



Usted marca la diferencia:

Ayude a que su programa Head Start sea un lugar donde se trabaje a gusto.

Todo empleo tiene sus momentos de estrés, pero hay cosas que usted puede hacer para sentirse a gusto en su lugar de trabajo.

EMPIECE BIEN EL DÍA – Antes de salir de casa, prepárese para tener una jornada excelente:

- Haga su cama. Esta simple acción lo ayudará a sentir que ya ha logrado algo hoy.
- Todas las mañanas, dedique cinco minutos a la atención plena, meditación o reflexión. Planifique tanto como pueda la noche anterior (o el fin de semana) para que no tenga contratiempos por la mañana.
- Despiértese con su canción favorita o lista de canciones favoritas.
- No revise los correos electrónicos del trabajo hasta llegar al trabajo.
- Haga ejercicios o estiramientos por las mañanas para cuidarse usted mismo primero y estar listo para cuidar de los demás.
- Encuentre formas de disfrutar el camino al trabajo (escuche un audiolibro, pódcast o música que le levante el ánimo).



Centro Nacional de

Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad

1-888-227-5125

health@ecetta.info

<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/health>

Abril de 2022