

#Nuestro Jardín de Epicuro

Cuidar, compartir, crear



Navarra 2022-2023

Asociación Navarra Nuevo Futuro
Fundación Henri Lenaerts
Innov@Social
(Fundación Caja Navarra y Fundación La Caixa)
#NewEuropeanBauhaus





Autor:

Jon Echeverría Esquina

Edición:

Asociación Navarra Nuevo Futuro

Laboratorio de innovación socioeducativa Huarte-Uharte 2022-2023

Serie:

#LABOEDUCA 9

Equipo:

Iratxe Guerra, Unai Pereda, Sara Barricarte, Elena Calvo, , Sindy Vargas, Erika Martínez, Daniel Butler, Julia Urtasun, Fermín Alvira, Jaime Eguaras, Estitxu Arroyo, Raúl Hernández, Ana Aliende y Jon Echeverría.

Apoyan:

Programa InnovaSocial – Fundación CajaNavarra y Fundación LaCaixa
Ayuntamiento de Viana SSB

Depósito Legal: DL NA 1033-2023

www.laboeduca.org

www.nuevo-futuro.org

#NuestroJardínEpicuro es un proyecto de innovación social que pretende crear espacios de convivencia alrededor de jardines fijos y móviles para promover los diálogos y el lazo social. Esta es una propuesta de educación social que combina la naturaleza, el cuidado vegetal, el cuidado humano, la creación artística y el ejercicio de la ciudadanía. Promocionamos espacios que favorezcan el cuidado, la creación artística el arte y la promoción de la convivencia.





“El zorro calló y miró largo tiempo al principito.

¡Por favor ... domesticáme! - dijo.

-Me gustaría- respondió el principito-, pero no tengo mucho tiempo. Tengo que encontrar amigos y conocer muchas cosas.

-Sólo se conocen las cosas que se domestican -dijo el zorro-. Los hombres ya no tienen tiempo de conocer nada. Compran cosas hechas a los mercaderes.

Pero como no existen mercaderes de amigos, los hombres ya no tienen amigos. Si quieres un amigo, ¡domesticáme!

-¿Qué hay que hacer?- dijo el principito.

-Hay que ser paciente - respondió el zorro-.

Te sentarás al principio un poco lejos de mí, así, en la hierba.

Te miraré de reojo y no dirás nada. La palabra es fuente de malentendidos.

Pero, cada día, podrás sentarte un poco más cerca...

Al día siguiente volvió el principito.

-Hubiese sido mejor venir a la misma hora -dijo el zorro-. Si vienes, por ejemplo, a las cuatro de la tarde, comenzaré a ser feliz desde las tres. Cuanto más avance la hora, más feliz me sentiré. A las cuatro me sentiré agitado e inquieto; ¡descubriré el precio de la felicidad! Pero si vienes a cualquier hora, nunca sabré a qué hora preparar mi corazón... los ritos son necesarios.” (...)

“Adiós- dijo el zorro-. He aquí mi secreto. Es muy simple: no se ve bien sino con el corazón. Lo esencial es invisible a los ojos. (...)

- el tiempo que perdiste por tu rosa hace que tu rosa sea tan importante.

(...)

- Los hombres han olvidado esta verdad. Pero tú no debes olvidarla. Eres responsable para siempre de lo que has domesticado.

Eres responsable de tu rosa...”



Saint - Exupéry: el Principito.



Cuidar el jardín, como cuidar el bosque y el arroyo; como cuidamos nuestra casa, nuestras cosas, las cosas de todos.

Cuidar a las personas que queremos, querer a las personas que cuidamos.

Se conoce lo que se cuida, se aprecia lo que miramos con ojos cuidadosos.

Si repartimos la riqueza y el cuidado, tendremos lo suficiente y sentiremos el mundo como un lugar seguro.

Cuidar no es una circunstancia, es probablemente el sentido fundamental de nuestra existencia.

