iDescubre cuál es el mejor regalo que se puede hacer...!

e acerca una vez más el final de año y el comienzo de uno nuevo y esta vez, desde Rayuela, hemos pensado que sería un buen momento para pensar sobre lo importante que es aprender a cuidar. No-

sotros/as creemos que cuidar de los demás y de nosotros/as mismos/as también es una forma de defender nuestros Derechos.

Cuidar, quiere decir proteger la vida y la salud física y emocional. Todas las personas podemos cuidarnos y cuidar de los demás y del mundo que nos rodea, y aprendemos a hacerlo a lo largo de nuestra vida.

Las formas de cuidar las ponemos en práctica en nuestra familia, colegio y amistades. Cuidar de los demás nos hace útiles, necesarios/as y valiosos/as, porque las personas no crecemos solas, lo hacemos en comunidad: en nuestro hogar, en la escuela, en el barrio... Nos necesitamos para vivir mejor, y por eso es necesario aprender a respetarnos y a tratarnos bien.

Así pues, desde Rayuela queremos defender la importancia de los cuidados. Es por ello que queremos proponerte para estas vacaciones que pienses en todas las cosas que te hacen sentir bien, y en los gestos agradables que tienes tú con lo que te rodea: ¿alguna vez piensas en lo importante que eres para los demás? ¿En quién te hace reír a carcajadas? ¿En lo que haces para ayudar en casa? ¿Cuándo fue la última vez que le dijiste a alguien que le querías? ¿Sueles ayudar a tus compañeros/as de clase? ¿Mantienes limpias las calles de tu barrio? Sobre éstas y otras preguntas queremos que pienses estos días.

Por dónde empezamos...

Cuánto más cuides, más aprenderás y sabrás cómo te gusta que te cuiden y cómo cuidar mejor a las personas, y verás lo bien que te hace sentir preocuparte por el resto y que hagan lo mismo contigo. No olvides, que los cuidados son muy importantes para la vida de todos los seres de este planeta.

Empecemos entendiendo qué tipos de cuidados se necesitan: te lo ponemos fácil gracias a las "tres ces", que te acompañarán siempre a lo largo de tu vida:



Cuidar de ti mismo/a.



Cuidar de los demás.



Cuidar del entorno que nos rodea.



Cuidar de ti mismo/a

Tenemos que hacer cosas que protejan nuestra **salud física** como tener una buena alimentación, hacer ejercicio, ducharnos con agua y jabón, cepillarnos los dientes, lavarnos las manos, echarnos crema en el cuerpo, etc. Igual de importante es la tarea de proteger nuestra **salud emocional**: hacer cosas que nos hagan sentir bien, conocer nuestras cualidades y sentirnos orgullosos/as de ellas, intentar aprender algo nuevo, expresar nuestras emociones al resto sin miedos, opinar sobre los temas que nos afectan, etc.

No siempre es fácil pero es tan necesario que nos cuidemos, que nos queramos y que nos sintamos bien con nosotros/as mismos/as. Y si nos equivocamos o nos sale mal algo no nos desilusionemos, y confiemos más en nuestras capacidades. No olvides, para querer a los demás primero hay que quererse a uno/a mismo/a.

Con estas ideas queremos qué te pares a pensar en las cosas buenas que te han pasado este año. Por ejemplo: momentos felices, amistades nuevas y las que siguen a tu lado; lugares que te gusten; películas o cuentos te hayan enseñado algo, etc.

¿Los tienes? entonces ahora sólo tienes que crear una lista, como la que te proponemos a continuación, modificándola a tu gusto, y ponla en alguna parte del cuarto dónde puedas verla con facilidad. Así siempre recordarás la felicidad que ellas te han hecho sentir y tratar de repetir alguna de ellas con frecuencia para cuidar bien de ti mismo/a.

¿Qué me hace sentir bien? Actividades o cosas que me gustan.	¿Quién me hace sentir bien?	Mis cualidades son:	¿Qué me gustaría hacer o aprender?	Sitios que me han gustado mucho:	Películas o libros que me interesan:	

Cuidar de los demás

En Rayuela, como sabes, dedicamos mucho tiempo a la empatía y esa capacidad que tenemos todos/as de "No hacer a los demás lo que no te gustaría que te hicieran a ti", colocándonos en el lugar del/a otro/a constantemente. Debemos tener en cuenta que nuestra forma de comportarnos con el resto de las personas hará que se sientan mejor o peor.

Todos/as necesitamos cuidar y que nos cuiden, porque como hemos dicho antes, sin los cuidados de las personas la vida sería mucho más triste y difícil.

Aprovecha estos tiempos de ocio que llegan al terminar el año, que vas a pasar más tiempo en casa y vas a tener más tiempo de ocio para disfrutar y cuidar de los demás. A veces, es tan sencillo cómo apagar la tele y charlar con tu familia, preguntar a tus amigos/as cómo están, contarles anécdotas bonitas, proponer alguna actividad que os guste a todos/as, jugar en familia, o simplemente recordarles lo importante que son para ti



Una manera sencilla de cuidar a tu familia es colaborar con alguna tarea de casa, quizás podrías hacer una lista con las tareas que hay que hacer y las personas que vivís en casa y repartíroslas. Seguramente sea muy útil para estos días de encuentros familiares, que hay muchos planes que organizar y cualquier ayuda será bien recibida.

Ejemplo de tabla de tareas de casa

	Yo	Mi hermano/a	Mi abuela
Hacer la cama			
Cuidar de las			
mascotas			
Sacar la basura			
Barrer			
Poner, recoger y			
limpiar la mesa			
Seleccionar la ropa			
Guardar los libros y			
juguetes			

Cuidar del entorno que nos rodea



Desde Rayuela, queremos recordarte que cuidar del medioambiente y querer una sociedad más justa donde quepamos todos y todas, también es cuidar de uno/a mismo/a. Para ello, tenemos que aprender a convivir con el resto de personas y con los seres vivos que nos acompañan como las plantas o los animales.

El mundo es muy grande y nos acoge a todos y todas, pero para ello tenemos que aprender a vivir en paz, solidaridad y armonía con él.

En esta última actividad, te animamos a que pienses en el barrio en el que vives. Qué cosas te gustan de él y que cosas crees que se podrían cambiar o mejorar.

Con gestos sencillos podemos hacer que nuestro barrio y entorno sea un lugar genial para vivir.

- Intenta comprar en los comercios de la zona a los que puedas ir andando.
- Camina por el barrio, conócelo y conoce a tus vecinos/as.
- Intenta pedir información sobre actividades que se organicen en el barrio durante estas vacaciones, quizás en la biblioteca o en el centro cultural.
- Si en estos días vas a hacer recorridos más largos propón utilizar el transporte público que es más saludable para el medio ambiente y además es una oportunidad para poner en marcha los cuidados, respetando las normas de convivencia como ceder el asiento y dejar salir antes de entrar.



Y ahora sigue tú...

¿Cómo cuidas tu entorno y el medio ambiente que te rodea?

Desde Rayuela esperamos que con estas actividades puedas conocer mejor TODO lo que significa la palabra **CUIDAR** y te animes a ponerla en práctica. Recuerda; Cuidándote ya cuidas.

 $_{\rm i}$ Deseamos que tengas un feliz final de año y que empieces el próximo 2020 repleto de cuidados! $_{\rm i}$ Feliz 2020 de Rayuela!



De Utilidad Pública

