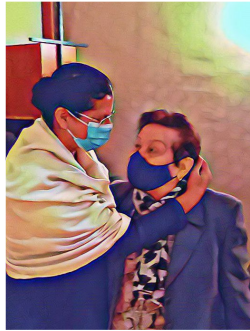
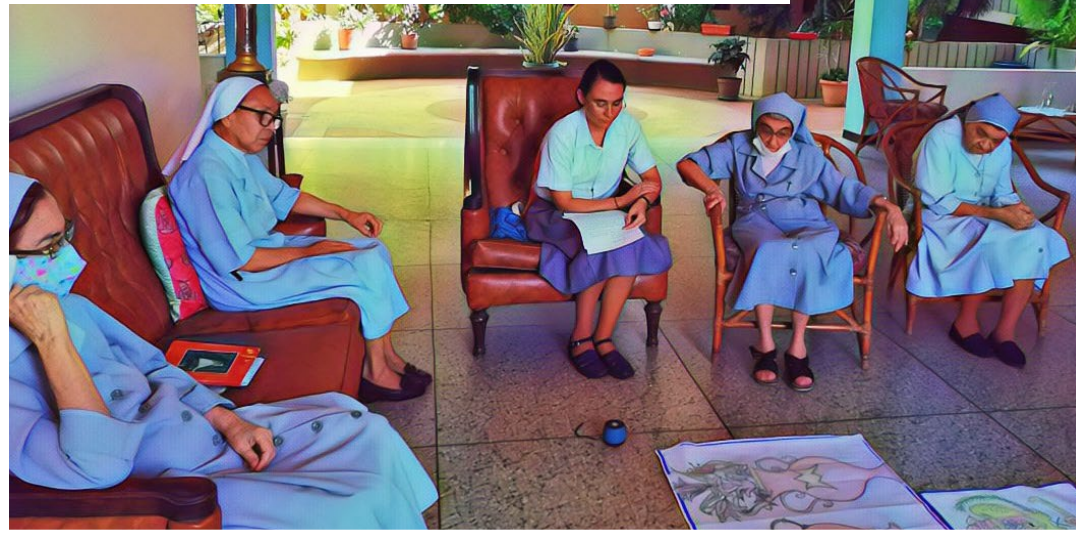


JUNIO
2021

MÁS AÑOS, MÁS VIDA



“CUIDARNOS PARA VIVIR Y SER MEJORES”



CUIDAR NUESTRO CUERPO

Una invitación seguir manteniendo una buena salud física, mental y espiritual en el día a día.

Cuidar bien el cuerpo es dormir bien, alimentarse de forma adecuada, realizar ejercicio de manera constante y modificar el estilo de vida sedentario, ayuda a: mejorar el humor, la autoestima, disminuye la posibilidad de desarrollar trastornos, como depresión y ansiedad es cada vez más importante.

Vamos a continuar recordando la ocurrencia de enfermedades más comunes entre nosotros y un de ellas es el Ictus.

Ver video.

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

CUIDAR EL MEDIO AMBIENTE



El cuidado del medio ambiente nace de una clara convicción personal que te lleva a observar la protección de la naturaleza como un patrimonio universal. Es decir, el entorno natural es el hogar de todos: en el pasado, presente y futuro. Y este es uno de los primeros mensajes que puedes transmitir a las generaciones venideras, para ayudarle y adoptar estos hábitos. ¿Y cómo cuidar el medio ambiente?

Ver video.

<https://www.youtube.com/watch?v=jsZGJp6OBCo&t=11s>

Este doble acercamiento –desde arriba y desde abajo, de lo más exterior a lo más interior– quizás pueda abrirnos los ojos y cambiarnos los corazones a todos –en eso consiste la conversión, al fin y al cabo, en abrir los sentidos– a las consecuencias de nuestras decisiones sobre las futuras generaciones, sobre las relaciones económicas y políticas, sobre el conjunto de seres que habitan esta única casa común.

