



VOLVER A MÍ MIENTRAS CUIDO

*Un espacio íntimo para reencuentro, claridad y presencia en tu
rol de cuidador/a.*

Karuna - Cuidadores Conscientes



Te invitamos a recorrer este cuaderno a tu propio ritmo, cuando tú lo decidas. Aquí encontrarás cinco momentos breves pero profundos para acompañarte a mirar hacia dentro y reconocer desde dónde estás cuidando.

No necesitas hacerlo en un solo día.

Puedes tomarte 15 a 30 minutos por vez.

Puedes saltar de uno a otro, volver atrás, repetir.

Este cuaderno es tuyo.

Escoge un momento del día que sea sólo para ti.

Puedes estar en silencio, con música suave, en la noche o al despertar. Lo importante es que lo hagas contigo. No por deber. Sino por un profundo amor a ti mismo/a.



Recuerda...

Este espacio es para ti. No para aprender más, sino para recordarte.

Porque cuidar no significa desaparecer.

Significa encontrar la forma de estar para el otro sin dejar de estar contigo.

Al comenzar, te invitamos a hacer un compromiso muy simple. Completa la siguiente frase:

Durante esta semana, me comprometo a estar conmigo al menos...
(tiempo, lugar, intención)

Porque cuidar también es elegirte...

Momento 1

El valor de la pausa

Escucha el audio: **Práctica de respiración de calma (10 min)**

Luego, observando tu cuerpo y mente, escribe, a continuación, las sensaciones que te trajo la práctica.

¿Qué pensamientos aparecieron cuando dejé de hacer?

¿Cómo fue el ritmo de mi respiración? ¿Qué cambió cuando la observé?

¿Qué sensaciones surgieron en mi cuerpo al permitirme simplemente estar?

Pausar no es dejar de cuidar.
Es crear un espacio interno donde tú también puedas existir.

Momento 2

¿Desde dónde estoy cuidando?

Cuidar es más que una acción. Es una historia que nos contamos mientras lo hacemos.

A veces, sin darnos cuenta, esa historia está escrita por la exigencia, la culpa, la comparación o el deber.

Otras veces, emerge una voz más amable, sabia, que nos recuerda que podemos cuidarnos mientras cuidamos.

Este momento es una oportunidad para detenerte y escuchar: **¿Quién está hablando dentro de ti mientras acompañas?**

Con toda sinceridad y sin juicios, responde las siguientes preguntas:

Cuando acompaño a mi hijo/a, mi voz interna suele decirme: (escribe frases reales que sueles pensar en esos momentos)

Esa voz, ¿cómo suena? ¿Cómo te trata? ¿Es crítica, exigente, dura?
¿O es paciente, comprensiva, humana?

Hoy descubrí que no tengo que exigirme para cuidar.
Tal vez, puedo empezar a hablarme como le hablo a quien más amo.

Momento 3

Lo que callo, lo que cargo

Acompañar a alguien que amamos muchas veces significa sostener silencios.

Guardamos el cansancio. Ocultamos la rabia. Callamos la tristeza.

Pero lo que no decimos, también pesa.

Este momento es un espacio para nombrar sin miedo, escribir sin corregirte, y **dejar salir lo que ha estado adentro por mucho tiempo.**

No se trata de juzgarte. Se trata de **reconocerte.**

¿Qué me duele pero no he podido decir?

¿Qué me exijo en silencio, todos los días?

¿Qué emoción he aprendido a esconder incluso de mí misma?

Lo que callo, también necesita ser escuchado.
Hoy me regalo mi propia escucha.

Momento 4

Despertando al Yo que me acompaña

Dentro de ti hay una parte sabia, amorosa y tranquila.

No siempre la escuchamos. A veces, se queda muy en silencio.

Pero sigue ahí, esperando que le abras espacio.

Este es el momento de escuchar esa voz compasiva. Date un espacio para realizar esta **práctica del Yo compasivo (link)** durante 10 min. Luego, escribe reflexivamente:

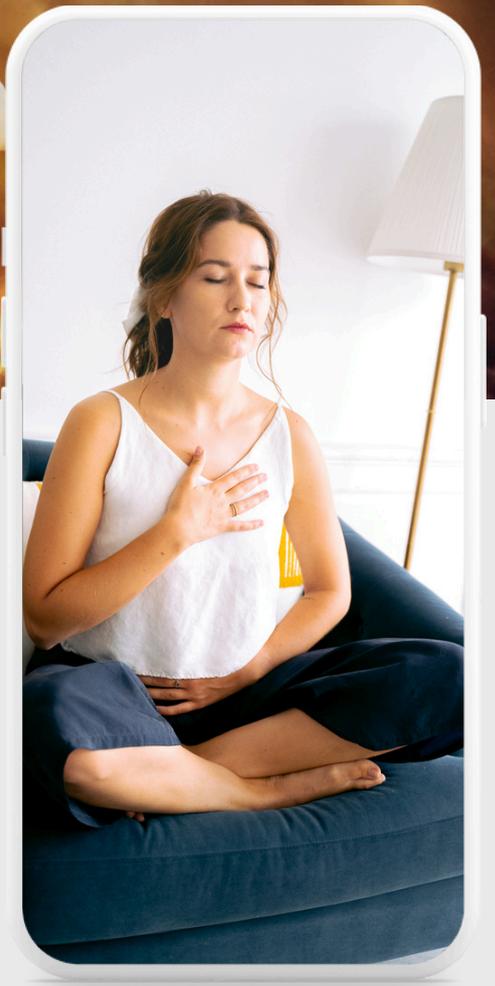
¿Cómo se veía o sentía esa versión de mí más compasiva?

¿Qué me dijo que necesitaba escuchar?

¿Cómo sería mi día si esa fuera la voz que me guía?

Hoy no me exigí respuestas.

Solo me di permiso de escucharme con amabilidad y compasión



Lo que viviste aquí es solo el
comienzo:

Una semilla.

En Karuna, creemos que acompañar a una persona autista no comienza con técnicas. Comienza con una transformación interior. Con cambiar el lugar desde donde cuidas. Y con recordar que tú también mereces presencia, contención y guía.

Síguenos en redes sociales



 @centro.karuna