



*autocuidado
envisión
para supervisores*



empecemos...

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]), elaboramos este folleto que ofrece pasos y recursos de autocuidado para usted y su equipo.

Queremos apoyarlo a usted y a quienes supervisa para revitalizar su salud mental, física y emocional, y así poder cambiar las cosas que lo estresan y le afectan, y seguir fomentando la autonomía mientras todos hacen su importante trabajo.

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 este folleto le sirva y que el Healthwise Handbook lo ayude a usted y a su equipo en todo lo que hacen.

Lo saluda atentamente,

EL EQUIPO DE **envision**

uso de este folleto

Este folleto es complementario al seminario web del 8 de diciembre. Ofrece varios pasos y herramientas simples que puede implementar en su equipo y, lo más importante, puede utilizarlas usted mismo.


También lo invitamos a volver a ver el seminario web para recordar la información útil que se presentó (puede acceder fácilmente con el código QR de la página 16) y descargar o leer los otros materiales complementarios que están disponibles en el Drive (puede acceder fácilmente con el código QR de la página 15).

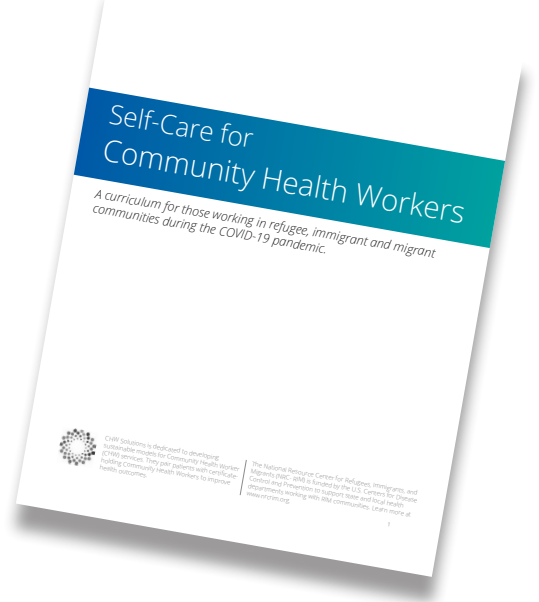
contenido del folleto

currículo de autoayuda	3-6
actividad física	7-10
actividad mental.....	11-14
recursos y enlaces	15-16

currículo de autoayuda

Creado por el National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants (NRC-RIM, Centro Nacional de Recursos para Personas Refugiadas, Inmigrantes y Emigrantes), este folleto nos parece especialmente útil y queremos destacarlo mostrándole un fragmento del mismo (las próximas 4 páginas).

Para consultar el folleto completo de 28 páginas en PDF (y otros recursos de autoayuda), utilice el código QR. 



APPENDIX SIMPLE SELF-CARE PLAN *Use Weekly/Monthly*

Today I feel:	What aspect does this feeling belong to?	What can I do?	How much time do I need/have?	I am grateful for
1. _____	<ul style="list-style-type: none"> ● Physical ● Emotional ● Spiritual ● Financial ● Social ● Psychological ● Occupational ● Intellectual ● Environmental 	1. _____	10 Minutes _____	_____
2. _____		2. _____	15 Minutes _____	_____
3. _____		3. _____	30 Minutes _____	_____
Affirmation for the Day		Goals for this Week		
		Eat – (Try something new & healthy. Hydrate) –		
		Sleep –		
		Play –		



CHW Solutions is dedicated to developing sustainable models for Community Health Worker (CHW) services. They pair patients with certificate-holding Community Health Workers to improve health outcomes.

The National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants (NRC-RIM) is funded by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention to support state and local health departments working with RIM communities. Learn more at www.nrcrim.org.

