

Kit cuida't!			
Durada	45 minuts	Edat	>15 anys
Material necessari	- Document marc - Material "Kit Cuida't"		
Objectius	- Dedicar un moment personal per tenir cura de nosaltres mateixos - Prendre consciència sobre com ens sentim - Trobar recursos que ens ajuden a cuidar-nos		
Nombre de participants	Individual i/o en grup	Espai recomanat	Espai interior o exterior

Ja fa mesos que estem vivint unes restriccions que ens fan substituir la nostra interacció social (les trobades, les abraçades, les classes, l'esplai, el cau...) per videoconferències. Conseqüentment, moltes persones acumulem un desgast emocional i un esgotament que afecta el propi benestar. És molt important que en el teu dia a dia puguis cuidar la teva salut física i emocional.

A continuació, et convidem a mirar el següent [vídeo](#). Hi trobaràs el testimoni de dues persones que ens expliquen quins són els ingredients principals que els ajuden a sentir-se bé i cuidar-se.

Quan fa que no t'atures? T'animes a fer el teu propi "Kit Cuida't"?

1. Agafa qualsevol capsa que tinguis per casa, pot ser de sabates, de fusta... Si vols, pots decorar-la a la teva manera. És una capsa per a TU.
2. Ara que ja tens la capsa, dona't un moment per a tu. Pensa en totes aquelles coses que t'ajuden a cuidar-te: algun objecte especial, algun record, una cançó...
3. Quan hagi identificat aquelles coses que t'ajuden a tenir cura de tu mateix/a, posa-les dins la capsa.
4. Aquesta capsa és només per a tu i és quelcom canviant. Pot ser que més endavant trobis una nova cosa que també t'ajudi a cuidar-te o que una altra deixi de ser especial per a tu.

Dedica't un moment i respon: de quina manera aconsegueixes cuidar-te?

