NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

Autocuidado y manejo del estrés

Head Start Heals - Preguntas frecuentes

P. ¿Cómo puedo ayudar a las familias a lidiar con el estrés y ansiedad durante esta pandemia?

Valide los sentimientos de preocupación, estrés y ansiedad. Estos sentimientos son normales y de esperarse en estos tiempos sin precedentes. Es probable que todos los miembros de la familia sientan niveles de estrés o ansiedad en un día determinado. Los padres pueden apoyar a sus hijos respondiendo a sus preguntas y preocupaciones con información honesta y apropiada para el desarrollo. Está bien decir: "No lo sé". Téngase paciencia a usted y a los demás. Todos estamos haciendo nuestro mejor esfuerzo, esto incluye a nuestros niños. Es importante ajustar nuestras expectativas de lo que podemos lograr durante un día. En tiempos de estrés, nuestra habilidad para regular nuestros sentimientos y emociones disminuye. Esto es especialmente cierto para los niños. Pasar tiempo para conectar de manera positiva con los niños puede amortiguar los efectos del estrés. Busque oportunidades para jugar, para tener buen humor, bailar, movimiento, contacto social (seguro), respirar y dormir. Ayude a las familias a identificar recursos locales que pueden apoyar la reducción de los factores de estrés, tales como: comida, asistencia financiera, asistencia para el alquiler o vivienda, grupos virtuales de apoyo para padres, navegar tecnología, etc.

Recursos adicionales:

Consejos para manejar el estrés y la ansiedad
https://preventchildabuse.org/coronavirus-resources/#Tips-to-Manage-Stress-Anxiety

Lidiar con el estrés durante un brote de enfermedad infecciosa
https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885

Ayudarse a uno mismo durante una pandemia
https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/Pandemic_Supporting-Yourself_tipsheet.pdf

Actividades y consejos para el hogar
https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/about-us/coronavirus/home-activities-tips

Consejos para las familias - Coronavirus
https://www.zerotothree.org/resources/3210-tips-for-families-coronavirus

Mantenerse conectado para reducir el estrés de la familia en tiempos difíciles
https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/blog/stay-connected-decrease-family-stress-difficult-times

P. ¿Cómo podemos apoyar el bienestar y la resiliencia de los miembros del personal cuando también forman parte de la comunidad que ha sido expuesta al trauma?

Muchos miembros del personal se enfrentan al mismo estrés, ansiedad, preocupaciones y exposición al trauma que las familias que atienden. Es importante validar los sentimientos de los miembros del personal en estos tiempos difíciles. Entender qué factores estresantes puede enfrentar el personal en el hogar puede ayudar a apoyar el trabajo relacionado con las expectativas que son flexibles y manejables (por ej., madre soltera que debe educar en el hogar, cuidar de un miembro de la familia enfermo, inseguridad financiera, salud mental, etc.). Crear espacios y tiempos para verificar las necesidades del personal y a la vez brindar una conexión social y apoyo es esencial para apoyar el bienestar. Animar a los miembros del personal a practicar el autocuidado diario de alguna forma, como por ejemplo: tomar descansos de las noticias relacionadas con el COVID-19, hacerse tiempo para relajarse, cuidar su cuerpo (movimiento, alimentación, sueño), conectarse con los seres queridos a diario, etc. Compartir información sobre los cambios a las políticas, procedimientos, líneas de tiempo, etc. del centro puede ayudar a reducir la ansiedad sobre lo desconocido con respecto al futuro y regresar a trabajar. Este también es un lugar para ayudar al personal a pensar sobre qué podrían necesitar cuando los centros vuelvan a abrir (por ej., ayuda para encontrar cuidado infantil para sus propios hijos, cómo será el transporte al trabajo, verificar las preocupaciones o los riesgos de la salud preexistentes, evaluar la preparación para regresar).

Recursos adicionales:

Kit de herramientas de conciencia plena para educadores de la primera infancia
https://www.zerotothree.org/resources/2896-getting-started-with-mindfulness-a-toolkit-for-early-childhood-organizations

Manejar el estrés y la ansiedad
https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html#parents

Hoja de consejos para ayudarse a uno mismo durante una pandemia
https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/Pandemic_Supporting-Yourself_tipsheet.pdf

Cuando los estudiantes tienen trauma, los maestros también:
https://www.edutopia.org/article/when-students-are-traumatized-teachers-are-too

Autorreflexión
https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/family-engagement/developing-relationships-families/self-reflection

Webpisodio 6 de puntos esenciales de la primera infancia: Profesionalismo y autocuidado
https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/video/early-essentials-webisode-6-professionalism-self-care

P.¿Cómo puedo alentar a los padres a practicar autocuidado durante el COVID-19 para reducir su estrés?

Hacerse un tiempo todos los días para el autocuidado puede ayudar a reducir el estrés para los padres. El autocuidado es una variedad de estrategias o actividades que los cuidadores pueden hacer para garantizar que están física, emocional y mentalmente presentes para los niños. Cuando los cuidadores encuentran tiempo para cuidar de sí mismos, es más fácil que estén tranquilos y puedan responder a los niños. Apoyar a los cuidadores para pensar en las actividades que disfrutan o formas para tomarse un descanso de la crianza durante el día puede apoyar el autocuidado. Las estrategias de autocuidado pueden incluir:

- limitar la exposición a los medios
- salir
- movimiento/ejercicio
- hablar con la familia y amigos
- compartir sentimientos
- comer bien
- tomarse un tiempo para relajarse y reflexionar
- aprender estrategias para manejar el estrés
- jugar
- tener buen humor
- respiración profunda
- aprender cuáles son sus desencadenantes de estrés
- crear una buena rutina para dormir, encontrar un propósito en cada día
- desafiar los pensamientos negativos
- buscar ayuda de un profesional de la salud para cuestiones físicas o mentales
- y reconocer que todos tienen menos paciencia y capacidad en este momento

Recursos adicionales:

La importancia del autocuidado cuando los niños pequeños están en casa
https://www.zerotothree.org/resources/3262-young-children-at-home-during-the-covid-19-outbreak-the-importance-of-self-care

Autocuidado para padres
https://www.verywellfamily.com/self-care-for-parents-4178010

Herramientas simples de autocuidado para padres
https://www.psychologytoday.com/us/blog/joyful-parenting/201708/25-simple-self-care-tools-parents

Autocuidado y tiempo en casa
https://www.zerotothree.org/resources/3210-tips-for-families-coronavirus#chapter-2437