



Guía sobre el bienestar para el personal de atención y educación tempranas de Nevada





Índice

Agradecimientos	2
Bienestar y salud mental	4
Atención plena	8
Salud física	11
Administradores	15
Recursos de salud	17
Capacitación y desarrollo profesional	20
Gestión de crisis	23
Tarjetas de consejos de bienestar	25



Diciembre 2024

Agradecimientos

La Guía sobre el bienestar para el personal de atención y educación tempranas de Nevada fue escrita por Jamie Mendez, especialista en personal de atención y educación tempranas, con la Subvención para el Desarrollo Preescolar de Nevada desde el nacimiento hasta los cinco años (PDG B-5) del Departamento de Educación de Nevada. Me gustaría agradecer a los numerosos educadores, administradores y actores clave de la primera infancia de todo Nevada que contribuyeron al desarrollo de esta guía. Mediante la participación activa en grupos de enfoque y varias oportunidades de retroalimentación, estas personas proporcionaron sus perspectivas únicas para las estrategias de bienestar y las formas de apoyar la salud mental y el bienestar de los trabajadores de la atención y educación tempranas de Nevada. Todos ellos han contribuido de manera decisiva a dar forma al enfoque global que se incluye en esta guía. Me gustaría agradecer especialmente a Rachel Stepina, Kate Plughoeft, Sabrina Jones, Brandi Hearst y Meghan McQuillan su continua colaboración y determinación como pensadoras innovadoras a lo largo de este proceso.

Bienestar y salud mental

El bienestar y la salud mental implican cuidar la mente y el cuerpo, garantizar el equilibrio emocional y desarrollar la resiliencia para vivir una vida más saludable y satisfactoria.





Guía sobre el bienestar para el personal de atención y educación tempranas de Nevada



Caminos hacia el bienestar mental



© 2020 Global Wellness Institute

Fuente: Global Wellness Institute

[Bienestar mental - Global Wellness Institute](#)

Kit de herramientas de bienestar digital (ofrecido por los Institutos

Nacionales de Salud)

*Recurso gratuito

Enlace de acceso: [Your Healthiest Self: Wellness Toolkits | National Institutes of Health \(NIH\)](#)

La "versión más saludable" de cada persona es diferente. Tenemos diferentes cuerpos, mentes, situaciones de vida y personas que influyen en nuestras vidas. Cada área puede afectar su salud en general. Esto significa que cada uno de nosotros tiene un conjunto único de necesidades de salud. Utilice nuestros kits de herramientas de bienestar para encontrar formas de mejorar su bienestar en cualquier área que desee.

Escanee este código QR para acceder al kit de herramientas digital de bienestar



Artículo: 22 maneras de calmarse

Enlace de acceso: [How to Calm Down: 22 Things to Do When You're Anxious or Angry \(healthline.com\)](#)

*Recurso gratuito

Cuando está enojado o ansioso, algunas prácticas, como las técnicas de respiración y la liberación de energía emocional, puede ayudarle a calmarse.

Escanee este código QR para acceder al artículo



Hoja de trabajo de Nutrición frente a agotamiento

Enlace de acceso: [Nurturing-vs.-Depleting-Activities.pdf \(b-cdn.net\)](#)

*Recurso gratuito

Lo que hacemos cada día puede aumentar o disminuir nuestro bienestar a largo plazo. Todos hacemos aquellas cosas que "debemos" hacer (p. ej., trabajar, cuidar de los demás o hacer diligencias), pero puede resultar particularmente fácil desatender lo que nos da vitalidad y energía. El objetivo de esta hoja de trabajo [Nutrición frente a agotamiento](#) es ayudar al lector a ser más consciente de lo que aumenta o disminuye su estado de ánimo y energía.



Escanee este código QR para acceder frente a agotamiento

Bienestar y salud mental



Guía sobre el bienestar para el personal de atención y educación tempranas de Nevada



Day One

Enlace de acceso: <https://dayoneapp.com/>

**Recurso gratuito*

Aplicación de diario digital con recordatorios e indicaciones.

Capture los momentos de la vida, en cualquier momento y en cualquier lugar.

Descargue la aplicación gratuita Day One Journal en iPhone, Android, iPad, Mac y Apple Watch.

O acceda a su Day One Journal desde cualquier navegador.

Visite [New: QR Code Login with Encryption Key Integration for Day One Web](#) para acceder al código QR de su proveedor de telefonía móvil y a las instrucciones de inicio de sesión.

Artículo: Cuidar su salud mental, por el Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés)

Enlace de acceso: [Caring for Your Mental Health - National Institute of Mental Health \(NIMH\) \(nih.gov\)](#)

