



LA CASA

CUIDARSE POR DENTRO, POR FUERA Y ALREDEDOR

Adrián se mudó a una localidad cercana a la costa.

La casa que había escogido ofrecía grandes posibilidades. Era espaciosa, tenía unos muros gruesos y resistentes, y unos ventanales muy amplios desde los que se veía el mar. Aunque, por otro lado, se trataba de una vivienda que llevaba demasiado tiempo deshabitada y estaba un poco deteriorada. «Habrà que arreglarla», pensó Adrián.

Enseguida se puso manos a la obra. Si iba a quedarse a vivir en aquella casa, era necesario invertir tiempo y esfuerzo para que se convirtiera en un auténtico hogar.

Adrián decidió que lo más importante era comenzar por el interior del inmueble. Así que reparó algunos grifos que goteaban, lijó el suelo, pintó las paredes de su color favorito, limpió a fondo, amuebló a su gusto y organizó las estancias para que la casa se convirtiera en un lugar acogedor y confortable en el que vivir.

Al mismo tiempo, se dio cuenta de que el exterior también había que cuidarlo. Barnizó la puerta de entrada, cambió un par de baldosas del balcón que estaban en mal estado y recubrió la fachada de piedra para aislar bien las paredes del frío y la humedad. Quizá no era la casa más bonita del mundo, pero a él le encantaba.

Después de días de trabajo, Adrián quedó muy satisfecho con su casa. Había quedado impecable tanto por dentro como por fuera. Fue entonces cuando se dio cuenta de que lo que la rodeaba también era importante. Así que quitó las malas hierbas, preparó la tierra con abono y comenzó a sembrar y a regar. Con el paso del tiempo, floreció un precioso jardín con flores y árboles frutales que le dio muchas satisfacciones y alegrías.





PIENSO Y ME QUIERO

Nuestra casa, el lugar en el que pasamos más tiempo, somos nosotros mismos. Por eso es tan importante que nos sintamos a gusto en ella y que nos cuidemos tanto por dentro como por fuera. Sin olvidar a los que nos rodean.

Cuidarse por dentro es procurar mantenerse sano física y mentalmente. Hacer ejercicio y alimentarse de forma saludable. Rodearse de buenos sentimientos y de pensamientos positivos.

Cuidarse por fuera es mantener una correcta higiene, arreglarse, ponerse una ropa molona y llevar un peinado que nos favorezca y nos guste. Tratar de sentirnos a gusto con lo que refleja el espejo.

No debemos dejar de lado cuidar de nuestro entorno y atender a cómo nos relacionamos con el resto del mundo. Ser cariñosos, amables, agradecer, sonreír, ayudar... Recuerda que siempre se recoge lo que se siembra.



ACTIVIDAD

Las semillas especiales

Creo un árbol con cartulina. A continuación, elabora una lista de todas las semillas especiales que te gustaría sembrar para que tu árbol dé sus frutos. En cartulinas de colores, dibuja y recorta unos cuantos frutos y guárdalos en una cajita.



Ya tienes tu árbol y los frutos listos.

Ahora se trata de sembrar y de recoger en tu día a día. Por ejemplo, si has elegido plantar semillas de **alegría**, proyéctate con los que te rodean con optimismo, siendo amable y proponiendo actividades divertidas. Seguro que así tu árbol dará como fruto **sonrisas**. Si has elegido plantar semillas de **generosidad**, procura ayudar a los demás cuando te necesiten, comparte aquello que te apetezca, sé generoso con tus palabras a la hora de halagar a tus amigos cuando lo merecen. Seguro que así tu árbol dará **estrellas**. Al final del día puedes reflexionar sobre las semillas que has plantado durante la jornada y pegar sus frutos en la copa de tu árbol: sonrisas, corazones, estrellas...
Cuantas más semillas plantes, más frutos recogerás.