

SEPTIEMBRE
2021

MÁS AÑOS, MÁS VIDA



“CUIDARNOS PARA VIVIR Y SER MEJORES”



CUIDAR NUESTRO CUERPO



Queridas Hermana continuamos con nuestra actividad de **“Más años más vida”** en la que hemos ido valorando nuestro cuerpo en toda su integralidad y totalidad.

La experiencia de Sedentario:

<https://www.youtube.com/watch?v=2qFDfppksG8>

Esperamos que se encuentren más ágiles realizando las actividades día a día. Haciendo ejercicios

y mejorando nuestros estilos de vida. Nos adentramos a mirar una patología, una de las 10 primeras causas de muerte en el mundo, según la OMS.

Hablemos de la DIABETES. Es una enfermedad crónica e irreversible del metabolismo, producida por el exceso en la ingesta de alimentos ricos en harinas y azúcar, acumulándose la glucosa en la sangre y expulsándose por la orina. La causa de esta acumulación se debe a la disminución de la producción de la hormona (insulina) en el páncreas, no permitiendo su funcionamiento normal, y se presentan otros factores en el cuerpo que provocan la resistencia a la producción de insulina.

La diabetes está muy relacionada con el peso y la obesidad por lo que se insiste en cuidar nuestros estilos de vida.

Cuando comemos, el azúcar en dulces y harinas, la glucosa entra a los vasos sanguíneos, la ingesta de alimentos en exceso, se convierte en azúcar, ésta pasa a la sangre y de allí a los tejidos y células a través de una ventana que es la insulina. Si la ventana de insulina no se abre, el azúcar no pasa a la célula quedándose en los vasos sanguíneos, arriesgando que los vasos sanguíneos más chiquiticos, que los tenemos en los ojos, riñones y nervios, se tapen. Es aquí cuando empezamos a sentir las complicaciones a nivel de ojos, riñón y nervios disminuyendo así la sensibilidad en las piernas y brazos.

Mas tarde tapan los vasos sanguíneos del corazón y el cerebro, corriendo el riesgo de infartos y accidentes cerebrovasculares.

Les invitamos a acoger estas recomendaciones de ir disminuyendo los azucares que vienen en alimento ricos en harinas y bebidas azucaradas.

Veamos este corto video:

<https://www.youtube.com/watch?v=ne93lw3-XTs>

CUIDAR EL MEDIO AMBIENTE

Continuamos en solidaridad y compromiso personal, congregacional, eclesial y mundial en el cuidado de nuestra casa común.

<https://www.youtube.com/watch?v=nvUqnpicSd0&t=66s>



“Laudato Si, una encíclica en la que el Papa expone los principales problemas ambientales a nivel mundial, exige una fuerte acción sobre el cambio climático, en pro de los defensores de la eliminación gradual de las sustancias tóxicas y abraza el residuo cero.

De acuerdo con la encíclica, «la Tierra, nuestro hogar, parece convertirse cada vez más en un enorme vertedero de basura», que «está íntimamente ligado a la cultura de los residuos, que afecta tanto a los seres humanos. Las cosas rápidamente se convierten en basura».

El Papa argumenta que los ecosistemas naturales logran crear circuitos cerrados de nutrientes y energía, mientras que los seres humanos «aún no han tenido éxito en la adopción de un patrón circular de producción que garantiza los recursos para todos y para las generaciones futuras». El Pontífice aboga, por lo tanto, a limitar el uso de fuentes de energías no renovables y llama a practicar pautas de consumo moderado y aumento de la reutilización y el reciclaje.

En ambos casos, el Papa pone de relieve cómo las comunidades más vulnerables tienden a ser las más afectadas por los problemas ambientales, siendo, por lo tanto, no sólo un problema ambiental, sino también una justicia social”.

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

CUIDAR NUESTRA MENTE

Comenzamos practicando los Ejercicios que aprendimos el mes pasado. Movilizamos nuestras manos girando las palmas, ...

Y hoy os proponemos ver estos pequeños vídeos y comentar en comunidad lo que habéis descubierto en cada uno de ellos.

¿Qué nos enseñan?

Zanahoria, huevo y café:

<https://www.youtube.com/watch?v=oaBCr1ufiPk&t=25s>

El poder de los sentimientos, tener buenos sentimientos:

<https://www.youtube.com/watch?v=ntBQ6hoJnds>



CUIDAR EL ESPÍRITU

El mes de septiembre es el mes de la Biblia. Nuestras Constituciones en el número 80, nos dicen:

“La Palabra de Dios, fuente primordial de la vida espiritual, es Palabra viva que interpela, orienta y modela nuestra existencia.

Su escucha e interiorización, nos lleva a entrar en comunión con el estilo de ser y vivir de Jesús.

Fundamentamos nuestra oración en la apertura, profundización y vivencia de la Palabra”.

En Organización y Vida se nos invita a:

- Profundizar en el conocimiento y estudio de la Sagrada Escritura.
- Dejarnos cuestionar por la Palabra, analizar y descubrir si ella transforma nuestra vida.
- Hacer lectura creyente de la realidad a la luz de la Palabra.

La Editorial Verbo Divino nos invita a, compartir la imagen de la esperanza y de la novedad que surge de los ciclos de la naturaleza y aplicarlos a nuestra vida humana, a modo de metáfora, partiendo de las imágenes bíblicas de contemplación de la naturaleza y su capacidad de crecimiento, transformación y resiliencia.

Cada una puede buscar una imagen en la naturaleza, en la vida, recordar un pasaje de la Palabra y escribir el texto. Os mostramos un ejemplo:

editorial verbo divino

«En Paz me acuesto y enseguida me duermo, porque tú solo, Señor, me haces dormir tranquilo» (Salmo 4)

Me quedé unos instantes pensando, entrando en oración. ¡Qué tranquilidad da saber que estamos en sus manos de Padre-Madre! De pronto vinieron a mí las palabras de otro salmo: «Yo no pretendo riquezas que superan mi capacidad, sino que acallo y aquieto mi alma, como un niño destetado en brazos de Yahvé»... El pequeño puede que patalee, pero no se bajará de los brazos de su mamá para irse con un extraño. ¡Qué sabios son los niños, Señor, y qué necios los adultos! De nuevo, vinieron a mi mente las palabras de Jesús en el evangelio según Mateo, hablándonos de no agobiarnos por un futuro que no sabemos si llegará, por esto y por lo otro, recordándonos que no podemos ni aumentar la estatura, que el Padre cuida hasta de las hierbas, y que nos quiere mucho.

Sé que no es una invitación a la indolencia, a no hacer nada, sino a dejarle hacer a él, a no poner obstáculos a su Gracia y a no tentarlo. Sé que nada malo puede pasar, aunque me parezca malo, si el Padre, Jesús y el Espíritu están ahí. Todo es bueno. Como dijo santa Teresa, «Solo Dios basta».





Hermandad 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
Hna Rosa M Muñoz: delegformacion@gmail.com