

# AbaCUID

*Herramientas cuidar*



## AbaCUID

Herramientas cuidar



30-60 minutos



Uso individual / colectivo



Combinar con:



Limitrona



Habitomatrix



Yogozo



Matriz de los tiempos

### Para qué sirve:

Esta herramienta va directa al corazón de la sostenibilidad: los cuidados. Cuidar quiere decir también cuidarse, en cuerpo y mente; estar atenta a las necesidades propias de bienestar, placer, alimentación, relaciones y límites, para procurárselas. Si estás totalmente en el descuido, esta es tu herramienta. Si te cuidas, pero quieres llegar más lejos o mejorar, también. A veces creemos que nos cuidamos, pero cuando nos ponemos a medir realmente la calidad y la cantidad de cuidados que nos practicamos, aparecen las sorpresas.

El **AbaCUID** es una herramienta para definir un plan de 12 semanas con el que asegurarse los cuidados. Un dispositivo que recuerda a un ábaco - ese antiguo instrumento de cálculo que utiliza cuentas que se deslizan a lo largo de una serie de alambres o barras fijadas a un marco, para representar las unidades, decenas, centenas, unidades de millar, etc.-, a través del cual vamos a visibilizar los logros que obtenemos en el campo de los cuidados, individual y colectivamente. De esta manera los cuidados se van fomentando, incluso contagiando.

### Cuándo utilizarla:

Semanalmente, anota los avances y los logros hasta llegar a las 12 semanas.  
Cada 4 semanas, revisa el **AbaCUID** y ¡celebra!

### Materiales necesarios:

- Ganas de cuidarse
- Gometes redondos de colores (un color diferente por persona)
- Espacio en una pared
- El tablero del AbaCUID impreso (se recomienda un formato grande, a partir de DIN A2)

\*Alternativa: si lo tuyo son las manualidades, haz tu propio ábaco tradicional, o inventa un tablero más consistente con algún sistema de cuerdas paralelas y bolas que puedan ser móviles.

### Cómo se utiliza:

1. Semanalmente, anota en el AbaCUID cada una de las acciones que vas a llevar a cabo para cuidar y cuidarte. Identifica cuáles son los cuidados que se van a trabajar y señalados como categorías en tu herramienta. Ej: Hacer ejercicio físico en días alternos; pasear más; actualizar un poco mi vestuario; eliminar ruidos del espacio con el que cuento para descansar. Después piensa qué vas a hacer para cada una de esas categorías de cuidados. Ej: para actualizar mi vestimenta primero eliminaré ropa antigua o deteriorada, después haré un listado de las prendas que voy a necesitar en los próximos meses y haré un borrador

de presupuesto para nuevas adquisiciones; o para pasear más, voy a huir del transporte público siempre que disponga de tiempo y me dirija a un lugar que esté a una distancia asumible.

2. Poner un gomete redondo cuando haya un logro en cada una de las categorías de cuidados. Si vas a utilizar el AbaCUID con todo tu equipo de trabajo, cada persona elegirá un color de gomete, de manera que se puedan ver los avances en conjunto por colores, personas, semanas y bloques o categorías de cuidados.
3. Una vez alcanzado en todas las categorías un punto de avance ¡celebralo! Con un zumo, un baile, una buena sesión de masajes para tu espalda, o lo que te pida el cuerpo. Pero ¡regálatelo!
4. Cuando utilices el AbaCUID en grupo, siempre que sea posible comentad los logros, barreras, dificultades, ideas... Todo el equipo podemos hacer una reunión express semanal para compartir lo conseguido alrededor del AbaCUID. Es importante compartir, que todo el mundo lo vea.
5. Al final de las 12 semanas anota los aprendizajes, qué ha funcionado y qué no, qué harás a partir de ahora (acciones nuevas o modificadas) o que dejarás de hacer.
























### Trucos para su uso

**AbaCUID digital.** Complementa la parte física del AbaCUID con una herramienta digital (como una aplicación, un calendario digital sincronizado con tu correo electrónico, o una simple hoja de Excel). Es importante que elijas bien lo que vaya a ser más cómodo para facilitar los registros. A día de hoy ya existen muchas aplicaciones que te sirvan para este propósito.

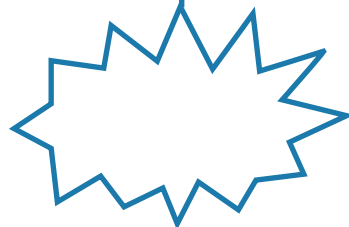
**Acciones concretas y medibles.** Registra en el AbaCUID las acciones que has llevado a cabo de manera aplastante, no con las que te hayas quedado a medias. Si para tu gusto "estás muy mal" en todas las categorías de cuidados, empieza por elaborar una lista previa de mínimos, de cuidados concretos y bien definidos que necesites. Nos referimos a acciones como ir a la peluquería este mes, desconectar el móvil 2 tardes por semana, buscar en mi ciudad grupo de gente aficionada a mi deporte favorito y contactar. Una vez te hayas demostrado a ti misma que sí, que se puede hacer, engánchate el AbaCUID.

**Mantente y resiste hasta hacer rutina.** Cuando por algún motivo has tenido una o varias semanas problemáticas para mantener activos los cuidados no decaigas. Tendrás que ser exigente y intentar fallar(te) lo menos posible. Recuerda que se trata de hacer de estos cuidados una rutina.

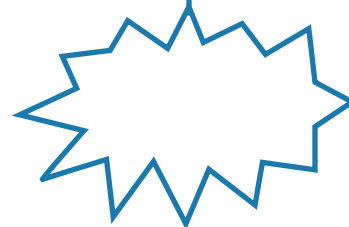
**Premiarse vs. castigarse.** Tampoco te frustres si no llegas al objetivo, así que cuida muy bien los pensamientos negativos. ¡Premiate! Las recompensas y celebraciones son muy importantes, aumentan la autoconfianza y mantienen la motivación en todo lo alto.

Nombre		Semana 0	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8	Semana 9	Semana 10	Semana 11	Semana 12	Consejos para ti y el equipo
cuerpo															
															
															
															
placer															
															
															
															
alimentación															
															
															
															
relaciones															
															
															
															
límites															
															
															
															

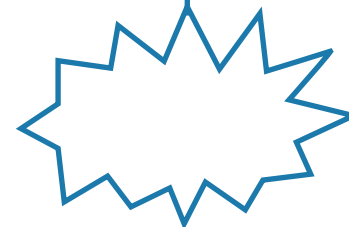
## ¡CELEBRA!



acción 1 celebración



acción 2 celebración



acción 3 celebración