**Recurso gratuito*

- **Haga ejercicio regularmente.** Solo 30 minutos de caminata todos los días pueden mejorar su estado de ánimo y mejorar su salud. Las pequeñas sesiones de ejercicio se acumulan, así que no se desanime si no puede hacer 30 minutos seguidos.
- **Coma sano y con regularidad y manténgase hidratado.** Una dieta equilibrada y mucha agua pueden mejorar su energía y concentración a lo largo del día. Preste atención a su consumo de cafeína y alcohol y a cómo afectan a su estado de ánimo y bienestar: para algunas personas, puede resultar beneficioso reducir el consumo de cafeína y alcohol.
- **Priorice el sueño.** Cumpla un horario y asegúrese de dormir lo suficiente. La luz azul de los dispositivos y las pantallas puede dificultar conciliar el sueño, así que reduzca la exposición a la luz azul de su teléfono o computadora antes de acostarse.
- **Pruebe realizar una actividad relajante.** Pruebe programas o aplicaciones de relajación o bienestar, que incluyan meditación, relajación muscular o ejercicios de respiración. Programe momentos frecuentes para realizar estas y otras actividades saludables que le gusten, como escuchar música, leer, pasar tiempo en la naturaleza y dedicarse a pasatiempos poco estresantes.
- **Establezca metas y prioridades.** Decida lo que hay que hacer ahora y lo que puede esperar. Aprenda a decir "no" a las nuevas tareas si empieza a sentir que está abarcando demasiado. Trate de valorar lo que ha logrado al final del día.
- **Practique la gratitud.** No se olvide de recordar a diario las cosas por las que está agradecido. Sea específico. Escríbalas o repítalas en su mente.
- **Enfóquese en la positividad.** Identifique y desafíe sus pensamientos negativos y poco útiles.
- **Manténgase conectado.** Comuníquese con amigos o familiares que puedan brindarle apoyo emocional y ayuda concreta.

Escanee este código

QR para acceder al

artículo



Bienestar y salud mental



Cuidado personal

El cuidado personal es vital, ya que repone la energía y ayuda a prevenir el agotamiento, lo que permite afrontar los retos diarios con la mente despejada y una actitud positiva. Refuerza su resiliencia, mejora su estado de ánimo y aumenta su calidad de vida en general, por lo que se siente más capaz de apoyar a los demás y alcanzar sus objetivos.

Consejos y recursos de cuidado personal:

**Recurso gratuito*

Enlace de acceso: [How To Practice Self-Care: 10 Worksheets and 12 Ideas \(positivepsychology.com\)](https://www.positivepsychology.com/worksheets-and-ideas)

El cuidado personal consiste en descubrir lo que necesitamos: cuáles son nuestras estrategias únicas para gastar y aumentar la energía. Serán diferentes en cada caso, a menudo de manera considerable.

- **Cuidado personal físico:** esto incluye actividades como comer alimentos nutritivos, hacer ejercicio con regularidad, dormir el tiempo suficiente y asistir a las citas médicas.
- **Cuidado personal mental:** actividades como practicar la atención plena o la meditación, leer un libro o hacer rompecabezas pueden ayudar a mantener la claridad mental y reducir el estrés.
- **Cuidado personal emocional:** esto puede implicar prácticas como escribir un diario, hablar con un amigo o terapeuta sobre sus sentimientos o dedicarse a pasatiempos que le hagan feliz.

Escanee este código QR para acceder al recurso



Trabajo de cuidado - Libro de trabajo de cuidado personal

**Recurso gratuito*

Enlace de acceso: [Work-Of-Care-General-Workbook-2021.pdf](#)

Construir una vida que fomente su salud y bienestar para que pueda apoyar a los demás, empoderarse para cambiar el momento. Cambie el momento y podrá cambiar el mundo.



Escanee este código QR para acceder al libro de trabajo de Cuidado personal

Libro de trabajo de cuidado personal

CONSTRUIR UNA VIDA QUE FOMENTE SU SALUD Y BIENESTAR PARA QUE PUEDA APOYAR A LOS DEMÁS.

EMPODÉRESE PARA CAMBIAR EL MOMENTO.
CAMBIE EL MOMENTO Y PODRÁ CAMBIAR EL MUNDO.

[Work-Of-Care-General-Workbook-2021.pdf](#)

Bienestar y salud mental

Atención plena (mindfulness)

La atención plena ayuda a reducir el estrés al mantenerle enfocado en el momento presente, lo que puede reducir la ansiedad. También mejora la concentración y la regulación emocional, lo que le permite responder a las situaciones con mayor claridad y calma.





Aplicaciones disponibles para descargar:



Headspace - Ofrece meditaciones guiadas y prácticas de atención plena, con contenido tanto para principiantes como para usuarios avanzados. (Algunos recursos son pagados y otros gratuitos)

Enlace para obtener información adicional: <https://help.headspace.com/hc/en-us>

**Requiere suscripción pagada*

¿Cómo puedo descargar la aplicación?

La [aplicación Headspace](#) actualmente está disponible para dispositivos Apple (iPhone, iPad, iPod Touch) y Android (teléfonos inteligentes y tabletas).

Para descargar la aplicación, busque "Headspace" en Apple App Store o Google Play Store.



Escanee este código QR con su teléfono para descargar la aplicación Headspace.



Calm - Proporciona una variedad de ejercicios de atención plena, historias para dormir y técnicas de respiración.

Enlace para obtener más información: [Calm - The #1 App for Meditation and Sleep](#)

**Requiere una suscripción pagada, ofrece una prueba gratuita de 14 días*

¿Qué dispositivos son compatibles con la aplicación Calm?

Calm está disponible para iOS, Android, Web, además de Apple TV, Apple Watch, Google WearOS, Samsung Health, Samsung TV y Sonos.

Escanee este código QR para usar la aplicación móvil de Calm.



Insight Timer

Insight Timer - Cuenta con una amplia biblioteca de meditaciones gratuitas y charlas de atención plena de varios maestros.

Enlace para obtener más información: [Insight Timer — #1 Free Meditation App](#)

**Recurso gratuito*

Insight Timer es la aplicación de meditación gratuita más grande del mundo con 31 millones de meditadores y más de 220 000 pistas gratuitas.

