

NOVIEMBRE  
2021

# MÁS AÑOS, MÁS VIDA



“CUIDARNOS PARA VIVIR Y SER MEJORES”



# CUIDAR NUESTRO CUERPO

## EJERCICIOS PARA MAYORES: PIERNAS EN FORMA A LOS 65

Antes hablábamos de lo importante es el ejercicio físico, de mantener unos brazos ágiles, ahora veremos que el mejor ejercicio es mover las piernas. Esto no significa que tengamos que correr ya que para mover las piernas no hace falta ir más rápido de lo que nuestras fuerzas nos permitan.

La velocidad debe ser tal que podamos mantener una conversación fluida simultáneamente sin perder el resuello. Hemos visto que, tras la jubilación, las personas mayores se hacen sedentarias y con ello van perdiendo sin darse cuenta mucha movilidad.

Consecuencia de ello es que pierden fuerza en las piernas, lo que les hace

arrastran los pies al caminar, cosa que aumenta el riesgo de caídas. Es una espiral de la que sólo el ejercicio puede sacarnos, ya que, si ejercitamos las piernas, las fortalecemos y con ello evitaremos caídas fortuitas ya que seremos más ágiles y tendremos más reflejos.



### Caminante no hay camino...

...se hace camino al andar. ¿Pero cómo? Lo ideal es dar pasos normales y sobre todo levantar bien el pie, evitando arrastrarlo para no tropezar. Para ello, apoyaremos primero el talón y luego la punta. Para coger el hilo podemos hacerlo despacio, a cámara lenta y cuando tengamos el movimiento ir aumentando la velocidad hasta el paso normal. El truco está en subir un poquito la rodilla al iniciar el paso y en apoyar siempre el talón para no perder estabilidad.

Arrastrar los pies es una causa frecuente de caídas ya que en cuanto la punta del pie pilla un resalto del suelo, por pequeño que sea, el cuerpo entero se desequilibra.

Lo mejor es salir a caminar todos los días. Con ello no solo moveremos las piernas, además nos sociabilizaremos, tomaremos el sol o nos dará el aire y como no, podemos aprovechar para hacer los recados y las compras diarias. No obstante, caminar puede complementarse con sencillos ejercicios para fortalecer las piernas que también nos pueden servir para estirar y calentar, antes y después de iniciar la marcha.

Los ejercicios pueden hacerse sentada en una silla o tumbada en una superficie cómoda e igual que para los brazos, podemos empezar con series de 10 el primer mes. Al mes siguiente, podemos ampliar a dos series. Siempre al ritmo que nuestra forma física nos permita, sin forzar.

### Rutina fácil de ejercicios para piernas

1. Ejercicios de extensión de rodillas: Sentadas en una silla, levantamos el pie todo lo que podamos y lo bajamos suavemente. Diez repeticiones con cada pierna.

2. Levantarse y sentarse de la silla: Con la espalda recta y apoyándonos si es preciso en los reposa-brazos.

3. Subir y bajar escalones: Lo ideal es una escalera de no más de 3 o 4 peldaños con barandilla. Subimos y bajamos sin prisa 10 veces. Se trata de ejercitar suavemente las rodillas para fortalecerlas. Para todas las demás escaleras nuestra recomendación es, como no podía ser otra, una silla salva escaleras o ascensor.

4. Tumbadas sobre una superficie cómoda: Subimos y bajamos la rodilla, arrastrando el pie por dicha superficie. Repetimos el movimiento 10 veces con cada pierna.

5. Tumbadas sobre una superficie cómoda: Piernas juntas. Separamos las piernas alternativamente. Movemos la derecha hacia la derecha, arrastrándola por la superficie hasta dónde podamos, paramos un segundo y volvemos al centro haciendo el recorrido contrario. Hacemos lo mismo con la pierna izquierda. Repetimos 10 veces con cada pierna.

Estos ejercicios los podemos hacer antes de levantarnos de la cama para empezar el día con energía, aprovechando que estamos sobre una superficie cómoda. Los que se hacen sentada después de desayunar y antes de salir a dar un paseo.

Lo importante es seguir en movimiento y cada uno tiene que moverse según sus posibilidades. El ejercicio ralentiza el envejecimiento y frena la fatiga que suponen los años. Practicar una rutina deportiva sana y complementarla con una dieta adecuada proporciona a nuestro organismo múltiples beneficios: activamos la circulación, el rendimiento cardiovascular y el metabolismo.

