



*autocuidado
envision
para CHWs*



empecemos...

Lanzamos este folleto informativo (junto con los otros recursos de la caja) para continuar con la conversación iniciada durante nuestro seminario web del 8 de diciembre “Promoting CHW Self-Care” (Promoción del autocuidado de los Community Health Workers [CHW, profesionales de la salud comunitarios]).

Queremos apoyarlo para que revitalice su salud mental, física y emocional, y así poder cambiar las cosas que lo estresan y le afectan, y seguir fomentando la autonomía mientras hace su importante trabajo.

Dentro de este folleto encontrará recursos y actividades que los CHW de **envision** consideran útiles para ellos. Lo invitamos a utilizar estos recursos lo mejor posible y a compartir lo que considere útil con otras personas.

Nosotros visualizamos comunidades equitativas y saludables, pero también entendemos que aquellos que hacen esto posible necesitan tener la mente, el cuerpo y el espíritu saludables.

Esperamos que estos materiales lo ayuden para todo lo que haga.

Lo saluda atentamente,

EL EQUIPO DE **envision**


contenido del folleto

introducción	1
currículo de autoayuda	3-6
respiración y movimiento	7-10
para colorear	11
sopa de letras	12
más para colorear	13
crucigrama	14
recursos	15
referencias	16
enlaces de envision	16

manual de autoayuda **resaltado**

Este folleto (creado por HomeHealth.com) nos parece especialmente útil y queremos destacarlo mostrándole un fragmento del mismo (las próximas 4 páginas).



Para consultar el folleto completo en PDF (y otros recursos de autoayuda), utilice el código QR. 



MY DAILY SELF-CARE PLAN					
Body	Mind	Spirit	Emotions	Relationships	Work
List your favourite practices for each category.					

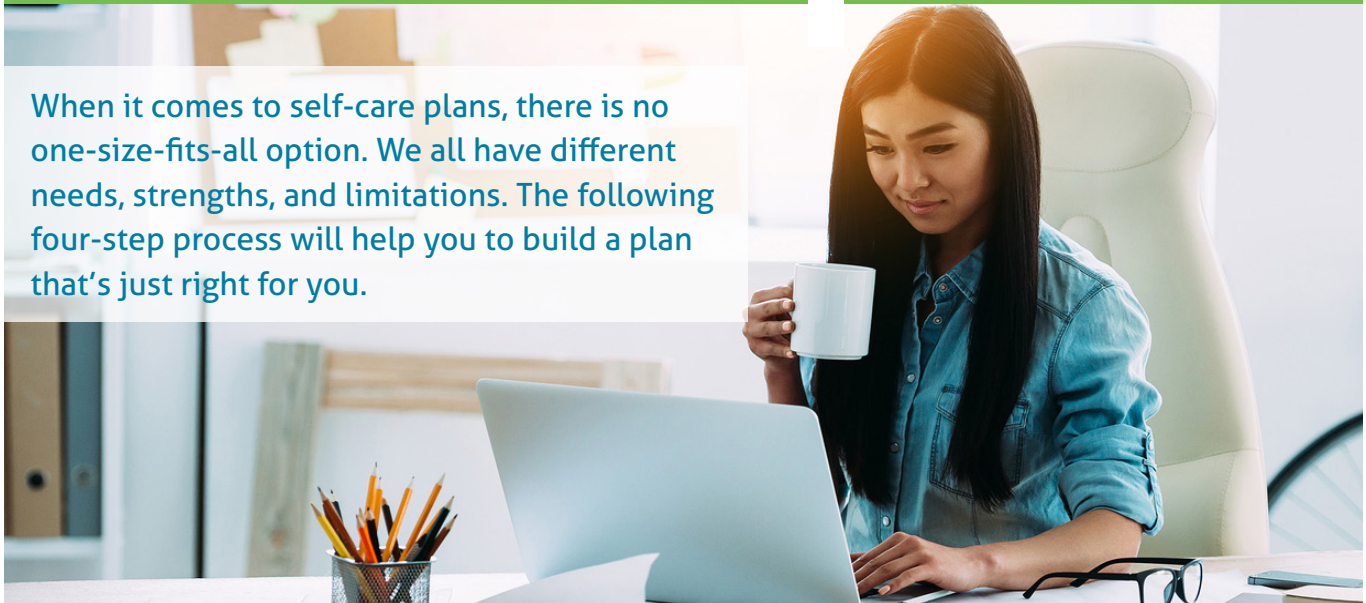
MY TOP THREE POSITIVE COPING STRATEGIES
Record three strategies you want to get in the habit of using.

