

Prácticas de Autocuidado para Reducir el Trauma Secundario y el Agotamiento

Self-Care Practices to Reduce Secondary Trauma & Burnout



Comunidad de Práctica de ACEs | ACEs Community of Practice

29 de noviembre 2023 | November 29, 2023 | 12:00 PM - 1:00 PM

12:00 PM	La Bienvenida Welcome	<i>Priscila Bacio, HIP</i>
12:05 PM	Sesiones de Grupos para Romper el Hielo Icebreaker Group Sessions	<i>All / Todos</i>
12:10 PM	¿Por qué el autocuidado? Trauma secundario y el agotamiento Why Self-Care? Secondary Trauma & Burnout	<i>Allison Guevara, Senior Consultant Cradle to Career</i>
12:15 PM	Prácticas de autocuidado Self-Care Practices	<i>Jorina Elbers, Director HearthMath Institute</i>
12:20 PM	Sesiones de Grupos Breakout Groups	<i>All / Todos</i>
12:40 PM	Prácticas de autocuidado para organizaciones Organizational Practices	<i>Jorina Elbers</i>
12:55 PM	Clausura Highlight + Closing	<i>Allison Guevara</i>

[Acceda aquí a la grabación de la reunión](#)

(Elija su idioma de preferencia haciendo clic en el ícono del globo)

[Access meeting recording here](#)

(Choose your language preference by clicking on the globe icon)

¿Por qué el autocuidado? Trauma secundario y el agotamiento

Why Self-Care? Secondary Trauma & Burnout

Allison Guevara, Senior Consultant, Cradle to Career





Slides Adapted by Allison Guevara from the following presentation given at the Community Health Leaders Collective on November 8, 2023:

Harnessing Resilience

Aprovechar la Resiliencia

Recognizing and Responding to Signs of Burnout and Secondary Trauma
Reconocer y responder a los signos de agotamiento y trauma secundario

Susan Paradise, LMFT

Najeeb Kamil, MSW, MPA

Public Health Division

División de Salud Pública

Sources of Stress for Providers

Fuentes de estrés para los proveedores

- Witnessing human suffering
 - Intense workloads
 - Racism
 - Lack of resources
- *Ser testigo del sufrimiento humano*
 - *Cargas de trabajo intensas*
 - *Racismo*
 - *Falta de recursos*





When stress builds up, providers can experience:

Cuando el estrés aumenta, los proveedores pueden experimentar:

Burnout

Agotamiento

Secondary Trauma

Trauma Secundario

Compassion Fatigue

Fatiga de la Compasión

Moral Injury

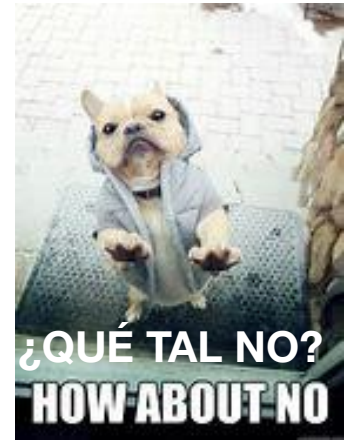
Daño Moral



Stress prevention and management is critical to stay well and to continue helping others.



La prevención y el manejo del estrés son fundamentales para mantenerse bien y seguir ayudando a los demás.



You can DO IT..
Believe in yourself..
As I Believe in you..

Tú puedes HACERLO...
Cree en ti...
Como Yo Creo en ti...



Check out the full slide deck:
<https://shorturl.at/gDFQ5>

Prácticas de autocuidado

Self-Care Practices

Jorina Elbers, Director, HearthMath Institute



Stress Busters

Anti-estresores



Fill Your Bucket

Llena tu cubeta

- Doing something you love | [Hacer algo que te guste](#)
- Sleep/rest | [Dormir/descansar](#)
- Spend time with people you care about
[Pasar tiempo con las personas que te importan](#)
- Healthy habits (diet, activity, substance use)
[Hábitos saludables \(dieta, actividad, consumo de sustancias\)](#)
- Spend time in nature | [Pasar tiempo en la naturaleza](#)
- Watch something uplifting | [Ver algo edificante](#)
- Breathing/meditative/mindfulness practice
[Respiración/meditación/práctica de la atención plena](#)
- Music | [Música](#)
- Art | [El Arte](#)
- Movement | [Movimiento](#)



Stop the Leaks

Detener las fugas



- Keep a “To Do” List | [Lista de tareas pendientes](#)
- Take a break from the news | [Tómese un descanso de las noticias](#)
- Avoid drama and toxic social interactions | [Evitar el drama y las interacciones sociales tóxicas](#)
- Switch shows | [Cambiar los tipos de entretenimiento que mirar](#)
- Turn off phone or “notifications” | [Apagar el teléfono o las "notificaciones"](#)
- Improve sleep hygiene | [Mejorar la higiene del sueño](#)
- Reduce sugar, processed foods, fast food | [Reducir el azúcar, los alimentos procesados y la comida rápida](#)
- Minimize/avoid substance-use | [Minimizar/evitar el consumo de sustancias](#)
- Find a therapist | [Encontrar un terapeuta](#)
- Breathing technique *in the moment* | [Técnica de respiración en el momento](#)



Group Activity | Actividad en grupo



THANK YOU!
¡GRACIAS POR ACOMPAÑARNOS!

NEXT MEETING: Wednesday, January 31, 2024 from 12 - 1 PM
LA PRÓXIMA REUNIÓN: miércoles 31 de enero del 2024 de 12 - 1 PM.