(Jaime Tatay. S:J)

Sal de tu $\frac{1}{4}$,
el $\frac{1}{2}$ ambiente
⇒ te necesita ⇒
entero.

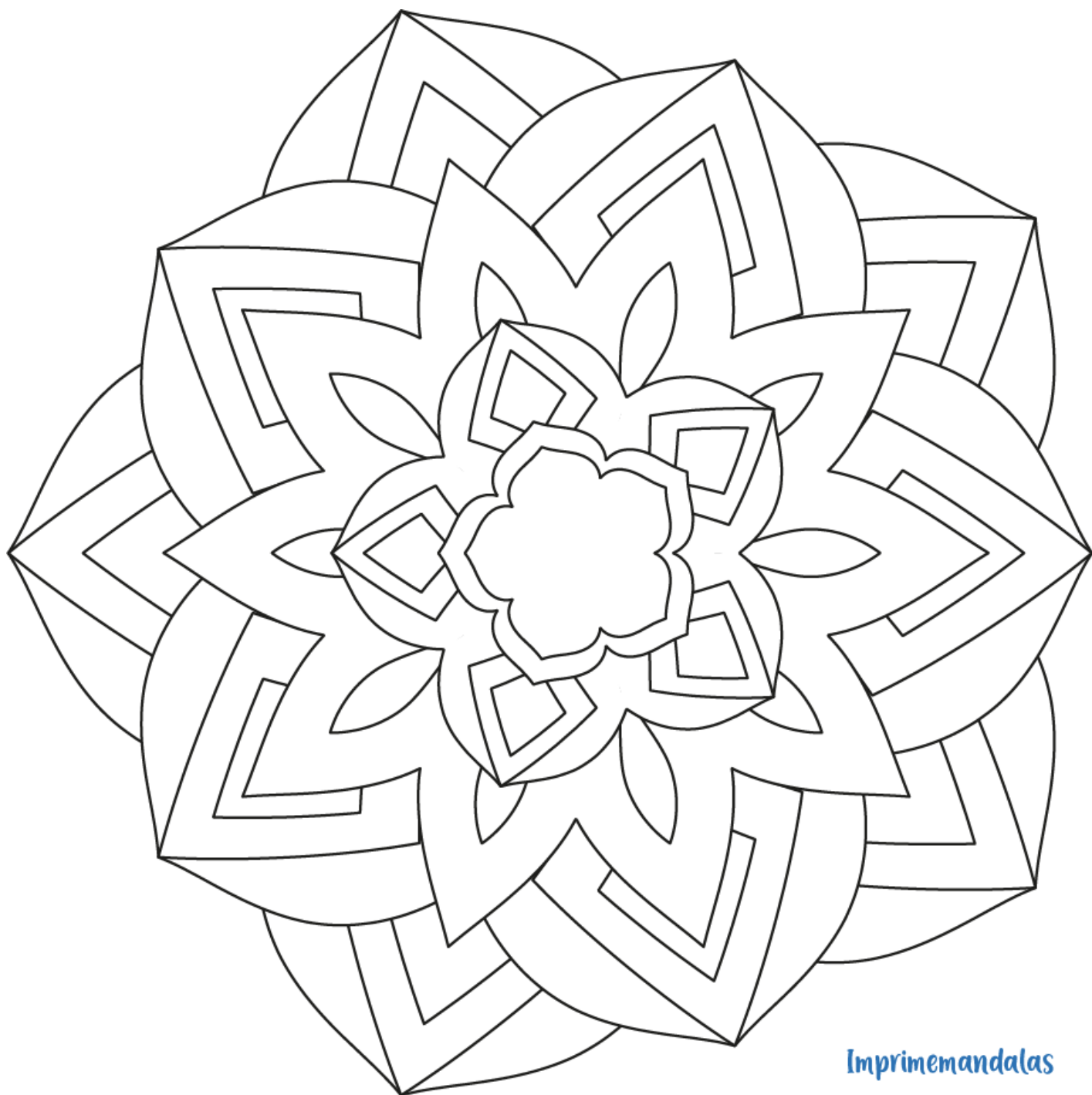


CUIDAR NUESTRA MENTE

Ver video.