MY EMERGENCY SELF-CARE PLAN	
Helpful (To Do)	Harmful (To Avoid)
List your top five emergency self-care practices.	List five practices, people, places, or things to avoid during times of crisis or stress. This will serve as a helpful reminder to keep you on-track.

manual de autoayuda **resaltado**

Building a Self-Care Plan

When it comes to self-care plans, there is no one-size-fits-all option. We all have different needs, strengths, and limitations. The following four-step process will help you to build a plan that's just right for you.



Step 1: Evaluate Your Coping Skills

Examining your own habits is an important first step in developing a self-care plan. How do you typically deal with life's demands? Can you identify when you need to take a break?

When faced with challenges, we can use either positive coping strategies or negative coping strategies. Below are a few examples of each. Which strategies do you use?

Positive

- Deep breathing
- Stretching
- Meditation
- Listening to music
- Exercising
- Reading
- Going for a walk
- Taking a bath
- Socializing with friends
- Sitting outside and relaxing
- Engaging in a hobby

Negative

- Yelling
- Acting aggressively
- Overeating
- Drinking excessive amounts of alcohol
- Smoking
- Pacing
- Biting your fingernails
- Taking drugs
- Skipping meals
- Withdrawing from family and friends
- Dangerous driving

Be honest when evaluating your current behaviours. If you find yourself lashing out or reaching for a cigarette instead of taking a deep breath and refocusing during periods of frustration, it may be time to re-evaluate your go-to coping skills.

manual de autoayuda **resaltado**

Step 2: Identify Your Self-Care Needs

We are all faced with unique challenges and no two people have the same self-care needs.

Take a moment to consider what you value and need in your everyday life (daily self-care needs) versus what you value and need in the event of a crisis (emergency self-care needs). Remember that self-care extends far beyond your basic physical needs: consider your psychological, emotional, spiritual, social, financial, and workplace well-being.

Daily Self-Care

What are you doing to support your overall well-being on a day-to-day basis? Do you engage in self-care practices now? Are you more active in some areas of self-care than others? You can use the table below to help you determine which areas may need more support.

Area of Self-Care	Current Practices	Practices to Try
Physical (e.g. eat regular and healthy meals, good sleep habits, regular exercise, medical check-ups, etc.)		
Emotional (e.g. engage in positive activities, acknowledge my own accomplishments, express emotions in a healthy way, etc.)		
Spiritual (e.g. read inspirational literature, self-reflection, spend time in nature, meditate, explore spiritual connections, etc.)		
Professional (e.g. pursue meaningful work, maintain work-life balance, positive relationships with co-workers, time management skills, etc.)		
Social (e.g. healthy relationships, make time for family/friends, schedule dates with partner/spouse, ask for support from family and friends, etc.)		
Financial (e.g. understand how finances impact your quality of life, create a budget or financial plan, pay off debt, etc.)		
Psychological (e.g. take time for yourself, disconnect from electronic devices, journal, pursue new interests, learn new skills, access psychotherapy, life coaching, or counselling support through your EFAP if needed, etc.)		

manual de autoayuda **resaltado**

Step 2: Identify Your Self-Care Needs (continued)

Emergency Self-Care

When you are faced with a crisis, you likely won't have time to create a coping strategy. Take time to develop a plan in advance so it's there when you need it.

Try completing the following table to help identify your unique self-care needs during times of distress.



