
- Comprender las raíces del problema nos ayudará a abordarlo adecuadamente.



Estrés en la educación de la primera infancia

- Finanzas y recursos
- Colaboración con los padres
- Comportamientos de los niños
- Comunicación
- Licencias y regulaciones
- ¿Qué más?

¿Cuándo fue la última vez que pensaste que estabas estresado por una situación y no pudiste explicarla?

- El estrés puede volverse constante y comenzar a sentirse normal. Es como llevar una mochila pesada todos los días, después de un tiempo te olvidas de lo pesada que es hasta que finalmente la dejas y sientes el alivio.
- Abrumado
- Atascado y no sé qué hacer
- Situación difícil (Familia, Trabajo)
- Circunstancias financieras
- Sociedad
- Muchos más...



¿Qué es la fatiga por compasión?

Fatiga por compasión



Es el agotamiento emocional y físico que puede desarrollarse en los profesionales que están expuestos al sufrimiento, trauma o necesidades emocionales de los demás.

Puede ser el resultado de un solo incidente intenso o una exposición acumulativa a lo largo del tiempo, especialmente cuando el trabajo emocional es alto y el tiempo de recuperación es limitado.

Agotado?

Es un estado de agotamiento físico, emocional y mental causado por el estrés laboral prolongado y no controlado. Puede ser el resultado de la exposición crónica a factores estresantes como:

largas horas

Falta de control

carga de trabajo excesiva

expectativas poco claras

Soporte inadecuado

presión persistente para rendir sin tiempo para recuperarse.



Signos y síntomas del agotamiento y la fatiga por compasión

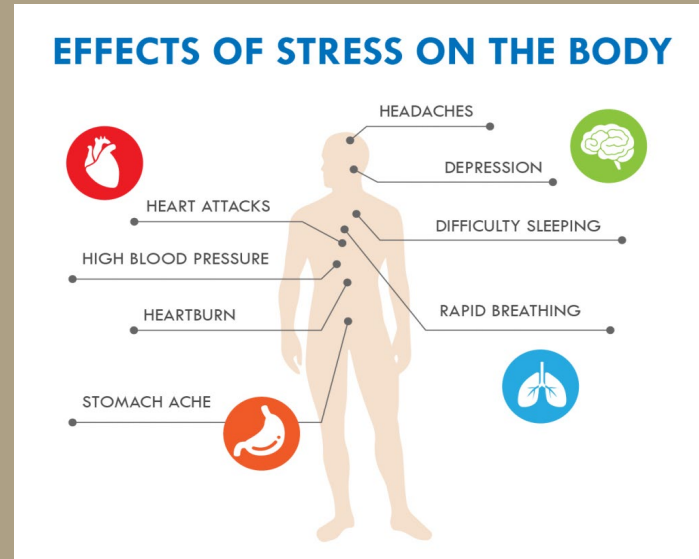
El agotamiento y la fatiga por compasión pueden desarrollarse en sus efectos, particularmente en profesiones exigentes, emocionalmente y de alto estrés. Es importante reconocer que las señales de advertencia tempranas son esenciales para prevenir consecuencias a largo plazo para la salud y el desempeño laboral.

- *Síntomas emocionales y físicos comunes:*
- *Agotamiento físico y emocional persistente*
- *Sentimientos de agotamiento y agobio*
- *Capacidad reducida para sentir empatía o compasión por los demás*
- *Dificultad para hacer frente a las responsabilidades cotidianas*

Actúa hoy, no esperes hasta mañana !!

El estrés puede afectar a todos los sistemas del cuerpo, cuando los músculos están tensos durante un largo período de tiempo, esto puede desencadenar otras reacciones del cuerpo y promueve trastornos relacionados.

- Dolor de cabeza
- Malestar estomacal
- Presion arterial elevada
- Problema de dolor en el pecho
- Problema para dormir
- Derrame cerebral



Transición del trabajo a las actividades en el hogar:

Aplicación cercana relacionada con el trabajo, herramientas de encendido.

Relajante reinicio: una ducha caliente, un breve descanso.

Escriba sus logros para reconocer sus esfuerzos y cambiar el enfoque hacia el tiempo personal.

Cámbiate de ropa después del trabajo, ponte tu ropa favorita o ponte cómodo.

