



Transcripción del video:

La importancia de los autocuidados para los profesionales de los cuidados y educación temprana

Este video tiene subtítulos. Los puede activar al pulsar el icono subtítulos al pie del video.

Julia DeLapp, Center for Early Childhood Education en la Eastern Connecticut State University: Los autocuidados son, realmente, haciendo lo que uno debe hacer para cuidarse a sí misma física y emocionalmente. No es algo frívolo; es, en realidad, algo esencial para proteger nuestro bienestar.

La importancia de los autocuidados para los profesionales de los cuidados y educación temprana

Jennifer Wilder, Coordinadora de servicios primarios de prevención: El cuidarse de una misma es crítico. Es trabajo duro, trabajo realmente duro, entonces reconózcalo y dese la oportunidad de respirar antes de comenzar.

Tanika Simpson, trabajadora social y especialista en la salud mental infantil: Hacemos este trabajo porque nos importa. Es muy normal que nos afecte. También es normal que, simplemente, quizá se nos trastorne el sueño. Quizá empiece a practicar los autocuidados, pero un tipo diferente de autocuidados, quizá se esté tomando una batida de más, o ese vaso de vino de más. La gente no se da cuenta de que lo que está intentando hacer es regularse.

Julia DeLapp: Si queremos estar lo suficientemente sanos para hacer nuestro trabajo, es importante desarrollar una rutina de costumbres sanas en las que participar con regularidad, en casa y en el trabajo.

Tanika Simpson: Lo que he empezado a pedirles a las profesionales es qué se pongan a pensar; que redacten un plan de cuidados para sí mismas y se cometan a él – sea cual sea – en su vida personal. Si eso significa meditar diez minutos al día, si significa hacer yoga o correr.

Karen Martínez, Coordinadora de cuidados: Creo que el encontrar algo que siente bien para una e intentar hacerlo al menos un par de veces por semana – diría cada día de ser posible. Podría ser algo tan sencillo como leer, si eso le agrada, y luego asegurarse de hacer un hueco de media hora o una hora al día para una misma. Si le va y es lo que hace, si es dar un paseo, jugar con sus mascotas, con sus hijos, lo que a una realmente le gusta, e intentar estar presente.

Mary Ann Coleda, Provedora de apoyo familiar: He encontrado que esas hojas de colorear son una manera formidable para gente como yo, con una mente muy activa, pensando en todo lo que debemos hacer, es una manera bonita, poner algo de música y pasarse unos 10 minutos coloreando. Es una manera agradable de como tomar un paso hacia atrás y frenar la mente un poco.

Kathy Novak, Terapeuta a domicilio: El escaneo corporal es algo tremendo – escaneando cada parte del cuerpo desde los dedos del pie hasta la cabeza y relajándolo todo. Y luego al terminar, se da cuenta de que al hacerlo, cuanto más lo hace, más puede enfocarse y estar presente en el momento. Porque nuestras mentes deambulan por aquí, por allá por todas partes.

Jennifer Wilder: La idea de tomar ese minute de contemplación, despejar la mente antes de comenzar a trabajar y sentarse tranquila y simplemente estar en el momento antes de tener que hacer lo necesario para apoyar estas familias.

Julia DeLapp: Realmente tiene que pensar sobre, ¿qué estoy haciendo a diario mientras trabajando para cuidarme a mí misma? ¿Qué tipos de apoyos estoy buscando para asegurarme que estoy siendo eficiente en el trabajo? ¿A quién puedo acudir para hablar y procesar el estrés al que me enfrento, para poder seguir haciendo lo necesario para estar presente para los niños y las familias?

Tanika Simpson: Creo que es crítico encontrar un espacio seguro donde procesar su experiencia y hablar sobre ella, hablar sobre las emociones, porque una vive muchas emociones haciendo este tipo de trabajo.

Ruth Ettenberg Freeman, Terapeuta y educadora de padres: Hable sobre ello de manera honesta y sincera, “Cuando este niño demuestra este comportamiento, esto es lo que me pasa a mí.” Describa los síntomas, describa como se siente al intensificar y estar al tanto de ello.

Julia DeLapp: Es ese proceso paralelo del que hablamos, si queremos proporcionar el mejor apoyo social–emocional a los niños, entonces debemos estar recibiendo ese mismo tipo de apoyo de alguien. Es igualmente importante que el supervisor tenga alguien con quien hablar.

Jennifer Wilder: Hemos sabido de centros, es verdad, que antes de comenzar la reunión, se paran, pausan y toman un minuto de contemplación antes de comenzar la reunión. Lo cual es muy bueno en cuestión de permitir que la gente tome conciencia de dónde están antes de comenzar el trabajo que han de realizar ese día. Es de suma importancia.

Tanika Simpson: También creo que es importante descansar, saber “¿Cuántos días de vacaciones tengo? Tengo días libres para asuntos personales? Existe la posibilidad de tomar un día de salud mental?” Y creo que las organizaciones deben ser capaces de reconocer cuándo sus empleados han llegado a sus límites.

Galit Sharma, supervisor clínico: Si necesita un día libre, un día para la salud mental, tómeselo. Sabe, está bien. No es - está bien. Si lo necesita, lo necesita.

Mary Ann Coleda: Si no nos cuidamos a nosotras mismas, no seremos capaces de – nos vamos a agotar y no poder cuidarnos las unas a las otras, entonces.

Julia DeLapp: Es crítico que abogemos por nosotras mismas y nuestras necesidades. Si no priorizamos nuestra propia salud física, nuestra salud mental, entonces no podemos dar lo mejor de nosotras en el trabajo. Y se lo debemos a las familias y los niños con los que trabajamos. Debemos asegurarnos de que les estamos brindando el mejor apoyo que podamos, y solo lo podemos hacer si estamos sanas.