

PROVEEDORES DE CUIDADO

# Cómo Cuidarnos



CENTER FOR  
Early Childhood  
Mental Health  
Consultation

Georgetown University Center for Child and Human Development

Funded by the Office of Head Start/ACF, DHHS (#90YD0268)

# Actividad 1



## Síntomas e Indicios Más Comunes de Estrés

### COGNITIVOS

- Problemas de memoria
- Falta de concentración
- Preocupación constante
- Pensamientos acelerados

### EMOCIONALES

- Sentimientos de depresión
- Sentirse abrumado/a
- Alto grado de irritabilidad (mal genio)
- Dificultad en relajarse

### FISICOS

- Sudor excesivo
- Dolores en el pecho/palpitaciones
- Frecuentes resfriados o enfermedades
- Náuseas, mareos o dolores de cabeza

### CONDUCTUALES

- Aumento o pérdida de apetito
- Hábitos nerviosos (comerse las uñas)
- Dificultad para dormir o en los patrones del sueño
- Consumo de alcohol, cigarrillos o fármacos para relajarse

## Cómo Reconocer Los Factores Estresantes y Los Síntomas de Estrés

Cuando la persona se siente tensa, es fácil reaccionar sin darse cuenta que llegó al punto de sentir estrés. Para que los proveedores de cuidado disminuyan el nivel de estrés y el efecto que el estrés tiene en ellos mismos y en los niños que están a su cuidado, es necesario determinar cuáles son los factores estresantes o “las presiones” que generan el estrés.

Se les solicita que respondan a las siguientes preguntas en los espacios señalados:

**¿Qué es estrés?**

---

---

---

---

---

**¿Qué me causa estrés?**

---

---

---

---

---

**¿Cómo puedo saber que llegué al punto de sentir estrés?**

---

---

---

---

---

# Actividad 2

**N**osotros podemos escoger formas de pasar el tiempo que nos ayudan a evitar o a reducir el estrés en la vida. Aquí encontrará algunas sugerencias sobre estrategias que lo ayudarán a evitar el estrés o a enfrentar el estrés. Si usted se cuida ¡estará en mejores condiciones para cuidar a los demás!



El éxito o el fracaso de la relación con un bebé depende en gran parte del estado físico y mental de la persona a cargo del cuidado, y esta relación sentará las bases de las relaciones futuras.

## Cómo Cuidarse

### El Cuidado del Bebé

- Comuníquese con otros proveedores de cuidado para adquirir ideas y estrategias nuevas.
  - El intercambio de ideas con otras personas de su misma especialidad contribuye a que su trabajo se mantenga fresco e interesante. Pueden haber puesto en práctica algo nuevo que usted todavía no ha probado (como frotar los brazos y las piernas de los bebés después de la siesta).
  - Usted podría organizar una actividad mensual (como un club del libro o una cena informal en la que cada persona trae un plato para compartir) para reunirse con otros proveedores de cuidado y hablar sobre lo que le dio resultado así como los problemas que se han presentado.
- Mantenga un buen estado de salud comiendo bien y haciendo ejercicio. El cuidado del bebé requiere energía y paciencia.
  - **¿Qué ejercicios puede hacer para mantenerse sano?**  
Indíquelos aquí:

---

---

---

- Otro aspecto del mantenimiento de la buena salud física es comer bien.
  - **¿Qué come generalmente en el desayuno?** Indique en estas líneas algunas opciones sanas:
  - **¿Qué opciones de almuerzo podría hacer y llevar al trabajo?** Indique algunas ideas en estas líneas:
  - **¿Qué merienda podríamos comer que se pueda preparar y transportar fácilmente?** Indique algunas opciones:

---

---

---

## Actividad 2

### Cómo Cuidarse



El estrés es una respuesta física, mental y emocional a factores externos que causa tensión corporal o mental.

#### EL CUIDADO DEL BEBÉ

- Hacer comidas sanas para la cena representa un reto para una familia muy ocupada. **¿Qué ideas podrían ponerse en práctica para comer sanamente en la cena?**

---



---



---

- El bebé imita a las personas que lo rodean; por lo tanto, el estado de ánimo de la persona que lo cuida es muy importante. Si usted está angustiado/a o alterado/a, pídale a un colega que lo cubra para que usted pueda tomarse un pequeño descanso (de ser posible) para despejarse mentalmente.
- Para que su nivel de estrés descienda, tómese tiempo para descansar, ya sea un baño cuando llegue de trabajar, una caminata a la tienda o una siesta.
- Para minimizar el estrés durante la hora de alimentar al bebé, familiarícese con las preferencias y tendencias del bebé. Comuníquese regularmente con los padres para tener la seguridad de que todos están de acuerdo.
  - Comuníquese a menudo con madres que están amamantando para que ellas puedan cómodamente extraer leche para el bebé. También debe asegurarse de que las madres que están amamantando al bebé tengan un lugar donde puedan hacerlo cómodamente dentro del programa. Esto ayudará a que sea una experiencia positiva para todos.
- La hora de la siesta puede ser un momento de estrés para usted y para el bebé que está a su cuidado. A continuación, se presentan sugerencias para cuando el bebé tenga problemas para dormirse:
  - Camine con el bebé, meciéndolo suavemente.
  - Ponga una música suave, tranquila o un sonido de fondo como el "ruido blanco".
  - Los ojos del bebé no deben recibir luz directa y cerciórese de que las distracciones en el cuarto sean mínimas (como conversaciones entre adultos, otros niños jugando en la zona donde se duerme).
  - Trate de alimentar al bebé una media hora antes de la siesta. Esto ayudará a que el bebé se sienta cansado.
  - Si el problema persiste, fíjese si está echando los dientes, si sufre de asma, alergias o de algún otro problema de salud. Este puede ser un buen momento para hablar con los padres.

