

Los Pasos Pequeños Crean Un Cambio Duradero

Los expertos nos dicen que se necesitan 21 días para formar un nuevo hábito; pequeños pasos realizados constantemente durante largos periodos de tiempo resultan en un cambio permanente. Tenga en cuenta que el cambio es un proceso, no un evento; ¡Los resultados vendrán en un período de tiempo!

Consejos Para Cuidarse a sí Mismo:

1. Agregue una fruta o un vegetal a su menú personal. ¡Pruebe algo nuevo una vez al mes!
2. Estacionese en la fila más alejada de la tienda; esto agrega pasos extras a su día.
3. Beber 8 oz o más de agua de lo que bebe normalmente. El agua ayuda al sistema inmunológico de su cuerpo, así como a aumentar el estado de alerta.
4. Ir a la cama 15 minutos antes. El dormir es cuando su cuerpo se recupera del estrés del día. La falta de sueño puede causar enfermedades e irritabilidad.
5. ¡Tome una hora por semana para hacer lo que le gusta hacer! Explore un pasatiempo, un deporte recreativo o reúnese con un amigo.
6. Tome 15 minutos todos los días para descansar su mente y su cuerpo. Cierre los ojos y permita que su cuerpo y mente se relajen ya que eso aumenta los niveles de energía y alivia el estrés.

Consejos para Cuidar su Negocio de Cuidado Infantil:

1. Agregue 15 minutos más para el tiempo al aire libre. ¡El aire fresco es saludable para los niños y adultos!
2. Pruebe una comida nueva cada semana con los niños. ¡Piense en el color, la textura y nutrición!
3. Use una nueva técnica de transición cada mes. Los juegos con los dedos, las canciones con movimiento y la narración de historias pueden ayudar a que las transiciones se realicen sin problemas al crear menos tiempo de espera.
4. Rote una cuarta parte de sus juguetes una vez al mes. Los cerebros de los niños buscan la novedad; ¡La rotación de juguetes es una manera económica de mantener las cosas emocionantes!
5. ¡Asista a un evento de desarrollo profesional! Los eventos de capacitación locales, estatales y nacionales rejuvenecen, inspiran y apoyan sus ideas y su negocio.
6. Reserve al menos 20 minutos al día para poner en orden los documentos de su empresa. Mantenerse al tanto del programa de alimentos, las licencias y los formularios de impuestos reducen el estrés y aumentan la productividad y el tiempo con su familia.

Mantenga una actitud positiva, busque el consejo de un compañero de trabajo, un amigo, un compañero de cuidado de niños, etc. ¡El apoyo para comenzar su viaje y alcanzar sus metas requiere paciencia, perseverancia, planificación y, sobre todo, la voluntad de intentarlo!

Sherron French, Child Care Aware® of Kansas, Kansas Child, Verano 2015

