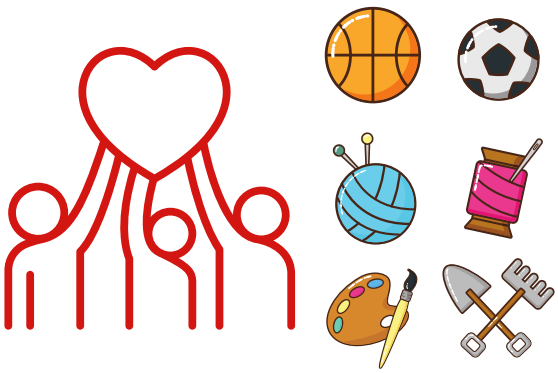
QUALITY START LOS ANGELES
QualityStartLA.org

# Consejos útiles para el autocuidado

Recurso para familias y educadoras/es de la primera infancia

## Cuídate

- Tómese tiempo para actividades que le ayuden a relajarse (masajes, caminar, jardinería, o leer).
- Tómese un descanso si lo necesita. ¡Tómese tiempo para usted!
- Coma bien, haga ejercicio y descanse lo suficiente.
- Intente crear un equilibrio entre el trabajo y su vida personal.
- Tómese el tiempo para respirar profundo y lentamente.



## Utilice su sistema de apoyo

- Conéctese con amistades o familiares para pedir apoyo cuando lo necesite. E.j., pida ayuda con tareas del hogar, pídale a un/a amigo/a que recoja a su hija/o de la escuela o pida ayuda a un colega de trabajo si la necesita.
- ¡Pase tiempo con sus seres queridos y asista a actividades que le brinden alegría, como pasatiempos, deportes, recreación y más!
- Utilice recursos comunitarios para obtener ayuda cuando más la necesite, como problemas de salud mental, necesidades materiales o violencia doméstica.

## Acoger y expresar gratitud

- Tómese un momento y recuerde el impacto que ha tenido en otras personas en su vecindario, en su comunidad y con su familia y amistades.
- Practique agradecimiento por alguien o algo que valora en su vida. ¡Sumérjase en las emociones asociadas a esto, pensando en la gratitud y la alegría que esto le rodea!

> Según el Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH) (2022), hasta los "pequeños actos de autocuidado", como actividades relajantes y prácticas de gratitud, pueden tener un impacto.

**Recurso:** https://cssp.org/wp-content/uploads/2018/08/Self-Care-for-ECE-Providers.pdf y https://www.naeyc.org/resources/blog/simple-and-lasting-mindful-emotional-management-habits-early-childhood-educators