



Usted marca la diferencia:

Ayude a que su programa Head Start sea un lugar donde se trabaje a gusto.

Todo empleo tiene sus momentos de estrés, pero hay cosas que usted puede hacer para sentirse a gusto en su lugar de trabajo.

REFLEXIONE TODOS LOS DÍAS – Recuérdese lo mejor que tiene su trabajo:

- Haga una lista de las cosas que le gustan de su trabajo. Tenga la lista a mano, donde pueda verla con frecuencia, y siga agregándole cosas.
- Aprenda algo nuevo que pueda aplicar a su trabajo.
- Dedique tiempo a determinar y reconocer las partes buenas de cada día. Escríbalas y preste atención a los patrones.
- Tome descansos. Aprovechélos para liberarse del estrés y concentrarse en las partes positivas de su trabajo y su vida.
- Reflexione acerca de los colegas que le ofrecen apoyo y hacen que su lugar de trabajo sea divertido y eficaz.
- Recuerde las razones por las que hace este trabajo: para apoyar a los niños, ayudar a las familias, fortalecer a su comunidad.
- Reformule las cosas, dándole otro enfoque a lo que considera negativo.



Centro Nacional de

Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad

1-888-227-5125

health@ecetta.info

<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/health>

Abril de 2022