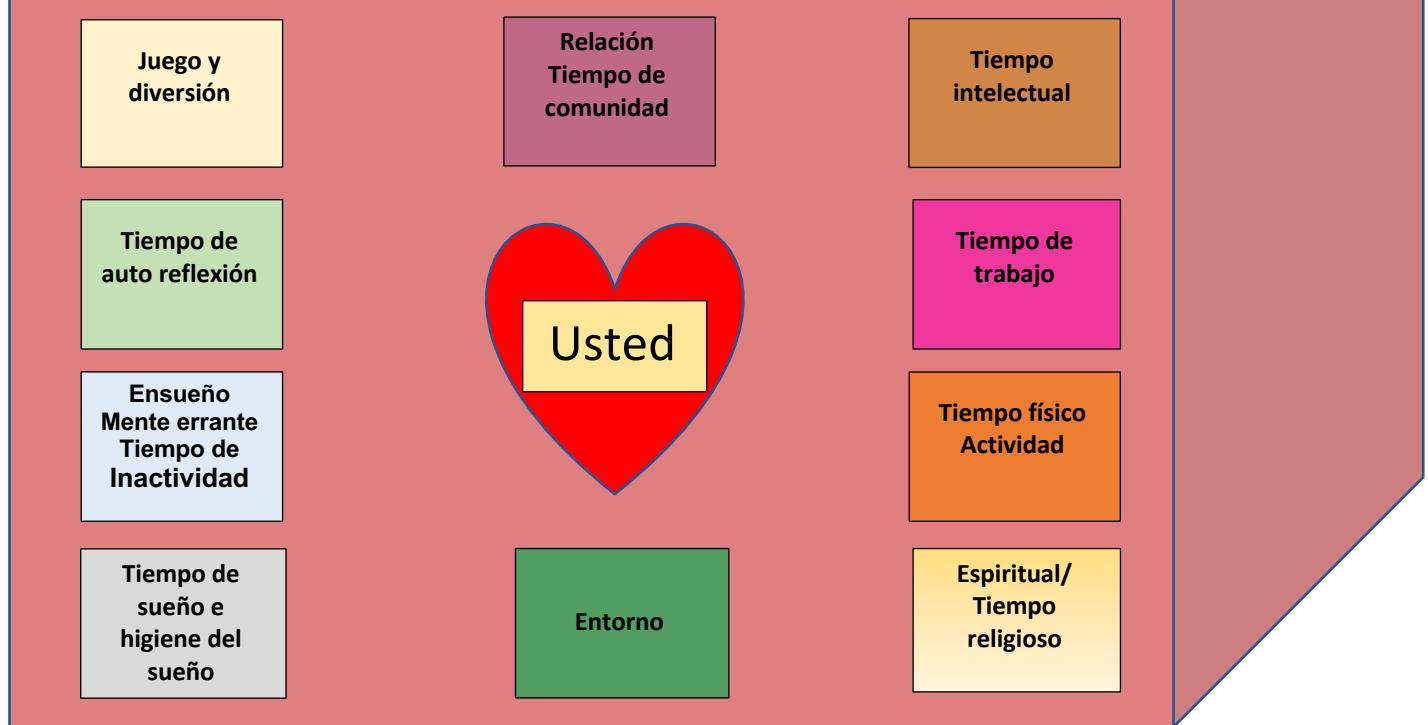




Nicholson, Shimpi Driscoll, Kurtz, Márquez and Wesley  
(2020) *Culturally Responsive Self-Care for Early Childhood Educators*  
Translated by Silvia Bonilla

# Caja de Herramientas de Salud y Bienestar



## EJEMPLOS DE CADA CATEGORIA EN LA CAJA DE HERRAMIENTAS DE SALUD Y BIENESTAR

Los siguientes son ejemplos de los tipos de actividades que entran en cada una de las categorías enumeradas anteriormente. Estos son solo ejemplos y no reflejan todas las actividades que puede enumerar para cada una de estas categorías. Los enumeramos para ayudarle a empezar a pensar en su propia caja de herramientas de salud y bienestar... donde están sus fortalezas y brechas o áreas que necesita atender. Verá que muchas de estas categorías se superponen y no son mutuamente excluyentes.