Le invitamos a meditar en Insight Timer

Escanee el código QR para descargar la aplicación



Atención plena (mindfulness)



Artículo: Seis diferentes tipos de ejercicios de grounding para la ansiedad y las emociones intensas –

**Recurso gratuito*

Enlace de acceso: [Six Types of Grounding Exercises for Anxiety and Intense Emotions, Shared by Minneapolis Therapist — The Growlery \(tothegrowlery.com\)](https://tothegrowlery.com/six-types-of-grounding-exercises-for-anxiety-and-intense-emotions)

Seis tipos de ejercicios de grounding para la ansiedad y las emociones intensas



Escanee este código QR para acceder al artículo



[Seis tipos de ejercicios de grounding para la ansiedad y las emociones intensas, compartidos por un terapeuta de Minneapolis: The Growlery \(tothegrowlery.com\)](https://tothegrowlery.com/six-types-of-grounding-exercises-for-anxiety-and-intense-emotions)

Adult Recess; ofrecido por Head Start

**Recurso gratuito*

Enlace de acceso: [Adult Recess | ECLKC \(ehhs.gov\)](https://ehhs.gov/adult-recess)

Adult Recess es una serie de videos animados que ayudan a los participantes a mover el cuerpo de manera consciente para promover y practicar habilidades de regulación. Cada video guía a los participantes durante una sesión de calentamiento, un juego y una reflexión final. ¡Juegue solo, en grupo o con niños!



Escanee este código QR para acceder a Adult Recess

Atención plena (mindfulness)

Salud física

La buena salud física respalda el bienestar general al garantizar que el cuerpo y la mente funcionen de la mejor manera. El ejercicio habitual y los buenos hábitos de salud mejoran su estado de ánimo, reducen el estrés, lo ayudan a sentirse más equilibrado y con más energía y mejoran su calidad de vida en general. Mantenga su salud física como prioridad para contribuir al bienestar general, de forma que su cuerpo y su mente funcionen al máximo.





Guía sobre el bienestar para el personal de atención y educación tempranas de Nevada



Asociación Americana del Corazón – *Recurso gratuito

Enlace de acceso: [Create Habits that Stick Infographic | American Heart Association](#)

Crear hábitos que perduren.

La ciencia lo demuestra: es posible entrenar el cerebro para crear hábitos.

Explore este enlace para crear hábitos saludables que se mantengan:



Escanee este código QR
para acceder a Crear
hábitos que perduren

American Heart Association.
Healthy for Good®

CREAR HÁBITOS QUE PERDUREN.

Es tan sencillo como contar hasta tres.

La ciencia lo demuestra: es posible entrenar el cerebro para crear hábitos. Solo tiene que incluir estos tres pasos para crear hábitos que se perduren:

PISTA
Una pista es un recordatorio para que actúe según su hábito. Le refresca la memoria.
Ejemplo: si desea crear el hábito de mantener el tono muscular en los brazos, deje pesas de mano en el sofá donde podrá verlas.

RUTINA
Elija una versión pequeña y alcanzable de su hábito para empezar. Asegúrese de que sea algo que le gusta, para que pueda repetirla fácilmente.
Ejemplo: para crear el hábito de caminar, comience con una ruta corta de 15 minutos en lugar de una ambiciosa caminata de una hora. Invite a un amigo para que le acompañe.

RECOMPENSA
Este tercer paso es fundamental. Las emociones positivas hacen que los hábitos perduren. Así que diviértase mientras lleva a cabo su nueva actividad, o asóciela con una recompensa.
Ejemplo: si su nuevo hábito consiste en fortalecer el tronco, pruébese con "agrupar tentaciones". Vea su programa de TV favorito cuando haga ejercicio.



Construya un "bucle de hábitos".
Repita estos tres pasos: pista, rutina y recompensa, le ayudará a mantener su hábito.



¿Perdió un día? ¿Es una oportunidad!
Díese otra oportunidad. Cambie su pista, rutina o recompensa hasta que su hábito perdure.



Obtenga consejos de su propio "entrenador de hábitos".
Eche un vistazo a estos seis videos cortos sobre el "Entrenador de hábitos". Estos trucos científicos le ayudarán a mantener esos hábitos saludables.



heart.org/habits

© Copyright 2024 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. Prohibido el uso no autorizado. 2024_VF_440728

COMA DE MANERA INTELIGENTE

MUÉVASE MÁS

ESTÉ BIEN

[Healthy for Good Move More - Create Habits that Stick](#)

Asociación Americana del Corazón – *Recurso gratuito

Enlace de acceso: [Make Movement a Habit Infographic | American Heart Association](#)

Consejos para empezar a moverse y mantenerse activo.



Escanee este código QR
para acceder a Haga del
movimiento un hábito

American Heart Association.
Healthy for Good®

HACER DE UN MOVIMIENTO UN HÁBITO.

Consejos para empezar a moverse y mantenerse activo.

Elija el tipo de movimiento adecuado.
Conviértalo en algo que disfrute y pueda repetir fácilmente. ¡Hay muchas actividades físicas buenas para usted!



Elija una pista. Todos necesitamos un recordatorio.
Una pista es cualquier cosa que le ayude a recordar su hábito de movimiento. Coloque sus zapatillas junto a la puerta o sus pesas de mano cerca de su computadora; eso es una pista.



Empiece poco a poco: con escalones, no con montañas.
No se prepare para el fracaso. En lugar de una caminata de dos horas, comience con una caminata de 20 minutos.



