

FEBRERO
2021



ROSTROS DE

HOSPITALIDAD



CUIDAR NUESTRO CUERPO

Lo ideal es hacer una actividad moderada de 30 minutos todos los días para conservar la agilidad.

El sedentarismo:

- Es el enemigo claro para la salud.
- Aumenta el sobrepeso, el colesterol y la diabetes.
- Es el origen de la mayoría de nuestras enfermedades
- Altera el sistema nervioso aumentando la ansiedad, la depresión o el estrés

El Ejercicio:

- Reduce la presión arterial, la diabetes tipo 2 y se puede mejorar controlando el peso y haciendo ejercicio,
- Mejora la calidad de vida y previene enfermedades reumáticas, como la artritis, artrosis, la osteoporosis

<https://www.youtube.com/watch?v=Jw5-dFjXyls>

CUIDAR EL MEDIO AMBIENTE

Veamos el vídeo, pensemos qué estamos haciendo hoy con nuestro planeta. ¿Qué podemos hacer para cuidarlo para los que nos siguen?
<https://www.youtube.com/watch?v=UGCNGUMC3tU>

**La salud
humana es el
reflejo de la
salud de la
Tierra.**

(Heraclitus of Ephesus)



CUIDAR NUESTRA MENTE

Practicar el agradecimiento, dormir bien; mantener una alimentación saludable y crecer en relaciones humanas, favorece nuestra salud mental.

¿Cómo realizas todas estas cosas?

Miremos este vídeo para ejercitar nuestra memoria
<https://www.youtube.com/watch?v=3-uf6Qs8FK8>

CUIDAR EL ESPÍRITU

<https://www.youtube.com/watch?v=soSFaJtzjhc>

EL VIAJE ES TAN CORTO: (texto del vídeo)

Una anciana se subió a un autobús y tomó su asiento. En la siguiente parada una joven mujer fuerte y gruñona se sentó bruscamente junto a la anciana y la golpeó con sus numerosas bolsas.

Al ver que la anciana se mantenía en silencio le preguntó por qué no se había quejado cuando la golpeó con sus bolsas.

La anciana respondió con una sonrisa, no es necesario ser maleducada o discutir sobre algo tan insignificante ya que mi viaje a tu lado es tan corto, ya que me bajaré en la próxima parada.

Esta respuesta merece ser escrita en letras de oro: “no es necesario discutir sobre algo tan insignificante, porque nuestro viaje juntas es muy corto” Cada una de nosotras debe comprender que nuestro tiempo en este mundo es tan corto que oscurecerlo con peleas, argumentos inútiles, celos, no perdonar a los demás, el descontento y una actitud de averiguación contante, es una ridícula pérdida de tiempo y energía.

Alguien rompió tu corazón, tranquilízate, el viaje es muy corto. Alguien te traicionó, intimidó, humilló o engañó, tranquilízate, perdona, el viaje es muy corto. Alguien te insultó sin razón, tranquilízate, ignora, el viaje es muy corto. Alguna hermana dijo algo de ti que no fue de tu agrado, tranquilízate, ignóralo, perdónalo, el viaje es muy corto.

Cualquiera que sea la adversidad que alguien nos traiga perdónalo, recordemos que nuestro viaje juntos es muy corto. Vivamos llenas de gratitud y alegría, perdonemos, amemos, seamos felices, pensemos en las demás. Recordemos que el viaje es muy corto.

¿Que tienes que perdonar todavía en tu corazón?

Recordemos que Jesús nos invitó a amarnos unas a otras como Él nos ha amado.



MÁS AÑOS, MÁS VIDA

“CUIDARNOS PARA VIVIR Y SER MEJORES”