Cuidar, cuidarse, estar al cuidado...

j.e.e



#NuestroJardínEpicuro es un proyecto experimental promovido por **Asociación Navarra Nuevo Futuro** y por **Fundación Henri Lenaerts** apoyado por **Innovasocial (Fundación CajaNavarra y Fundación LaCaixa)** que ha permitido hacer pruebas metodológicas sobre cómo educar en el cuidado. Ha sido una oportunidad para seguir creando contextos socioeducativos que nos ayuden a desempeñar mejor nuestra tarea social y educativa, para promover los vínculos, la diversidad, la dimensión colectiva y los derechos. Proponemos que en los procesos sociales y educativos dirigidos a la infancia y adolescencia trabajemos conscientemente sobre la idea de cuidar, que nos servirá tanto para favorecer la convivencia democrática, como para resolver la crisis medioambiental y el reparto de las tareas en clave de igualdad. Esta publicación pretende transmitir "la música" de lo realizado y aprendido, y sintetizar algunas claves que nos parecen útiles para profundizar. Nos enfrentamos a un momento complicado en el que debemos renovar nuestra relación con los otros, con el cuerpo y con el medio. Esperamos contribuir a ello.



#NuestroJardínEpicuro ha pretendido,...

- Ensanchar la imagen y el uso de la jardinería del mantenimiento de espacios naturales.
- Crear espacios especiales, peculiares, "sagrados".
- Hablar de los cuidados a las personas jóvenes, a sus familias y a los profesionales que les atienden.
- Inspirar mediante prácticas, sumar iniciativas al reto generacional de salvar el planeta.

Durante 12 meses creamos jardines, hablamos del cuidado y realizamos hitos artísticos con 15 grupos de jóvenes (10-18 años). También organizamos una estancia de ruptura en el Valle de Guezalaz y desarrollamos una formación para adultos sobre el cuidado y un taller para madres y padres. También vamos esbozando metodologías y referencias para seguir explorando. **Participan 280 personas.**



Epicuro (341 A.C) fue un filósofo de la Grecia helenística que fundó una escuela de pensamiento de larga influencia. Eran tiempos atribulados, y Epicuro decidió refugiarse en su jardín con un grupo de amigos. Allí dialogaron sobre el placer, sobre los miedos, sobre el cuerpo y la naturaleza, sobre el fluir y el estar. Sin jerarquías, el jardín estaba abierto a todo el mundo, incluso a las mujeres, asunto para la época bastante poco habitual. El epicureísmo plantea la búsqueda del placer como eje de la vida buena, pero desde una perspectiva antigua de equilibrio y de ausencia de pasiones. Es un hedonismo austero; una reflexión sobre cómo solemos nosotros mismos ser nuestros mayores enemigos.

Así, nos pareció que utilizar esta figura de la Antigüedad para nuestro proyecto reforzaba su poder de evocación. Estamos ante un reto educativo y social en un sistema que hace aguas, y en un mundo que necesita esperanza. Estamos en un tiempo de cambio abrupto que necesita de reflexión y de acción, de inspiraciones que nos ayuden a construir nuevas propuestas enraizadas en la memoria.

En la época Epicuro la virtud estaba en el equilibrio, la ataraxia (concepto griego que habla de un estado de tranquilidad fruto de la ausencia de miedo y de deseo) era el fruto de tener todas las dimensiones del ser humano compensadas en un preciso juego de contrapesos.

Pero vivimos una época en la que todo debe ser justificado hasta la saciedad, incluso los asuntos más obvios son desmenuzados en mil secciones para justificarlos o reivindicarlos. Así, leemos magníficos libros sobre lo positivo que es pasear por un bosque, o lo beneficioso que es escuchar música, o sentir una caricia. Todo debe estar barnizado de ciencia empírica, y el cerebro es el órgano en el que medimos la pertinencia de esta o de aquella práctica.

De esta forma aprendemos que estar con amigos, que pasear, que la naturaleza o que la creación artística es estupenda para la salud. Que con todos esos hábitos el cerebro se expande y se llena de luz. Nuestra experiencia ya nos lo decía, pero necesitamos que los medios de comunicación formales e informales nos bombardeen con sus campañas de sensibilización. Es increíble la velocidad con la que olvidamos lo que ya sabíamos. Individual y colectivamente.