Emergency Self-Care Tools	Helpful (What To Do)	Harmful (What To Avoid)
<p>Relaxation/Staying Calm</p> <p>Which activities help you to relax (e.g. deep breathing, taking a walk)? Which activities make you more agitated or frustrated (e.g. yelling, swearing, or drinking)?</p>		
<p>Self-Talk</p> <p>Helpful self-talk may include, "I am safe/I can do this." Harmful self-talk may include, "I can't handle this/I knew this would happen/I deserve this."</p>		
<p>Social Support</p> <p>Which family members and friends can you reach out to for help or support? Which people should you avoid during times of stress? Be honest about who helps and who zaps your energy.</p>		
<p>Mood</p> <p>Which activities support a positive mood (e.g. listening to uplifting music, enjoying the sunshine)? What should you avoid when times get tough (e.g. staying in bed all day, avoiding social activities)?</p>		
<p>Resilience</p> <p>What, or who, helps you to get through difficult times? What helps you bounce back? Conversely, what or who feeds negativity for you?</p>		

Ejercicios de respiración para el autocuidado

A. Respiración de fosas nasales alternadas

1. Siéntese cómodamente (sobre un almohadón, en una silla o en el sofá). Haga algunas respiraciones suaves por la nariz.
2. Tape la fosa nasal derecha con el pulgar e inhale despacio por la fosa nasal izquierda. Retenga la respiración de una manera que le sea cómoda. No haga un esfuerzo para retener la respiración si no se siente bien. (Durante el embarazo, es mejor evitar retener la respiración por mucho tiempo).
3. Tape la fosa nasal izquierda con el dedo anular (o el mayor o el índice. La clave es que la mano esté en una posición cómoda). Exhale por la fosa nasal derecha. Haga una pausa durante el tiempo que le sea cómodo y vuelva a respirar.
4. Inhale por la fosa nasal derecha mientras la fosa nasal izquierda sigue tapada. Retenga la respiración.
5. Tape la fosa nasal derecha con el pulgar. Exhale por la fosa nasal izquierda.
6. Vuelva al paso 2 para empezar de vuelta. Haga todas las rondas que pueda.



Beneficios de la respiración de las fosas nasales alternadas:

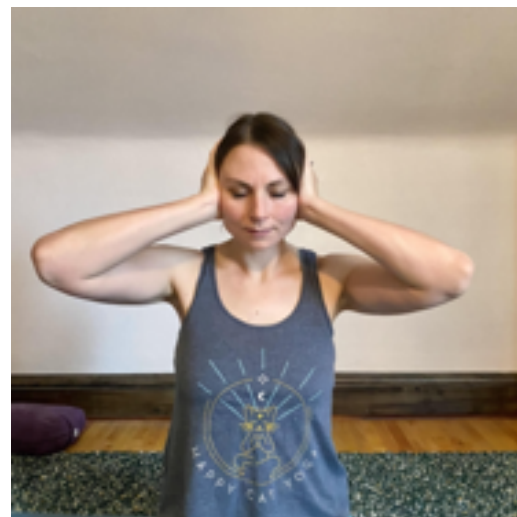
En yoga, el lado derecho es considerado el lado yang (que está conectado con la energía masculina, el sol, el fuego, el día) y el lado izquierdo es considerado el lado yin (que está conectado con la energía femenina, la luna, el agua, la noche). Al hacer la respiración de las fosas nasales alternadas, logramos equilibrar el cuerpo, la mente y la energía. Esta técnica de respiración también trae mucha calma y tiene un efecto de reducción de estrés.

Ejercicios de respiración para el autocuidado

B. Respiración del zumbido/Respiración de la abeja

Siéntese cómodamente. Relaje la cara y la mandíbula. Tápese los oídos con las manos. Inhale profundo. Mientras exhala, haga un suave “mmmmm” que suene como un zumbido. Al finalizar la exhalación, inhale otra vez y vuelva a hacer el zumbido mientras exhala. Haga esta respiración durante el tiempo que desee.

Este ejercicio de respiración simple es muy relajante si está pasando por un momento de estrés. La acción de zumbar hace que la respiración se alargue de manera natural. De esta manera, la frecuencia cardíaca baja y el sistema nervioso se calma. Taparse los oídos y escuchar los sonidos que uno produce crea un espacio propio y apaga los sonidos, las voces y el ruido de alrededor.



movimientos de autocuidado

A. Extensión lateral sentado

Siéntese cómodamente (no importa cómo se siente; puede hacer este ejercicio en el suelo, con las piernas cruzadas, en la cama o en una silla). Coloque la palma izquierda en el suelo o sobre el asiento de la silla. Levante el brazo derecho por encima de la cabeza para extender el lado derecho, la caja torácica, la cintura, el torso e incluso la cadera derecha. Ahora empuje el suelo con la mano izquierda y sienta cómo se intensifica el estiramiento y cómo se expande el lado derecho. Si esto le hace bien al cuello, puede mirar hacia el techo por debajo del brazo derecho. Mantenga la postura durante 5 o 10 respiraciones. Repita con el otro lado.

