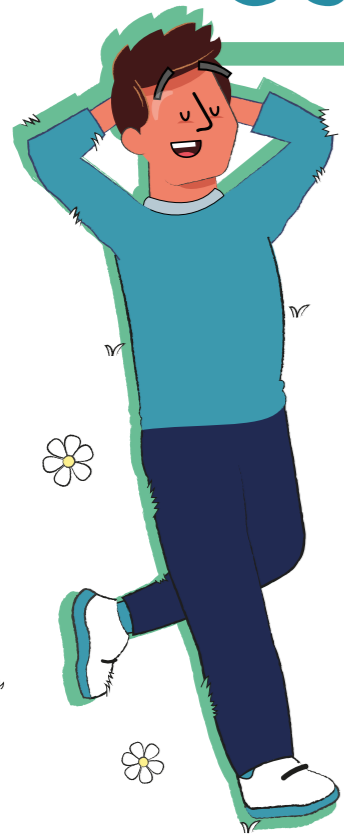
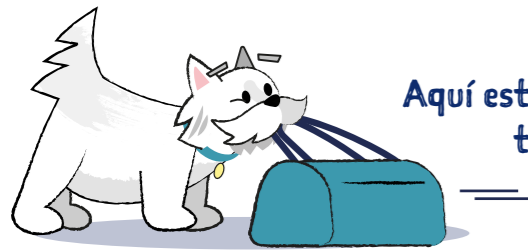


CAPÍTULO 1: CUIDADO PERSONAL



CUIDADO PERSONAL



Aquí estamos, a punto de empezar nuestro viaje. Haz las maletas.



En algunos momentos mientras lees este libro y en algunos momentos de tu vida, puedes sentir que te has estancado. Necesitarás tiempo para reactivarte, para sentirte bien, para recuperar la confianza en ti. Dicho de otro modo, tendrás que practicar el cuidado personal.

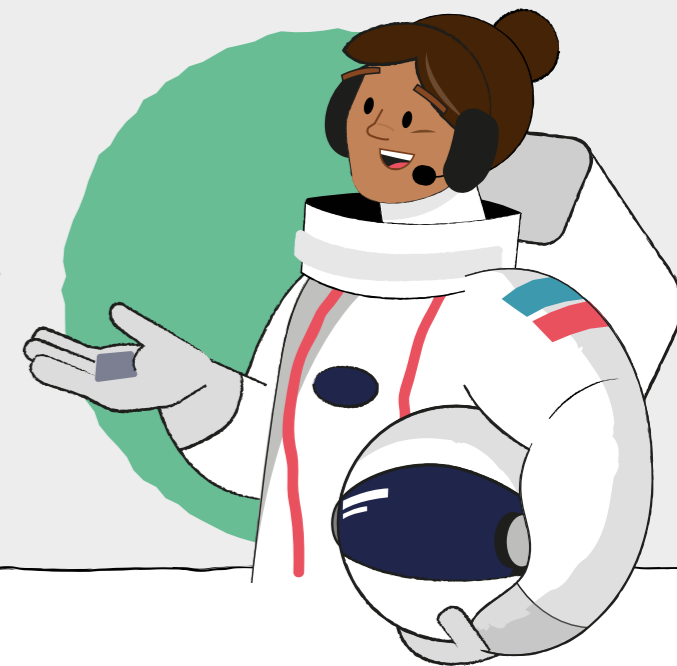
¿Cómo cuidar de ti cuando te bloqueas?

Analicemos un caso extremo: Te vas de viaje a un lugar muy lejano... Tanto que, de hecho, has salido de la Tierra y, ahora, estás en algún lugar en medio del espacio. Efectivamente, es como ser astronauta. Vamos a ponernos en su lugar.



ESTÁS MUY LEJOS DE TODAS LAS PERSONAS Y LAS COSAS QUE CONOCES, Y NECESITAS IMPERIOSAMENTE A ALGUIEN QUE TE AYUDE A SENTIRTE BIEN, A AHUYENTAR LAS PENAS Y A RECORDARTE QUIÉN ERES. ENTONCES, ¿QUÉ PUEDES HACER? ES DIFÍCIL DE SABER. ¿QUÉ HACEN LOS ASTRONAUTAS? CUÁLES SON SUS SECRETOS? ¿QUÉ METEN EN LA MALETA PARA CUIDARSE?