APPENDIX

SIMPLE JOURNAL

DATE: _____

Write three words to describe how I feel mentally:

1. _____
2. _____
3. _____

Write three words to describe how I feel physically

1. _____
2. _____
3. _____

The last time I did something good for myself _____

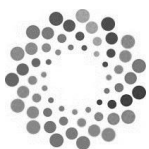
My non-negotiables today or this week in order to set boundaries _____

The last time I did something for others _____

What can I eliminate from my schedule today or this week? _____

Where can I take a step back from commitments? _____

What am I most grateful for _____



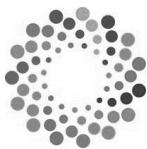
CHW Solutions is dedicated to developing sustainable models for Community Health Worker (CHW) services. They pair patients with certificate-holding Community Health Workers to improve health outcomes.

The National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants (NRC - RIM) is funded by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention to support state and local health departments working with RIM communities. Learn more at www.nrcrim.org.

Who can I reach out for support _____

What other aspect of myself do I need to focus on next week? _____

My prayer/meditation: _____



CHW Solutions is dedicated to developing sustainable models for Community Health Worker (CHW) services. They pair patients with certificate-holding Community Health Workers to improve health outcomes.

The National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants (NRC- RIM) is funded by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention to support state and local health departments working with RIM communities. Learn more at www.nrcrim.org.

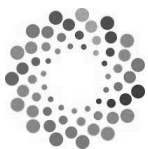
APPENDIX

5-Minute Thoughts

1. Today I am feeling _____.
2. I acknowledge I am not alone because _____

_____.
3. I am grateful for _____ and _____.
4. As I sit still, I can hear _____

_____.
5. I smile because _____
_____.
6. I cry because _____
_____.
7. Positive word or thought today _____
_____.
8. My color for today _____.
9. One healthy thing I will do today is _____
_____.
10. One thing that makes me happy _____
_____.



CHW Solutions is dedicated to developing sustainable models for Community Health Worker (CHW) services. They pair patients with certificate-holding Community Health Workers to improve health outcomes.

The National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants (NRC-RIM) is funded by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention to support state and local health departments working with RIM communities. Learn more at www.nrcrim.org.

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.

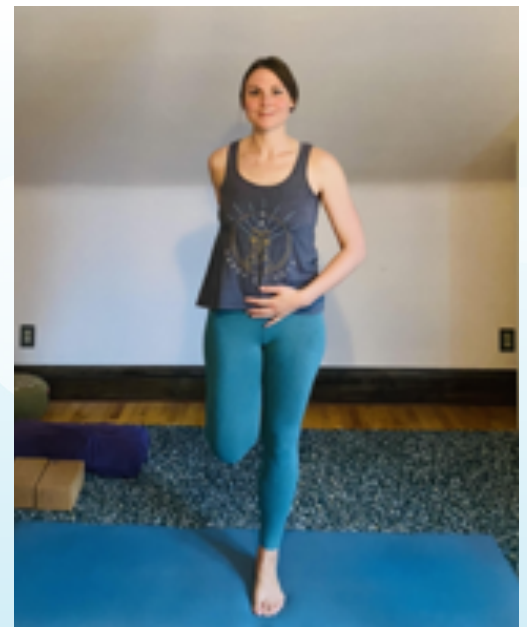
Beneficios de esta posición: en esta posición estira los glúteos y el músculo flexor de la cadera, y puede aumentar la flexibilidad de la espalda baja. Además, puede aliviar el estrés mental. Esta variante de la posición sobre la silla es una gran alternativa a la posición original (que se practica en 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.

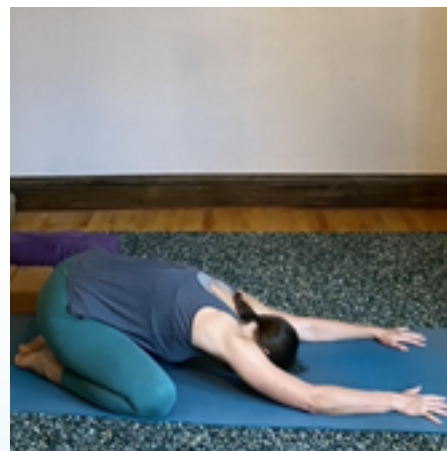


movimientos de autocuidado

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.