Beneficios de esta posición: es buena para cuidar la postura y la respiración. La apertura de la caja torácica crea más espacio para los pulmones.



movimientos de autocuidado

B. Paloma en la silla

Siéntese en el borde delantero de la silla. Cruce el tobillo derecho sobre la rodilla izquierda. Flexione el pie derecho. Mantenga la espalda extendida mientras se inclina sobre la pierna flexionada hasta que sienta un estiramiento en el glúteo derecho. Mantenga la postura durante al menos 10 respiraciones. Cambie de lado.

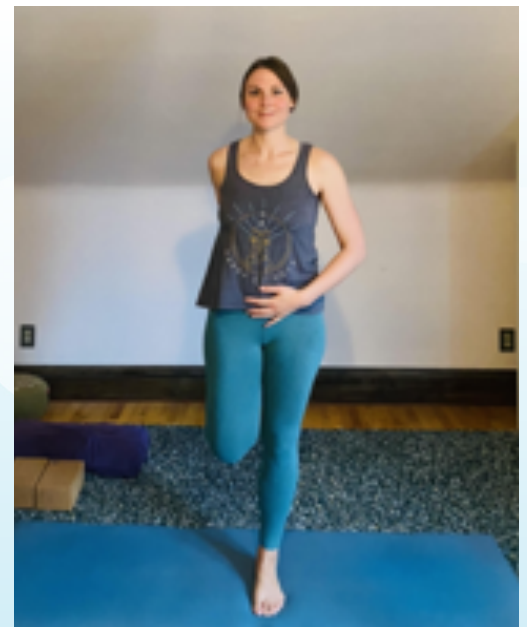
Beneficios de esta posición: en esta posición estira los glúteos y el músculo flexor de la cadera, y puede aumentar la flexibilidad de la espalda baja. Además, puede aliviar el estrés mental. Esta variante de la posición sobre la silla es una gran alternativa a la posición original (que se practica en el suelo), y no es tan exigente para la articulación de la rodilla.



C. Entrada en calor de bailarines

Póngase de pie con los pies separados a la anchura de los lados de la cadera. Cambie el peso sobre el pie izquierdo para apoyarlo en el suelo. Doble la pierna derecha y tómese el tobillo derecho con la mano derecha. Puede agarrarse de una silla o de la pared con la mano izquierda si le cuesta mantener el equilibrio. Ahora, extienda la rodilla derecha en dirección al suelo mientras alarga el coxis hacia el suelo y sienta cómo el músculo flexor de la cadera se estira bien. Puede poner la mano izquierda sobre la panza o extenderla hacia el techo. Mantenga la postura durante algunas respiraciones. Cambie de lado.

Beneficios de esta posición: mucha gente pasa el día sentada al frente de una computadora. Esto hace que los músculos flexores de la cadera se tensionen y puede provocar dolor de espalda. Extender el músculo flexor de la cadera puede prevenir o aliviar el dolor de espalda.

