

ENERO  
2022

# MÁS AÑOS, MÁS VIDA



“CUIDARNOS PARA VIVIR Y SER MEJORES”



# CUIDAR NUESTRO CUERPO

## BIENESTAR MENTAL

Tener salud no es sólo no estar enfermos. Tener salud es sacar el máximo partido de nuestras habilidades físicas y mentales, disfrutar de aquello que nos rodea y, en definitiva, ser felices manteniendo una buena calidad de vida. (OMS)



La salud mental es un componente integral y esencial de la salud.

La "Organización Mundial de la Salud" OMS dice: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». Una importante consecuencia de esta definición es que considera la salud mental como algo más que la ausencia de trastornos o discapacidades mentales.

La salud mental es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad.

Cuidar la salud significa construir salud. Significa hacer lo que haya que hacer para que nuestros años sean saludables, convencernos de que la salud se va edificando en el transcurso de la vida, mediada por decisiones a veces conscientes y otras que vamos adoptando como parte esencial de la vida.

Si queremos tener un nivel alto de salud tenemos que convertirnos en los protagonistas de nuestra vida, de nuestra salud. La salud o la enfermedad no se le debe a alguien, o a una persona ajena a nosotros. La salud la construye cada persona con cada decisión y estas decisiones son fundamentales en el cuidado de la salud. Es muy importante que recuperemos el papel de protagonistas de nuestra vida y no de víctimas.

Muchas personas giran permanentemente alrededor de considerarse víctimas de todo lo que pasa, en vez de adquirir el rol de protagonistas de

su salud. Si se convierten en protagonistas, seguramente tendrán años de vida saludables.

¿Cuáles son las decisiones que procuran años de vida saludable hasta el último segundo de la vida? Lo hemos visto en personas que fueron sanas toda su vida porque se rodearon de decisiones de salud, como:

**La Dieta:** Somos lo que comemos. Esta decisión es fundamental en la vida, comer de todo lo que la naturaleza nos ofrece. Comer conscientemente, es comer despacio, masticar abundantemente, experimentar los olores y los sabores de la comida y disfrutar lo que comemos. A veces el acto de comer se ignora y simplemente nos dedicamos a deglutir alimentos.

**El ejercicio diario:** Sólo necesitamos 30- 40 minutos diarios en nuestra vida para ser felices haciendo ejercicio y mejorando el sistema de defensas. El ejercicio nos prepara para luchar contra cualquier forma de amenaza hacia nuestro organismo.

**El propósito de vida:** Qué sentido le damos a nuestra existencia, es el motor que nos impulsa a levantarnos en la mañana, a cumplir objetivos y metas. Una persona que sabe para dónde va, sabe tomar decisiones saludables.

**Las relaciones positivas:** Ser personas positivas, creativas. Animar, acoger, estar en silencio, quizás, de las personas negativas, a las que nada les sirve, para las que todo es malo, que ven en todo un problema. Esas personas terminan generando estrés, tensión, ansiedad, que son los principales enemigos del sistema de defensas. ¿Cómo ayudarles a que no sean así, a ver el lado positivo de las cosas?

**La meditación:** Sacar momentos para la meditación, relajación, estar tranquilas, respirar y estar en silencio; ésta es una decisión fundamental en medio de jornadas de trabajo y de la vida diaria.

Dormir suficientemente: Dedicar suficientes horas al sueño no es perder vida, es ganarla.

**Retirar todos los hábitos dañinos:** Fumar, ser adicto a medicamentos, al licor, son hábitos de vida no saludables, que van postergando la enfermedad en el tiempo.

Estas decisiones son fundamentales en el cuidado de la salud, consisten en regalarnos tiempo, en ir más despacio por la vida. El consumismo, por ejemplo, no regala salud. Al contrario, regala preocupación, velocidad, acelere en la vida y necesitamos regalarnos tiempo a nosotros mismos equilibrar la mente el cuerpo el corazón.

