

OCTUBRE  
2021

MÁS AÑOS, MÁS VIDA



HERMANAS DE LA CARIDAD DE SANTAFAMA

JUNTO A TI NACIMOS, CRECIMOS Y ESTAMOS

“CUIDARNOS PARA VIVIR Y SER MEJORES”





# CUIDAR NUESTRO CUERPO

El colesterol “es una sustancia similar a la grasa e indispensable para la vida”. Esta sustancia se encuentra en las membranas celulares de nuestro organismo y resulta esencial para su funcionamiento. El cuerpo produce en el hígado todo el colesterol necesario para el correcto funcionamiento de nuestro organismo, también se obtiene a través de los alimentos que el cuerpo necesita para cumplir sus funciones.



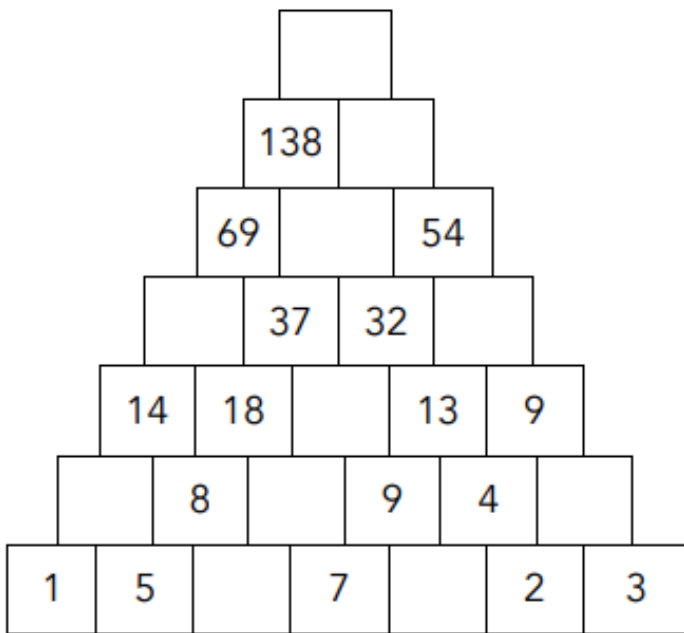
- El hígado produce los ácidos biliares, fundamentales para digerir las grasas.
- Ayuda a la formación de hormonas como las tiroideas.
- El colesterol ayuda a que los rayos de sol se conviertan en Vitamina D en contacto con nuestra piel.
- Recomendamos mantener una ingesta de alimentos equilibrada evitando excesos. El consumo desmedido genera una amenaza.
- El colesterol alto en sangre es un factor de riesgo en el desarrollo de problemas cardiovasculares.
- Dentro de los factores que podemos modificar encontramos: la dieta, la actividad física y el peso.
- Con el colesterol alto, es posible que se te formen depósitos grasos en los vasos sanguíneos. Con el tiempo, estos depósitos crecen y hacen que sea más difícil que fluya suficiente sangre a través de las arterias. A veces, esos depósitos pueden romperse de repente y formar un coágulo que causa un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

<https://www.youtube.com/watch?v=24DQn0g3t2U>

# CUIDAR NUESTRA MENTE



Rellene las casillas vacías, sabiendo que el número escrito en cada una es la suma de las dos que tiene debajo.



Escriba palabras que contengan dos eles, como lluvia.

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

Coloque las letras de cada línea en orden inverso al alfabeto; por ejemplo: C, B, A, E y D quedaría como E, D, C, B y A. Procure hacerlo de memoria; si lo precisa, utilice la guía adjunta.

