ACOMPAÑAR A NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES QUE HAN VIVIDO SITUACIONES DE VULNERABILIDAD REQUIERE COMPROMISO, SENSIBILIDAD Y UNA GRAN IMPLICACIÓN EMOCIONAL. EN ESTE CAMINO, CUIDAR A QUIENES CUIDAN ES TAMBIÉN UNA FORMA DE PROTEGER.

EL BIENESTAR PROFESIONAL NO ES SOLO UNA RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL: NECESITA EQUIPOS QUE SE APOYEN, ESPACIOS PARA COMPARTIR Y ORGANIZACIONES QUE FAVOREZCAN CONDICIONES DE TRABAJO SALUDABLES.

CUIDAR SIN DESGASTARNOS TAMBIÉN ES POSIBLE CUANDO EL CUIDADO SE COMPARTE, SE RECONOCE Y SE SOSTIENE COLECTIVAMENTE.

#EstarMejor #Hobeto_Izan (Bienestar emocional)

www.laboeduca.org

ASOCIACIÓN NAVARRA NUEVO FUTURO

Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra
Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua

Gobierno de Navarra Nafarroako Gobernua

AGENDA 2030

CUIDARNOS PARA CUIDAR



SOSTENER A QUIENES SOSTIENEN:

EL CUIDADO COMO RESPONSABILIDAD COMPARTIDA

¿COMO NOS AFECTA CUIDAR?

El contacto continuado de las personas cuidadoras con historias complejas y emociones intensas, puede dar sentido y propósito, aunque tambien puede desgastar emocionalmente.

CUIDARSE DE MANERA INDIVIDUAL

Escucha tus propias necesidades

Identifica cómo te encuentras, reconoce tus emociones y date permiso para descansar o para dosificarte: no tienes que poder con todo. Pero también ayuda mirar alrededor, no ensimismarse y encajar las necesidades de la tarea con los momentos vitales.

Respeta tus límites

No tienes que resolverlo todo ni estar disponible en todo momento. Pero no decidas sola, avisa, solicita relevos. Y evalúa si este oficio es para tí en este momento.

Recupera espacios propios

Descanso, relaciones, movimiento, ocio y actividades que te conecten con la vida más allá del trabajo. Pero cuidado con no reproducir el productivismo laboral en el ocio.

Pide ayuda

Comparte lo que te preocupa antes de que se vuelva insoportable.



CUIDARNOS EN EQUIPO

El cuidado tambien es colectivo. El bienestar profesional no solo depende de nuestra capacidad para gestionar nuestros pensamientos y emociones, sino tambien de cómo nos organizamos, las relaciones que construimos con nuestros compañeros y compañeras y las condiciones en las que trabajamos

PROMUEVE EL TRABAJO EN EQUIPO



- Abre espacios para hablar y expresarte
- Practica el apoyo mutuo
- Cuida la comunicación y favorece el respeto y la confianza

EL ASUNTO DEL CUIDADO EN TU ENTORNO LABORAL



- Solicita y participa en espacios de supervisión y acompañamiento
- Solicita y participa en espacios de formación continua
- Solicita medidas de prevención contra el desgaste profesional

Y no olvides que mucho malestar se crea por la pérdida de sentido de la labor. Es importante compartir con otras personas los cambios, las renovaciones de sentido, el ajuste entre mi momento y el encargo y las necesidades sociales actuales.