<https://www.youtube.com/watch?v=sFfxExoU2Kw>

<https://www.youtube.com/watch?v=z6DoPp-LkTA>

<https://www.youtube.com/watch?v=OU86wRLiTn8>

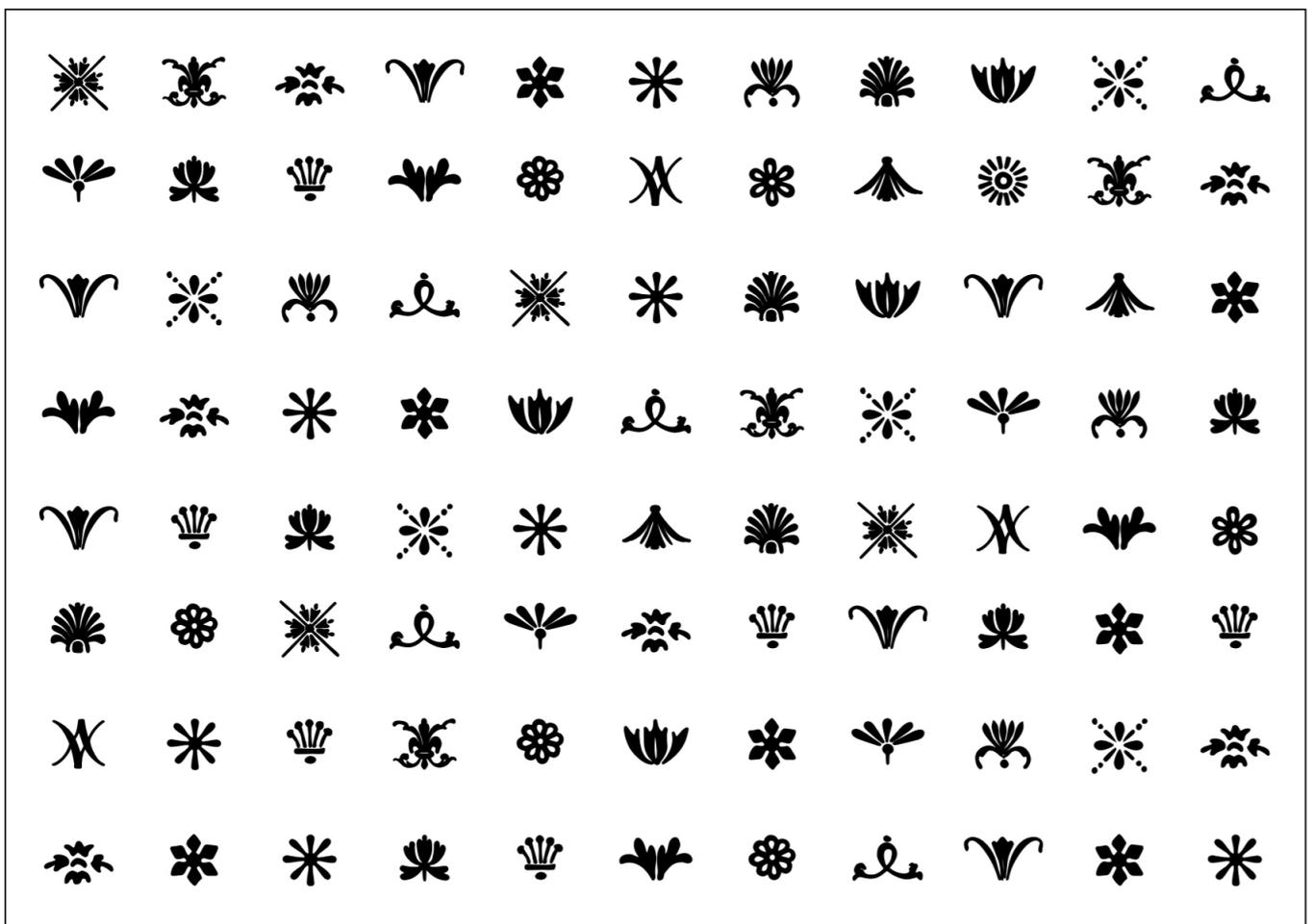
# CUIDAR NUESTRA MENTE

Rellene los espacios vacíos del modo que se indica.

