



# Usted marca la diferencia:

Ayude a que su programa Head Start sea un lugar donde se trabaje a gusto.

**Todo empleo tiene sus momentos de estrés, pero hay cosas que usted puede hacer para sentirse a gusto en su lugar de trabajo.**

## **BUSQUE UN EQUILIBRIO – FOMENTE SU PROPIO DESARROLLO Y CONVIÉRTASE EN UNA PERSONA MÁS FUERTE:**

- Encuentre oportunidades de aprender algo nuevo que no esté relacionado con su trabajo.
- Cree una rutina que lo ayude a desconectarse del trabajo al final de cada día.
- Use técnicas saludables para lidiar con situaciones estresantes.
- Recuerde que un momento de estrés no tiene que convertirse en un mal día.
- No se tome las cosas de modo personal. El mal día de otra persona no es un reflejo de usted.
- Encuentre formas de promover su propia salud en el trabajo, como llevar refrigerios saludables o aprovechar los descansos para caminar.
- Coloque una foto que lo haga sonreír en un lugar donde la vea todos los días.



**Centro Nacional de**

**Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad**

**1-888-227-5125**

health@ecetta.info

<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/health>

*Abril de 2022*