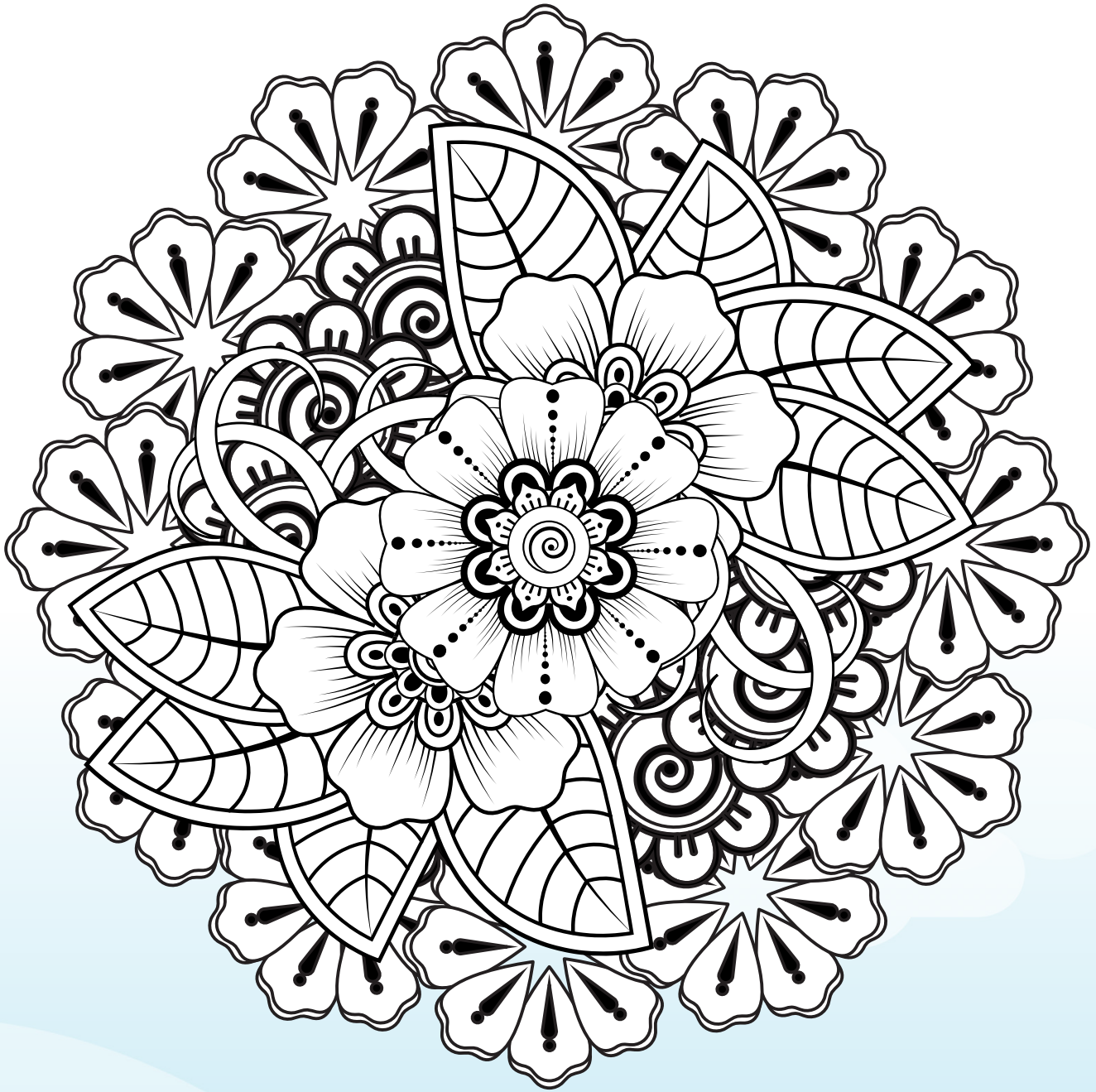


Créditos: Lara Olson, Happy Cat Yoga, Stevens Point, WI

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

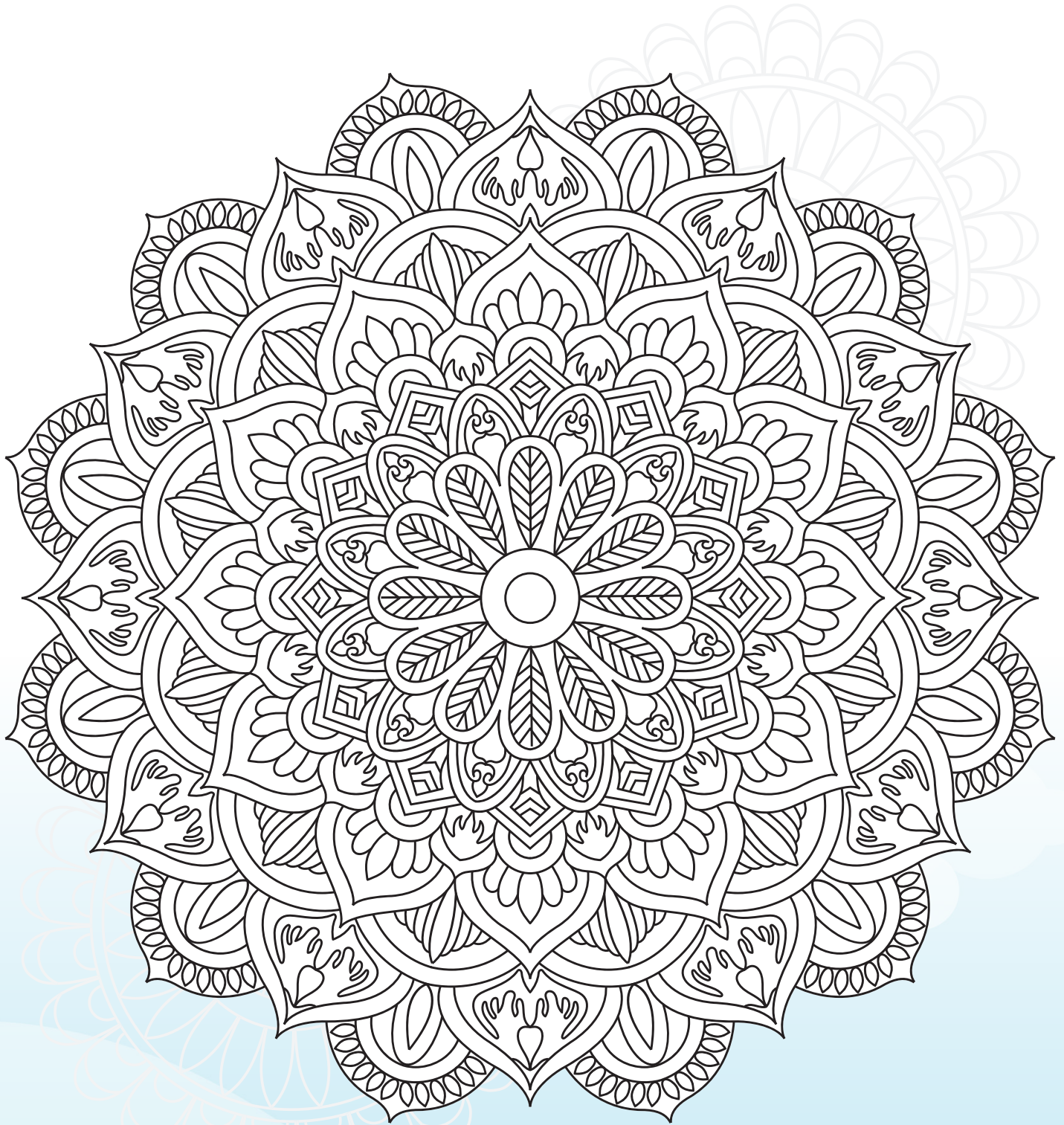
H O P B N F V C G U Z Z S D B S W W L H L M V L B
 P X K X F T Y K R L U T G K A B R G G J B V X N L
 H V E V I H F I A F T R P P L C V U H U L I V W J
 K E J M C I S U M Y A L P J U C O N K I V C U B J
 P A I B I X G Y O Y A A U A I T U J P E X Y C A S
 Z X A Q R H N U Y Y G N V J I C L K K E B O N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

