

AGOSTO  
2021

# MÁS AÑOS, MÁS VIDA



“CUIDARNOS PARA VIVIR Y SER MEJORES”



# CUIDAR NUESTRO CUERPO

Continuamos con nuestra actividad de **MÁS AÑOS MÁS VIDA**, gracias por acogerla, hacerla útil. y ser conscientes de nuestra realidad en el día a día.

Pienso: Algunas veces soy consciente que repito la frasecita “me estoy haciendo vieja” ... y que esto hierde los oídos de alguna de mis hermanas que no quieren admitirlo, pero se puede ENVEJECER... CON ALEGRÍA. La palabra jubilación o jubileo viene de la palabra “júbilo”. O sea, gozo, alegría.

Se envejece desde el primer día de vida. Se envejece toda la vida. Toda la vida es una especie de capital de tiempo que se utiliza lentamente. Hay que preparar en cada tiempo la etapa siguiente. Por ejemplo, la etapa profesional se prepara en la infancia, con los estudios. La etapa de la vejez debe prepararse durante el período profesional. La preparación de la vejez (de la jubilación), es vivir de tal manera que se prepare la vejez para ser una manifestación de alegría (un florecimiento) de la vida, una apoteosis y no un declive. La vejez es el fruto de la vida, porque se ha vivido con sentido en la vida y se prolonga en la vejez.

Asociamos casi siempre la vejez a sentimientos tales como: enfermedad, limitación, incomprensión, rebeldía, resignación, recogimiento, aceptación. Invitamos a transformar e incluir pensamientos y acciones de confianza, de servicio alegre y generoso acercándonos a lo que Dios sueña de cada ser Humano.

A veces llega la demencia, éstas según la describen los expertos, son un grupo de síntomas que afectan la memoria, el pensamiento y las habilidades sociales lo suficientemente graves como para interferir en tu vida diaria. No se trata de una enfermedad específica, hay varias enfermedades que la pueden provocar.

Veamos el video sobre factores de Riesgo (Nina Gramunt. Neuropsicóloga)

[https://actua.fpmaragall.org/factoresderiesgo?utm\\_source=Iterable&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=campaign\\_1799872&iterable>EmailCampaignId=1799872&iterableTemplateId=2478443&hash=d6a1f3ab-42d36be464b76c6374c32ed8&l=621423&cod=e4563314cb](https://actua.fpmaragall.org/factoresderiesgo?utm_source=Iterable&utm_medium=email&utm_campaign=campaign_1799872&iterable>EmailCampaignId=1799872&iterableTemplateId=2478443&hash=d6a1f3ab-42d36be464b76c6374c32ed8&l=621423&cod=e4563314cb)

# CUIDAR NUESTRA MENTE

## Cómo ampliar nuestra reserva cognitiva

« Para mantener el cuerpo en forma no es necesario convertirse en atleta de élite. Así, para ejercitar la mente no hace falta competir con Einstein, basta con buscar actividades estimulantes para el intelecto incluso en las actividades cotidianas aparentemente más simples.

**Si ves la televisión...** Escoge programas que impliquen algún reto como contar preguntas, adivinar conceptos, resolver acertijos... y si ves películas procura comentarlas con alguien para asegurarte de que estás pendiente de las tramas y las entiendes.



**Juega.** El juego no es solo cosa de niños. Hacer puzles, crucigramas, sudokus, sopas de letras, jugar a las cartas o a otros juegos de mesa, colorear, hacer manualidades, tejer... todo lo que obligue a concentrarse y a pensar es bienvenido cuando se trata de trabajar el cerebro. El juego hace que el entrenamiento sea, además, muy divertido y promueve las relaciones sociales, algo que también ayuda a tener un cerebro ágil.

**Lee.** La lectura no solo es la llave para adquirir conocimiento. Según los neurólogos, leer obliga al cerebro a mantenerse activo, lo que resulta estupendo de cara a tener más capital en nuestra reserva cognitiva. Al leer, obligamos al cerebro a pensar, a ordenar ideas, a seguir las tramas, a relacionar conceptos y personales, a ejercitar la memoria y a imaginar, lo que permite mejorar nuestra capacidad intelectual estimulando nuestras neuronas.

**Relaciónate.** Organiza reuniones con familia, amigos, hermanas para conversar, dar caminatas, ver exposiciones...

**Aprende.** No te creas eso de que a ciertas edades no se adquieren nuevos conocimientos o nuevas habilidades. No es verdad y además no tienes prisa. Así que si siempre quisiste aprender a tocar un instrumento, estudiar, leer un libro especial....

Como norma general, y para que sirva como guía, los especialistas sostienen que todo lo que es bueno para tener un corazón sano también lo es para el cerebro. Apuntarse a la Dieta Mediterránea, huir del sedentarismo y cultivar las relaciones sociales nos mantienen en forma en cuerpo y mente.

Escrito por :Alejandra Rodríguez, « Gimnasia mental, cómo entrenar tu cerebro »

Adaptado : HCSA

<https://www.youtube.com/watch?v=xljsZK58Sqc>

## CUIDAR EL MEDIO AMBIENTE



### Escuchemos el planeta



Hace falta volver a sentir que nos necesitamos unos a otros, que tenemos una responsabilidad por los demás y por el mundo, que vale la pena ser buenos y honestos... que cultura del cuidado que impregne toda la sociedad” (Documento Sínodo Amazonía 66, LS 229. 231).

