



1

---

---

---

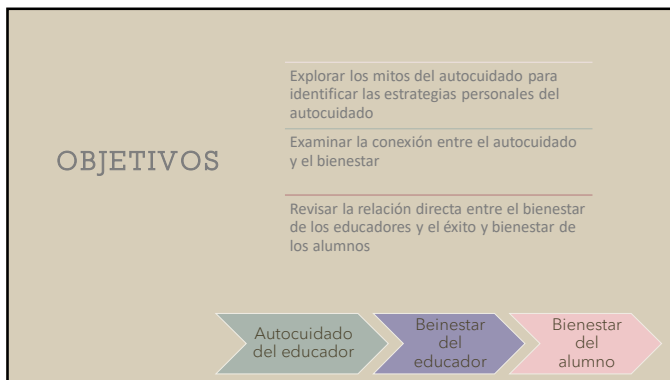
---

---

---

---

---



2

---

---

---

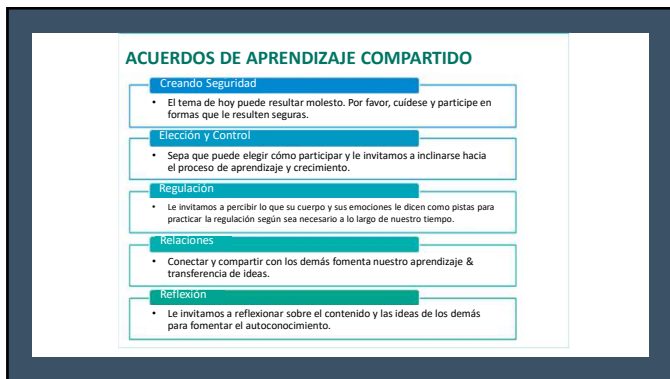
---

---

---

---

---



3

---

---

---

---

---

---

---

---

Autocuidado del educador

### Revise su batería

¿Cómo se siente ahora?

**¡Me siento excelente!**  
Siga satisfaciendo sus necesidades y practicando el cuidado personal.

**Me siento bien.**  
¿Cómo puede mejorar un pequeño su día?  
Manifestación de bendiciones

**¡Me siento muy bien!**  
¿Cómo puede mantener los niveles en que está actualmente?  
¡Más e incluso!

**¡Como puede querer a sí mismo hoy?**  
Sea cálido consigo mismo.

**Estoy vacío.**  
Identifique lo que lo está agotando y trate de crear una batería y después haga lo que le satisface.

**Luchando.**  
Realice la priorización.  
¿Qué áreas de su vida está sufriendo más en este momento?  
Céntrese en esas áreas.

Antes de empezar, vamos a:

- Revise su batería
- Reflexione e identifique cómo se siente hoy basándose en la imagen

---

---

---

---

---

---

---

---

4

Autocuidado del educador

### Reflexión inicial

CON UN COMPAÑERO, HABLEN SOBRE EL TEMA.

¿QUÉ LE VIENE A LA MENTE CUANDO PIENSA EN AUTOUIDADO?

AL REGRESAR, TRAZAREMOS NUESTROS PENSAMIENTOS.

---

---

---

---

---

---

---

---

5

DESDE SU PERSPECTIVA,  
EL CUIDADO PERSONAL ES...

---



---

---

---

---

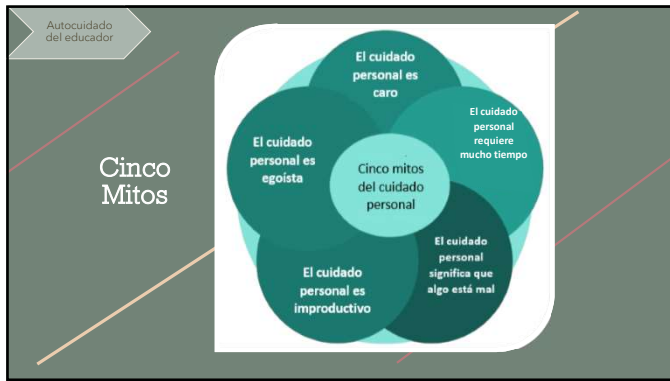
---

---

---

---

6



7

---

---

---

---

---

---

---

---

Mitos	Hechos
01 El cuidado personal es egoísta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumenta la capacidad de respuesta del educador</li> <li>• Reduce la productividad</li> </ul>
02 El cuidado personal es caro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estrategias gratuitas de eficacia comprobada</li> <li>• Atención plena, gratitud y auto compasión</li> </ul>
03 El cuidado personal requiere mucho tiempo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Si no dedica tiempo a su bienestar, se verá obligado a tener tiempo para su enfermedad". - <i>Definición equitativa</i></li> </ul>
04 El cuidado personal significa que algo está mal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El cuidado personal es para todos</li> <li>• Práctica básica del cuidado de las necesidades de uno mismo</li> </ul>
05 El cuidado personal es improductivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reduce el agotamiento</li> <li>• Aumenta el bienestar de los estudiantes</li> </ul>

8

---

---

---

---

---

---

---

---



9

---

---

---

---

---

---

---

---

Autocuidado del educador Bienestar del educador

### Recuperar su energía

Dedique unos minutos a identificar 3-5 elementos para cada una de estas preguntas:

- ¿Qué es lo que me agota?
- ¿Qué me carga las pilas?

