

Cuidado personal para cuidadores y maestros en momentos de estrés

¡Su estrés y su salud mental son importantes! Las experiencias estresantes continuas pueden generar fatiga, irritabilidad, dificultad para lidiar con los sucesos diarios y señales de ansiedad o depresión.

No podemos cuidar a otros, a menos que primero nos cuidemos a nosotros mismos. A veces, no nos damos cuenta de lo estresados que estamos. Cuando estamos atrapados en sucesos intensos y cuidando a otras personas, es fácil olvidar que nuestra salud también es importante. Quizás no pueda eliminar el estrés de su vida, pero puede ocuparse de sí mismo para no sentirse tan abrumado.

Evalúese: vemos los efectos del estrés en nuestro cuerpo, en nuestra vida personal y en nuestra capacidad de ser padres o enseñar. **Comuníquese con las personas de su sistema de apoyo** para que otros puedan ayudar a reducir su estrés.

El cuidado personal no tiene por qué tardar mucho, y la mayoría no tenemos tiempo ni recursos para ocuparnos de nosotros mismos y tomarnos unas vacaciones.

Si tiene...

2 minutos

- Respire, cierre sus ojos y concéntrese en inhalar y exhalar
- Estírese
- Haga una lista de 3 cosas por la que se sienta agradecido
- Envíe un correo electrónico o mensaje de texto a alguien importante para usted y exprésele que piensa en él/ella.
- Dígale a alguien que necesita apartar un poco de tiempo para hablarle más tarde y programe la hora
- Tómese un tiempo para decir buenos días, buenas noches, adiós

10 minutos

- Escriba en un diario
- Llame a un amigo
- Escriba o cuénteles a alguien algo que salió bien hoy
- Llore para hacer catarsis
- Medite u ore
- Salga a caminar un rato
- Tome un café, desayune o almuerce con su familia o amigos
- Llame a alguien y pregúntele si puede ayudarle en algo

5 minutos

- Escuche música
- Converse con un compañero de trabajo o amigo
- Comuníquese por correo electrónico o a través de una llamada telefónica con alguien importante para usted y cuénteles cómo le va y sus novedades
- Salga a tomar aire fresco
- Meriende o tome una taza de café
- Mire fotografías de amigos o familiares
- Planifique reunirse con un amigo o familiar en el futuro cercano

30 minutos

- Juegue con su hijo
- Léale a su hijo o lea un libro que le guste
- Salga a caminar, haga ejercicios
- Tome una ducha o baño
- Cocine u hornee su comida favorita
- Siéntese a comer con familiares o amigos
- Mire un programa de televisión con alguien con quien le guste pasar el tiempo
- Lea un sitio web o revista que no se relacione con las noticias

Si tiene necesidades inmediatas relacionadas con los sucesos recientes de Baltimore: **la línea de ayuda para los afectados por catástrofes, 1---800---985---5990**, brinda asesoría inmediata en casos de crisis a las personas afectadas por los disturbios comunitarios derivados de los sucesos de