



Si vivo feliz, mi hermana,  
también, será más feliz...

# CUIDAR NUESTRO CUERPO

La dentadura no se pierde por causa del envejecimiento sino por enfermedades asociadas a factores de riesgo como: mala nutrición, estilos de vida desfavorables, enfermedades crónicas y producidas involuntariamente por medicamentos, además por falta de higiene bucal entre otros.

Cuidar la salud bucal del adulto mayor permite mantener su capacidad de hablar, sonreír y sociabilizar.



## Consejos para cuidar la salud bucal del Adulto Mayor:

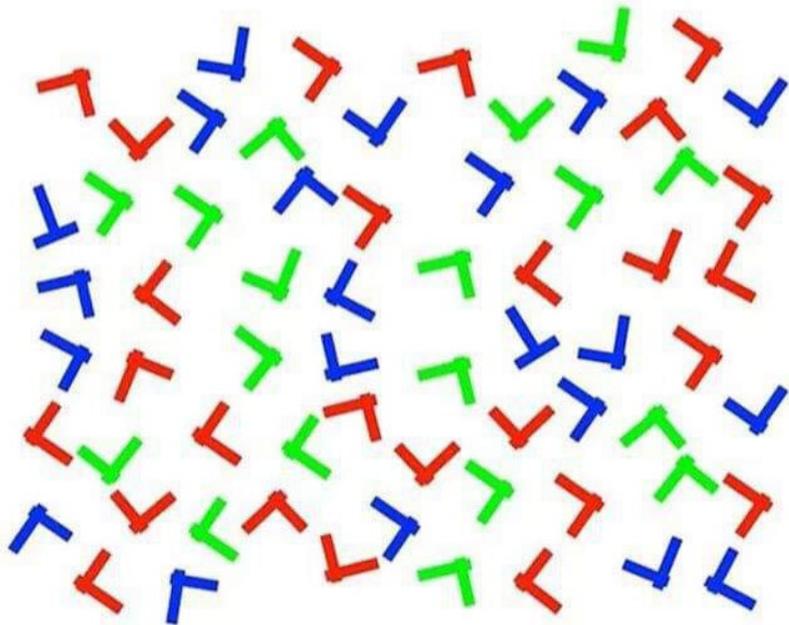
- Educar al adulto mayor y cuidador, mejorar hábitos para el cuidado dental y prevenir enfermedades.
- Seleccionar el cepillo dental adecuado, de cerdas suaves con cambio de cada tres meses
- Usar pasta dental con flúor, su función es fortalecer el esmalte dental e incrementar el proceso de desmineralización.
- Cepillarse tres veces al día. Hacerse después de ingerir alimentos, evitando la producción y desarrollo de bacterias y placa por la poca producción de saliva durante el sueño.
- Limpiar la prótesis dental removible. Un buen cepillo y protección de la prótesis es vital en la eliminación de residuos y calcificación, evitando así la caries e irritación de la mucosa oral.
- Masajear la mucosa oral. durante la higiene bucal masajear las zonas cubiertas por la prótesis estimulando la irrigación sanguínea.
- Retirar la prótesis dental durante la noche. mantener la prótesis hidratada y revisar valorar los cambios en el tejido óseo que alteran la adaptación cambios en el tejido óseo.
- Utilizar gasa. Utilizar una gasa humedecida para quitar los restos de comida en dientes y encías.
- No fumar. Este acto agrava los problemas de la enfermedad de las encías, la caries dental y la pérdida de dientes.

# CUIDAR NUESTRA MENTE

[https://www.youtube.com/watch?v=5i\\_k47EkDhY](https://www.youtube.com/watch?v=5i_k47EkDhY)

## Encuentra las 2 "T"

Salud, ciencia y espíritu



## GIMNASIA CEREBRAL PARA AGILIZAR LAS NEURONAS

TEPIN TENPIN GOPIN, COPIN MOPIN  
UNAPIN PERPIN SOPIN NAPIN  
INPIN TEPIN LIPIN GENPIN TEPIN,  
LEPIN YENPIN DOPIN YPIN  
OXIPIN GEPIN NANPIN DOPIN TUPIN  
CEPIN REPIN BROPIN GRAPIN CIASPIN

