



Cuidar al otro

VIDEO El mundo de Elena y Carlos: Cuidar al otro

¿Sabías que cuidar de otros es parte de la habilidad que se conoce como empatía? La empatía consiste en imaginar lo que los demás piensan o sienten y responder a ello de manera compasiva. Para actuar con empatía, antes de ejecutar cualquier acción hay que pensar cómo podría afectar a los demás. Si todos llevamos a cabo este proceso de reflexión constantemente, podremos cuidarnos unos a otros. Hay formas muy sencillas de cuidar a los miembros de nuestra comunidad, por ejemplo:

- **Identificar los sentimientos.** ¿Recuerdas cuando hablamos de los sentimientos? Bueno, si sabemos identificarlos en nosotros mismos, podremos verlos en los demás y así saber cómo se sienten. Tal vez necesiten de nuestro consuelo y comprensión, ya que podrían estar pasando por un mal momento.
- **Incluir a otros.** Muchas veces hay personas que no se sienten parte del grupo. Si nos tomamos un tiempo para demostrarles que nosotros los vemos y los escuchamos, que nos interesan, podemos hacerlos sentir mucho mejor y darles ganas de cuidar a todo el grupo.
- **Ayudarnos.** Dado que todos tenemos talentos y habilidades diferentes, hay cosas que son más fáciles para algunos que para otros. Por tanto, otra forma de cuidarnos entre todos es ayudar a los demás a hacer las cosas que a nosotros nos parecen sencillas, especialmente si nos damos cuenta de que se les complican un poco.
- **Felicitar a quienes hagan cosas buenas por los demás.** Todos debemos tratar de ser personas que se preocupan por los demás. Cuando veas a alguien que ayuda a otras personas, felicítalo e intenta emular sus acciones.

Recuerda que la habilidad de cuidar a otros debe practicarse. No siempre lograremos actuar como nos gustaría o como sabemos que está bien, pero debemos esforzarnos e intentarlo una y otra vez. Tratemos de cuidar a todos y no sólo a unos cuantos. No olvidemos que, si nosotros cuidamos de nuestra comunidad, ésta nos cuidará a nosotros.

ACTIVIDADES

RELACIÓN ENTRE PARES

1.º, 2.º y 3.º

YO TE CELEBRO

Organización: parejas

Materiales: hoja o cartulina, lápiz, tijeras y lápices de colores

1. Harás un brazalete para tu compañero. Para ello, pregúntale qué colores y qué dibujos le gustan.
2. Recorta una tira larga de una hoja y adórnala con colores y dibujos para tu compañero. No olvides pensar en lo que le gusta.

3. Cuando termines, enséñale el brazalete que le has hecho y plátícale por qué decidiste adornarlo de esa manera.

4. Puedes ponerle el brazalete uniendo los extremos de la tira con pegamento.

5. ¿Te diste cuenta de que piensas en la otra persona para hacer el brazalete? ¿Notaste cómo piensas en la otra persona primero?

4.º, 5.º y 6.º

YO TE CELEBRO

Organización: individual

Materiales: papel y lápiz

1. Piensa en algo que alguien de tu familia hizo por ti y te hizo sentir bien. Puede ser algo pequeño, como prestarte un lápiz, invitarte a jugar cuando estabas aburrido o explicarte algo que no entendías.
2. En una hoja, escribe su nombre, lo que hizo y cómo te hizo sentir. No es necesario que pongas

tu nombre, aunque lo puedes hacer.

3. Dobla la hoja y entrégala a esa persona.

4. Ahora piensa: ¿crees que la persona sabía que lo que hizo por ti era importante o te había hecho sentir bien? ¿Crees que pequeñas acciones como éstas son formas de cuidarnos unos a otros? ¿Has notado que estas pequeñas acciones hacen que todos nos sintamos mejor en familia y con nuestra comunidad?