



## Serie EAP de WEESSN: Avanzando juntos

La serie WEESSN EAP: Avanzando Juntos es una oferta de sesiones guiadas y grupos de apoyo diseñados para ayudarle a desarrollar habilidades y estrategias para manejar el estrés y hacer frente a tiempos difíciles. La serie es uno de varios apoyos ofrecidos a los/as proveedores/as de Wisconsin Early Childhood Association (WECA) tras la reducción y próxima pérdida de la financiación de Child Care Counts. Acceda a más recursos [aquí](#).

Cuatro **sesiones guiadas** serán dirigidas por consejeros profesionales de SupportLinc, nuestro proveedor de EAP. Los tres **grupos de apoyo** proporcionarán un espacio seguro para conectarse con otros propietarios de negocios y educadores/as de cuidado infantil, hacer preguntas y compartir experiencias.

Cada sesión se presentará por separado en inglés y español de 6:30 a 7:30 p.m. y ofrecerá crédito de Wisconsin Registry. No serán grabadas, así que asegúrese de asistir.

Vaya al [EAP](#) y haga clic en el primer mosaico para todos los enlaces de registro. Mientras esté allí, explore y vea cómo el EAP puede servirle.

**¿Cómo puede obtener acceso al EAP? Pídale a su programa que se una a WEESSN – ¡es GRATIS!**

Si eres propietario/a o director/a, es fácil: [regístrate aquí](#). Si no está seguro/a de si su programa ya está inscrito, hable con su director/a o comuníquese con nosotros [aquí](#). ¡Queremos compartir esta oportunidad con todos en la fuerza laboral de la primera infancia de Wisconsin!

### Sesiones guiadas

#### **Gestión del estrés: miércoles, 6 de septiembre de 6:30 a 7:30 p.m. CT**

El estrés es una parte inevitable de la vida, pero si no se aborda, puede llegar a ser inmanejable. Tanto si se trata de un estrés crónico que crece con el tiempo, como de un estrés agudo que de repente desborda su capacidad para afrontarlo, puede aprender hábitos saludables y habilidades de afrontamiento para gestionar el estrés de forma más eficaz. Esta sesión le ayudará a comprender el impacto de los diferentes tipos de estrés y le proporcionará herramientas prácticas para adquirir hábitos saludables y habilidades de afrontamiento que puede utilizar de inmediato para ayudarle a gestionar mejor el estrés y desarrollar su capacidad de recuperación.

#### **Prevenir el agotamiento: martes, 10 de octubre de 6:30 a 7:30 p.m. CT**

Casi todo el mundo se siente "agotado/a" alguna vez. Pero ¿qué significa realmente "agotamiento"? En esta sesión, aprenderá a identificar las causas fundamentales del agotamiento, reconocer qué factores inductores de estrés están bajo su control y desarrollar un plan de acción para gestionar eficazmente el estrés en el trabajo y en casa. Si aprende a asumir la responsabilidad de realizar cambios, estará capacitado/a para superar el agotamiento y crear equilibrio en su ajetreada vida.

#### **Cómo afrontar el estrés financiero: miércoles 8 de noviembre de 6:30 a 7:30 p.m. CT**

Las finanzas son una fuente importante de estrés para la mayoría de los estadounidenses. En esta formación, aprenderá a reconocer los efectos negativos del estrés financiero y las estrategias prácticas para reducirlo o eliminarlo. Esta formación también proporciona una visión general de los recursos y herramientas disponibles a través del Programa de Asistencia al Educador (EAP) para ayudarle a abordar y resolver sus preocupaciones financieras específicas.

**Fatiga por Compasión: martes, 12 de diciembre de 6:30 a 7:30 p.m. CT**

Para muchos/as de nosotros/as, nuestro trabajo no sólo es agotador físicamente, sino también mentalmente. Esta sesión le guiará a través de lo que es la fatiga por compasión y los signos, síntomas y estrategias de la vida real para minimizarla en su vida.

**Grupos de apoyo EAP**

Los grupos de apoyo EAP serán facilitados por consejeros/as profesionales. Aunque hemos sugerido temas para cada día, los grupos están diseñados para dar a los y las participantes tiempo y espacio para hablar de lo que está en sus mentes y crear comunidad entre las y los proveedores de cuidado infantil.

**Gestión del estrés:** martes, 19 de septiembre, 6:30-7:30 p.m.

**Estrategias de afrontamiento:** miércoles, 25 de octubre, 6:30-7:30 p.m.

**Manejo de situaciones difíciles:** martes, 14 de noviembre, 6:30-7:30 p.m.

No se pierda esta increíble oportunidad de mejorar su bienestar y crecimiento profesional. ¡Asista a la serie EAP de WEESN y superemos los desafíos juntos!