Cuidar no es solo un acto, es una forma de vivir.

PLATICA DE 5 MINUTOS

Cuidar es una palabra pequeña, pero lleva dentro muchas acciones grandes. No solo se trata de cuidar a los demás —como cuando ayudamos a un amigo o estamos pendientes de nuestra familia—. También se trata de **aprender a cuidarnos a nosotros mismos**, y eso a veces lo olvidamos.

Cuidarse no es egoísmo. Es tener la capacidad de reconocer nuestras necesidades, poner límites, descansar, alimentarnos bien, pedir ayuda cuando la necesitamos. ¿Cómo vamos a cuidar bien a otros si estamos agotados, estresados?

Y al mismo tiempo, cuidar a los demás no significa resolverles la vida, sino **acompañar, respetar, escuchar y estar presentes**. A veces, un "¿cómo estás?" sincero puede hacer la diferencia en el día de alguien.

También está el **cuidado del entorno**. Vivimos en un mundo que necesita más respeto. Cada acción que hacemos, incluso tirar la basura en su lugar o cerrar bien una llave de agua, habla del tipo de persona que somos.

Cuidar no es un gran gesto de una vez al año. Es una actitud diaria.

Así que hoy los invito a cuidar un poco más:

- ✓ Cuida tus palabras, porque tienen poder
- ✓ Cuida tu cuerpo, porque es tu casa
- ✓ Cuida tu mente, porque ahí habitas
- ✓ Cuida tus relaciones, porque no se construyen solas
- ✓ **Y cuida tu entorno, porque es el mundo que compartimos**.

Elaborado por: Izmir Soto