Si el número se encuentra entre 20 y 29, anote debajo un 5; si está situado entre 30 y 39, añada un 6; si es mayor que 40, un 7; si se encuentra entre 50 y 60 ponga un 8; por último, escriba el resultado de la suma de los números anotados. \_\_\_\_\_

21	32	43	28	22	34	49	52	60	26	38	41
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
51	28	37	29	60	53	44	47	30	27	35	39
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

Busque el dibujo que no se repite.

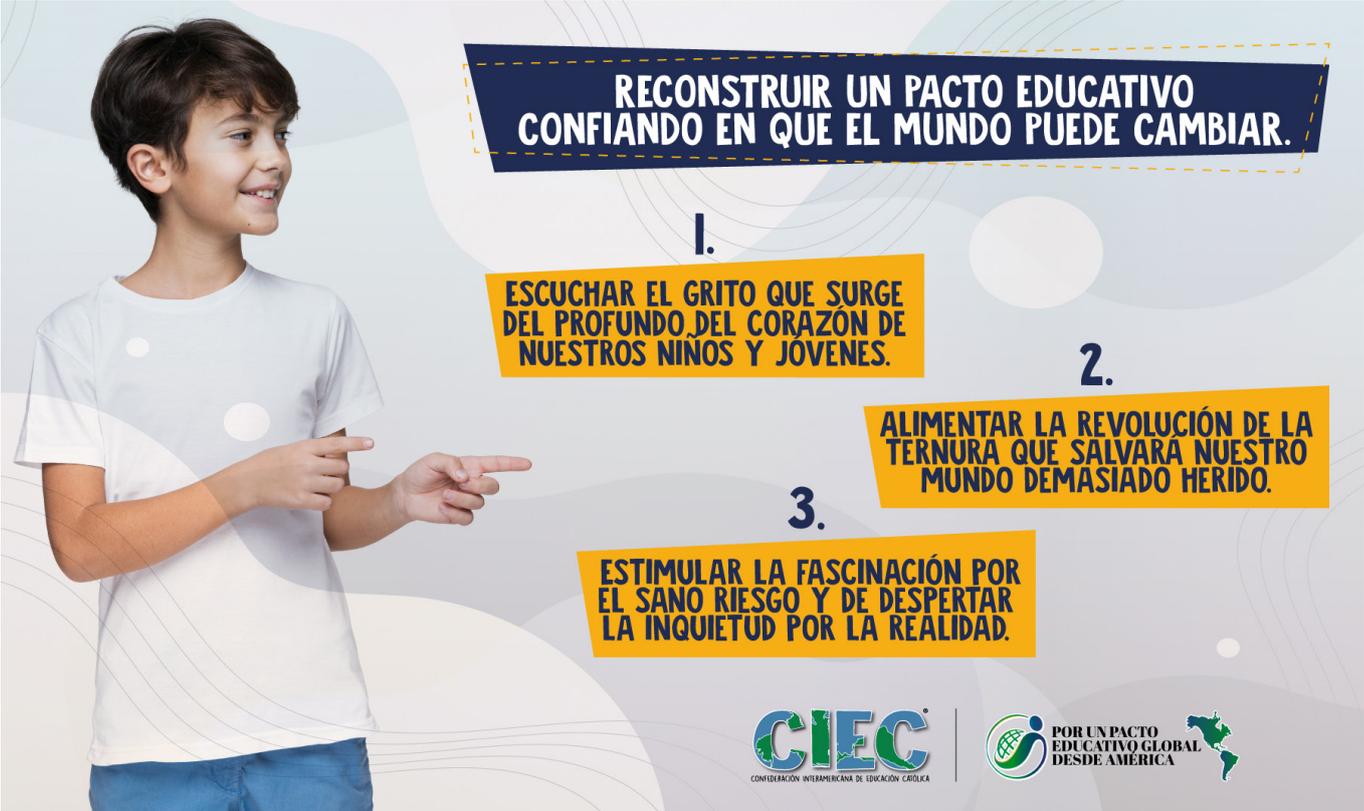


# CUIDAR EL MEDIO AMBIENTE

Cuidar el medio ambiente es también cuidar nuestra salud. Es la hora de la naturaleza. Los alimentos que comemos, el aire que respiramos, el agua que bebemos y el clima que nos rodea hacen posible que vivamos. Dependiendo de estos elementos, está nuestra salud y en este momento actual de pandemia es muy importante la protección del medio ambiente, porque proteger el planeta es sinónimo de proteger nuestra salud. Hoy más que nunca, es vital cuidar las dos cosas para superar el Covid-19 y tener un mundo más sostenible.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que una de cada cuatro enfermedades en el mundo puede estar relacionada con factores ambientales, siendo diferentes en cada región del planeta.

El ser humano ha desarrollado capacidades para convivir y adaptarse al medio ambiente. Sin embargo, el problema aparece cuando, debido a la alteración del medio ambiente, estos fenómenos se hacen extremos y, con efectos nocivos para la salud.



**RECONSTRUIR UN PACTO EDUCATIVO  
CONFIANDO EN QUE EL MUNDO PUEDE CAMBIAR.**

- 1. ESCUCHAR EL GRITO QUE SURGE DEL PROFUNDO DEL CORAZÓN DE NUESTROS NIÑOS Y JOVENES.**
- 2. ALIMENTAR LA REVOLUCIÓN DE LA TERNURA QUE SALVARÁ NUESTRO MUNDO DEMASIADO HERIDO.**