A B C D E F G H I J K L M N Ñ O P Q R S T U V W X Y Z

P O I U T R

=

-----

Q W E R T H

=

-----

G F D S A V

=

-----

M Ñ L K J X

=

-----

C Z N B D P

=

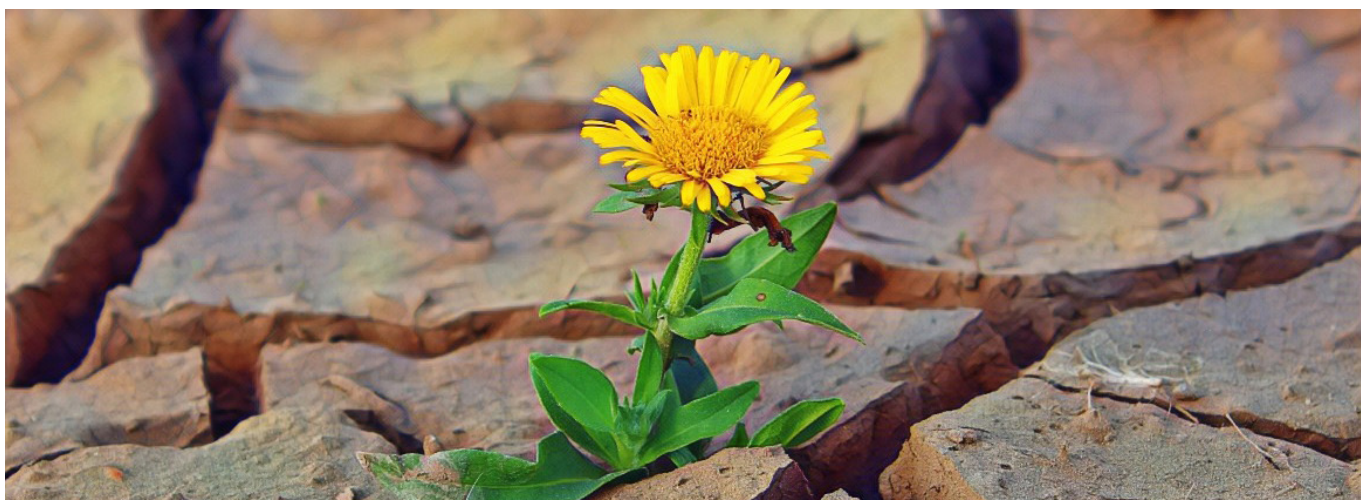
-----

O U K V G S

=

-----

# CUIDAR EL MEDIO AMBIENTE



**“EL CONSUMO ECOLÓGICO Y RESPONSABLE BUSCA DAR UN GIRO DE 180 GRADOS EN LO QUE COMPRAMOS”. DICE UN ANTIGUO PROVERBIO, “SI NO ES AHORA, ¿CUÁNDO?”**



Para enfrentar una crisis, hay que conocerla. Ante tantos problemas como el medio ambiente, se hace cada vez más apremiante llevar a cabo acciones para el cuidado del planeta y alcanzar un desarrollo sostenible. Una iniciativa interesante es ser consumidores ecológicos.

<https://www.youtube.com/watch?v=wTkMFSgqi1I>



# CUIDAR EL ESPÍRITU

El mes de octubre celebramos el mes del Rosario, oración que nos acerca a María, la madre de Jesús y nos recuerda distintos momentos de la vida de Jesús.

También es el mes misionero por excelencia, celebramos el Domingo de las Misiones, el Domund. Recordamos, oramos y agradecemos la vida, en estos días, de tantas y tantas personas que a lo largo de la Historia han dado y dan su vida por anunciar el Evangelio.

Vamos a leer juntas un libro del P. Federico Elorriaga SJ,

**“La ancianidad, ¿Sólo un atardecer?”**

En este mes os proponemos el primer capítulo: Convertirnos en centro.

## *Convertirnos en centro*

---

El tiempo de la ancianidad es, como el tiempo de la juventud, un tiempo de prueba y tentación. Y la gran tentación de la vejez es convertirse en centro. Es la trampa mortal y autodestructiva.