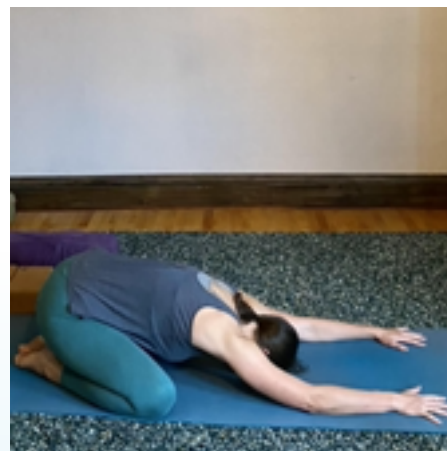


movimientos de *autocuidado*

D. Postura fluida del gato y la vaca y postura del niño

Póngase en postura de cuatro apoyos: las rodillas deben estar alineadas con los lados de la cadera y las manos a la altura de los hombros. Si lo necesita, puede ponerse una manta doblada debajo de las rodillas. Si le duelen las muñecas, puede practicar esta postura apoyando los puños en lugar de tener las palmas estiradas y apoyadas en el suelo. Inhale y abra el pecho; deje caer la panza. Exhale, encorve la espalda y extienda el coxis con dirección al piso. Muévase siguiendo la respiración o mantenga la postura donde sienta que necesita estirar. Luego de un par de rondas, agregue movimientos fluidos con la cadera: imagine que está dibujando un círculo en el piso con el ombligo. Luego de hacer, al menos, 7 círculos para un lado, cambie de dirección el círculo. Cuando termine los círculos, separe las rodillas a la anchura de la colchoneta de yoga, junte los pies y lleve la cadera hacia los pies. Si no logra tocar los pies con la cadera, ponga uno o varios almohadones entre la cadera y los pies. Si le duelen los tobillos, enrolle una toalla y colóquesela debajo de los tobillos. Puede extender los brazos hacia adelante o dejarlos descansar al lado del cuerpo. Puede usar una almohada para descansar el torso. Lleve la intención de la respiración hacia la parte baja de la espalda y hacia la panza mientras inhala. Enfóquese en la relajación y suéltese mientras exhala.

Beneficios de esta posición: estas posturas son maravillosas para la columna y la espalda.