**Jugar y divertirse** - Actividades que son agradables y se hacen por diversión en lugar de como una tarea a completar o con fines prácticos. Ejemplos: bailar, escuchar música, salir con amigos,

Distributed at the Center for Optimal Brain Integration©2019. No further reproduction is permitted without express permission of the copyright holder. Send inquiries to [optimalbrainintegration@gmail.com](mailto:optimalbrainintegration@gmail.com)



manualidades, cocinar creativamente, aventuras, viajar, explorar algo nuevo, tomando una clase. Piense en un niño que está atrapado en el momento con una actividad donde están jugando y divirtiéndose. Puede ser el aprendizaje, una actividad, comer, pero hace que su corazón salte de alegría y envíe la hormona feliz serotonina a través de amortiguar todos los factores estresantes.

**Tiempo de Auto-Reflexión** - Esto se refiere al tiempo que sintonizamos hacia adentro y reflexionamos sobre nuestro Yo y nuestra vida. Prestamos tanta atención y enfoque hacia lo que pasa afuera, que se nos olvida enfocarnos en si mismos y mantenernos en armonía con nuestro estado emocional y nuestro bienestar. Ejemplos: consejería, terapia, hablar con un amigo, escribir en un diario, orar, meditar, yoga, paseos conscientes. La mayoría de nosotros orientamos nuestra atención a lo largo del día hacia afuera en cosas que involucran nuestros sentidos (televisión, trabajo, una conversación, los niños, haciendo la cena). Cuando les decimos a los niños, "preste atención" por lo general significa enfocarse hacia afuera. Con el tiempo, nuestro mundo interior es ignorado y luego se arrastra hacia arriba y puede secuestrarlos como cuando nuestra ira se eleva y luego inconscientemente sale inesperadamente. El bienestar y la salud se pueden lograr si equilibraremos la práctica de nuestro enfoque hacia adentro en nuestras sensaciones, emociones, pensamientos y comportamientos.

**Soñar despierto, mente errante (Tiempo de inactividad)** - Lo contrario de prestar atención es soñar despierto. Dejar que tu mente vague mientras exploras ideas o pensamientos creativos. Esta actividad permite que el cerebro viva en un modo creativo que a menudo permite nuevas ideas e información. Ejemplos: acostarse en una manta mientras mira las estrellas o las nubes, acostarse en la cama y dejar que su mente vague, caminar y pensar en ideas, escribir y pensar en ideas, hablar en voz alta con alguien que le permita explorar ideas creativas. Srini Pillay, MD dice en una publicación de salud de Harvard/de la escuela de medicina de Harvard que en tu cerebro, hay circuitos que promueven la alucinación y no todos son malos. De hecho, estos mismos circuitos te ayudan a mantener un sentido de sí mismo, entender lo que otros están pensando con más precisión, ser más creativos e incluso predecir el futuro. Sin los circuitos errantes, la capacidad de concentración del cerebro se agotaría, y estaríamos desconectados de si mismos y de los demás también.

**Tiempo de dormir e higiene del sueño** - El cuerpo de cada persona necesita una cantidad diferente de dormir. Solo usted sabe lo que necesita para sentirse descansado y restaurado. Consejos de higiene del sueño de la Asociación Americana del Sueño:



1. Mantener una rutina regular de dormir
2. Evite las siestas si es posible
3. No se quede despierto en la cama por más de 5-10 minutos
4. No vea la televisión ni lea en la cama
5. Beba bebidas con cafeína con precaución
6. Evite sustancias inapropiadas que interfieren con el sueño
7. Hacer ejercicio regularmente
8. Tener un dormitorio tranquilo y cómodo
9. Si usted es un 'vigilante de reloj' por la noche, oculte el reloj
10. Tenga una rutina cómoda antes de acostarse

**Relaciones/Tiempo Comunitario** - Rodearse de aquellos que restauran nuestra energía, proporcionando apoyo y que se preocupan por nosotros puede ayudar a amortiguar el estrés tóxico. Cuando elegimos estar con otros que nos drenan o promueven el estrés, esto puede aumentar nuestro estrés ya existente. Algunas de estas relaciones están en nuestro control y fuera de nuestro control. Para esta sección, piense en lo que tiene control. Ejemplos: estar cerca de amigos que te escuchan y te apoyan, tener relaciones que desafían tu pensamiento de una manera positiva, pasar tiempo con aquellos que son divertidos y restauradores, estar con personas que están sanas o te ayudan a crecer y convertirte en una persona más fuerte.