Refuerce el hábito. Conviértalo en algo gratificante.
Diviértase mientras se mueve. Invite a un amigo, escuche música o disfrute de un refrigerio saludable al terminar.



Obtenga consejos de su propio "Entrenador de hábitos".
Eche un vistazo a estos seis videos cortos sobre el "Entrenador de hábitos". ¡Estos trucos de hábitos basados en la ciencia le ayudarán a mantener esos hábitos saludables!

heart.org/HealthyForGood

© Copyright 2024 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. Prohibido el uso no autorizado. 2024_VF_440607

COMA DE MANERA INTELIGENTE

MUÉVASE MÁS

ESTÉ BIEN

[Healthy for Good Move More - Make movement a habit](#)

Salud física



Guía sobre el bienestar para el personal de atención y educación tempranas de Nevada



Asociación Estadounidense del Corazón - Entrenamiento de 10 minutos

Enlace de acceso:

[Microsoft Word - DS-16004 HFG 10-minute Video.docx](#)

**Recurso gratuito*

Entrenamiento de 10 minutos en cualquier lugar. Aumente su ritmo cardíaco y su capacidad cerebral con este rápido entrenamiento en casa.



Escanee este código QR para acceder al entrenamiento de 10 minutos en cualquier lugar



American Heart Association.
Healthy for Good™

Entrenamiento de 10 minutos en cualquier lugar

Aumente su ritmo cardíaco y su capacidad cerebral con este rápido entrenamiento en casa. Para obtener la versión digital de este entrenamiento, visite heart.org/movefor10. Haga cada ejercicio a su propio ritmo durante 30 segundos con 30 segundos de ejercicio cardiovascular entre ejercicios (como levantar las rodillas, marchar en el lugar, trotar en el lugar). Descanse según sea necesario.

Pruebe estos consejos:

Las pesas pueden ser pequeñas mancuernas, pesas rusas o cualquier cosa pesada que tenga en casa, como un bolso, una botella de agua o una jarra, una mochila o un libro. O puede crear su propio peso variable cargando una pequeña bolsa con revistas o libros.

Si es necesario, apóyese sobre una pared, un escritorio o una silla fija (que no ruede). A medida que esté más fuerte, ponga a prueba su equilibrio soltando el apoyo.

** *Consulte con su médico antes de iniciar un programa de ejercicios y con un profesional de acondicionamiento físico para conocer las distintas opciones de adaptación que mejor se ajusten a sus necesidades individuales.*

[Microsoft Word - DS-16004 HFG 10-minute Video.docx](#)

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

**Recurso gratuito*

Enlace de acceso: Overcoming obstacles: [Steps for Getting Started With Physical Activity | Healthy Weight and Growth | CDC](#)

La actividad física regular es una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud. Si piensa en formas de ser más activo, siga estos consejos para empezar y superar los obstáculos.



Escanee este código QR para acceder a los pasos para comenzar con la actividad física

Move It Monday

**Recurso gratuito*

Enlace de acceso: <https://www.moveitmonday.org/>

Una iniciativa que anima a las personas a empezar la semana con actividad física. Ofrece rutinas de ejercicios semanales, consejos para mantenerse activo y contenido motivacional para estar en movimiento durante toda la semana. (Bueno para personas, familias, lugares de trabajo)



Escanee este código QR para acceder a Move It Monday

Salud física



Guía sobre el bienestar para el personal de atención y educación tempranas de Nevada



Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

*Recurso gratuito

Enlace de acceso: Adult Activity Overview, [Adult Activity: An Overview | Physical Activity Basics | CDC](#)

La actividad física es todo aquello que pone el cuerpo en movimiento. La actividad física apoya la salud física y mental.

Los [beneficios de la actividad física](#) la convierten en una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud.



Escanee este código QR para acceder a este recurso

Niveles recomendados para beneficios para la salud

Ejemplo 1	Ejemplo 2	Ejemplo 3
Actividad aeróbica moderada (como caminar a paso rápido) durante 150 minutos a la semana (por ejemplo, 30 minutos al día, 5 días a la semana).	Actividad aeróbica intensa (como trotar o correr) durante 75 minutos (1 hora y 15 minutos) cada semana.	Una combinación equivalente de actividades aeróbicas moderadas e intensas 2 o más días a la semana.
Actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana que trabajen todos los grupos musculares principales (piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazos).	Actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana que trabajen todos los grupos musculares principales (piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazos).	Actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana que trabajen todos los grupos musculares principales (piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazos).

[Adult Activity: An Overview | Physical Activity Basics | CDC](#)

Physical Activity Guidelines for Americans 2da edición

*Recurso gratuito

Enlace de acceso: Herramientas interactivas, hojas informativas, videos y gráficos, disponibles en <https://odphp.health.gov/PAGuidelines/>.

La campaña Move Your Way fue creada por la Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. para que la utilizaran las comunidades, los profesionales de la salud, los educadores y otras personas con el fin de informar a los consumidores en un lenguaje sencillo sobre las recomendaciones de las Directrices, promover los beneficios para la salud del cumplimiento de las recomendaciones y ofrecer consejos sobre cómo los consumidores pueden cumplirlas.



Escanee este código QR para acceder a este recurso

Los adultos necesitan una combinación de actividad física para mantenerse saludables.

Actividad aeróbica moderada*

Vale cualquier cosa que haga que su corazón lata más rápido.