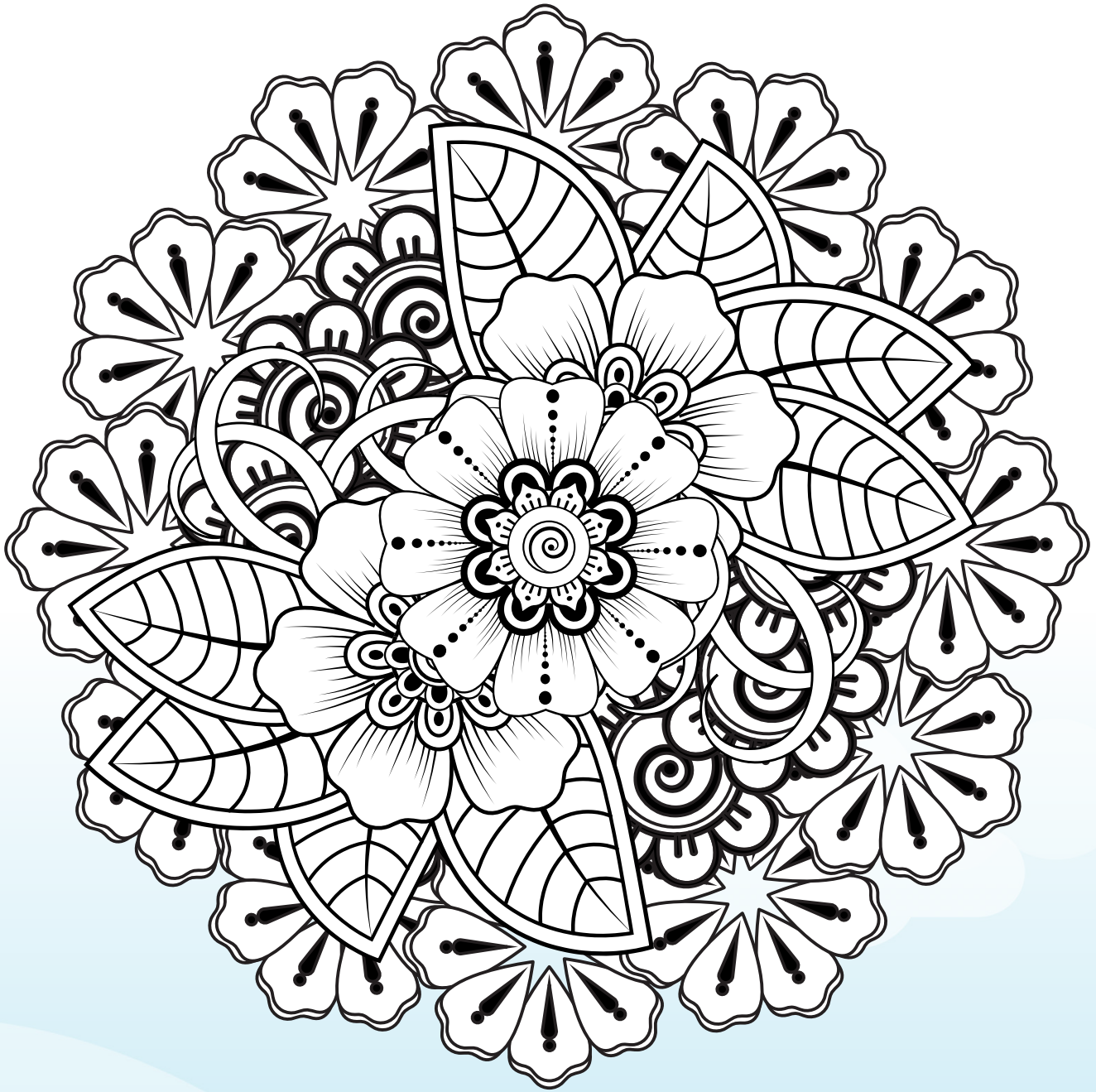


Créditos: Lara Olson, Happy Cat Yoga, Stevens Point, WI

Derechos de autor: Happy Cat Yoga 2022

Clases virtuales de yoga y bienestar disponibles:
www.happycatyogi.com

tómese un momento para... colorear



actividad de autocuidado... sopa de letras

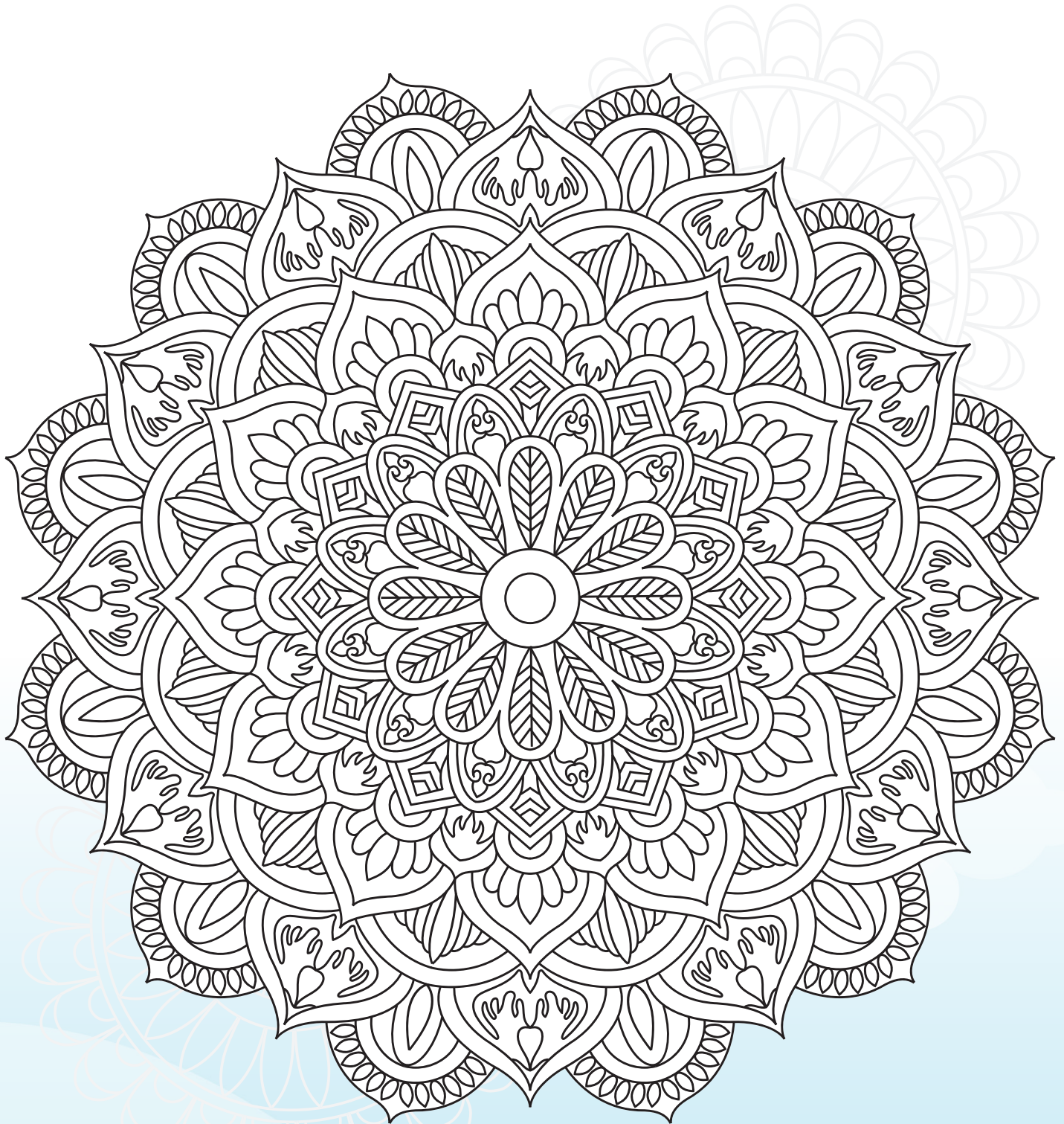
H O P B N F V C G U Z Z S D B S W W L H L M V L B
 P X K X F T Y K R L U T G K A B R G G J B V X N L
 H V E V I H F I A F T R P P L C V U H U L I V W J
 K E J M C I S U M Y A L P J U C O N K I V C U B J
 P A I B I X G Y O Y A A U A I T U J P E X Y C A S
 Z X A Q R H N U Y Y G N V J I C L K K E B O N H K
 P E I Q X O I Q W S A R F P C N S H P A I K Z D I
 J N O K U T H I R V G U E C T D T D C W Y J Z W K
 U M Y O Q M T S E B Q O R D N J R G U W Y O E F S
 Y C G S L H W U Y Z T J Q E E B E M R T Q C X V I
 P B P O P K E K M F Q D I L W M T K S N Q V A Y L
 I A R E K E N J L B S R J K O O C U A A X X G U P
 A M T U W U N A X I F D W W C A H B B B K P W I Z
 Y W I F V T R D R O W Z S P Q L G S O G E R Q H Q
 U F Y R Y C A R T N P K G O D Y G Y A P T J K V D
 A X V T P G E K R I U B Y S D C U P S U P S U L G
 F F N E O A L X E W M G X K B K K M M J U M B B X
 D O N Y D A N C E A P E U O T M T D B U J W G L V
 C S Q W T P X G T R B K O D C V V N F V Z Z F U L
 R I G X G Z I V D D C A L U O D B Q S A Q M U G V
 P O W O D C W V M E D I T A T E T C O T B G H L L
 W G L D A O I G Q W J R S H W S Y R W K E Q G Z Q
 G U J R Q J U J Y N H C H E Y V I O A U N X W T F
 G V A D K X Q B R H B K H U X X Q D K H H D H X H
 C T P Y Y W L D R Z M H P M J J E H E T I I V C K