Dé un paseo corto para crear un límite claro entre el trabajo y la vida personal.

Establezca límites en la revisión de mensajes o tareas después del horario laboral para tener tiempo de inactividad dedicado.

Haga una actividad personal: leer, escribir una nota a alguien especial o estirarse antes de interactuar con la familia.

Establecer límites con compasión

Revisión de políticas

Restablecer las expectativas

Horas de trabajo vs tiempo libre

Programe descansos intencionalmente

Aclara tu papel

Identifique los factores desencadenantes
y planifique en consecuencia



Revisión de políticas

Manual para padres

Un manual completo aclara las expectativas.

Horarios de entrega / recogida

Procedimientos de salud y seguridad

Pautas de disciplina y comportamiento

Métodos de comunicación y actualizaciones

- * Comprender los límites de su rol y asegurarse de que las familias sepan qué esperar.
- * Defina dónde termina el comportamiento amistoso y comienza a ser un amigo.
- * Los manuales deben actualizarse anualmente y/o si ocurre algún cambio, ponerlos a disposición de todos los padres.



Horas de trabajo vs tiempo libre

- Límites de horario y contacto
- Establezca una comunicación clara y horarios de oficina para administrar la disponibilidad.
- (Ejemplo: verbal, llamada telefónica, mensaje tx, correo electrónico, reunión).
- Definir el horario de oficina de comunicación (Ejemplo: 6:00 a.m. a 6:00 p.m.
- De lunes a viernes).
- Sea respetuoso con las horas posteriores al trabajo y los fines de semana, a menos que haya una emergencia.
- Involucre a las familias, el personal y la comunidad a través de encuestas y reuniones.

Técnicas para ayudar a aliviar el estrés !!

Todos sufrimos la presión diaria de hacer malabarismos con la familia, el trabajo, los compromisos sociales y las actividades extracurriculares.

Parece que nunca tenemos suficiente tiempo durante el día para hacer todo lo que hay que lograr.

Aprende a priorizar

Organizar

Seguir la rutina



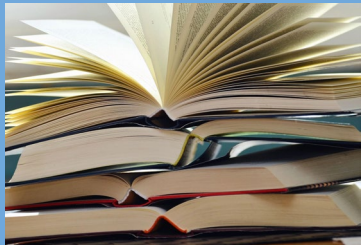
Cuídate a partir de hoy.

Ejercicio Meditación

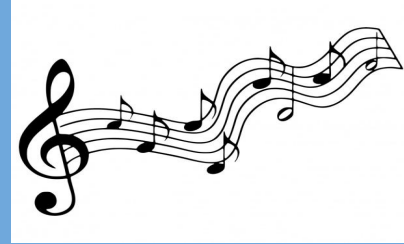
Lectura Respiración



Bailar



Caminando



Música



Recursos

Pide ayuda !!



Estrés: comprender su impacto en su cuerpo y mente
<https://youtu.be/3UmLIkckZqg?feature=shared>

