

AUTOCAUIDADO PARA PERSONAL QUE TRABAJA CON SOBREVIVIENTES

Bienestar para un
Mundo en Crecimiento

Lori Lindgren

Soci@s en el aprendizaje

Missey -

Pride Program - Bead Retreat

MIWRC -

Khadra Project -

Kwanzaa Church NWS -

Todas las personas que hoy
están aquí -

Tú



Herramientas

- Red de recursos – dar y recibir
- Tus insumos – compartir tus pensamientos
- Grupo de Facebook o Google
- En el momento
- Encuesta

Encuesta al personal sobre autocuidado

- ¿Cómo te ocupas del mantenimiento de tu salud en el trabajo (caminando cuando es posible, bebiendo agua, etc.)?
- ¿Cómo afecta esto a tus clientas/es?
- ¿Cómo afecta esto a tus colegas?
- ¿Qué otra cosa te gustaría probar?
- ¿Cuáles herramientas y/o apoyos para autocuidado quisieras en el trabajo?

Práctica de yoga

- Moverte con la respiración
- Sentada/o o de pie
- Excelente para cuidado del personal y, si se practica regularmente, es una rutina accesible orientada por el trastorno de estrés post-traumático para compartirla con clientas/es

Haz una pausa, siente, lleva
un diario, comparte

Tu “yoga” puede ser cualquier cosa
– caminata, chi gong, cualquier
movimiento que apoye ser
consciente de la alineación óptima
de tu cuerpo

Práctica de respiración

- Práctica simple de respiración
- Ojos abiertos o cerrados
- Pies firmes sobre el suelo
- Manos sobre los muslos

Comentarios

- Diario
- Pensamientos relacionados con el salón
- A medida que informamos a nuestro cuerpo y lo fortalecemos con la práctica de un movimiento, ¿es posible el mismo apoyo para nuestros pensamientos mediante la práctica de respiración?
- ¿Algún ejemplo?

Lo esencial del autocuidado

- Muchas personas que llegan a este trabajo han tenido experiencias similares a las de las personas a quienes atendemos.
- Algunas encuentran trauma secundario, etc.
- Existen diversos mecanismos de manejo.
- La mayoría de la gente a esta edad y en esta etapa de la vida ya descubrió una o dos cosas para usar cuando quiere crear una descarga positiva.
- Ejemplos de descargas positivas
- ¿Podemos invertir en éstas y permitirnoslas más como modelos de autocuidado y amor por

nosotros mismos?

Herramientas para autocuidado en el trabajo

- Honrar el hecho de que cuidar de nosotr@s mism@s hace que el trabajo sea más auténtico y haya menos desgaste.
- Compartir que el autocuidado inspira a otras personas.
- Crear una canasta de herramientas para compartir.
- Ideas para presupuestar el cuidado del personal.
- Asociarnos con la defensora o el defensor del área (l@s instructoras/es de yoga tienen excelentes redes) para profesionales y universidades que abogan por el autocuidado.

Únete a otras personas

- Relata una historia de reto o meta.
- ¿Cómo te desharás de un hábito que ya no sirve?
- ¿Cómo adoptarás un nuevo hábito saludable?
- Dentro de un año haré / habré hecho .
- Decide: ¿Mensaje electrónico de apoyo?
¿Texto? ¿Pensamiento?

GRACIAS

- ¿Preguntas?
- ¿Pensamientos que agregar?
- ¿Recursos para compartir?
- ¿Sitio en línea para compartir?