

MAYO
2021

MÁS AÑOS, MÁS VIDA



UN **SI** SIN MEDIDAS

“CUIDARNOS PARA VIVIR Y SER MEJORES”



CUIDAR NUESTRO CUERPO

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



Son las condiciones, hábitos y costumbres que hacen que la actividad que desarrolla la persona (trabajo, ocupación, oficio) se realice en un lugar adecuado, en condiciones y medidas de seguridad propias de su ambiente para lograr un mayor desarrollo y bienestar. El autocuidado, es deber y es responsabilidad de cada persona cuidar de la propia salud, la de la familia y la de la comunidad. Y debe: Quererse a sí misma, conocer su cuerpo, decidir sobre su propia salud, realizar actividades saludables en la comunidad, trabajo y vida diaria.

Una de las actividades más importantes, a identificar son aquellas situaciones que favorecen la aparición de enfermedades (factores de riesgo) y establecer acciones para su control y suspender hábitos perjudiciales para su salud (alcohol, cigarrillo, dietas altas en grasas y azúcares).

MANTENER UN PESO ADECUADO

- Coma de todo, pero sea moderada y combine siempre los diversos tipos de alimentos.
- Sea moderada en el consumo de harinas, almidones como el arroz, papa, yuca, plátano, ñame, pastas, los dulces, chocolates y grasas.
- Reduzca o elimine de su dieta los alimentos enlatados y embutidos.
- Consuma proteínas de origen animal como carnes blancas y rojas, huevos, lácteos y proteínas de origen vegetal.
- Incluya en su dieta alimentos ricos en fibra, frutas y verduras que además le aportan vitaminas y minerales.
- No olvide que el organismo necesita agua, beba entre seis y ocho vasos.

SALUD AMBIENTAL

- Mantener la habitación ordenada y limpia.
- Distinguir claramente los elementos necesarios de los innecesarios y eliminar estos últimos.
- Ordenar: mantener los elementos necesarios en el lugar correcto para facilitar una ubicación fácil e inmediata.
- Fomente el diálogo y la comunicación para evitar malos entendidos que causen estrés en el resto de las personas.
- Realizar paseos terapéuticos – dialogantes (caminar hablando).
- Realizar actividades físicas frecuentemente (ejercicio, recreación, deporte) es saludable porque:
 - Mejora la capacidad de su corazón.
 - Mantienen la presión arterial en sus valores normales.
 - Mejora su capacidad física y mental.
 - Aumenta las defensas del organismo.
 - Permite manejar el estrés y en algunos casos lo evita.
 - Le genera una sensación de descanso y bienestar.
 - Previene enfermedades.

CUIDAR NUESTRA MENTE

<https://www.youtube.com/watch?v=leaEzUuzFqQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=J0ho-gcpsPY>

encuentra 2 avioncitos
de papel,



GIMNASIA CEREBRAL
SANUGLA SANOSREP
NEREIUQ SASOC SELAIRETAM.
OY OLOS OREIUQ ZAP,
SOTNEMON SECILEF Y ETNEG
EUQ EM AREIUQ

CUIDAR EL MEDIO AMBIENTE

10 CONSEJOS DEL PAPA FRANCISCO PARA CUIDAR DEL MEDIOAMBIENTE.

YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=pOoJiYbGwd4>



CUIDAR EL ESPÍRITU

Estamos en el mes de mayo, mes de María en algunos lugares del mundo. Mes en el que el Papa nos invita a rezar por el fin de la pandemia en distintos santuarios marianos de todo el mundo.

Vamos a tomar el Itinerario Formativo Carismático, la Tercera Edad, la raíz "María" en cada una de las Experiencias y vamos a hacer camino con ella:

EXPERIENCIA DEL SALZ:

- Valorar la presencia de María en tu historia personal:

Haz memoria de María en tu vida como mujer acogedora y fiel.

Contempla la fidelidad creciente de María a la voluntad de Dios.

Ora con María.

EXPERIENCIA DE LA JARRA DE AZUCENAS:

- Saber guardar en el corazón lo fundamental:

Acoger el dolor y el gozo que supone la entrega en la vida y como María permanecer de pie al lado de la Cruz.

- Contemplar a María como el Amor que acoge: hacer de cada día un fiat renovado.

EXPERIENCIA DE LA CRIPTA:

- Vivir el silencio de María:

Estar unida a Jesucristo en una relación íntima e inseparable con Él.

Confiar en la ayuda e intercesión de María.





Hermanas de la Caridad
de Santa Ana