Actividad de fortalecimiento muscular

Realice actividades que hagan que sus músculos trabajen más de lo habitual.

* Si prefiere la actividad aeróbica intensa (como correr), trate de hacer al menos 75 minutos a la semana.

Si eso supera lo que puede hacer ahora mismo, **haga lo que pueda**. Incluso 5 minutos de actividad física tienen beneficios reales para la salud.

Camine. Corra. Baile. Juegue. ¿Qué movimiento elige?

[Physical Activity Guidelines for Americans 2da edición \(health.gov\), página 11](#)

Salud física

Administradores





Guía sobre el bienestar para el personal de atención y educación tempranas de Nevada



EAP (Programa de Asistencia al Empleado)

Enlace de acceso: [Nevada Child Care Services Center | Employee Assistance Program \(nevadaccsc.org\)](https://nevadaccsc.org) *Requiere inicio de sesión para acceder a la información

*Recurso gratuito

Un EAP proporciona servicios voluntarios y confidenciales a los empleados que necesitan ayuda para manejar dificultades personales o desafíos de la vida.

Escanee este código QR para acceder al Centro de Servicios de Cuidado Infantil Strong Start de Nevada



Mejorar el bienestar y la satisfacción laboral del personal (video del seminario por Internet)

Enlace de acceso: [Improving Staff Wellness and Job Satisfaction | ECLKC \(hhs.gov\)](https://www.eclkc.com/es/programas/improving-staff-wellness-and-job-satisfaction)

*Recurso gratuito

La grabación de este seminario por Internet explora cómo reconocer los signos de fatiga por compasión y fomentar la satisfacción por compasión. Aprenda estrategias significativas de cuidado personal que mejoren el bienestar y la satisfacción laboral y ayuden al personal a realizar su trabajo con resiliencia.

Escanee este código QR para acceder a la grabación del seminario por Internet



Estrategias del programa para líderes y supervisores (video del seminario por Internet)

Enlace de acceso: [Program Strategies for Leaders and Supervisors | ECLKC \(hhs.gov\)](https://www.eclkc.com/es/programas/program-strategies-for-leaders-and-supervisors)

*Recurso gratuito

Recursos para apoyar el bienestar del personal cuya función principal es trabajar directamente con las familias mediante el uso de estrategias basadas en evidencia.

Escanee este código QR para acceder a la grabación del seminario por Internet



Cultivar el bienestar: 8 dimensiones del bienestar del personal

Enlace de acceso: [Cultivating Wellness: 8 Dimensions of Staff Well-being | ECLKC \(hhs.gov\)](https://www.eclkc.com/es/programas/cultivating-wellness-8-dimensions-of-staff-well-being)

*Recurso gratuito

Considere estas ocho dimensiones del bienestar del personal, descritas con más detalle en la [Guía paso a paso para el bienestar](#) de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias.



Escanee este código QR para acceder al recurso



CREAR UNA
VIDA MÁS SALUDABLE
UNA GUÍA PASO A PASO PARA EL BIENESTAR



Estrategias prácticas para mejorar el bienestar del personal (video del seminario por Internet) **Enlace de acceso:** [Practical Strategies for Improving Staff Wellness | ECLKC \(hhs.gov\)](https://www.eclkc.com/es/programas/practical-strategies-for-improving-staff-wellness)

*Recurso gratuito

Descubra estrategias prácticas para fomentar el bienestar del personal y conozca ideas y recursos para incorporar el bienestar a sus rutinas diarias.



Escanee este código QR para acceder al seminario por Internet

Centro para el Estudio del Empleo en el Cuidado Infantil (CSCCE, por siglas en inglés); normas de trabajo modelo

Enlace de acceso: [The Model Work Standards - Center for the Study of Child Care Employment](https://www.modelworkstandards.org)

*Recurso gratuito

Disponibles para proveedores en el centro y a domicilio.

Las normas de trabajo modelo están destinadas para utilizarse para lo siguiente:

- Mejorar el ambiente de trabajo y las condiciones laborales
- Una herramienta de autoevaluación para programas de la primera infancia
- Evaluación y actualización de aspectos del entorno físico
- Creación de manuales y políticas para el personal/empleador



Escanee este código QR para acceder a los estándares de trabajo modelo

Administradores

Recursos de salud





Guía sobre el bienestar para el personal de atención y educación tempranas de Nevada



Centro de Servicios de Cuidado Infantil Strong Start de Nevada

Enlace de acceso: Health Insurance: [Nevada Child Care Services Center | Health Insurance \(nevadaccsc.org\)](https://nevadaccsc.org)

*Requiere inicio de sesión para acceder a la información

*Recurso gratuito

La Ley de Protección al Paciente y Cuidado de Salud Asequible (ACA, por sus siglas en inglés) es la ley de reforma integral de la atención médica que permitió que el seguro de salud asequible estuviera disponible para más personas.

- [Más información sobre la ACA](#)

Escanee este código QR para acceder al Centro de Servicios de Cuidado Infantil Strong Start de Nevada



EAP (Programa de Asistencia al Empleado) –

Enlace de acceso: [Nevada Child Care Services Center | Employee Assistance Program \(nevadaccsc.org\)](https://nevadaccsc.org)

*Requiere inicio de sesión para acceder a la información

*Recurso gratuito

Un EAP proporciona servicios voluntarios y confidenciales a los empleados que necesitan ayuda para manejar dificultades personales o desafíos de la vida.