Pero bienvenidas sean las confirmaciones si nos conectan con actos sencillos y humanos. En realidad este texto busca lo mismo, llamar la atención sobre las posibilidades que ofrece la jardinería en la tarea educativa. No es nada nuevo. Pero parece que hay que construir nuevas maneras de decir y de hacer, articular las prácticas tradicionalmente eficaces en nuevos contextos.

Trataremos en este ejercicio de no recordar lo obvio (las personas nos sentimos bien respirando oxígeno, tocando la hierba, merendando en un lugar hermoso, rodeado de gente afectuosa); nos planteamos inspirar algunas formas de hacer y poner las bases de un almacén pedagógico que sirva en diferentes situaciones para educar en el cuidado y en el disfrute de la naturaleza y de la belleza.



Lo vegetal:

Lo vegetal es nuestro zócalo, lo que nos sostiene.

Lo vegetal es nuestro alimento y nuestra respiración.

Lo vegetal es nuestra compañía y nuestra des-electrificación...

Vegetal es lo que forma el paisaje,

Es la belleza y el cobijo.

Lo vegetal es metáfora de los ciclos del ser humano.

Lo vegetal organiza los ecosistemas y las tormentas.

Es nuestra memoria animal, y el acceso a lo que está vivo.

Nuestro cerebro es una réplica de las plantas-raíces. Está formado por el mismo dibujo, por líneas organizadas que cooperan entre ellas.

En este extravío en el que nos hayamos, tendemos a confundirlo todo.

Y la naturaleza es un concepto escurridizo. Ahora que todo debe ser natural, olvidamos que nuestra humanidad logró sus mayores éxitos en contra de la naturaleza. La naturaleza era el destino, la enfermedad, el hambre, el instinto. La naturaleza nos dominaba y nos defendimos en grupo creando organización social y tecnología. Lo cultural nos salvó.

Pero reconozcamos que *se nos fue la mano*. Y que hay otras razones además de la instrumental.

Porque tampoco lo emocional nos debe dominar. La razón instrumental hay que cambiarla, y dar lugar a otras formas de pensar, pero racionalmente. Sigamos reivindicando la razón. Nuestra racionalidad tiene mucho recorrido y mucha potencialidad. Se puede por ejemplo reivindicar el cuidado de la tierra y del cuerpo desde parámetros racionales. Hay que mantener la tensión entre nuestra naturaleza de base y nuestra cultura (que trata ahora de influir en la propia biología, de "crear naturaleza").



El reto actual de gobernar todo lo vivo con técnica robótica, genética, etc. se parece demasiado a querer ser un demiurgo. Si leemos los mitos ya se sabe lo que pasa cuando queremos ocupar el lugar de lo divino, de lo que crea... Comprendamos mejor la naturaleza y sigamos generando cultura, revisando el concepto de límite.

No existe mente y cuerpo sino que todo forma arte de lo mismo; nuestro cerebro no funcionaría sin cuerpo (por eso la llamada *Inteligencia Artificial* no funciona como un cerebro).

Cuidar:

Después de otras batallas (igualdad, diferencia), llega el paradigma del cuidado de la mano del eco-feminismo. Ahí llegamos descuidados y naufragantes, extraviados y a punto de perderlo todo.

Al regicidio le siguió la muerte de Dios y ahora el colapso del planeta. Nunca se llegó tan lejos en tan poco tiempo.

A la nueva cosmovisión se le suma la falta de oxígeno.

Con máquinas y prodigios técnicos amenazantes a la vuelta de la esquina, hemos entendido que cuidar es la clave de todo lo demás.

Aclaremos: el cuidado es expansivo y tienen en cuenta al otro. La idea del auto-cuidado extraído de los libros de *autoyuda* y de la enésima fase del capitalismo es ponerse uno delante de todo. Época *narcicínica*[1] como decía Colette Soler. El cuidado no es salvarse primero, no es lamerse las heridas y pensar en cada momento qué me apetece o qué deseo. Es importante cuidarse para protegerse, para no romperse, para dosificar esfuerzos, pero no para alimentar el ego.

