

¿CÓMO DEBO cuidarme ESTOS DÍAS?



La ESTRELLA del cuidado

Cada persona es como una estrella. Tiene cinco puntas diferentes, pero todas son igual de importantes. Para ser una persona "completa" hay que cuidar cada una de esas puntas.



¿CÓMO SE DESARROLLA, desde el cuidado, CADA PUNTA?



Mis pensamientos

Esta **punta de la estrella** se refiere a nuestros pensamientos; a nuestra manera de comprender el mundo y explicarnos las cosas.

¿Cómo la cuido estos días?

Desarrollar esta punta, nos obliga a hacer algo más que los deberes y sacar buenas notas. En días en los que hay problemas y es importante ayudar a los demás, nuestro pensamiento debe preguntarse: ¿qué está pasando?, ¿por qué está pasando?, ¿quiénes sufren más?, ¿qué puedo hacer para ayudar?



Mi relación con el mundo

Esta **punta de la estrella** se refiere a las relaciones que establecemos con nosotros mismos, con los otros, con la naturaleza, con nuestros mayores y con el mundo que vamos a dejar a los demás.

¿Cómo la cuido estos días?

- **Cuido la relación conmigo mismo:** hago planes, me propongo objetivos, pienso... ¡no estoy mucho rato sin hacer nada!
- **Cuido las relaciones con los otros:** hablo con los demás, juego con ellos, los trato con cariño, me preocupo por cómo están...
- **Cuido la relación con la naturaleza y el medio ambiente:** reciclo todo lo que puedo y utilizo con cuidado los recursos (electricidad, calefacción, agua, papel. Cuido las plantas y a mis mascotas).
- **Cuido la relación con la generación anterior y pienso en la siguiente:** escucho a los abuelos y a otros mayores, los llamo de vez en cuando; me preocupo por dejar el mundo más bonito que como lo encontré.



Mis emociones



Mi cuerpo

Esta **punta de la estrella** sirve para saber qué pasa a los demás y a nosotros. Tiene que ver con la habilidad para comprender a otras personas: sus intenciones, motivaciones y deseos; y con la de comprenderse a uno mismo. También se relaciona con la capacidad de estar animados y de tener buen humor, controlar los impulsos, mostrar empatía, etc. Cada emoción influye muchísimo en nuestra forma de comportarnos.

¿Cómo la cuido estos días?

Descubro mis propias emociones: ¿qué estoy sintiendo? ¿cómo cambia lo que siento? Reconozco mis emociones, les pongo nombre. Las oriento para que no me bloqueen y me ayuden a convivir mejor.

El **cuerpo** es una parte muy importante de nosotros. Gracias a él podemos jugar, hablar, movernos, ¡y un montón de cosas más! Es fundamental prestarle la máxima atención.

¿Cómo la cuido estos días?

- Mantengo mis rutinas de **higiene**: me lavo las manos con frecuencia, me ducho, y voy limpio y aseado.
- Cuido mi **alimentación**: como bien, de forma sana, variada y a las horas establecidas en mi familia.
- Respeto mi tiempo de **sueño** y mantengo unos horarios adecuados.
- Hago **ejercicio** y evito pasar demasiadas horas delante de las pantallas.



Mi mundo interior

El **mundo interior** es la parte esencial y la raíz de toda la persona. Da sentido a todo lo que pasa y nos pasa, a nuestra vida. Cuidar el mundo interior nos abre la mente y el corazón y nos permite desear cosas profundas y magníficas. Todos poseemos esta punta, aunque no todos la tenemos igual de desarrollada.

¿Cómo la cuido estos días?

Busco momentos de tranquilidad y silencio para estar solo y pensar en mis cosas. Los gestos de cariño, generosidad, solidaridad y otra inmensa cantidad de valores son una muestra de un mundo interior muy cuidado y desarrollado. Esto nos hacen crecer por dentro.