Escuchando a astronautas, descubrimos que, para combatir el aburrimiento, suelen hablar de celebraciones, de comidas y cenas con otras personas, tratando de hacer más entretenido su tiempo en el espacio. Necesitas ocasiones frecuentes para celebrar (o, al menos, reactivarte), regalándote momentos especiales que te hagan sentir bien: hay a quienes les gusta tener una buena conversación con un amigo, a otras personas les gusta escuchar música a solas, compartir una buena película con sus familiares, o salir de fiesta y a bailar... Tú decides, siempre que sea divertido (y no haga daño a nadie).



Los astronautas también hacen hincapié en que estamos aquí para largo.



Así que ve a tu ritmo y, sobre todo, duerme bien de noche (¿te has dado cuenta de lo cuesta arriba que se hace todo cuando no has descansado bien?) Disfruta de la naturaleza, dedica un tiempo a salir.

Muévete o haz ejercicio todos los días, ya sea un simple paseo por tu barrio o una tabla de ejercicios intensa. Escribe un diario. Dedica tiempo a conectar con los demás... Busca algo que te haga sentir bien.

En las tres actividades siguientes, te sugerimos que desarrolles tus propios recursos para que, la próxima vez que te bloquees, sepas qué puedes hacer. Disfruta creándolos y utilizándolos siempre que lo necesites.



ACTIVIDAD

1



LISTA PARA CUIDARTE

LOS ASTRONAUTAS MENCIONAN QUE SE MOTIVAN DEDICANDO TIEMPO A DISFRUTAR DE SUS AFICIONES FAVORITAS ¿QUÉ HACES TÚ CUANDO QUIERES SENTIRTE BIEN? AQUÍ TE MOSTRAMOS UNA LISTA DE ACTIVIDADES POSIBLES. **RODEA CON UN CÍRCULO LAS QUE TE HACEN SENTIR MEJOR Y AÑADE OTRAS QUE NO APAREZCAN, PERO QUE TÚ UTILICES PARA SENTIRTE BIEN.**

ESCUCHAR MÚSICA	CANTAR TUS CANCIONES FAVORITAS	TOCAR UN INSTRUMENTO
SALIR A CAMINAR	BAILAR TU MÚSICA FAVORITA	HACER DEPORTE
.....	CORRER UNA LARGA DISTANCIA
MONTAR EN BICICLETA	COCINAR ALGO RICO	PRACTICAR ARTES MARCIALES
PENSAR	VER UNA PELÍCULA	JUGAR A UN VIDEOJUEGO
ESCRIBIR UNA HISTORIA	LEER UN LIBRO
PASAR TIEMPO EN LA NATURALEZA CUIDAR EL JARDÍN		JUGAR A UN JUEGO DE MESA
DISFRUTAR DE LOS RECUERDOS SOBRE VIVENCIAS Y PERSONAS	
.....	ESCRIBIR UN DIARIO PERSONAL	TRASTEAR
ARREGLAR TU CUARTO		

MIENTRAS LEES ESTE LIBRO O HACES LAS ACTIVIDADES, SIEMPRE QUE NECESITES REACTIVARTE, DEDICA UN MOMENTO A UNA ACTIVIDAD (¡O A VARIAS!) DE TU LISTA PARA CUIDARTE. Y, POR SUPUESTO, ¡PUEDES HACERLO AHORA MISMO!

