CARVEYTEACH

RECURSO GRATUITO · OCTUBRE 2026

Mi pausa de bienestar

5 minutos para cuidarme

Tu bienestar también cuenta. Haz esta pausa cuando puedas mantener la supervisión segura de los niños.

01

Un minuto para hacer una pausa

Siente tus pies en el piso y suelta los hombros.
Respira a tu ritmo, sin forzar ni contener el aire.

02

Un minuto para notar

Mira a tu alrededor. Nombra tres cosas que ves.
Pregúntate: ¿cómo me siento y qué necesito?

03

Un minuto para cuidar mi cuerpo

Toma un sorbo de agua si lo deseas.
Estira suavemente las manos y los hombros.

04

Un minuto para tratarme con amabilidad

Dite: “Puedo dar un paso a la vez”.
Reconoce algo pequeño que hiciste bien hoy.

05

Un minuto para elegir

Elige una acción posible: pedir apoyo, ordenar una tarea o planear un descanso con cobertura de otro adulto.

Hoy necesito: _____

Mi siguiente paso: _____

© 2026 Carmina Veytia · Carveyteach · www.carveyteach.com

Uso personal y en tu programa de cuidado infantil. No revender.