**Medio ambiente** - Podemos pensar en los entornos restauradores y que nos ayudan a sentirnos seguros. Para algunos, son rutinas predecibles o impredecible, y para otros es ir con la corriente. Algunos les gustan objetos físicos de belleza o decoración a su alrededor y otros necesitan cosas en orden. Otros pueden inclinarse hacia un ambiente donde hay espacio para escapar y luego en el contrario están aquellos que son restaurados cuando están rodeados de amigos o familiares. Puede ser, que sea introvertido, prefiere ambientes silenciosos, más reflectantes y más tiempo a solas. Si es extrovertido, es posible que obtengas energía de ser social. Algunos funcionan mejor en entornos que están despejados, y otros prefieren lo contrario.

**Tiempo Intelectual** - Las actividades que ayudan a hacer crecer la mente y el conocimiento son cosas como leer, tomar clases, ir a la escuela, buscar en el Internet, ver un documental. Esto se



puede llamar actividades de corteza prefrontal donde estimula la mente pensante y obtiene nuevos conocimientos.

**Tiempo de trabajo** - Bueno, ¿quién necesita explicar esto? Cuánto trabaja y qué tan estresante y reparador es, a veces cae o está fuera de su control. Sin embargo, ¿qué opciones tiene para minimizar los factores estresantes de trabajo que puede enfrentar? Ejemplos: tomar días de vacaciones, decir no a las tareas si eres capaz, buscar fortalezas, tomar perspectivas, reformular situaciones, priorizar, no ser voluntario a menos que tengas la energía.

**Tiempo Físico/Actividad (Ejercicio, Nutrición y Salud Física)** - La cantidad de actividad física que uno necesita es individual, pero es recomendado por CDC de tener un promedio de 150 minutos de ejercicio leve a moderado por semana. Ejemplos: caminar, correr, el gimnasio, yoga, excursionismo.

### **Tiempo espiritual/religioso**

Muchas personas encuentran que creer en un poder superior o compartir valores/creencias dentro de una comunidad religiosa o tener creencias y prácticas espirituales los basa en algo más grande que ellos mismos. Hay miles de religiones y diferentes prácticas en el mundo.

Haz una lista de todas las actividades y estrategias restaurativas que usas (columna izquierda) y nuevas estrategias que podrías empezar a agregar (columna derecha) en cada una de las nueve categorías. Si tienes al menos una estrategia listada en cada área que puedes integrar en tu vida mensualmente, aumentarás tu probabilidad de prevenir el agotamiento, la fatiga por compasión y el estrés traumático secundario.

| Enumere las actividades restauradoras que utiliza | Enumere las estrategias que podría comenzar a usar | Ideas de cómo empezar a construir una nueva estrategia |
|---|--|--|
| <b>Juego y Diversión</b>                          |  |  |
| <b>Auto-Reflexión</b>                             |  |  |



|                                      |  |  |
|--------------------------------------|--|--|
|                                      |  |  |
| <b>Ensueño y Mente errante</b>       |  |  |
| <b>Dormir y la Higiene del sueño</b> |  |  |
| <b>Relaciones/Comunidad</b>          |  |  |
| <b>Entorno/Ambiente</b>              |  |  |
| <b>Tiempo Intelectual</b>            |  |  |

Distributed at the Center for Optimal Brain Integration©2019. No further reproduction is permitted without express permission of the copyright holder. Send inquiries to [optimalbrainintegration@gmail.com](mailto:optimalbrainintegration@gmail.com)



|                              |  |  |
|------------------------------|--|--|
|                              |  |  |
| <b>Tiempo de Trabajo</b>     |  |  |
| <b>Actividad Física</b>      |  |  |
| <b>Espiritual/ Religioso</b> |  |  |

**Notas:**



### **Activity from the book:**

Nicholson, Shimpi Driscoll, Kurtz, Márquez and Wesley (2020) *Culturally Responsive Self-Care for Early Childhood Educators*

Distributed at the Center for Optimal Brain Integration©2019. No further reproduction is permitted without express permission of the copyright holder. Send inquiries to  
[optimalbrainintegration@gmail.com](mailto:optimalbrainintegration@gmail.com)