ACTIVIDAD
2

CUÍDATE CON SONIDOS

ANTES DE EMBARCARSE EN SU MISIÓN, MUCHOS ASTRONAUTAS VAN A SUS LUGARES FAVORITOS Y GRABAN SONIDOS PARA LLEVÁRSELOS AL ESPACIO. SONIDOS DEL MAR, EL BOSQUE O, SIMPLEMENTE, LA LLUVIA, BARULLO DE CONVERSACIONES DE SU BAR FAVORITO, LA VOZ DE UN PADRE, LOS BALBUCEOS DE SU BEBÉ, SI TUVIESES QUE IRTE DE MISIÓN AL ESPACIO DURANTE UN AÑO, ¿QUÉ SONIDOS QUERRÍAS LLEVARTE CONTIGO? VE Y GRÁBALOS. VALE CUALQUIER DISPOSITIVO DE GRABACIÓN, O UTILIZA EL CEREBRO, ESCUCHANDO ATENTAMENTE LOS SONIDOS PARA PODER RECORDARLOS. GUARDA ESTOS SONIDOS EN TU INTERIOR PARA LAS PRÓXIMAS SEMANAS Y MÁS ALLÁ. SIEMPRE QUE TE SIENTAS COMO UN ASTRONAUTA FUERA DE LA NAVE ESPACIAL, ESCUCHA TUS SONIDOS Y RECORDARÁS DE QUÉ PLANETA ERES.



SONIDO 1:

SONIDO 2:

SONIDO 3:

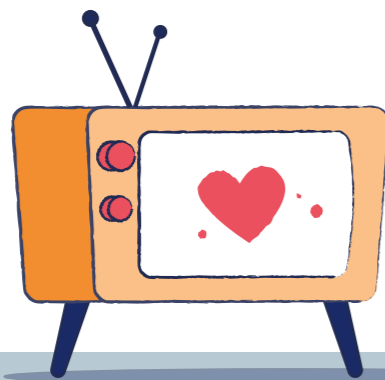
SONIDO 4:

SONIDO 5:

SONIDO 6:

¿Qué has grabado **tú**?





DIARIO PERSONAL

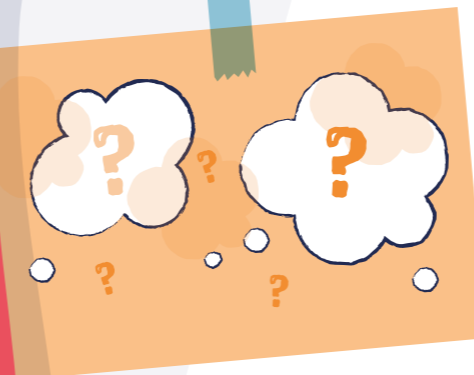
LOS ASTRÓNOMOS ESTUDIAN EL EFECTO DEL AISLAMIENTO DESDE HACE DÉCADAS. HAN DESCUBIERTO QUE ESCRIBIR UN DIARIO PUEDE SER EXTRAORDINARIAMENTE ÚTIL. PUES, SI LES SIRVE A LOS ASTRONAUTAS, ¡SEGURO QUE A TI TAMBIÉN!

UTILIZA UNA LIBRETA O UN ORDENADOR Y DECIDE, A PARTIR DE HOY, DEDICAR CINCO MINUTOS A ESCRIBIR CADA DÍA. DECIDE AHORA CUÁNDO LO HARÁS: ¿POR LA MAÑANA AL DESPERTARTE? ¿AL VOLVER DE CLASE? ¿O POR LA NOCHE, JUSTO ANTES DE ACOSTARTE? TÚ DECIDES, PERO ESCRIBE CINCO MINUTOS AL DÍA. SI NO SABES QUÉ ESCRIBIR, ESTAS PREGUNTAS TE PUEDEN INSPIRAR:



EMOCIONES

¿Cómo te has sentido hoy? ¿Cuáles han sido tus esperanzas, tus miedos, tus alegrías, tus penas?



PREGUNTAS

¿Qué ha despertado tu curiosidad? ¿Qué cosas te has preguntado? ¿Qué te ha sorprendido? ¿Ha habido algo nuevo que llame tu interés?

VIVENCIAS

¿Qué ha ocurrido? ¿Qué has conseguido y qué te ha quedado por hacer? ¿Qué vivencias te han parecido importantes durante el día?



Te llevará un tiempo convertirlo en un hábito y dominarlo. No juzgues tu redacción: **No importa si está bien o mal escrito, el diario es solo para ti.** Si alguna vez sientes confusión, puedes leer las páginas que has escrito los días anteriores para reconectar con quien eres y con lo que sientes. Sé fiel a tu diario y ten por seguro que tu diario te corresponderá.

Otros recursos: Hay muchísimos recursos para ayudarte a cuidarte en internet: si sabes inglés, te recomendamos los buenos consejos y vídeos de [Kids HelpLine](#) en Australia.