

Cuidarme también es cuidar mi aula

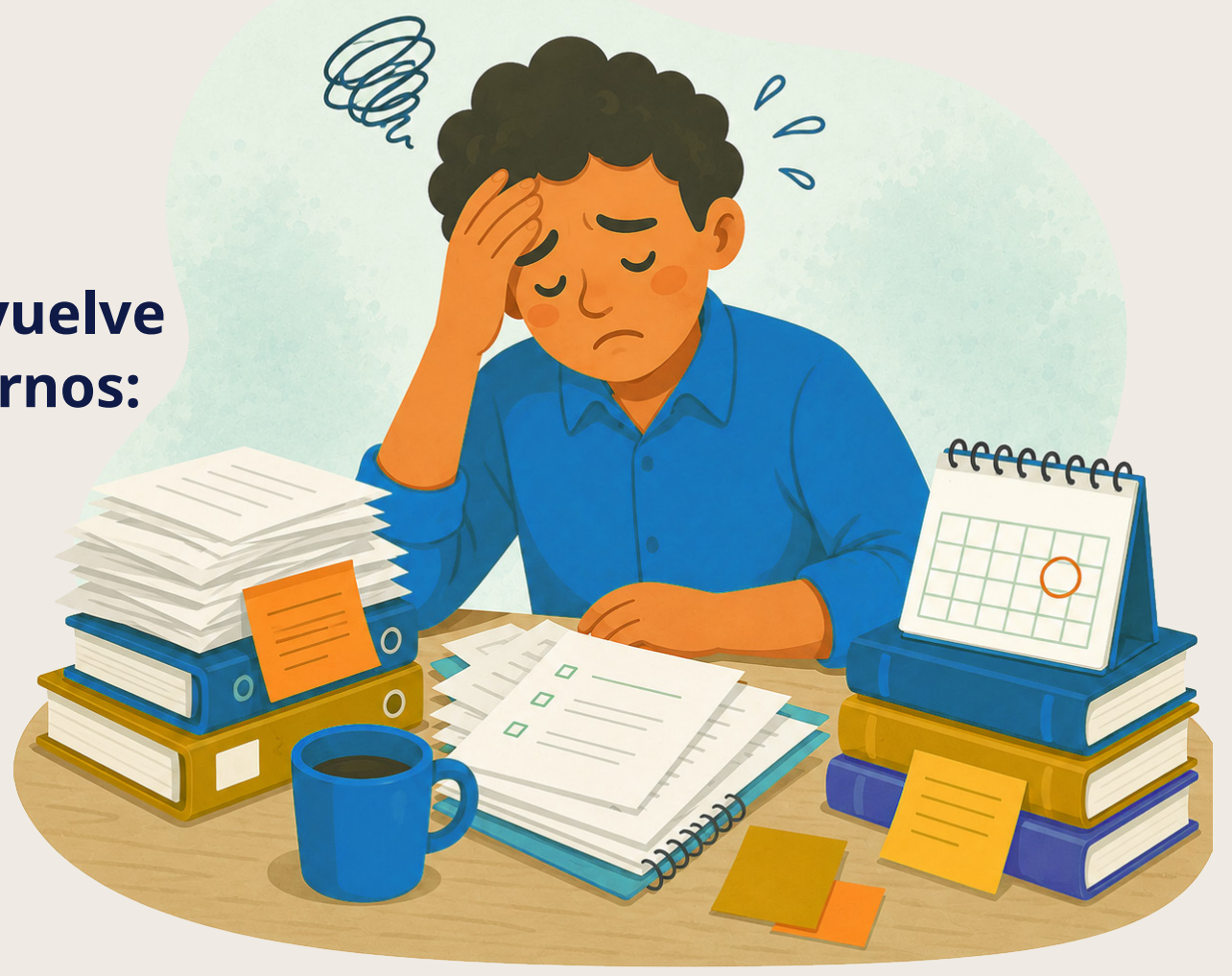
Bienestar y salud mental docente

Cuidar a otros también implica cuidarte a ti. Aquí encuentras ideas sencillas para reconocer tus emociones, fortalecer tu bienestar y nutrir tu labor desde una cultura del autocuidado.

¿CÓMO SÉ QUE NECESITO UNA PAUSA?

A veces el agotamiento emocional se vuelve tan cotidiano que dejamos de escucharnos:

- ✓ Me siento **irritable** constantemente.
- ✓ Me cuesta **desconectarme** del trabajo.
- ✓ Siento **culpa** cuando descanso.
- ✓ Estoy emocionalmente **agotado**.
- ✓ Reacciono más rápido al **conflicto**.
- ✓ Siento que nunca hago **suficiente**.



Reconocer el cansancio no te hace débil. Te hace humano.



Toma **agua** conscientemente.



Respira profundo tres veces.



Estira el cuello y los hombros.



Sal al **sol** durante unos minutos.

MICROPAUSAS QUE SÍ CABEN EN LA ESCUELA

Las pequeñas pausas pueden ayudarte a regularte antes de reaccionar desde el cansancio.



Baja el tono de tu voz antes de corregir.

Regularte también es una estrategia pedagógica.



Haz una **pausa** antes de responder a un mensaje difícil.

ACOMPañAR FAMILIAS SIN DESBORDARME

Escuchar, orientar y acompañar no significa cargar solo con todo. La clave está en cómo involucras a la familia:



“Su hijo no hace caso”



“He observado momentos en los que necesita más apoyo para regularse”



“Usted no ayuda”



“¿Cómo podemos construir estrategias juntos?”

Las conversaciones más humanas construyen alianzas más fuertes.

“No necesito hacerlo perfecto para hacerlo bien”

“Pedir ayuda también es cuidarme”

“No tengo que resolver todo hoy”

“Mi bienestar también importa”

FRASES QUE NECESITO ESCUCHAR

“Un aula segura empieza por un adulto regulado”



La cultura del cuidado también incluye al docente

No podemos construir aulas protectoras desde el agotamiento permanente. Cuidarte también es parte de cuidar a otros.