



Ideas para
motivar y
ambientar
el tema



Soporte audio de esta sesión
para el voluntariado

¡Me cuido, te cuido, nos cuidamos!

En la época actual el verbo “cuidar” ha adquirido un protagonismo esencial en nuestras vidas y en toda la humanidad. No sólo por la pandemia del Coronavirus, que ha puesto de relieve lo importante de cuidarse y de cuidar de los demás, sino también porque las consecuencias de nuestros descuidos con el medio ambiente y con la naturaleza, empiezan a dejarse notar en el cambio climático: debemos cuidar toda forma de vida.

Las personas somos vulnerables, y descubrirnos en esa vulnerabilidad nos hace más humanos y más fuertes también, porque nos necesitamos para cuidar los unos de los otros. Quien niega su propia condición de vulnerabilidad, suele actuar de manera irresponsable, corriendo riesgos innecesarios, y como cree que no necesita de los demás, tampoco se considera necesario para los demás.

Los seres humanos hemos creado muchos remedios y medicinas para cuidarnos y curar muchas enfermedades, en eso además avanzamos cada vez más, y es una suerte y una bendición contar con personas expertas y con buenos servicios de salud. Pero más allá de los problemas de salud que requieren de manos expertas, hay muchas cosas que todos y todas podemos hacer para tener más salud y vivir más y mejor.

La buena noticia es que hay otra medicina para el bienestar que está dentro de nosotros, en nuestras palabras y diálogos interiores: hay lenguajes y palabras que nos producen malestar y tensión, y hay otros lenguajes que nos calman y nos producen bienestar. La canción “El botiquín de palabras bonitas” nos ayudará a descubrir estas “medicinas del lenguaje”, pero no sólo para nosotros mismos, sino también para los demás, dado que todos podemos ser “personas tirita” para otros.

El autocuidado y el mutuo cuidado no se refieren sólo a los cuidados físicos y corporales, que son muy importantes. Se refiere también a nuestro bienestar psicológico, a nuestro “bien ser” con los demás y para los demás. En una sociedad del bienestar, todos estamos llamados a recetarnos y darnos apoyo, comprensión, amistad, alegría, compañía, palabras bonitas que se hacen realidad en verbos esenciales para construir entre todos una felicidad compartida basada en el cuidado: vamos a descubrirlos en ese “Botiquín de Palabras Bonitas”.



Escuchamos
la canción
y su mensaje



Ir a pista de audio canción

El Botiquín de Palabras Bonitas

César García-Rincón de Castro (2015)

Yo tengo un botiquín
de palabras bonitas,
son para compartir
y curar heriditas.

Si tú te sientes mal
hay aquí dos tiritas,
una dice, ¿cómo estás?,
otra, ¿me necesitas?

SONREIR, ESCUCHAR, COMPARTIR, ANIMAR,
Y SERVIR, AYUDAR Y COLABORAR.

CONVIVIR, APOYAR, SOSTENER, ABRAZAR,
COMPRENDER, RESPETAR Y TAMBIÉN CUIDAR.

Me sube la tensión
si te enfadas conmigo,
me baja la tensión
si me dices “amigo”.

Con un poco de amor
y palabras bonitas,
en caras de dolor
dibujamos sonrisas.

SONREIR, ESCUCHAR, COMPARTIR, ANIMAR,
Y SERVIR, AYUDAR Y COLABORAR.

CONVIVIR, APOYAR, SOSTENER, ABRAZAR,
COMPRENDER, RESPETAR Y TAMBIÉN CUIDAR.

El Botiquín de Palabras Bonitas

César García-Rincón de Castro (2015)

Secunda Senior

1 G C G Em Bm

Voz



Yo ten-go un bo-ti- quín de pa- la-bras bo- ni - tas,
Me su- be la ten- sión si te en- fá- das con- mi - go,

5 C G Am D D+



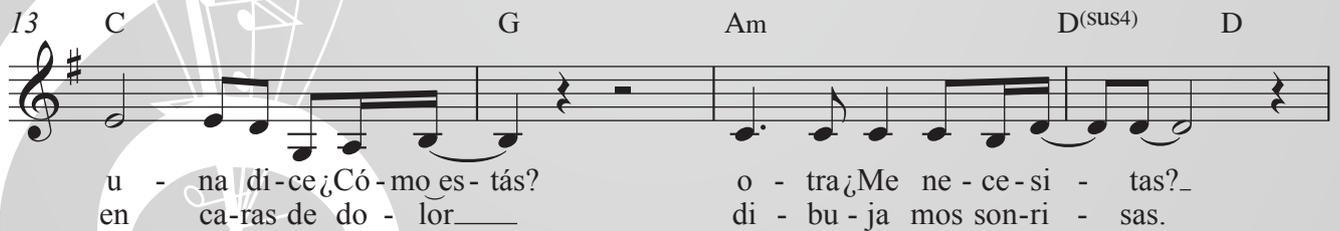
son pa- ra com- par- tir y cu- rar he- ri- di - tas,
me ba- ja la ten- sión si me di - ces a- mi - go,

9 G C G Em Bm



Si tú te sien- tes mal hay a- quí dos ti- ri - tas,
Con un po- co de a- mor y pa- la- bras bo- ni - tas,

13 C G Am D(sus4) D



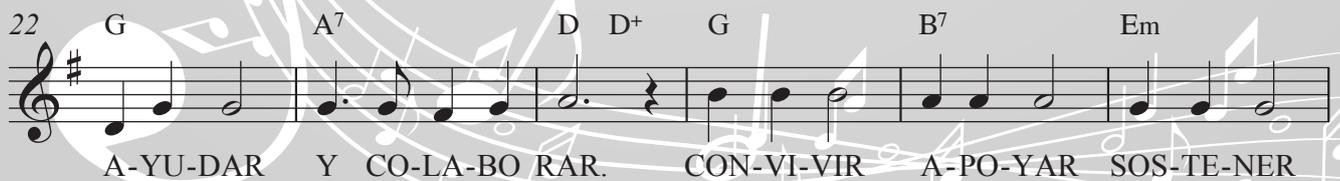
u - na di- ce ¿Có- mo es- tás? o - tra ¿Me ne - ce- si - tas?
en ca- ras de do - lor di - bu - ja mos son- ri - sas.