**AHORA LEE ELIMINANDO EL "PIN"**

# CUIDAR EL MEDIO AMBIENTE

<https://www.youtube.com/watch?v=zfK2PoUTjgE&t=2s>



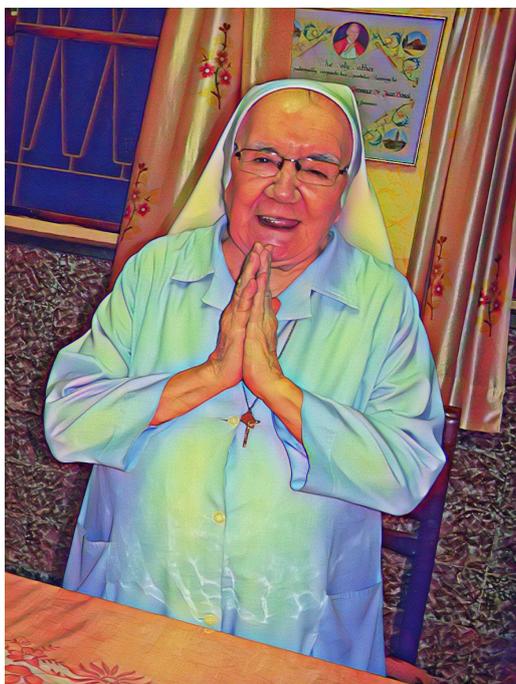
Los problemas ambientales son cada vez más diversos y numerosos, por lo que abordarlos personalmente es casi imposible sin la ayuda de más personas dispuestas a hacerles frente para salvar nuestro planeta.



**¡Súmate y empieza a hacer el cambio ya!**

Solo al aumentar nuestra responsabilidad colectiva, podemos construir un futuro verde y pacífico.

# CUIDAR EL ESPÍRITU



Vivimos en el tiempo de Pascua, momento en que recordamos la resurrección de Jesús, reconocemos que la muerte, el odio, el mal... no tienen la última palabra.

A lo largo de nuestra vida hemos tenido muchas veces esta experiencia o quizá no. ¿Podemos recordar alguna de estas experiencias? ¿reconocemos que en nuestras vidas la resurrección ha tenido lugar? (podemos compartir nuestra experiencia, en un momento propicio, con las Hermanas de comunidad).

Recordamos y oramos a todas esas personas que sufren víctimas del mal, de la enfermedad, las guerras...

Antes como ahora, **buscamos vivir la Pascua, ser felices y hacer felices a los demás**, en la situación que vivimos, en el momento que nos encontramos podemos seguir experimentándolo. **Si vivo feliz, mi hermana, también, será más feliz.**

# ¡Aprender a ser felices!

J. L. Martín Descalzo



Ideas sobre la felicidad:

- \*Los humanos no nacemos felices ni infelices, aprendemos a ser una cosa u otra.
- \*La dicha se construye ladrillo a ladrillo, como una casa.
- \*La felicidad nunca es completa en este mundo, pero hay reacciones más que suficientes de alegría para llenar la vida de dicha.
- \*No hay "recetas" para la felicidad, porque en primer lugar, no hay una sola, sino muchas felicidades y cada hombre debe construir la suya.

Hay una serie de caminos por los que, con certeza, se puede caminar hacia ella.

1. Valorar y reforzar las fuerzas positivas de nuestra alma. Descubrir y disfrutar de todo lo bueno que tenemos. No tener que esperar a encontrarnos con un ciego para enterarnos de lo hermosos e importantes que son nuestros ojos.
2. Asumir serenamente las partes negativas o deficitarias de nuestra existencia. No magnificar las pequeñas cosas que nos faltan.
3. Vivir abiertas hacia el prójimo, nuestras hermanas de comunidad. Pensar que es preferible que nos engañen cuatro o cinco veces en la vida que pasarnos la vida desconfiando de los demás.
4. Tener un gran ideal, algo que centre nuestra existencia y hacia lo que dirigir lo mejor de nuestras energías. Caminar hacia él incesantemente, aunque sea con algunos retrocesos.
5. Creer descaradamente en el bien y en la lenta eficacia del amor. Saber esperar.
6. En el amor procurarse más por amar que por ser amada.
7. Elegir, si se puede, una tarea que nos guste. Y si esto es imposible, tratar de amar la situación que vivimos, encontrando en ella sus aspectos positivos.
8. Revisar constantemente nuestras escalas de valores. Cuidar de que el poseer, el dinero, las cosas no se apoderen de nuestro corazón, pues es difícil separarnos de ellas cuando nos han hecho sus esclavas. Descubrir que la amistad, la belleza de la naturaleza, los placeres artísticos y muchos otros valores son infinitamente más rentables.
9. Descubrir que Dios es alegre, que una religiosidad que estrecha el alma no puede ser verdadera, porque Dios es el Dios de la vida.
10. Procura sonreír con ganas o sin ellas. Estar seguros de que el ser humano es capaz de superar muchos dolores, mucho más que él mismo sospecha.