[1] Narcicínico: narcisista y cínico en Colette Soler (2001): *Declinaciones de la Angustia* - Curso 2000-2001 Collège Clinique de Paris.

Cuidar y cuidarse es algo colectivo, es un juego de miradas y de afectos, de esfuerzos.

Hay que *des-centrarse* y abrirse. Articularse con el otro; y hay que poner límites hacia fuera y hacia dentro.

- Cuidar al otro.
- Cuidar de los otros.
- Cuidarnos a nosotros mismos, pero mejor, cuidarse mutuamente.
- Cuidar los detalles.
- Cuidar de las relaciones y de los ritos.
- Cuidar de los lugares y del cuerpo.
- Cuidar el planeta; que es cuidarse de nuevo.

Cuidar nos ayuda a comprender que existe el límite, y que el límite nos llena de posibilidades. La libertad es nuestro territorio, pero cuando se practica se pierde en parte. La libertad es necesaria pero la perdemos cada vez que decidimos algo y que concretamos, cada vez que adquirimos un compromiso o que elegimos un camino (dejando atrás el resto de caminos). Y el planeta nos recuerda que es limitado y finito y que por eso es un lugar especial y maravilloso... Sin cuerpo y sin oxígeno no puede haber libertad.

Y claro, el cuidado tiene un gran potencial político y social, puede servir para reorganizar las relaciones sociales y el poder y para acercarnos a una mayor igualdad y fraternidad.

Hacia una pedagogía de los cuidados:

Cuidar (como participar, como compadecerse, como empatizar...) es algo que se aprende. No puede ser una consecuencia de otras cosas, hay que tener conciencia de estar transmitiendo el valor del cuidado y su praxis, sus gestos.

No se trata de repetir muchas veces lo importante que es cuidar. Se trata de generar experiencias de cuidado para construir esa sociedad *cuidadora* y *cuidadosa*. En realidad, la humanidad siempre se asoció para cuidarse, de ahí viene el concepto básico de sociedad. El ser vulnerable que somos nos hizo ver en lo colectivo una estrategia de supervivencia. Nuestra inteligencia brotó del uso de las manos y de esa socialización. Habrá que decidir si seguir apostando por una educación que crea rivalidad y competición, o por una educación que enseña y que practica los cuidados.

Hay muchas actividades en marcha, hay mucho conocimiento sobre esto. Quizá haya que quitarle algunos sesgos, introducir la perspectiva de género y descartar algunos prejuicios. Pero no se trata de pasar de ser depredadores a ser espíritus del bosque. Hablaríamos más bien de provocar vivencias positivas que nos conecte con nuestro cuerpo y con el mundo vegetal (y animal y humano); olores, sonidos, texturas y un cuerpo en movimiento. Aventuras, contemplaciones, cambios de luz, misterios y tedios. Son sensaciones y acciones básicas que forman una sintonía que nos deja una huella discreta pero llena de información.

Trabajar la tierra, componer un jardín, decorar un lugar, es un buen banco de pruebas para salir al mundo.

Relacionarnos con nuestro cuerpo es importante para sentirnos arraigados y conectados al mundo y a los otros.

Compartir en grupo, ser colectivamente, es fundamental para crecer.

Igual que estar en contextos que nos impulsen a pensar en el otro, a apoyar al otro, son cruciales para aprender a vivir cuidando.

Trabajar educativamente en eso que llamamos naturaleza...

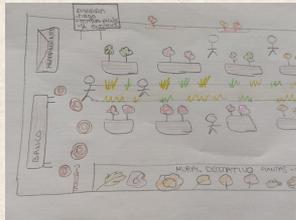
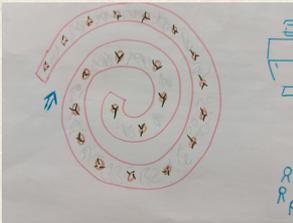
- Para pararnos.
- Para paliar.
- Para reparar (*Repoblar - Plantar - Limpiar*).
- Hay que promover vínculos emocionales, sensitivos con la tierra.
- Pensar en la vida y en lo que está vivo.
- Estar presentes en un lugar y en un tiempo definidos.
- Comprometerse y respetar.
- Tocar y caminar.
- Ser con otros.
- Caminar y sembrar y observar.
- Y leer en voz alta en medio del campo.



