**Relájate, recárgate, revive**

**Autocuidado para el corazón de ECE**

# 1. **Video de burbujas**

**#2. Punto**

**Relájate, recárgate, revive**

**Presentado por : Sandra Hernandez**

**Guardería familiar Sweet Home**

#3. **El estrés no siempre es dañino, es una respuesta natural diseñada para ayudarnos a concentrarnos, reaccionar y adaptarnos. La clave es reconocer entre el estrés productivo que puede motivarnos y ayudarnos a mejorar una habilidad y el estrés crónico que puede desgastarnos.**

#4. **Es difícil pensar en que esto suceda, pero es parte de nuestra vida diaria.**

**(Pregunte a los maestros) ¿Alguien quisiera compartir situaciones o experiencias inesperadas?**

#5. ( **Lea de la diapositiva** )

Es importante identificar qué te está causando estrés.

* Trabajo
* Relación
* Salud
* Algo más

**Comprender las raíces del problema nos ayudará a abordarlo adecuadamente.**

 **(Levante la mano si alguien puede relacionarse)**

#6. ( **Lea la diapositiva**)  **Pregunte a los maestros si quieren compartir qué les causa estrés en la educación de la primera infancia.**  (después de leer la presentación de diapositivas)

#7. ( **Lea de la diapositiva ) (** Pregunte a los maestros **) ¿Alguna idea de quién puede experimentar esto?**

**Respuesta: Atención médica, servicios sociales, profesión de ayuda, educadores, respuesta a emergencias, recursos humanos, coaching, roles de liderazgo.**

#8. **Voy a hablar de dos tipos diferentes de fatiga. "Fatiga por compasión"**

 **(Leer diapositiva)**

* **Siempre tenga una sonrisa en su rostro, incluso si está teniendo un mal día.**

#9. **"Burn Out" ( Leer desde la pantalla)**

* **¿Cuántos de ustedes han experimentado esto antes? (si puedes levantar la mano)**

#10. **( Leer de la diapositiva )**

**#11. Consejos para aliviar el estrés: 7 formas de reducir el estrés**

* **Video (después del video) \* Es importante practicar técnicas de estrés como las que vimos en el video.**

**#12. Actúa hoy, no esperes hasta mañana. (Lea la diapositiva)**

**#13. Transiciones del trabajo a las actividades domésticas ( Lea la diapositiva)**

**(Pregunte si a alguien le gustaría compartir una actividad que funcione para ellos).**

**#14.Establecer límites con compasión ( Lea la diapositiva)**

* **Revisión de políticas con los padres**
* **Restablecer las expectativas**
* **Horas de trabajo vs tiempo libre**
* **Programe descansos intencionalmente**
* **Aclara tu papel**
* **Identifique los factores desencadenantes y planifique en consecuencia**

**#15. Revisión de políticas ( Lea la diapositiva )**

 **Pregunte: ¿Ha encontrado algo difícil de explicar a los padres en el manual?**

 **¿Alguien quiere compartir?**

**#16. Horas de trabajo vs tiempo libre (Leer de la diapositiva)**

**#17. Técnicas para ayudar a aliviar el estrés (Lea la diapositiva )**

**#18. Cuídate a partir de hoy ( Lee la diapositiva )**

**#19. Recursos ( Lea los recursos de la diapositiva)**

**#20. 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 nosotros. Sé positivo, confiado, ten fe y cree en ti mismo. Hoy es el mejor día para encontrar la salida del estrés. Gracias**

**#21. Recursos: Recursos de meditación para aliviar el estrés.**

**#22. Gracias**