

# ¡POR TI, POR ELLOS!

Octubre

Cuidado y Autocuidado

Este curso, como novedad, atendiendo la sugerencia de los colegios, con la infografía os adjuntamos en código QR el material que trabajan vuestros hijos. Os invitamos a realizar algunas de las propuestas de la agenda, en esta ocasión "La rueda y el círculo de la cura".

**¿Qué nos hace bien?**

**¿Qué le hace bien a nuestra familia?**

Una familia que se cuida unida es el mejor entorno para prevenir, detectar y acompañar cualquier dificultad.

Cuidarse no es un acto egoísta, es la base para poder entregar el mejor de nosotros mismos.  
Estás de acuerdo?  
Lo haces?

**Autocuidado desde una doble perspectiva: la importancia de hábitos saludables (sueño, alimentación) y la necesidad de cuidar nuestro interior (el que pensamos, lo cual sentimos, la oración).**

El valor del descanso. Necesitamos parar, descansar y "recargar pilas" en este mundo que va muy deprisa.

**¿Cómo "recargamos pilas" en nuestra familia?**

**"kit de autocuidado" familiar**

Diálogo	Perdón
Esperanza	Escucha
Cariño	...
Tiempo	

Valorarse y cuidarse es clave para disfrutar de una vida llena y generosa.  
Para lo cual, nada mejor que nuestro ejemplo.  
El mismo Jesús buscaba momentos para sí mismo, para descansar y rezar.

**¿Quién dices que soy yo?**



¡Escanéame, Primaria!



¡Escanéame, Secundaria!

