

¡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

Tiempo

Cariño

Esperanza

Escucha

...

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!

