

44. CUIDAR A QUIEN CUIDA Y AGRADECER LA AYUDA

Sentir que nos cuidan con respeto, sin sobreprotección, nos hace sentirnos bien, importantes y aceptados. Agradecer y reconocer el tiempo y esfuerzo dedicado al cuidado es una de las maneras de hacer justicia con las personas cuidadoras. Pero estas personas también necesitan algunos cuidados: tiempo para descansar, que se las releve de vez en cuando, que se las escuche o se las acompañe cuando se sientan mal y, en ocasiones, apoyo económico o flexibilidad en los horarios laborales.



45. CELEBRAR UN CUMPLEAÑOS

Cumplir años es para casi todas las personas todo un acontecimiento. ¡No importa la edad, siempre hay mucho que celebrar! Apuntar la fecha y recordarla puntualmente, firmar una tarjeta de felicitación entre varias personas, llamar por teléfono, escribir un correo, hacer un pastel, preparar una fiesta sorpresa o hacer un regalo con tus propias manos son fantásticas formas de cuidar a quienes nos importan y de hacerles sentir felices.

