Producido por Save the Children. en colaboración con ZERO TO THREE

Refugio de la tormenta: autocuidado de los profesionales del refugio

Ustedes ayudan a las familias que enfrentan un acontecimiento de grandes proporciones. Son seres conscientes y compasivos que realmente desean marcar una diferencia cuando se trata de personas necesitadas. Aunque tienen el cargo de "ayudantes", sus necesidades también son importantes. Lo cierto es que si ustedes no se cuidan, no podrán cuidar a otros. La atención de sus propias necesidades físicas y emocionales reviste importancia crítica para alcanzar la meta de cuidar a otros.

Piensen en poner en práctica uno o más de los consejos para el autocuidado descritos a continuación.

¿Sabían?

- ✓ **El cerebro de los niños pequeños crece a un ritmo rápido en los cuatro primeros años de vida.**
- ✓ **El desarrollo cerebral de un niño pequeño se ve afectado por su sentido de seguridad y protección.**
- ✓ **Ustedes pueden ayudarles a sentirse seguros y protegidos si los cuidan junto con su familia.**

CONSEJOS

A. **Atiendan sus necesidades básicas. Es fácil ocuparse al ayudar a todos los demás. Busquen a otro profesional del refugio para que sea su amigo en el autocuidado. Durante el día, tomen tiempo para que tanto el uno como el otro tomen recesos. Pregúntense: ¿Cuál fue la última vez que dormiste, comiste, tomaste agua o te sentaste?**
B. **Tomen de 5 a 10 minutos durante el día para estar en silencio y escuchar su respiración o meditar.**
C. **Inhalen por 2 segundos y exhalen por 4 segundos. Luego pronuncien una frase afirmativa (por ejemplo, "lo hemos logrado").**
D. **Verifiquen la tensión muscular del cuerpo. ¿La sienten en el cuello, la espalda o el estómago? Estiren el cuerpo.**
E. **Al final del día piensen en todo lo logrado y felicítense. Hicieron un excelente trabajo. Siempre habrá más que hacer, pero por ahora se han ganado un descanso.**
F. **Fijen metas razonables de cuidado de otras personas mientras toman tiempo para cuidarse a sí mismos. Esto los mantendrá fuertes al volver a ayudar.**
G. **Recuerden que podrán mantenerse más calmados y cuidar a otros si se cuidan bien.**

Conózcanse y entérense de su situación. ¿Están listos para cuidar a otros? Es importante saber que está bien informarles a los demás si necesitan abstenerse de hacerlo. Si han tenido alguna pérdida reciente o enfrentan sus propias dificultades físicas o emocionales, es importante avisarle a alguien que, a pesar de su disposición a proveer cuidado, tal vez no puedan hacerlo en este momento.

Copyright © 2015 CERO A TRES y Save the Children. Todos los derechos reservados. Para solicitudes de autorización, sírvase consultar www.zerotothree.org/permissions

CERO A TRES y Save the Children desean expresar su más profunda gratitud a todas las personas que han compartido sus pensamientos e ideas y que han hecho aportes adicionales a la preparación de la presente publicación.

Elizabeth Billingsley RN, BSN
Public Health Nurse, Dispensing Coordinator
Oklahoma City County Health Department
Oklahoma City, OK

Susan Bradley, MS
Consultant and Technical Support Specialist
Child Care Services
Oklahoma Department of Human Services

Amy Chlouber, LPC
Endorsed Infant Mental Health Mentor-Clinical
Infant and Early Childhood Services Manager
ODMHSAS
Oklahoma City, OK

Amy Dickson, PsyD
Assistant Professor
LSU Health Sciences Center
Department of Psychiatry
New Orleans, LA

Kathleen Fry-Miller, MEd
Associate Director
Children's Disaster Services
New Windsor, MD

Brian Jensen
Regional Director
Services to Armed Forces/ International Services
Serving Oklahoma and Arkansas
American Red Cross

Myrna J. Jones, MS, MDiv, DMin
Volunteer and Trainer
Children's Disaster Services
New Windsor, MD

Georgeann Nigh Duty, MS, LPC, LADC
Director, Child and Family Outpatient Services
NorthCare, Oklahoma City, OK

James Tittle
Regional Disaster Officer
American Red Cross
Oklahoma City, OK

Linda Whaley, MEd, MAOM, MEd
Program Manager II
Department of Human Services
Child Care Services
State of Oklahoma

Debra Williams, RN, MSN, CS
Southwest and Rocky Mountain Division Nurse Leader
Southwest and Rocky Mountain Division Staff Wellness Consultant
American Red Cross
OK/AR Regional Chapter
Oklahoma City, OK

EQUIPO DE REDACCIÓN:
AIDAN H. BOHLANDER, LICSW
AMY LAURA DOMBRO, MS

Continuación al dorso