17 G B7 Em Bm C



SON- RE - ÍR ES- CU- CHAR COM- PAR- TIR A - NI- MAR Y SER- VIR

22 G A7 D D+ G B7 Em



A- YU- DAR Y CO- LA- BO RAR. CON- VI- VIR A- PO- YAR SOS- TE- NER

28 Bm C G Am7 D G



COM- PREN- DER A- BRA- ZAR RES- PE- TAR Y TAM- BIÉN CUI DAR.

Secunda Senior



Preguntas para compartir

1. En la canción se habla de “palabras tiritita” que sirven para curar nuestras heridas emocionales, nuestros malos momentos. ¿Qué palabras sueles utilizar tú cuando quieres animar a una persona que está triste o desconsolada?

2. ¿Qué versos o frases has subrayado de la canción, porque te han parecido más importantes o te han llegado más?

3. El estribillo de la canción nombra muchos verbos necesarios para el bienestar emocional. De todos esos verbos, ¿cuál es el más importante para ti y por qué?

4. Dicen que ahora vivimos en una sociedad de “los cuidados”. La palabra CUIDAR y CUIDARNOS está de moda: ¿Qué tenemos que CUIDAR para que el mundo sea mejor y más humano?

5. La canción dice que nos sube la tensión cuando nos enfadamos. ¿A qué se refiere y qué le pasa a nuestro cuerpo cuando estamos enfadados? Y, para terminar, ¿cómo se curan los enfados?



Canciones que nos emocionan

¿Qué canción o canciones conocidas te suelen venir a la memoria o te pones a cantar cuando necesitas “palabras tiritita” para ti o para los demás? ¿Nos cantas un trozo de la canción?

Anotaciones del voluntario/a:

-
-
-



Nuestras manos del cuidado

Para esta actividad necesitaremos una hoja de papel para cada uno y un bolígrafo o rotulador. Vamos todos a **dibujar la silueta de nuestra mano abierta en una hoja de papel**, rodeándola con un bolígrafo o lapicero.

Una vez que la tengamos, vamos a escribir en el centro de la palma de la mano silueteada la siguiente frase: **“La mano de (nuestro nombre) es necesaria para cuidar de ...”**.

Y después en cada uno de los 5 dedos de esa mano pondremos los **nombres de aquellas personas y seres vivos a los que podemos cuidar**. Ejemplos: nieto/a, compañero/a, hermana/o, amigo/a, la tierra, mascota, una planta, etc.

Es interesante, a continuación, **compartir nuestra mano del cuidado** con los demás y hablar de esas 5 personas o seres vivos que cuidamos. ¿En qué cosas o personas hemos coincidido? ¿Alguien ha puesto algo que nos ha sorprendido o nos ha dado una idea para cuidar de algo/alguien que nos parece importante? Bien, pues tenemos “dos manos”, así que, si tenemos tiempo y más seres vivos/humanos que cuidar, podemos incluso dibujar otra mano con 5 posibilidades más.

Con todas las manos llenas de nuestros nombres y de los seres que deseamos cuidar, podremos hacer un gran mural o presentación virtual titulado “Nuestras manos del cuidado”.

También podemos hacer **una foto final a las manos silueteadas en el papel** para compartirlas en redes sociales a través de nuestra entidad, con el hashtag #ManosQueCuidan.

Secunda Senior



Sugerencias
para vivir
con más
bienestar

Cuidar la salud MENTAL. La salud implica un estado de bienestar FÍSICO, MENTAL y SOCIAL. Es importante cuidarnos estas tres dimensiones para poder cuidar a los demás. Te recomendamos poner interés en tu salud mental ¿Cómo? Pues alimentando tu mente y la de los demás con experiencias, imágenes y palabras positivas. Mira a tu alrededor y elige “Vivir en positivo”.

Cuidar la salud SOCIAL. Como hemos dicho en la sugerencia anterior, también es muy importante nuestra salud social. ¿Y cómo cuidamos la salud social? Es bien sencillo: hablando más con los demás, participando en las actividades de grupo, ayudando a los demás y animándoles a participar, aprovechando las visitas de familiares, voluntarios y otra gente que viene a compartir un rato con nosotros o nos llama por teléfono.

Cuidar la salud FÍSICA. La salud física no depende sólo de los médicos y los medicamentos para los achaques y dolencias que tenemos o podemos tener. Dentro de las posibilidades de cada cual, y sin correr riesgos innecesarios, dado que esto es cuidarse también (prevenir accidentes), podemos hacer ejercicio físico, mover nuestras articulaciones, alimentarnos adecuadamente y participar activamente en las propuestas de ocio saludable que nos hagan, como el baile, los paseos, etc., adaptadas siempre a nuestra edad y características.

