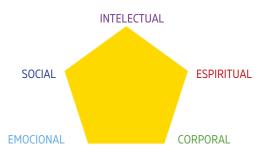








Cada persona es como un pentágono que tiene cinco lados diferentes y todos igual de importantes. Para ser una persona "completa" hay que cuidar cada uno de los lados (o dimensiones) que nos definen.



# ¿CÓMO SE DESARROLLA desde el cuidado CADA DIMENSIÓN?



### Intelectual

La dimensión 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 es lo que pasa?, ¿por qué pasa?, ¿quiénes son los que más sufren?, ¿qué puedo hacer para ayudar? ¿hay que cambiar algo en mi modo de enterder el mundo?



## Social

Esta dimensión se refiere a la importancia de las relaciones que establecemos con nosotros mismos, con los otros, con nuestros mayores, con la naturaleza 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 aburirme...; 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.





Esta dimensión 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 en nuestra forma de comportarnos.

#### ¿Cómo la cuido estos días?

Reconozco qué siento. Descubro mis propias emociones y veo cómo evolucionan.

Aprendo a ponerles nombre y a orientarlas para que no me bloqueen y me ayuden a convivir mejor.

Esta dimensión 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.



Esta dimensión 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 tener aspiraciones más profundas e íntimas. 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.