

PRIORIZAR EL BIENESTAR

de los cuidadores de bebés y niños pequeños



¿Por qué centrarse en su bienestar?

- ✓ El bienestar influye en nuestra **salud, comportamientos y emociones**.
- ✓ Nuestro bienestar es **vital para el cuidado que brindamos** a los niños muy pequeños.
- ✓ Los bebés y los niños pequeños necesitan **cuidadores cálidos y receptivos** que brinden interacciones enriquecedoras.
- ✓ Los cuidadores con buena salud y bienestar pueden **participar en interacciones significativas** con los niños y están **mejor capacitados para brindar cuidado de calidad**.

El bienestar **físico** implica hábitos alimenticios saludables, actividad física, atención médica adecuada y sueño suficiente.

El bienestar **emocional y de salud mental** implica utilizar estrategias de afrontamiento efectivas, expresar sentimientos, mantener relaciones saludables y disfrutar de la vida.

El bienestar **ambiental** implica ocupar ambientes agradables, estimulantes y seguros.

El bienestar **ocupacional** implica participar en actividades enriquecedoras que reflejen los valores e intereses personales, incluido el empleo.

El bienestar **social** implica desarrollar un sentido de conexión y pertenencia y tener relaciones sanas y sistemas de apoyo.

El bienestar **intelectual** implica expandir el conocimiento y las habilidades a través de actividades que mantienen nuestros cerebros activos y comprometidos.

El bienestar **financiero** implica la satisfacción con las situaciones financieras actuales y futuras.

El bienestar **espiritual** implica expandir un sentido de propósito, equilibrio, significado en la vida y paz.

Pregúntese

- ? ¿Qué estoy haciendo ya para apoyar mi bienestar en cada área?
- ? ¿Qué puedo hacer para mejorar mi bienestar en cada área?
- ? ¿Qué recursos o apoyos pueden ayudarme a hacer que esto suceda?

Plan para su bienestar

Identifique maneras de mejorar su bienestar en una o más áreas.

Localice los recursos o apoyos que necesita para planificar su camino hacia el bienestar.

Escriba sus metas y plan de bienestar.

Revise y reflexione sobre su plan de bienestar con frecuencia.

¡Celebre sus éxitos!



PRIORIZAR EL BIENESTAR

Guía de planificación



¿Qué estoy haciendo ya para apoyar mi bienestar en cada área?

¿Qué puedo hacer para mejorar mi bienestar en cada área?

¿Qué recursos o apoyos pueden ayudarme a hacer que esto suceda?

Físico			
Social			
Ambiental			
Emocional			
Intelectual			
Ocupacional			
Espiritual			
Financiero			

