CARVEYTEACH

Muestras de la tienda

Explora antes de comprar

Una selección de páginas reales de nuestros PDF. Este archivo no es el producto completo.

2. Tarjetas a color

3. Tarjetas blancas

4. Cuidar a quien cuida - Guía

5. Cuidar a quien cuida - Cuaderno

6. Manual de los ACEs (en español)

Los precios, idiomas y contenidos completos están en la tienda. Las muestras se redujeron para mostrar su diseño; imprime las tarjetas desde el archivo completo al 100%.

www.carveyteach.com/es/tienda

Carmina Veytia | carveyteach@gmail.com

IMPRIME • RECORTA • CONSERVA

Bienestar del cuerpo

Tres tarjetas para cuidar tu cuerpo durante la jornada.

1

Una exhalación de bienvenida

Apoya ambos pies antes de abrir la puerta. Inhala con suavidad y exhala lentamente para soltar las prisas de la mañana.

2

Primero, nutre tu cuerpo

Toma un vaso de agua de unos 240 ml y come algo con proteína después de pasar lista. Nutre tu cuerpo antes de cuidar a los demás.

3

Suelta hombros y mandíbula

Separa los dientes, baja los hombros y relaja el rostro sin dejar de supervisar.

Sigue observando y escuchando a los niños. Come y bebe solo cuando puedas mantener una supervisión segura.

IMPRIME • RECORTA • CONSERVA

Bienestar del cuerpo

Tres tarjetas para cuidar tu cuerpo durante la jornada.

1

Una exhalación de bienvenida

Apoya ambos pies antes de abrir la puerta. Inhala con suavidad y exhala lentamente para soltar las prisas de la mañana.

2

Primero, nutre tu cuerpo

Toma un vaso de agua de unos 240 ml y come algo con proteína después de pasar lista. Nutre tu cuerpo antes de cuidar a los demás.

3

Suelta hombros y mandíbula

Separa los dientes, baja los hombros y relaja el rostro sin dejar de supervisar.

Sigue observando y escuchando a los niños. Come y bebe solo cuando puedas mantener una supervisión segura.

CARVEYTEACH / BIENESTAR DEL EDUCADOR

Dale un momento de quietud a tu mente

Antes de seguir leyendo, ofrece a tu cuerpo un momento sin exigencias adicionales. La quietud puede ayudarte a notar lo que estás sintiendo y a elegir tu respuesta.

Práctica de un minuto
1. Apoya los pies y nota el contacto con el suelo.
2. Suelta los hombros si puedes hacerlo cómodamente.
3. Observa una respiración sin intentar cambiarla.
4. Mira un punto estable o cierra los ojos solo si estás en un lugar seguro.
5. Nombra lo que necesitas: descanso, agua, compañía, claridad o ayuda.

El estrés puede dificultar la atención, la planificación y el control de las respuestas. Una pausa no apaga una parte del cerebro ni garantiza un resultado; puede darte espacio para responder con más intención. [1, 4]

No hagas ejercicios que reduzcan tu atención mientras conduces o supervisas a los niños. En esos momentos, mantén los ojos abiertos y organiza relevo antes de retirarte.

Ya diste un primer paso: prestar atención a tu propia experiencia.

Mi reflexión o siguiente paso:

Un paso pequeño también cuenta.

CARVEYTEACH / BIENESTAR DEL EDUCADOR

Mi punto de partida

Fecha: _____ Nombre: _____

¿Cómo me siento hoy? ¿Qué noto en mi cuerpo?

¿Qué me da energía y qué me la quita?

¿Qué necesito que otras personas comprendan?

COMPRENDER LAS EXPERIENCIAS

Qué son los ACEs

ACEs significa **Experiencias Adversas en la Infancia**: experiencias traumáticas de los 0 a los 18 años.

Pueden afectar la salud mental, física y las perspectivas de vida. Hablamos de riesgos, no de diagnósticos.

Abuso

Físico, emocional y sexual.

Negligencia

Física y emocional.

Disfunción en el hogar

Violencia doméstica, adicciones, enfermedad mental, separación o encarcelamiento de un familiar.

> Una historia difícil no define todo lo que una persona puede llegar a ser.