

# UN TIEMPO PARA CUIDAR.

*-Reflexiones en tiempos de cuarentena-*

## **1. Situándonos...**

Hace unos días, al invitarte a este espacio de reflexión, te compartíamos algunas inquietudes que pueden surgir a la hora de enfrentar una cuarentena obligada... *¿Cómo le damos sentido a todo esto? ¿Cómo vivir la novedad de esta cuarentena?*

Hoy te invitamos a tomarte un tiempo, a utilizar un momento de tu rutina diaria para dedicarlo a esta reflexión, la que te unirá a todos y todas quienes conformamos el II Ciclo del SED.

El objetivo de este material es que podamos hacernos conscientes sobre las diferentes formas que tenemos en nuestras manos para cuidarnos y cuidar, y sobre todo para reconocer que cuando cuidamos estamos sirviendo, al modo de San Esteban, al modo de Jesús.

## **2. Creemos ambiente...**

Para preparar nuestra reflexión te invito a buscar un lugar cómodo, un lugar tranquilo dentro de tu casa; puede ser tu habitación, el balcón o el patio. *Cuando decidas tu lugar lleva contigo un lápiz y un papel... es muy importante.*

Trata de buscar la tranquilidad no solo externa, también la interna. Para ello te propongo que dediques unos minutos a respirar profundamente y en tranquilidad, haciéndote consciente de esa respiración. Una vez que has quietado tu cuerpo y tus pensamientos, te invito a repetir tres veces, y lentamente, esta frase: **“Cuidar también es servir”**.

Una vez que has logrado la calma y comodidad en tu espacio, te invito a continuar esta reflexión. Para lo que viene tómate 30 min. para ir profundizando, para que vaya resonando en ti, para ir cuestionando y dejarte orientar. Anda lento, con calma, te recomiendo ir “amasando” esta reflexión.

## **3. Al modo de Jesús...**

Recordarás esa historia de Buen Samaritano en la que Jesús enseña quién es el prójimo. Si no la recuerdas puedes buscar en una biblia el siguiente texto: Lucas, capítulo 10, versículos 29 al 37 (*Lc 10, 29-37*).

Una persona, considerada importante en su época, le había preguntado a Jesús **qué significaba ser bueno**. Y para ayudarlo a comprender él les cuenta esta historia donde un hombre es asaltado, quedando malherido por los ladrones. Pasan por su lado varias personas consideradas como “sabias” o “religiosas” pero nada hicieron con él. Pero pasó a su lado un samaritano, un hombre que era de otro pueblo con quienes los judíos estaban enemistados. Los samaritanos eran considerados como pecadores, malas personas, en definitiva, no eran bien vistos por los judíos. Y justamente es él quien ve a este hombre malherido y lo trata como prójimo. Sin importar sus diferencias le cura las heridas y lo lleva a un lugar para ser atendido, utilizando sus propios recursos para ello.

Al terminar esta historia Jesús le dice a quién había preguntado al principio, que para ser bueno hay que ser prójimo, hay que reconocer a los demás como prójimos y, por lo tanto, hacer lo mismo que hizo el samaritano.

En esta historia Jesús nos hace ver que la bondad humana se ejercita o se pone en acción cuando reconocemos a nuestro prójimo, es decir cuando nos hacemos cercanos a los demás, cuando empatizamos y nos ponemos en disposición de ayudar desde aquello que está en nuestras manos hacer. Jesús cuenta la historia del buen samaritano para recordales a sus amigos, y a quienes le preguntan, que todos podemos ser prójimos de los demás, que todos y todas podemos sentir el dolor y la necesidad de los demás, y mas aún, todos podemos hacer algo para ayudar al que lo está pasando mal.

#### ***4. Un significado para la vida...***

Legítimamente podrías preguntarte ¿Qué tiene que ver Jesús con lo que estamos viviendo hoy a nivel mundial? Y es en este momento en el que te pido que me creas una vez más cuando te aseguro que la propuesta de Jesús es muy actual y desafiante. Veamos por qué...

La invitación de Jesús es a cuidar, a cuidar al prójimo, pues de esa forma demostramos amor: Por amor podemos cuidar de los demás, los lejanos y los cercanos, Por amor podemos cuidar de la humanidad. En una situación de extrema necesidad de cuidado como la que hoy vivimos este llamado se hace una urgencia.

#### ***Cuidar de uno mismo...***

Nuestro contexto hoy no nos deja indiferentes, a ninguno. Y la primera urgencia que se nos presenta es la de **cuidarnos a nosotros mismos**. Hemos escuchado por todos lados - seguro de nuestros padres y madres, seguro en los medios de comunicación, seguro de algún amigo a amiga, seguro que sí de nuestras profesoras y profesores jefe – esa invitación en tono de gravedad: Cuídate, quédate en casa, no te expongas. Y es que los demás nos quieren ver bien, desean para nosotros el bien. Y si los demás lo desean para nosotros, cómo no desearlo nosotros mismos. Pero cuidarse a uno mismo ¿qué significa?

Se me ocurren varias respuestas.