Seguro de visión:

Enlace de acceso: [Nevada Child Care Services Center | Vision Insurance \(nevadaccsc.org\)](https://nevadaccsc.org)

*Requiere inicio de sesión para acceder a la información

*Recurso gratuito

- Los beneficios de la visión pueden ser patrocinados por el empleador u ofrecidos al personal como un beneficio pagado por el empleado.
- El seguro de visión se ofrece a través de Metlife/Davis Vision.
- Las primas deben ser facturadas directamente/ACH, ya sea al empleador o a la persona.
- Lea la hoja de tarifas para obtener detalles sobre los planes disponibles y los costos
 - [Hoja de tarifas del grupo de planes de visión o facturación directa](#)

Comuníquese con Beneficios y Nómina de Optima para obtener información adicional o para inscribirse en los beneficios:

- Beneficios y Nómina de Optima
- Correo electrónico: info@OptimaBenefitsGroup.com
- Teléfono: 866-839-0511

Community Health Alliance, Nevada

Enlace de acceso: [Health. Care. Respect. | Community Health Alliance](#)

*Acceso conveniente a una atención asequible, respetuosa y de alta calidad.
(No es un seguro, sino un recurso para la atención médica local, opciones de atención dental)*

Escanee este código QR para acceder a la información de Community Health Alliance



Recursos de salud



Guía sobre el bienestar para el personal de atención y educación tempranas de Nevada



Centros de Salud Comunitarios

Enlace de acceso: [Health Centers](#) | [Nevada Primary Care Association](#) | [Nevada, USA](#)

***Ubicaciones disponibles en Reno, Sparks, Nevada rural y el sur de Nevada**

¿Qué es un centro de salud comunitario? Los Centros de Salud Comunitarios (CHC) son organizaciones sin fines de lucro, orientadas al paciente y basadas en la comunidad, que prestan servicios de atención primaria de salud integrales, competentes desde el punto de vista cultural y de alta calidad.

Los CHC también suelen integrar el acceso a servicios de farmacia, salud mental, trastornos por consumo de sustancias y salud bucal en áreas donde las barreras económicas, geográficas o culturales limitan el acceso a servicios de atención médica asequibles. Cualquier persona puede recibir atención en un CHC.

Para conocer las ubicaciones exactas, visite: [FQHC de Nevada](#) o utilice este código QR:

Escanee este código QR para acceder a la información de los Centros de Salud Comunitarios



Good Rx

Enlace de acceso: [Prescription Prices, Coupons & Pharmacy Information - GoodRx](#)

Ahorre hasta un 80 % en medicamentos recetados¹ Obtenga fácilmente cupones de GoodRx GRATIS para usar en farmacias populares.



Escanee este código QR para acceder GoodRx

Recursos de salud

Capacitación y desarrollo profesional





UNR Cooperative Extension –

Enlace de acceso: [Early Childhood Professional Development | Extension | University of Nevada, Reno \(unr.edu\)](https://unr.edu/EarlyChildhoodProfessionalDevelopment/Extension/)

***Recurso gratuito**

La extensión proporciona desarrollo profesional continuo en la primera infancia que mejora el conocimiento, las habilidades y las destrezas de los proveedores de cuidado infantil que trabajan con niños pequeños. Toda la capacitación está aprobada por el Registro de Nevada y cumple con los requisitos de licencia del estado de Nevada.

Ofertas:

- [Bienestar: obesidad, nutrición y actividad física](#)
- [Reconocer y denunciar el abuso y la negligencia infantil](#)
- Reducir el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante
- [Signos y síntomas de una enfermedad con patógenos transmitidos por la sangre](#)
- Desarrollo de la primera infancia: desde el nacimiento hasta los tres años
- Desarrollo de la primera infancia: de tres a cinco años
- Desarrollo de la primera infancia: orientación positiva



Escanee este código QR para acceder a UNR Cooperative Extension

The Children's Cabinet –

Enlace para ofertas de capacitación: www.childrencabinet.org

***Recurso gratuito**

Los cuidadores de niños hacen un gran trabajo para formar las mentes jóvenes y nosotros estamos aquí para ayudarles. Es un placer para nosotros poder ofrecerle asesoramiento, recursos y el apoyo que su guardería necesita.

Escanee este código QR

para acceder a The Children's Cabinet



EdWeb

Enlace para ofertas de capacitación: [Eventos del martes 4 de febrero de 2025 al lunes 24 de febrero de 2025 – edWeb](#)

***Recurso gratuito**

edWeb.net es una red de aprendizaje profesional galardonada que facilita la colaboración, la participación en el aprendizaje entre pares y el intercambio de ideas y recursos innovadores. ¡Nuestros edWebinars brindan aprendizaje en todo momento con certificados CE para sus horas de desarrollo profesional!

El enfoque principal apunta al K-12, pero hay algunos relevantes para la ECE y los administradores/directores.



Escanee este código QR para acceder a EdWeb

BUILD Initiative

Enlace de acceso: [Tools & Resources - Build Initiative](#)

***Recurso gratuito**

BUILD Initiative es una organización nacional que promueve el trabajo en nombre de los niños pequeños desde la etapa prenatal hasta los cinco años, sus familias y comunidades.