Propuesta de actividades en cualquier contexto socioeducativo:

- Promover experiencias en la naturaleza, al aire libre, mancharse, sentir el silencio, oler, estar en el bosque, construir un *vivac*, caminar por la orilla de un río, tumbarse, saltar, esconderse entre los arbustos.
- Proponer actividades artísticas para mirar la realidad desde otra perspectiva. Arte para mancharse de pintura, para convertir una piedra en *un altar*, un palo en *una espada*, un agujero de tierra en *un ojo de un gigante*.
- Facilitar tareas sencillas de cuidado de un ser vivo: plantas, huerto, animales. Hacerse cargo de algo, comprometerse, hacerse responsable.
- Tratar de atender al cuerpo. Todo es cuerpo. Comprender el cuerpo en los procesos de aprendizaje. Escuchar sus ritmos. Entender los cambios en los cuerpos de las personas jóvenes (y de las mayores).
- Compensar la virtualidad y la liquidez de la posmodernidad con el uso de las manos, de la presencia, de la desconexión.
- Introducir un sentido de lo sagrado: no desde lo religioso sino desde lo simbólico: dar valor a los lugares, función y “aura”. El lenguaje de los símbolos nos ayuda a ser más cuidadosos, a comprender de una forma más profunda algunos mensajes.
- Vivir experiencias colectivas en la naturaleza; la fraternidad se construye así, compartiendo momentos especiales y llenos de oxígeno y de belleza. La amistad se fragua así. Y estamos necesitados de amistades...











DISGRESIÓN 1:

Cuidarnos en la vida cotidiana:

En esta sociedad preocupada por el cuidado sin embargo es corriente recibir una atención poco preocupada de ellos. Y es que en servicios públicos, comercios y establecimientos cada vez más nos atienden mirando una pantalla de ordenador, con una comunicación neutra y correcta, pero dejándonos a nuestra suerte. Los protocolos (necesarios porque evitan la arbitrariedad) construyen toda la relación y en vez de ayudar o acompañar a la persona atendida, la tarea es cumplir con el guion pre-establecido, alimentar con datos a la máquina, evitar cualquier complicación futura, blindarnos ante demandas, quejas o juicios. Todo es comprensible en una sociedad acusadora y defensiva, pero no parece una buena senda. Esta actitud "tabuladora" que sistematiza las relaciones comerciales, es el primer escalón de la robotización. Los protocolos llevados al extremo serán la infraestructura para desarrollar la Inteligencia Artificial. Ante una persona que no empatiza y una máquina ¿qué diferencia habrá? Vemos que este trato neutro, defensivo y no basado en la ayuda sino en la protección, genera una sensación de desarraigo y de naufragio. No es nada grave, pero la acumulación de miradas neutras y de reglamentos nos hace sentirnos quizá poco cuidados. Porque el cuidado es una actitud y requiere de acciones, de atenciones, de proactividades. El cuidado no se puede gestionar ni administrar, es una manera de hacer y de estar en el mundo. Y nos puede ayudar a resistir a la maquinización de las relaciones porque pone lo singular en el centro.

Cuando uno es joven no hay que dudar en filosofar y cuando se es viejo, no debemos hartarnos de la filosofía, porque nadie es demasiado joven o demasiado viejo para no cuidar de su alma. Decir que se es demasiado joven o demasiado viejo para hacer filosofía sería como decir que es demasiado pronto o demasiado tarde para ser feliz.

EPICURO

De todo lo que la sabiduría se procura para la felicidad de una vida completa, la más importante es por mucho la amistad.

EPICURO

Fui a los bosques porque deseaba vivir deliberadamente; enfrentar solo los hechos esenciales de la vida y ver si podía aprender lo que ella tenía que enseñar. Quise vivir profundamente y desechar todo aquello que no fuera vida... para no darme cuenta, en el momento de morir, de que no había vivido.

