

# Refugio de la tormenta: autocuidado de los profesionales del refugio

**U**stedes 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.**

## 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.**

Conózanse 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.



## ¿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.**

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