

# Rueda del bienestar para el cuidado personal

## Estrategias para el personal escolar en contacto directo con los alumnos

Cuidar de uno mismo es crucial para quienes sirven directamente a nuestras comunidades.

Es importante incluir prácticas y actividades saludables en nuestros horarios diarios para favorecer el bienestar en general y para sobrellevar el estrés.

La Rueda del bienestar proporciona ideas y pasos de acción para el cuidado personal que abordan cinco áreas clave de nuestro bienestar general.

### ¿En qué aspecto de su cuidado personal puede usted trabajar hoy?

#### Promover su salud física



- Coma alimentos que favorezcan su salud, como frutas, vegetales y de granos enteros o integrales.
- Realice 30 minutos de movimiento cada día.
- Intente hacer una rápida meditación antes de acostarse para dormir mejor.
- Practique una higiene adecuada para protgerse tanto a usted como a los demás de las enfermedades.

#### Asegurar sus finanzas



- Intente hacer estas estrategias para ahorrar dinero mientras planifica las comidas en casa.
- Cocine las comidas en casa en lugar de ordenar comida para llevar cuando sea posible.
  - Use un diario para alcanzar sus metas de gasto a corto y largo plazo.



#### Pasar el tiempo de una manera que refleje sus valores personales



- Cree un diario de gratitud y escriba una cosa por la que esté agradecido cada día.
- Comparta sus ideas y opiniones con sus colegas para fomentar una cultura de trabajo positiva.
- Dedique tiempo para hacer algo que le guste, como hacer manualidades o aprender una nueva destreza.

#### Mantener conexiones de calidad con los demás



- Llame o haga un videochat con un amigo.
- Envíe una tarjeta postal o una carta a uno de sus seres queridos.
- Vea una película con amigos o seres queridos de manera virtual.

#### Experimentar un sentimiento de pertenencia y amor propio



- Intente hacer actividades para fortalecer los lazos de afección, como jugar juegos o crear arte con otras personas.
- Recuérdese a sí mismo (y también a sus colegas) de la importancia del trabajo que realiza a diario.
- Interactúe con las comunidades a las que sirve al establecer conexiones personales siempre que se le sea posible.

**Consejo breve: un compañero de éxito puede ayudarle a mantener un sentido de responsabilidad. ¿Quién será su compañero de éxito?**