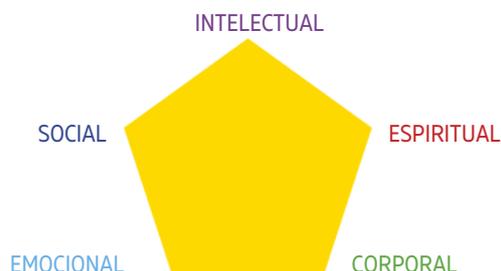


¿CÓMO DEBO cuidarme ESTOS DÍAS?



el PENTÁGONO del cuidado

Cada persona es como un pentágono que tiene cinco lados diferentes, pero igual de importantes. Para ser una persona "completa" hay que cuidar cada uno de los lados (o dimensiones) que nos definen.



¿CÓMO SE DESARROLLA desde el cuidado CADA LADO?



Intelectual

El lado intelectual se refiere a nuestros pensamientos, a nuestra manera de comprender el mundo y explicarnos las cosas.

¿Cómo la cuido estos días?

Desarrollar este lado, nos obliga a hacer algo más que los deberes y sacar buenas notas. Cuando hablamos desde el cuidado, desarrollar esta dimensión nos mueve a hacernos preguntas: ¿qué está pasando?, ¿por qué está pasando?, ¿quiénes lo están sufriendo más?, ¿qué puedo hacer para ayudar?



Social

Este lado se refiere a la importancia de 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. No somos islas. Lo que nos define como personas es el cuidado y el encuentro con el otro.

¿Cómo la cuido estos días?

- Cuido la **relación conmigo mismo**: hago planes, me propongo objetivos, pienso, intento no aburrirme... ¡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**: cuido las plantas, reciclo todo lo que puedo y utilizo con cuidado los recursos (electricidad, calefacción, agua, papel...).
- Cuido la relación con la **generación anterior** y la **siguiente**: escucho a los abuelos y a otros mayores, los llamo de vez en cuando y me preocupo por dejar un mundo mejor que el que encontré.



Emocional

Este lado se refiere a la **capacidad** que tenemos para **reconocer sentimientos** propios y ajenos y para manejarlos con acierto y delicadeza. 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 buen humor, controlar los impulsos, mostrar empatía, etc. Cada emoción influye muchísimo en nuestra forma de comportarnos.

¿Cómo la cuido estos días?

Reconozco qué siento. Descubro mis propias emociones y veo cómo van evolucionando. Aprendo a ponerles nombre y a orientarlas para que no me bloqueen y me ayuden a convivir mejor.



Corporal

Este lado se refiere al **cuidado de nuestro cuerpo**. Para realizar un cuidado equilibrado es fundamental prestar atención a nuestro cuerpo. Es el que nos permite ver, oír, tocar, movernos, jugar, pensar o hablar con otros.

¿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 mis horas de **sueño** y mantengo unos horarios adecuados.
- Hago **ejercicio** y evito pasar demasiadas horas delante de las pantallas.



Espiritual

Este lado está en la raíz de todo ser humano, en su esencia misma. La **parte espiritual** nos ayuda a **dar sentido a las cosas**, a las situaciones, a la vida. Cultivar el mundo interior nos abre la mente y el corazón y nos permite desear cosas profundas y magníficas. Todos tenemos esta dimensión y podemos desarrollarla.

¿Cómo la cuido estos días?

Busco momentos de tranquilidad y silencio para el encuentro conmigo mismo. Los gestos de cariño, generosidad, solidaridad y otra inmensa cantidad de valores son una muestra de un mundo interior cuidado y desarrollado que nos hace crecer como personas.