Cuando en la vejez estamos enfermos y dependientes, el yo tiende a convertirse en centro. Se pueden alimentar fantasías de que uno/a es el enfermo universal. Cuando nos convertimos en centro creemos que todo y todos deben estar a nuestro servicio. Todo tiene que ser ya, todo aquí y ahora, todo según yo creo y deseo.

Esa actitud de egoísmo puede abrir la puerta de un infierno: cargarse de exigencias, intransigencias y de resentimientos. Mis hijos, mis nietos, mis amistades, deben bailar a mi ritmo y obrar como a mí me apetece y en el momento que yo quiero.

Esas personas centradas en sí mismas olvidan que hay millones de personas ancianas y enfermos. Todos ellos con menos cuidados y atenciones que yo tengo. En vez de dar gracias, se llenan de resentimientos y tristezas.

El convertirse en centro es dejarse llevar por el delirio de lo negativo. Hay peligro de abrir una puerta al egoísmo y hacerle juego.

Por eso san Ignacio invita a todos a «salir del propio amor, querer e interés» (EE 189). Es una invitación a descentrarse de nosotros mismos para centrarnos en Dios y en los demás. Es recorrer otros horizontes y paisajes distintos.

En la ancianidad hay valles que levantar: en forma de rutina, desánimo, tristeza, pereza para comprometerse, falta de un sentido profundo de la vida.

Hay montes que allanar: de nuestro orgullo y autosuficiencia que genera la cultura individualista y consumista en que vivimos. Dificultades para aceptar lo pequeño, lo humilde, lo que no cuenta porque está al margen.

Hay atajos torcidos que enderezar: en la falta de transparencia y sinceridad, en la crítica amarga y destructiva que siempre se desentiende de las soluciones, en las relaciones envenenadas por la envidia y la rivalidad.

Hay sendas escabrosas que igualar: en todo lo que es brusco, violento, hiriente, en nuestros gestos, palabras y decisiones que tomamos al día.

Esa invitación ignaciana del salir de uno mismo, la expresaba Helder Câmara siglos después con estas palabras:

«Partir es, ante todo, salir de uno mismo,  
romper la coraza del egoísmo  
que intenta aprisionarnos  
en nosotros mismos, en nuestro propio yo.  
Partir es dejar de dar vueltas alrededor de uno mismo  
como si fuese el centro, del mundo y de la vida.  
Partir es no dejarse encerrar  
en el círculo de los problemas  
del pequeño mundo al que pertenecemos,  
cualquiera que sea su importancia.  
(...)





Es, ante todo, abrirse a los otros,  
descubrirnos, e ir a su encuentro».

Pienso que a muchas personas mayores algunas lágrimas les enseñaron a no cerrarse en su dolor y su egoísmo; y a no ser prisioneros de su propio yo.

Otras lágrimas les enseñaron a no dar vueltas alrededor de ellos mismos como si fueran el centro del mundo y de su vida. Y unas terceras y cuartas lágrimas les enseñaron a atravesar muros y distancias para abrirse a los demás.

También en la vejez nos tenemos que preguntar cuál es la razón última de nuestro vivir diario y para qué comenzamos un nuevo día cada amanecer. No se trata de descubrir grandes cosas. Sencillamente, saber que nuestra pequeña vida puede tener un sentido para los demás, y que nuestro vivir diario puede ser vida para alguien.

El sentido de la vida hay que descubrirlo a lo largo de los días, mañana tras mañana. Puesto que en la vida hay algo incierto, siempre se nos pide una actitud de búsqueda, de disponibilidad y apertura.

Pero nunca será provechoso y útil, convertirnos en centro.

Pienso personalmente y comparto en comunidad:

¿Me pasa lo que se describe en el texto? ¿Esto favorece la vida comunitaria?

¿Qué puedo hacer para vivir esta etapa ayudando a mis hermanas?



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](mailto:crisantacor@gmail.com)  
Hna Rosa M Muñoz: [delegformacion@gmail.com](mailto:delegformacion@gmail.com)