- 3. ESTIMULAR LA FASCINACIÓN POR EL SANO RIESGO Y DE DESPERTAR LA INQUIETUD POR LA REALIDAD.**

**CIEC** | **POR UN PACTO EDUCATIVO GLOBAL DESDE AMÉRICA**

CONFEDERACIÓN INTERAMERICANA DE EDUCACIÓN CATÓLICA

Promover acciones sostenibles, reciclar, realizar un consumo responsable y fomentar políticas que ayuden a restaurar y conservar nuestra naturaleza son algunas de las acciones necesarias para construir un futuro más sostenible.

<https://www.youtube.com/watch?v=tXsBo1p-VDk&t=132s>



### REYES MAGOS

Alguno se preguntará qué tiene que ver la narración de los Magos que nos dejó san Mateo con la ancianidad. Creo que bastante más de lo que podríamos pensar. Por supuesto que en los días que rodean esa fiesta los ancianos gozan con los juguetes o regalos que hacen a sus nietos e hijos. Gozan al verlos gozar. Gozo de unos días, pero que se apaga a lo largo de los días que corresponden al año comenzado.

Pero creo que, sobre todo, la narración de san Mateo tiene un mensaje que nos puede enseñar algo. Los Magos se ponen en marcha para descubrir y buscar la verdad. Se dejan interrogar por el misterio. Dejan de vivir la rutina de los días, pues han visto brillar una estrella nueva que irrumpe en el mundo lleno de tinieblas.

Según José Antonio Pagola, algunos exegetas interpretan hoy la leyenda evangélica aludiendo a la psicología de lo profundo. Los Magos representan el camino que siguen quienes escuchan los anhelos más nobles del corazón humano. La estrella que los guía es la nostalgia de lo divino y el camino que recorren es el deseo.

Para descubrir lo divino en lo humano, para adorar al Niño en vez de buscar su muerte, para recorrer la dignidad del ser humano en vez de destruirlo, hay que recorrer un camino opuesto al que siguió Herodes.