BAKE
 COOK
 DANCE
 DRAW
 EXERCISE
 JOURNAL
 LAUGH

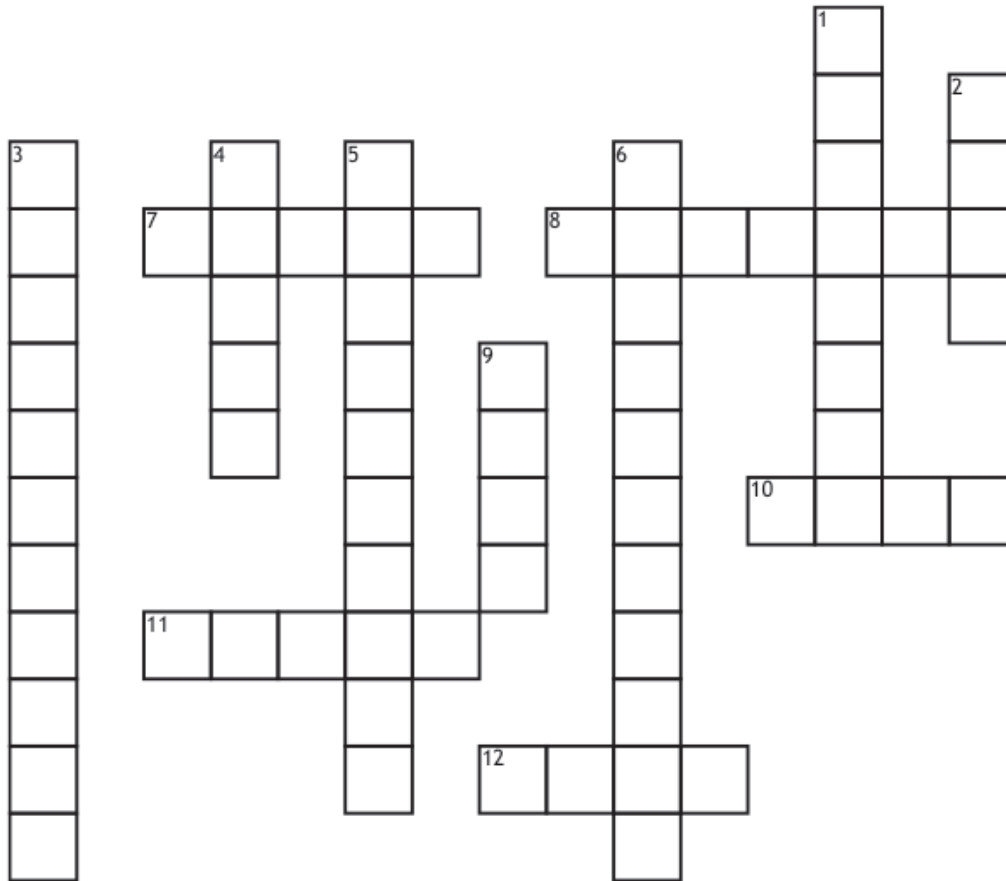
LEARN NEW THINGS
 MEDITATE
 NAP
 PAINT
 PLAY MUSIC
 PLAY WITH PET
 READ

SHOWER
 SPEND TIME OUTSIDE
 STRETCH
 TAKE A BATH
 TALK TO FRIENDS
 WALK
 YOGA

tómese un momento para... colorear



actividad de autocuidado... crucigrama



Across

- 7. Drink 8 glasses of this a day
- 8. Focus on what you can _____
- 10. It is ok to ask for _____
- 11. Listening to this can improve your mood
- 12. Read a _____

Down

- 1. It is important to do this for your physical and mental health
- 2. Go for a _____
- 3. A way to be present
- 4. Do this when listening to music
- 5. Deep breathing is a way to promote _____
- 6. Something that you eat that reminds you of childhood
- 9. Watch your favorite _____

Answers at the bottom of pg. 18.

recursos

Puede acceder a todos los recursos del seminario web del 8 de diciembre *Promoting CHW Self-Care* en una de las carpetas del Drive de recursos.

Utilice el código QR para acceder de manera más sencilla o visite: <https://bit.ly/3VxZSs7>



Busque los siguientes recursos:

CHW Self-Care Curriculum: Action Plan | National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants (NRC-RIM) (nrcrim.org)

CHW Supervisor Importance-of-Self-Care de targethiv.org

Burnout (signs, symptoms, and practices) de ProQOL

Self-care toolkit de homewoodhealth.com

Total Worker Health Employer Guide COVID19 Edition de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.



enlaces de envision

Lista de correos

Manténgase actualizado con todas las novedades de **envision**; utilice el código para suscribirse a nuestra lista de correos electrónicos.



Seminario web de autocuidado

Mire el seminario web de autocuidado del 8 de diciembre o cualquiera de nuestros seminarios web mensuales.



Visite nuestro sitio web

Obtenga más información sobre **envision**, acceda a recursos o solo pase a saludar.



Envíenos un correo electrónico

con preguntas, comentarios o, de vuelta, para saludar.



referencias

Boston University Center for Innovation in Social Work & Health. (2019). A Training Curricula for Using Community Health Workers to Improve Linkage and Retention in HIV Care. Fuente: <http://ciswh.org/chw/>

ProQOL. (2021). Burnout. ProQOL. Fuente: <https://proqol.org/burnout>

Happy Cat Yoga. Olsen, L. (2022). Fuente: <https://www.happycatyogi.com>

University of Minnesota. (2022). CHW Self-Care Curriculum: Action plan. CHW Self-Care Curriculum: Action Plan | National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants (NRC-RIM). Fuente: <https://nrcrim.org/chw-self-care-curriculum-action-plan>.

Crossword Answers - Across 7-water 8-control 10-help 11-music 12-book
Down 1-exercise 2-walk 3-mindfulness 4-dance 5-meditation 6-comfortfood 9-movie



envisionequity.org

Comunidades saludables y equitativas de Envision