**Revise su batería**  
¿Cómo se siente ahora?

(Me siento exaltado)  
Siga satisfaciendo sus necesidades y practicando el cuidado personal.

(Me siento bien)  
¿Cómo puede mejorar un poquito su día?

Luchando.  
Evalue la priorización. ¿Qué área de su vida está sufriendo más en este momento? Céntrate en esa área hoy.

(Me siento muy bien)  
¿Cómo puede mantener los niveles en que está actualmente?

(Me siento muy bien)  
¿Cómo puede quererse a sí mismo hoy? Sea extra amable con usted mismo.

Estoy viejo.  
Identifique lo que le está agotando y trate de crear una barrera y después haga lo que le satisface.

Manifestación de bendiciones

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

10

Autocuidado del educador Bienestar del educador

### CATEGORÍAS DEL AUTOCUIDADO

**Enfocarse en sí mismo**  
Atender al sentido de uno mismo a través de la autoconciencia/reflexión

**Abrirse a los demás**  
Conexión fuera de uno mismo

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

11

Autocuidado del educador Bienestar del educador

"Se ha demostrado clínicamente que participar en una rutina de cuidado personal reduce o elimina la ansiedad y la depresión, reduce el estrés, mejora la concentración, minimiza la frustración y la ira, aumenta la felicidad, mejora la energía y mucho más. Desde el punto de vista de la salud física, se ha demostrado clínicamente que el cuidado personal reduce las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer. Espiritualmente, puede ayudar a mantenernos en sintonía con nuestro poder superior, así como a darnos cuenta de nuestro sentido de la vida."

<https://www.snhu.edu/about-us/newsroom/2019/04/what-is-self-care>

---

---

---

---

---

---

---


---

---

---

12

Autocuidado del educador    Bienestar del educador    Bienestar del alumno



La tranquilidad de los estudiantes

<https://northstarpaths.com/graphics-free-download/>

13

---

---

---

---

---

---

---


---

---

---

Autocuidado del educador    Bienestar del educador    Bienestar del alumno

"Cuando los factores estresantes de los profesores se amortiguan con rutinas de bienestar y atención, su energía se restaura y se renueva y tienen más reservas de las que sacar provecho para crear entornos seguros y predecibles, construir relaciones, mantener un estado de calma y regulación, y tratar de comprender el significado de el comportamiento de los niños y el uso de estrategias sensibles que curen y protejan a los niños".



Trauma-Informed Practices for Early Childhood Educators, p. 218

14

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Autocuidado del educador    Bienestar del educador    Bienestar del alumno

*"El cuidado personal no es sólo algo agradable de hacer, es una responsabilidad profesional de importancia crítica para todos en la profesión de la primera infancia".*

(Nicholson, J., Perez, L., & Kurtz, J.)

15

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Autocuidado del educador Bienestar del educador

### CATEGORÍAS DEL AUTOCUIDADO

**Enfocarse en sí mismo**  
Atender al sentido de uno mismo a través de la autoconciencia/reflexión

**Abrirse a los demás**  
Conexión fuera de uno mismo



16

---

---

---

---

---

---

---

---

### REFLEXIÓN

¿Qué puede hacer para practicar el arte del descanso y la relajación?

¿Cuál es la idea sobre el cuidado personal que se llevará consigo después de la discusión de hoy?



17

---

---

---

---


---

---

---

---

Motivación en tres minutos



18

---

---

---

---

---

---

---

---

RECURSOS

<https://www.apaservices.org/practice/self-care>  
<https://centerforhealthybrains.org/>  
<https://www.edsurge.com/news/2020-05-20-5-strategies-to-enhance-educator-and-student-well-being-right-now>  
<https://www.edsurge.com/news/2020-04-10-why-early-childhood-educators-should-turn-to-mindfulness-and-compassion-now-and-always>  
<http://www.leanorbrown.com/blog2/self-care-is-not-selfish>  
<https://www.naeyc.org/resources/topics/focus-ethics>  
<https://norbitarpaths.com/>  
<https://www.optimalbrainintegration.com/>  
<https://www.sciencedaily.com/releases/2016/06/160627124928.htm>  
<https://www.snhu.edu/about-us/newsroom/2019/04/what-is-self-care>  
<https://traumaresponsivechildhoods.org/>

Trauma-Informed Practices for Early Childhood Educators: Relationship-Based Approaches that Support Healing and Build Resilience in Young Children. Nicholson, J. Perez, L. & Kurtz, J.

---

---

---

---

---

---

---

---

19



HABLAR. LEER. CANTAR.

First 5 San Diego

<https://firstsandiego.org/parent-portal/talk-read-sing/>

---

---

---

---

---

---

---

---

20