Henry David THOREAU

La tierra, por la magnificencia de sus horizontes, las frescuras de sus bosques y la pureza de sus fuentes, ha sido y continúa siendo la gran educadora y no ha cesado de llamar a las naciones a la armonía y a la conquista de la libertad.

ÉLISÉE RECLUS

Bibliografía

- Beruete Santiago: Un trozo de tierra. Turner (2022)
- Bruno Latour: ¿Dónde estoy? Una guía para habitar el planeta. Taurus (2021)
- Echeverría Esquina, Jon : El trabajo en el futuro: Vivir, cuidar, contribuir, crear, participar. Red Navarra de Lucha contra la Pobreza (2023)
- Epicuro: Obras completas. Ed. Cátedra (2005)
- Jolivot, Nicolas: Viajes por mi jardín. Errata Naturas (2023)
- Giono, Jean: Le chant du monde. Gallimard (1934)
- Lapouge-Déjean y Lapouge: Multiplicar las plantas del huerto y el jardín. Siembra, división, esquejado. Ed. La Fertilidad de la tierra Artaza (2016).
- Lapouge-Déjean y otros: Crea tu jardín de aromáticas. Ed. La Fertilidad de la tierra Artaza (2021)
- Martínez de las Rivas: Paseo. Pre-textos (2023)
- d'Ors, Pablo: Biografía del silencio. Ed. Siruela (2019)
- Peran, Martí: Indisposición general. Ensayo sobre la fatiga. Ed. Hiru (2016)
- Rodríguez de la Fuente, Leticia: Tocar tierra. Espasa 2023
- Stuart Smith, Sue: La mente bien ajardinada. Ed. Debate (2021).
- Thoreau , Henry David : Walden. Ed. Errata Naturae (2013)
- Thoreau , Henry David : Caminar. Ed. Ardora (1998)
- VVAA: La poesía de los árboles. Ed. Nórdica 2022.



-Objetivos de desarrollo sostenible:

<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>

-Objetivos de desarrollo interior:

<https://www.innérdevelopmentgoals.org/>

-El buen vivir:

<https://elbuenvivir.org/>

-Silene:

<https://www.silene.org/es>

-Fundación Henri Lenaerts:

<https://centrohenrilenarts.com/>

-Grupo de cuidados de Asociación Navarra Nuevo Futuros:

Desde 2020 los profesionales de ANNF creamos un grupo para compartir preocupaciones, para crear conjuntamente, para aliviarnos de la presión y para recordar el sentido de nuestra tarea. Trabajar con personas, en contextos de mucho sufrimiento además, requiere de compañía, de respiros, de miradas alternativas de la realidad. No se trata de una supervisión, ni de sesiones sindicales, ni de reuniones organizativas, ni de ningún tipo de terapia grupal... todas esas cosas ya existen por sus cauces internos.

Este **grupo de cuidados** es un espacio autogestionado, abierto, libre y protegido. Es muy modesto pero también muy poderoso. No existe un programa pre-establecido; los participantes van proponiendo dinámicas, actividades, temas. Nos juntamos una vez al mes, dos horas. Nos sentimos acompañadas, como miembros de una tripulación. Es un espacio profesional pero se habla de cuestiones personales. No se plantea esa división tan artificial. El grupo nos ayuda a aliviarnos, a oxigenarnos, a estructurarnos, a construir. El grupo nos alienta y de manera muy sencilla y auténtica, nos refuerza. Ante los retos, las dificultades, los disgustos y las esperanzas, optamos por lo colectivo como un lugar de encuentro, como otra manera de gestionar nuestros límites.