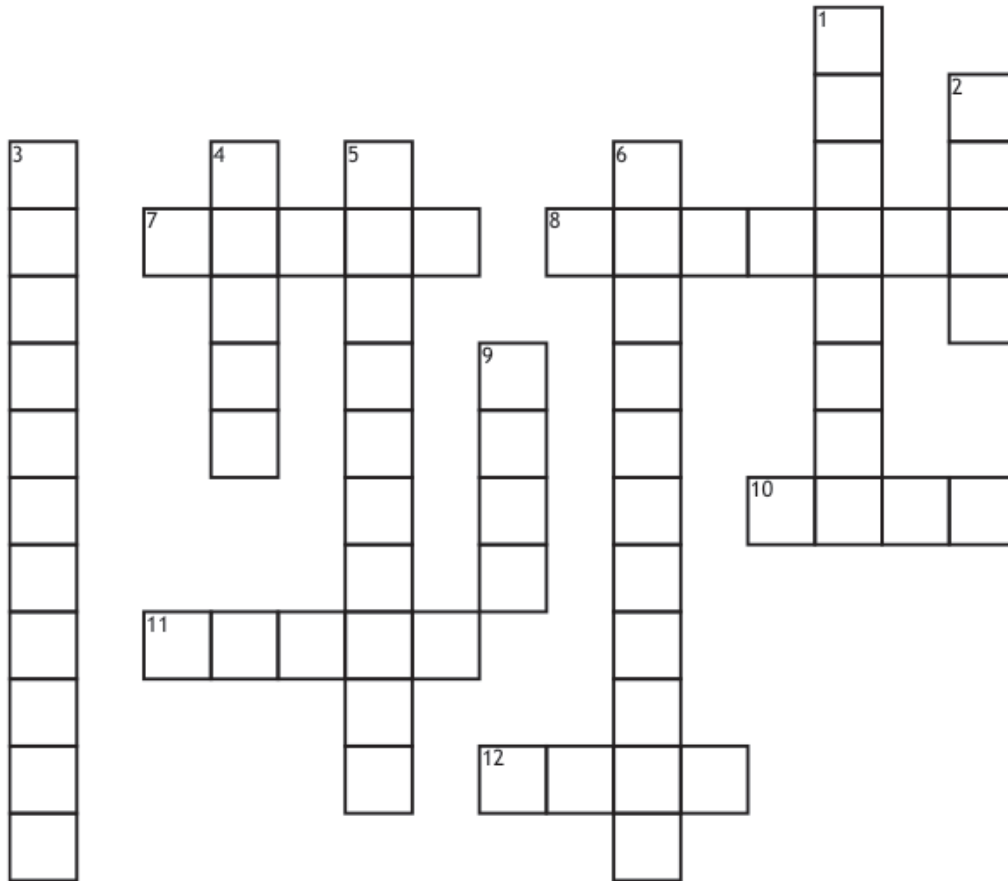
LEARN NEW THINGS
 MEDITATE
 NAP
 PAINT
 PLAY MUSIC
 PLAY WITH PET
 READ

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