Escanee este código QR para acceder a BUILD Initiative



ChildTrends

Enlace de acceso: [Early Childhood Archives - Child Trends – ChildTrends](#)

***Recurso gratuito**

Recurso para la primera infancia



Escanee este código QR para acceder a ChildTrends

Capacitación y desarrollo profesional



Truckee Meadows Community College, TMCC, Programa de Certificados de Aptitud (4 certificados de aptitud ECE acumulables disponibles)

Los certificados de habilidades pueden consistir en un solo curso o en un conjunto corto de cursos que brindan capacitación para puestos de nivel de entrada o avance profesional. Estos certificados a corto plazo también pueden preparar a los estudiantes para tomar certificaciones o exámenes de licencia reconocidos por el estado, la nación y/o la industria.

Los certificados de aptitud se conceden al finalizar el curso y se marcan en el expediente académico del estudiante al final del semestre. Los estudiantes no pueden considerar un certificado de aptitud como su principal especialidad. Los certificados de aptitud no son elegibles para solicitar ayuda financiera.

Aptitud 1 - [Early Childhood Educator 1, SC | Truckee Meadows Community College Catalog \(tmcc.edu\)](#)

Aptitud 2 - [Early Childhood Educator 2, SC | Truckee Meadows Community College Catalog \(tmcc.edu\)](#)

Aptitud 3 - [Early Childhood Educator 3, SC | Truckee Meadows Community College Catalog \(tmcc.edu\)](#)

Aptitud 4 - [Early Childhood Educator 4, SC | Truckee Meadows Community College Catalog \(tmcc.edu\)](#)



Escanee este código QR para acceder a la información del programa de educación para la primera infancia de TMCC



Escanee este código QR para acceder a la información del certificado de aptitud 1



Escanee este código QR para acceder a la información del certificado de aptitud 2



Escanee este código QR para acceder a la información del certificado de aptitud 3



Escanee este código QR para acceder a la información del certificado de aptitud 4

College of Southern Nevada, CSN

Enlace de acceso: [Early Childhood Education Program | College of Southern Nevada](#)

Educación para la primera infancia: educación para bebés y niños pequeños, certificado de logros

(Ayuda financiera elegible)

Para obtener más información: [Programa: Educación para la primera infancia: educación para bebés y niños pequeños, CA - College of Southern Nevada - Modern Campus Catalog™](#)

El Certificado en Educación de Bebés y Niños Pequeños proporciona a los estudiantes los conocimientos teóricos y la formación práctica necesaria para el cuidado de bebés y niños pequeños en guarderías familiares o centros de cuidado infantil. Este certificado permite a los estudiantes cumplir con los requisitos de licencia del estado de Nevada para director de bebés y niños pequeños.

Educación para la primera infancia: educación preescolar, certificado de logros

(ayuda financiera elegible)

Para obtener más información: [Programa: Educación para la Primera Infancia: educación preescolar, CA - College of Southern Nevada - Modern Campus Catalog™](#)

El Certificado en Educación Preescolar en Educación para la Primera Infancia proporciona a los estudiantes tanto los conocimientos teóricos como la formación en habilidades prácticas necesarias para los estudiantes que trabajan en un entorno preescolar, en una guardería familiar o en un centro de cuidado infantil. Este certificado permite a los estudiantes cumplir con los requisitos de licencia del estado de Nevada para director de preescolar.



Escanee este código QR para acceder a la información del programa de educación para la primera infancia de College of Southern Nevada



Escanee este código QR para acceder a la información del certificado de logros para bebés/niños pequeños



Escanee este código QR para acceder a la información del certificado de logros de preescolar

Gestión de crisis





Si usted o alguien que conoce está pasando por dificultades o tiene pensamientos suicidas, llame o envíe un mensaje de texto al [988](https://www.988lifeline.org), a la [Línea de Prevención del Suicidio y Crisis](https://www.988lifeline.org) al 988 o chatee en [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org). Este servicio es confidencial, gratuito y está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. En situaciones que pongan en peligro la vida, llame al 911.

Escanee este código QR para acceder



FindTreatment.gov

Enlace de acceso: [Search For Treatment - FindTreatment.gov](https://www.findtreatment.gov)

Find treatment.gov es el recurso confidencial y anónimo para las personas que buscan tratamiento para los trastornos mentales y por uso de sustancias en los Estados Unidos y sus territorios.

Escanee este código QR para acceder



Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés)

Enlace de acceso: [Find Support | SAMHSA](https://www.samhsa.gov)

Apoyo para problemas de salud mental, drogas y alcohol.

Escanee este código QR para acceder



Community Health Alliance, Behavioral Health Supports

Enlace de acceso: [Reno Behavioral and Mental Health | Community Health Alliance \(chanevada.org\)](https://www.chanevada.org)

Ofrecemos una variedad de servicios de salud conductual tanto para adolescentes como para adultos, que incluyen:

Citas presenciales y de telemedicina

Exámenes de salud conductual

Tratamientos basados en la evidencia

Sesiones de terapia personalizada

Evaluaciones psiquiátricas y manejo de medicamentos

Programas de prevención, tratamiento y recuperación del abuso de sustancias

Escanee este código QR para acceder



Solace Tree

Enlace de acceso: [Home - The Solace Tree](https://www.solacetreecare.org)

The Solace Tree es una organización sin fines de lucro que atiende a niños, adolescentes y adultos en el norte de Nevada y el centro de California. Todos los niños y adolescentes que atiende The Solace Tree afrontan un duelo abrumador por pérdidas debidas a enfermedad y muerte.