En esta cultura del cuidado integral, urge la necesidad de revisar y renovar los “estilos de vida”: sencillez, cotidianidad, cercanía, solidaridad, compasión, ternura, responsabilidad, dialogo, el encuentro y la compañía.

## CUIDAR EL ESPÍRITU

### “Claves de sabiduría espiritual” por Teresa Gil, stj.

Leemos el texto atentamente y vemos en qué nos puede ayudar para seguir viviendo desde lo que moviliza nuestro ser, el espíritu habitado por el Espíritu. ¿Qué te parece? ¿Dice algo para tu vida aquí, ahora? ¿el qué?

# CLAVES DE SABIDURÍA VITAL

Me gustaría concluir proponiendo siete claves de “sabiduría vital” para vivir como personas orantes que discernen la vida según el magisterio teresiano:

**PRIMERO, AGRADECE TU VIDA “HABITADA POR DIOS”**, reconociendo tu “gran hermosura y dignidad”. Como nos recuerda Teresa de Jesús, “si no conocemos que recibimos, no despertaremos a amar”. Sin duda, tomar conciencia de las cosas por las que vives agradecido puede ayudarte a descubrir cómo Dios se está “comunicando” contigo. Tú eres su mejor y más directa palabra para ti mismo.

**SEGUNDO, CAE EN LA CUENTA DE QUE TÚ “HABITAS TU PROPIA CASA”**. Esto supone la convicción de que solo tendrás verdadera paz, si aceptas quien eres, tu realidad tal cual es, con la luz y con la sombra, reconociendo lo que piensas, lo que dudas, lo que no sabes o no puedes, lo que deseas y de lo que eres capaz. Dios se encuentra contigo en tu propia casa. Hábitala.

**TERCERO, EVITA LA TENTACIÓN DE CREERTE “AUTOSUFICIENTE” Y VIVIR COMO SI “MERE-CIERAS” CONTINUAMENTE UN PREMIO**. Desapégate de los resultados. Actuar con libertad y en

conciencia buscando siempre lo mejor te ensanchará el corazón. También tendrás que evitar la tentación de subestimarte o infravalorarte. En definitiva, no te compares con nadie. “La humildad es andar en verdad”.

**CUARTO, SE FIEL A LA “VOZ INTERIOR” QUE TE ORIENTA,** abre tu mente y corazón. Se identifica con el sentido profundo desde el que vives. Y si estás atento, puedes reconocer ahí la voz de Jesús, la voz del BIEN, de la VERDAD... Te abre la mente y el corazón porque te hace capaz de reconocer esa misma voz en las demás personas, en las situaciones... y vivir las actitudes evangélicas como la inclusión, la compasión, el perdón, la confianza o el amor.

**QUINTO, ELIGE AMAR.** Quien ama de verdad, se da a sí mismo. Amar es poner lo mejor de sí en todo aquello que vivo, que realizo. “Poco o mucho”, “que dé cada uno lo que tuviere”, nos dirá Teresa. Porque el Señor “no mira la grandeza de las obras sino el amor con que se hacen”. Y cuando uno vive en este dinamismo y movimiento constante de “dar lo mejor de sí en cada cosa”, no dejará de ir creciendo más y más, porque “el amor jamás está ocioso”.

**SEXTO, ACEPTA EL MISTERIO Y PERSPECTIVA DE DIOS.** Es una cuestión también de humildad: “Yo no puedo comprender todo”, “yo no tengo toda la verdad”, “yo no puedo todo”... Hay una dosis de mis-

terio en las personas, en los acontecimientos, en la historia, en mí mismo... que desborda mi inteligencia. Pero mi reacción no es el escepticismo, el cinismo o la resignación. Sino que brota la esperanza y confianza: ¡no bajaré los brazos, no porque confíe en mí, sino porque sé que estamos y estoy en buenas manos!

**SÉPTIMO, VIVE PARA SERVIR.** El Evangelio nos recuerda que “hay más alegría en dar que en recibir”. Y Teresa nos avisa de que la plenitud de vida se hace fecunda a través de las obras, del servicio. “Haciendo eso poquito que está en mí”, y procurando que aquellos con los que trabajamos y vivimos hagan lo mismo. Una vida así se contagia, irradia paz, alegría y sentido.

Y para concluir, un último aviso teresiano para avanzar en el camino y no dejar de crecer:

*“El amor nos hará apresurar los pasos; el temor nos hará ir mirando adónde ponemos los pies para no caer por camino adonde hay tanto en que tropezar como caminamos todos los que vivimos.” (Camino 40, 1).*

Nos recuerda que la energía que mueve al mundo (y a mí) es el amor. Y nos invita a la vigilancia, la sana sospecha y atención para identificar aquellos obstáculos que me pueden paralizar o desviar.



Hermanas de la Caridad  
de Santa Ana

Vuestra opinión nos interesa:  
Si quieres darnos ideas, si podemos mejorar algo... ¡cuéntanoslo!  
Hna Crisanta Cordero: [crisantacor@gmail.com](mailto:crisantacor@gmail.com)  
Hna Rosa M Muñoz: [delegformacion@gmail.com](mailto:delegformacion@gmail.com)