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

¡Saque los colores! Coloree el siguiente mándala.



Imprimemandalas

CUIDAR EL ESPÍRITU

¡VEJEZ! Vejez si, sin eufemismos ni colorantes.
(escrito por una Hermana).

La Vejez, para mí, está siendo Don de Consciencia

Ni etapa, ni estado, ni estatuto. A la niñez se la sigue llamando niñez, a la adolescencia, adolescencia, a la juventud, juventud, a la madurez, madurez. ¿Por qué llamar a la vejez, o a la ancianidad, 3ª edad? ¿No será el reflejo de los miedos que nos habitan? ¿No será la negación de la realidad de la humanidad?

Cuando está probado que los cinco primeros años de la niñez son fundamentales en la configuración de la persona ¿No convendría adoptar aquello que Joan CHIT-TISTER recoge en su libro “El don de los años -Saber envejecer-“: “La vida no es una serie de etapas sino una serie de VIDAS”.

Lo pasado, pasado está. ¿Queda algo por hacer? Sí, queda toda una Vida. Una Vida en la que:

- Contemplar el Presente y aprender del Pasado.
- Aceptar la Realidad Actual tal y como ES.
- Arriesgar para que sea todo lo que puede llegar a SER.

Ni nostalgias, ni depresiones, ni lamentos. Aquello que Cicerón decía hace más de dos mil años: *“Las grandes cosas no se logran gracias al músculo, la velocidad o la destreza física. En estas cualidades la ancianidad, por regla general, no sólo no es más pobre, sino incluso más rica”*.

Como mujer, me atrevo a hacer una pregunta a las personas viejas o ancianas como yo ¿Nos hemos parado a contemplar la belleza de la arruga? ¿Y si la arruga fuera testigo de la tersura del entendimiento? La autora citada anteriormente, expone en el mismo libro aquello de que *“En la vejez aprendemos menos pero comprendemos casi todo”* ¿Nos damos cuenta de lo que esta cualidad puede aportar al entorno en el que estamos? Sabido es:

- Que el éxito de la escena depende, en un 99 por cien, de la buena coordinación en lo que se vive **“entre bastidores”**.
- Que la atracción de un escaparate se nutre, sin duda alguna, de la buena organización de la trastienda.
- Que el silencio y **la interiorización** es, y está probado, “la plaza de los fuertes”.

Bien, la Vejez Don de Consciencia

Consciencia ¿de qué? Pues hablo como cristiana que soy: **Consciente de “los talentos” recibidos:**

- **La vida, que me ha dado posibilidad de SER yo.**
- **Una familia Cristiana, que me educó y me enseñó a VIVIR fuera del ego:** amor, trabajo, responsabilidad, agradecimiento, servicio, entrega, generosidad, sinceridad etc.
- **Una Congregación, que me modeló sobre un Carisma de Caridad Universal, que completó mi formación, que me ayudó a vivir un hermoso IDEAL.**



Pero en la práctica: Ser Viejo ¿Para qué?

- **Ahora toca aquello de “dar a Cesar lo que es de Cesar y a Dios lo que es de Dios”. Me toca dar cuenta de los talentos que me fueron confiados:**

• A Cesar ya le di, mi capacidad de trabajo, mi tiempo, mi ilusión en proyectos, mi eficacia en la enseñanza, mis desvelos y mi empeño en todo lo práctico que se presentó.

• A Dios he de darle, hoy más CONSCIENTE que nunca, su imagen. Si, la imagen que El imprimió en mí. *“Cada vez que lo hacéis con uno de mis hermanos más pequeños a mí me lo hacéis”.* **Que quien me vea, lo encuentre ¡Y es laboriosísimo!**

Cada una se pregunta: ¿cómo vivo esta vida que me toca vivir ahora?
¿Qué descubro en este tiempo?



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
Hna Rosa M Muñoz: delegformacion@gmail.com