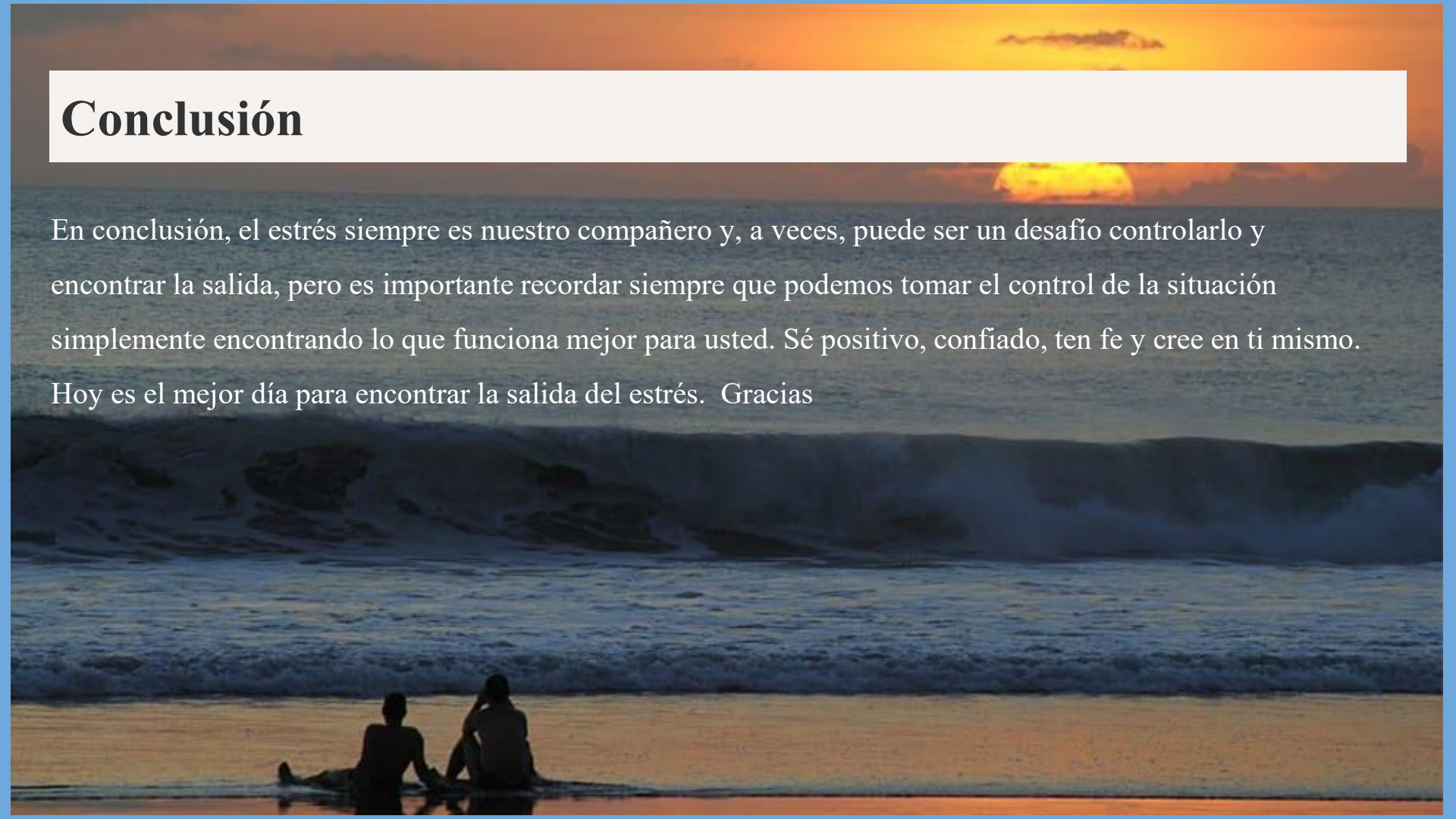
Apoyo al estrés y la ansiedad | Apoyo calmante para el estrésCDC

- American Institute of Stress
- Mayo Clinic,
- BetterHelp
- MDLIVE
- Sixteenth Street



Conclusión

En conclusión, el estrés siempre es nuestro compañero y, a veces, puede ser un desafío controlarlo y encontrar la salida, pero es importante recordar siempre que podemos tomar el control de la situación simplemente encontrando lo que funciona mejor para usted. Sé positivo, confiado, ten fe y cree en ti mismo. Hoy es el mejor día para encontrar la salida del estrés. Gracias



Recursos:

Recursos de meditación para aliviar el estrés

Box breathing relaxation technique: how to calm feelings of stress or anxiety:

<https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?q=box+breathing+relaxation+techniquehow+to+calm+anxiety&qvvt=box+breat+ing+relaxation+techniquehow+to+calm+anxiety&view=riverview&mmscn=mtsc&mid=239E803326A1B5468D96239E803326A1B54>

Relajación del arco

iris: <https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?&q=rainbow+relaxation&&mid=C3AC7BDABF8227E4F44AC3AC7BDA&BF8227E4F44A&&FORM=VRDGAR#:~:text=3%3A47-,Rainbow%20Relaxation%3A%20Mindfulness%20for%20Children,->
[YouTube](#)

Meditación de 5 minutos para la relajación y la energía positiva | Desafío de meditación de 30 días

Música de meditación profunda de 15 minutos para energía positiva • Relaja la mente, el cuerpo, la paz interior



Gracias