-Necesitamos cuidarnos físicamente: comer bien, hidratarnos, descansar lo suficiente, hacer algo de ejercicio, asearnos (sobre todo las manos!!).

-Necesitamos cuidarnos emocionalmente: escuchar nuestras emociones, comunicarlas, hacerle caso y ponerlas en su lugar. Debemos preocuparnos, y no negar, que a todos nos pasan cosas distintas con esta situación de cuarentena, y por lo tanto de encierro y distanciamiento social.

-Necesitamos cuidar nuestra salud mental: en este sentido debemos ser capaces de mantenernos informados, saber qué sucede para actuar en consecuencia. Peor ojo, debemos cuidarnos de la sobre información pues nuestro cerebro no siempre es capaz de procesar toda la información que se ofrece en los distintos medios. Debemos

-Necesitamos cuidar la belleza y el disfrute del que somos capaces: Para ello debemos ser capaces de desconectarnos un poco de la vorágine de información. Necesitamos observar, contemplar, disfrutar de la música que nos gusta, de una buena película o un

libro, de cocinar y comer algo rico, bailar. Todo ello alimenta nuestra vida espiritual al dejarle paso a la belleza en medio del cotidiano.

### ***Cuidar de la familia...***

Ahora, quizás nunca habíamos pasado tanto tiempo con nuestra familia como lo hemos hecho en cuarentena. Debemos ser capaces de cuidar a los nuestros en sus espacios; en el respeto de los espacios comunes; en el respeto a sus tiempos y necesidades; en la escucha activa a lo que viven y sienten; en el “regaloneo” que nos podemos ofrecer. Y también podemos cuidar de la familia que no está con nosotros: los abuelos y abuelas, los parientes más lejanos, las personas que están más solas... podemos enviar un mensaje a quienes están lejos, preocuparnos de ellos.

### ***Cuidar de la comunidad...***

Aunque a veces no lo tengamos tan presente, nuestra comunidad curso es un importante espacio para cultivar vínculos significativos para cada uno y cada una. Podemos cuidar estos vínculos durante este tiempo, compartir experiencias, generando diálogos profundos, preocupándonos de aquellos compañeros o compañeras que están en situaciones más complicadas.

### ***Cuidar de los demás, los que están más allá...***

Con todo, podríamos estar llevando esta situación de lo más bien, en tranquilidad y con la mejor de las comodidades... sin embargo hay gente que los está pasando mal. No podemos hacernos oídos sordos a todos los otros y otras que debido a la situación sanitaria, y sus consecuencias económicas, están sufriendo los efectos de esta crisis. Podemos cuidar de ellos de varias formas: cuidándonos para no enfermarnos (y así no saturar el sistema de salud); podemos participar en alguna campaña solidaria; podemos generar conciencia en las redes sociales, podemos empatizar y sensibilizar a nuestro entorno con situaciones de precariedad que en este contexto se hacen más difíciles. Podemos preguntarnos qué pasa con los más pobres; qué pasa con las personas de Peñalolén con las que hemos compartido durante tantos años en el San Esteban; podemos preguntarnos por los abuelitos de los hogares; las personas que conocemos de los lugares donde hemos ido a Misiones; los niños de las Colonias Urbanas, y un largo etc.

### ***Cuidar de la humanidad...***

Y finalmente podemos también cuidar hoy de la humanidad. Esta crisis nos puede llevar a nuevos niveles de conciencia, a nuevas formas de comprendernos como ciudadanos globales. Hoy tenemos la posibilidad de entender que una característica fundamental de nuestra forma de organizarnos en sociedad es desde el cuidado. Cuidar de la humanidad hoy es ofrecernos la posibilidad de no ser sólo consumidores o usuarios de tal o cual producto. Hoy podemos comprender que la vida y la salud están antes que cualquier cosa, y por lo tanto, podemos interiorizar un nuevo paradigma que empape nuestras relaciones y formas de organización desde la solidaridad, el cariño, la ternura, la preocupación.

“Vete y haz tú lo mismo”, es lo que Jesús le dijo al hombre que le preguntó por lo que significaba ser bueno. Hoy Jesús nos dice eso: hagan lo mismo que hizo el buen samaritano, cuiden, cuidense, cuidémonos!!!

¿Qué me provoca esta reflexión?



¿Era consciente de estas distintas dimensiones del cuidado?

### **5. Un gesto que me compromete**

Para ayudarte a bajar esta reflexión te invito a pensar en UNA ACCIÓN en las diversas dimensiones del cuidado que hemos visto. Elige solo una, piensa bien lo que está en tus manos hacer. Tómate esta semana para ir cumpliendo con estos compromisos.

Para ello toma tu lápiz y papel para escribir el siguiente cuadro:

<b>Para cuidar de...</b>	<b>Me comprometo a...</b>
Mi mismo/a	
Mi familia	
Mi comunidad	
De los de más allá	
De la humanidad	

**Este tiempo de cuarentena es un tiempo precioso para aprender a cuidar. Aprovechalo.**

**Departamento Pastoral 2020.**