

# Delaware Institute for Excellence in Early Childhood

# SHINING THE LIGHT ON YOU

**Shining the Light on You**, es un programa de desarrollo profesional de 15 semanas que se enfoca en la salud y el bienestar de los profesionales de cuidado familiar en el hogar. Durante este programa virtual, los participantes tienen la oportunidad de descubrir más sobre temas de bienestar y recibir apoyo para lograr sus objetivos de bienestar individuales **al participar en tres actividades:**

## Asesoramiento de salud en grupo

- Las sesiones virtuales se llevarán a cabo una vez a la semana durante todo el programa de 15 semanas.
- Aprenda y discuta acerca de temas importantes para su bienestar

## Asesoramiento de salud personalizada

- Recibirá tres sesiones con un entrenador de salud y bienestar certificado
- Contará con el apoyo para establecer y alcanzar sus metas

## Chats de grupo de apoyo

- Pequeños grupos de tres a cinco participantes
- Dar y recibir apoyo para la continuidad de los objetivos



## Beneficios de participar

- Reciba hasta 18 horas de entrenamiento de calidad asegurada.
- La oportunidad de trabajar con un entrenador de salud y bienestar certificado.
- Reciba tarjetas de regalo de Amazon por completar dos encuestas acerca del programa

## Los temas se adaptan a los intereses del grupo y pueden incluir:

- ▶ Consciencia plena
- ▶ Autocuidado
- ▶ Actividad física
- ▶ Gestión del estrés y del sueño
- ▶ Bienestar financiero
- ▶ Administración de su tiempo
- ▶ Yoga
- ▶ Alimentación consciente
- ▶ Nutrición...y mas!

Regístrate para recibir mas información haciendo clic en el enlace o escanea el código QR

<https://forms.gle/dV5tpo1XKJ1ySGbDA>