## Actividad 2



Cuidar niños pequeños es un trabajo intenso y difícil. Se puede hacer cada vez más difícil si se suman preocupaciones con relaciones, financieras o de otro tipo.

### Cómo Cuidarse

## El Cuidado del Niño Pequeño

- ¡Los niños que están aprendiendo a caminar se mueven mucho! Para poder seguirles el ritmo hay que mantenerse en buen estado de salud.
  - **¿Hay algún tipo de ejercicio que le guste hacer por la mañana?** Cuánto mejor sea su disposición para realizar una actividad mejor será el resultado obtenido. Haga una lista de ejercicios que podrían adaptarse a su rutina diaria:
   

---

  

---
- Las comidas sanas estimularán su energía. Trate de comer muchas proteínas (pescado, pollo, frijoles y queso) y carbohidratos buenos (pan de multigranos, frutos secos), así como frutas y verduras.
- Si come meriendas sanas durante el día se sentirá revitalizado y listo para ocuparse de los niños pequeños.
- Familiarícese con los hábitos y preferencias en materia de comidas de los niños que están a su cargo disminuirá el estrés a la hora de comer. Manténgase en contacto con los padres para enterarse sobre alergias, gustos, etc.
- Para ayudar a que la transición a la siesta sea fácil, se recomienda crear una rutina para que los niños sepan lo que va a ocurrir. Si un niño está teniendo problemas para calmarse, las siguientes sugerencias pueden ser útiles:
  - Fíjese si el niño exhibe síntomas de no sentirse bien en general (por ejemplo, una infección al oído que no ha desaparecido, una fiebre baja, etc.)
  - Planifique el almuerzo o la merienda de manera que tengan lugar una media hora antes de la siesta. Esto ayudará a que el niño pueda descansar.
  - No olvide eliminar ruidos y distracciones.
  - Si el niño sigue oponiendo resistencia, ofrezca una alternativa tranquila (como leer un libro) y no olvide informar a los padres.
- Trate de rodearse de personas que entiendan lo que usted hace. Intercambiar ideas con otros proveedores de cuidado (y escuchar sus ideas) puede ser muy importante.
  - Podría organizar una cena para reunir a los proveedores de cuidado; cada uno puede llevar un plato de comida para compartir y relatar las experiencias felices y las dificultades de cuidar niños pequeños.

## Actividad 2

### Cómo Cuidarse

#### EL CUIDADO DEL NIÑO PEQUEÑO

- Cuando no esté trabajando, relájese lo más posible. Participar en actividades de su agrado le ayudará a sentirse bien para poder brindar el mejor cuidado posible al niño.
- Trate de mantener un equilibrio entre el trabajo y la vida de hogar.
  - Hablar con su familia sobre el día de trabajo ayudará a que entiendan lo que usted hace.
  - Dedique tiempo durante el día para estar con sus seres queridos. Esto parece muy obvio pero lo ayudará a estar contento y dispuesto a un nuevo día de trabajo.
- Es normal sentirse abrumado. Si se siente enojado o molesto, respire profundamente unas cuantas veces. Si eso no da resultado, pida permiso (de ser posible) para descansar un momento.

# Actividad 3

Aprender a manejar el estrés de una forma sana puede no darse naturalmente. Cuando se comienza una nueva conducta, es importante elaborar una estrategia para utilizarla con anticipación y así tener mayores posibilidades de que esta nueva conducta produzca buen resultado. Piense en algo que le causa ansiedad y en un síntoma que usted sabe que se debe al estrés. Luego use técnicas que haya aprendido en este folleto para crear su propio plan para abordar su estrés de una manera sana.

## Elaboración de un Plan de Acción Individualizado

### Por Ejemplo:

Cuando [**mi factor estresante**] (*el niño llora durante más de cinco minutos*) y yo empiezo a sentirme [**síntoma de estrés**] (*mi corazón empieza a latir rápidamente*), yo [**técnica para usar**] (*respirar profundamente para calmarse*).

#### EJEMPLO DE FORMATO:

Cuando [**factor estresante**] \_\_\_\_\_  
y empiezo a sentir [**síntoma de estrés**]  
\_\_\_\_\_, yo [**técnica para usar**]  
\_\_\_\_\_.

#### EJEMPLO DE FORMATO:

Cuando [**factor estresante**] \_\_\_\_\_  
y empiezo a sentir [**síntoma de estrés**]  
\_\_\_\_\_, yo [**técnica para usar**]  
\_\_\_\_\_.

#### EJEMPLO DE FORMATO:

Cuando [**factor estresante**] \_\_\_\_\_  
y empiezo a sentir [**síntoma de estrés**]  
\_\_\_\_\_, yo [**técnica para usar**]  
\_\_\_\_\_.

#### EJEMPLO DE FORMATO:

Cuando [**factor estresante**] \_\_\_\_\_  
y empiezo a sentir [**síntoma de estrés**]  
\_\_\_\_\_, yo [**técnica para usar**]  
\_\_\_\_\_.