Camino nada fácil, pues no basta escuchar la llamada del corazón; hay que ponerse en marcha, correr riesgos. Así se descubre lo divino en lo humano.

Una segunda enseñanza sería que en la ancianidad mucha gente vive atrofiada. Cuando alguien solo busca o conoce el amor bajo formas decadentes, cuando su vida está movida exclusivamente por intereses egoístas de beneficio o ganancia, es que algo se ha secado en el corazón.

Hay ancianos que viven un tipo de vida que los abruma y empobrece. Envejecidos prematuramente, endurecidos por dentro sin capacidad de abrirse a Dios, no hay estrella o luz que los guíe.

Siempre, y en la vejez mucho más, la vida lleva a la oscuridad a quien vive y se interesa solamente por un «Dios» que sirva a sus proyectos individualistas. Dios queda así convertido en un artículo de consumo, del que disponer según nuestras conveniencias e intereses.

Cuando se cree que Dios es Amor infinito, encerrado en nuestra propia existencia, es entonces cuando nacen el júbilo y la acción de gracias.

Es difícil siempre, y más en la ancianidad, cuando hemos reducido a Dios a un ser extraño, incómodo y superfluo. Los Magos, por el contrario, buscaban al Niño, a ese Niño que los amaba infinitamente. Buscaban su presencia cercana y amorosa que envolviese todo su ser. Vivieron en silencio agradecido y gozoso ante el Niño, admirando su misterio.

Quien en su vejez vive aturdido interiormente por toda clase de ruidos y zarandeado por mil imprevistos pasajeros, sin detenerse nunca en lo esencial, difícilmente podrá vivir con alegría interior.

Los Magos supieron mirar el cosmos hasta el fondo, supieron captar signos, acercarse al misterio y ofrecer

su humilde homenaje a ese Dios encarnado en nuestra existencia.

El caminar del ser humano a lo largo de los siglos casi siempre ha sido en medio de la oscuridad. Se vive en un mundo donde, para asegurar el propio poder, creen que todo es válido: el cálculo, la estrategia, la mentira, la crueldad, el terror, la destrucción de los inocentes. Y es la luz de Cristo la que ilumina y pone alegría en esa oscuridad.

Pero los Magos vieron que en la noche se encendía una estrella y se pusieron a caminar. Y encontraron a Jesús, la gran Estrella, la Luz del mundo, a fin de que no caminasen en las tinieblas.

Los Reyes Magos nos enseñan que ellos, en medio de la noche, se pusieron a caminar siguiendo la pequeña luz de una estrella. Ya lo había predicho siglos antes el profeta Isaías cuando dijo: «El pueblo que caminaba en tinieblas ha visto una luz grande. Habitaban en una tierra de sombras y una luz grande ha brillado ante sus ojos» (Is 9,1).

Un día Dios será el fin del exilio y de las tinieblas, Luz total. Pero en la ancianidad solo la vemos en una humilde estrella que nos guía hacia Belén.

Reyes Magos que nos invitan a salir de nuestras crisálidas para poder volar hacia ese Dios que nos espera. Los Magos al ver la estrella, y luego al Niño: «se llenaron de inmensa alegría» (Mt 2,10).

Sigo creyendo que el relato evangélico de los Magos puede enseñarnos mucho en nuestra ancianidad. La luz siempre termina por vencer las tinieblas.

La ancianidad es una época en la que es más fácil ver la oscuridad de la noche que los puntos luminosos que brillan en medio de cualquier tiniebla y oscuridad.

### **Compartimos:**

Me pregunto y comparto con mis hermanas :

- En las circunstancias en las que vivo, ¿dónde percibo la presencia de Dios ?
- ¿Qué luces, qué estrella ilumina mi camino? ¿Qué cosas me transmiten ilusión, ganas de seguir caminando?



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)