ANEXO 1

PARA SENTIRME CUIDADO NECESITO:

ABRAZOS

BESOS

MI FAMILIA Y
AMIGOS

CARIÑO

AYUDA Y
APOYO

PALABRAS
BONITAS

QUE ME
ESCUCHEN

UN
TE QUIERO

JUGAR
Y REIR

SIN
INSULTOS,
SIN CRITICAS

PAZ

MIS
ANIMALES

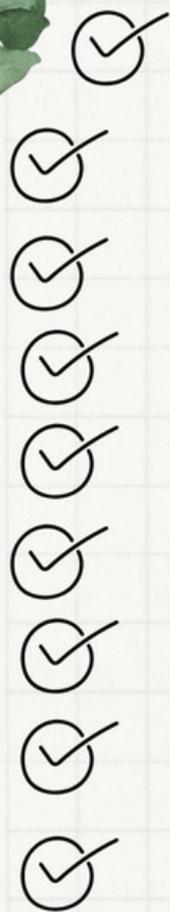
ESTAR CON
MIS SERES
QUERIDOS

QUE ME DIGAN
LO QUE
VALGO

CONTAR MIS
PROBLEMAS



QUE PUEDO HACER PARA CUIDAR:



NUESTRO JARDÍN DE EPICURO



ANEXO 2

EL RETO DE EDUCAR EN EL CUIDADO Ideas generada con madres en la Escuela Comunitaria VIANA marzo 2023

¿Qué es cuidar a los hijos-as?

- Escuchar.
- Apoyar.
- Disfrutar del tiempo compartido.
- Pasar tiempo juntos.
- Hacer cosas recreativas.
- Ayudar.
- Respetar.
- Alimentar y garantizar necesidades básicas.
- Enseñar hábitos (de higiene, de salud...).
- Dar afecto.
- Atender a las emociones.
- Expresarse con equilibrio.
- Dar pautas, enseñar.
- Poner límites.
- Darles responsabilidades.
- Corregir.
- Castigar.
- Fomentar su autonomía, siempre teniendo en cuenta la edad.

Les cuidamos para:

- Que vivan bien.
- Que sean felices.
- Que se sientan a gusto consigo mismos-as.
- Que estén sanos-as.
- Que tengan herramientas para desenvolver bien física y emocionalmente (e intelectualmente).

¿Qué es cuidarse?

- Tiempo sin tiempo.
- Espacio propio.
- Tranquilidad.
- Dormir.
- Descansar.
- Evitar conflictos.
- Elegir batallas (no entrar a todo).
- Ir al cine.
- Estar con mis amigos-as.

- Necesito
- Que me entiendan.
- Que me escuchen.
- Que me respeten.
- Recibir lo que entiendo por cuidar.
- Que me ayuden a encontrar de nuevo el camino si me pierdo.
- Que me hagan el desayuno por la mañana.

ANEXO 2

Algunas pautas para cuidar y cuidarse: construyendo una cultura “cuidadora”:

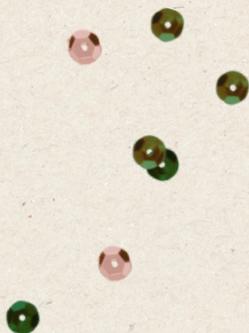
1. Dedicar tiempo y presencia.
2. Escuchar activamente y a veces “de lejos”.
3. Observarles mucho, mirarlos.
4. Tocarles. Cada uno con su estilo, respetándoles, pero buscando pretextos para el contacto, la presencia.
5. No hablar mal de otras familias en presencia de los chavales. Cuidar de esa manera también a los otros niños-as. No hablar mal de otros educadores-as, cuidadores-as...
6. Compartir expectativas.
7. Pensar muchas veces en nuestros valores y elegir los que son más importantes y son innegociables. El resto cohabitarán con los valores de nuestros hijos-as.
8. Ponerles límites, ayudando a construir sus propios límites.
9. Ser coherentes con nuestro modelaje (sin buscar la perfección – Asumir límites, defectos, puntos débiles propios).
10. Disfrutar en la medida de lo posible
11. Dejar ir, soltar “cuerda”... Confiar. Necesitan experimentar y ver que pueden. Proteger sin proteccionismo
12. Utilizar el humor, tomar distancia, elegir las batallas innegociables. El resto matizar, dejar, despistar...

+ Recursos para madres y padres:

<https://laboeduca.org/formacion/courses/escuela-comunitaria-mapas-para-orientarse-en-estos-tiempos-inciertos/>

<https://laboeduca.org/formacion/courses/escuela-comunitaria-socorro-tengo-enfrente-a-una-persona-adolescente/>





www.laboeduca.org