Escanee este código QR para acceder



Gestión de crisis

Tarjetas de consejos de bienestar

Estos son pequeños momentos de bienestar diseñados para que los incorpore a su día a día. Si lo desea, puede recortarlos para usted o compartirlos con otras personas para difundir la inspiración.

Logotipo aquí



Guía sobre el bienestar para el personal de atención y educación tempranas de Nevada





Tarjeta de consejos sobre el bienestar para el personal de atención y educación tempranas de Nevada

Pausa de 5 minutos para la atención plena (mindfulness):

Siéntese en un lugar tranquilo, cierre los ojos y concéntrese en su respiración para relajar la mente y reducir el estrés.



El proyecto aquí descrito cuenta con el apoyo de la Iniciativa de Subvención para el Desarrollo Preescolar desde el nacimiento hasta los cinco años (PDG B-5), subvención número 90TP099 de la Oficina de Cuidado Infantil, Administración de Asuntos de Niños y Familias, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Su contenido no representa necesariamente las posiciones de vista o políticas de la Oficina de Cuidado Infantil, la Administración de Asuntos de Niños y Familias o el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.



Tarjeta de consejos sobre el bienestar para el personal de atención y educación tempranas de Nevada

Disfrute de un momento de gratitud:

Tómese unos minutos para sentarse en silencio y reflexionar sobre tres cosas por las que se siente agradecido. Pueden ser grandes o pequeñas. Esta sencilla actividad le ayuda a cambiar su enfoque hacia los pensamientos positivos y puede mejorar su estado de ánimo.



El proyecto aquí descrito cuenta con el apoyo de la Iniciativa de Subvención para el Desarrollo Preescolar desde el nacimiento hasta los cinco años (PDG B-5), subvención número 90TP099 de la Oficina de Cuidado Infantil, Administración de Asuntos de Niños y Familias, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Su contenido no representa necesariamente las posiciones de vista o políticas de la Oficina de Cuidado Infantil, la Administración de Asuntos de Niños y Familias o el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.



Tarjeta de consejos sobre el bienestar para el personal de atención y educación tempranas de Nevada

Sesión de 2 minutos de reflexión sobre la gratitud:

Tome papel y bolígrafo y escriba tres cosas por las que se siente agradecido hoy. Esta simple práctica ayuda a cambiar su enfoque hacia los aspectos positivos de su vida y aumenta el bienestar general.



El proyecto aquí descrito cuenta con el apoyo de la Iniciativa de Subvención para el Desarrollo Preescolar desde el nacimiento hasta los cinco años (PDG B-5), subvención número 90TP099 de la Oficina de Cuidado Infantil, Administración de Asuntos de Niños y Familias, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Su contenido no representa necesariamente las posiciones de vista o políticas de la Oficina de Cuidado Infantil, la Administración de Asuntos de Niños y Familias o el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.

Tarjetas de consejos de bienestar

El proyecto aquí descrito cuenta con el apoyo de la Iniciativa de Subvención para el Desarrollo Preescolar desde el nacimiento hasta los cinco años (PDG B-5), subvención número 90TP099 de la Oficina de Cuidado Infantil, Administración de Asuntos de Niños y Familias, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente los puntos de vista oficiales de la Oficina de Cuidado Infantil, la Administración de Asuntos de Niños y Familias o el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.



Guía sobre el bienestar para el personal de atención y educación tempranas de Nevada





Tarjeta de consejos sobre el bienestar para el personal de atención y educación tempranas de Nevada

Dé un paseo consciente:

Salga y camine lentamente, concentrándose en la sensación de cada paso. Preste atención a las imágenes, los sonidos y los olores que hay alrededor, sintiéndose plenamente presente en el momento. Esto puede ayudar a despejar la mente y reducir el estrés.



El proyecto aquí descrito cuenta con el apoyo de la Iniciativa de Subvención para el Desarrollo Preescolar desde el nacimiento hasta los cinco años (PDG B-5), subvención número 90TP099 de la Oficina de Cuidado Infantil, Administración de Asuntos de Niños y Familias, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente los puntos de vista oficiales de la Oficina de Cuidado Infantil, la Administración de Asuntos de Niños y Familias o el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.



Tarjeta de consejos sobre el bienestar para el personal de atención y educación tempranas de Nevada

Desintoxicación digital de 10 minutos:

Tómese un descanso de 10 minutos de las pantallas. Use este tiempo para alejarse de su teléfono, computadora o televisor, y concentrarse en actividades relajantes como hacer ejercicios de estiramiento, escuchar música o simplemente disfrutar de la tranquilidad. Esto ayuda a reducir el estrés y refrescar la mente.



El proyecto aquí descrito cuenta con el apoyo de la Iniciativa de Subvención para el Desarrollo Preescolar desde el nacimiento hasta los cinco años (PDG B-5), subvención número 90TP099 de la Oficina de Cuidado Infantil, Administración de Asuntos de Niños y Familias, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente los puntos de vista oficiales de la Oficina de Cuidado Infantil, la Administración de Asuntos de Niños y Familias o el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.

Tarjetas de consejos de bienestar

El proyecto aquí descrito cuenta con el apoyo de la Iniciativa de Subvención para el Desarrollo Preescolar desde el nacimiento hasta los cinco años (PDG B-5), subvención número 90TP099 de la Oficina de Cuidado Infantil, Administración de Asuntos de Niños y Familias, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente los puntos de vista oficiales de la Oficina de Cuidado Infantil, la Administración de Asuntos de Niños y Familias o el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.