[Ahora más que nunca hay que cuidarse y disfrutar de la vida.](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=gwP4TYUFuzs>

EJERCICIOS PARA MAYORES DE 70 AÑOS

<https://www.youtube.com/watch?v=5Em1NyFfqEk>

# CUIDAR NUESTRA MENTE

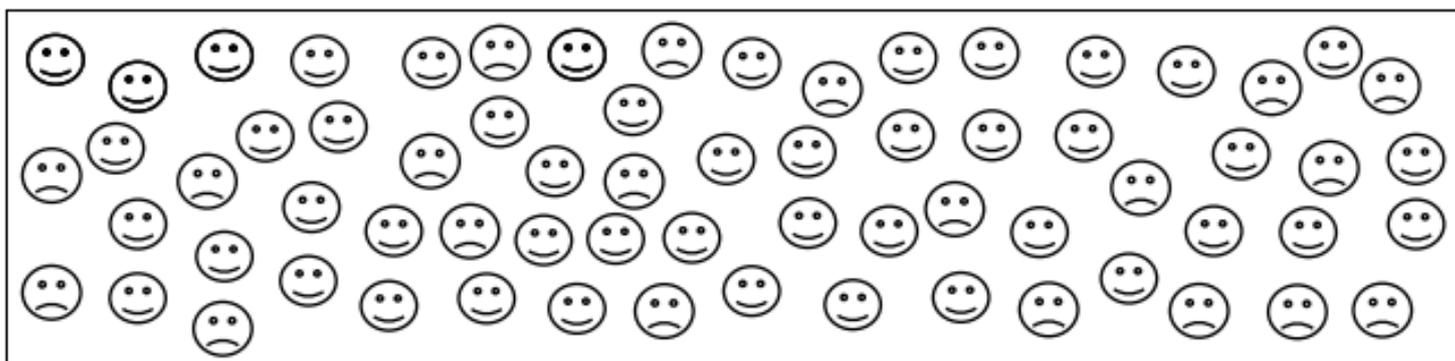


Rellene los espacios vacíos con los números de la izquierda, a partir de los que ya están situados en su posición correcta.

(Se recomienda completarlo en varias veces).

07, 12, 14, 19, 44, 48,	7								
49, 67, 72, 76, 77, 79,	8								
84, 005, <b>015</b> , 058, 079,	6								
083, 379, 411, 568, 569,	0								
636, 639, 656, 661, 915,	6								
920, 0661, 2332, 4325,	2								
5957, 6099, 6919, 8180,									
02210, 25027, 62690,							0	1	5
89020, 97972,									
<b>786062</b> , 6558386.									

¿Cuántas caras no sonríen? \_\_\_\_\_



# CUIDAR EL MEDIO AMBIENTE

## *El humanismo cristiano según el Papa Francisco:*



**Enseña a vivir en la creación como una casa común.**



**Afirma radicalmente la dignidad de toda persona como hijo de Dios.**



**Establece entre cada ser humano una fundamental fraternidad.**



**Enseña a comprender el trabajo.**



**Proporciona razones para la alegría y el humor, también en medio de una vida dura.**



**CIEC**  
CONFEDERACIÓN INTERAMERICANA  
DE EDUCACIÓN CATÓLICA



Continuamos comprometiéndonos con el cuidado del planeta, nuestra casa común. Nos pide proteger la tierra, sus maravillas y belleza nos pertenece a todos. Pongamos en marcha el amor por nuestro mundo, comencemos hoy mismo.

[https://www.youtube.com/watch?v=UPsx\\_CFL5ow](https://www.youtube.com/watch?v=UPsx_CFL5ow)

<https://www.youtube.com/watch?v=mXve1bFNbUg>

## *No cerrar el corazón*

---

Tal vez al cerrarnos sobre nosotros mismos y sobre nuestros problemas y sufrimientos, nos invalidamos para compartir el dolor de los demás. Quien se encierra en su propio corazón no puede comprender lo que acontece en el corazón del otro.

Muchos tienen miedo de conocer el dolor ajeno porque los comprometería en su vida; por eso prefieren cerrar y atrancar el corazón. Sin darse cuenta de que así se imposibilitan para comprender el dolor humano.

A uno que preguntaba: «¿Tú conoces el Evangelio?», el otro le respondió: «¿Y tú conoces el dolor?». Se trata de tener la experiencia del dolor propio y ajeno, pues quien no ha sufrido no puede comprender el dolor de los demás.

Se trata de ir cambiando el corazón a fin de que en nuestro palpitar de cada hora sintamos y entendamos el palpitar ajeno. Cambiar el corazón para que en nuestro llanto saboreemos el amargor de cada lágrima; para que en nuestro abandono comprendamos el desierto que cerca a cada corazón.

El que así obra está recorriendo el camino de la solidaridad y el amor; está recorriendo el camino de la verdadera humanización.

La persona no comprometida con el dolor humano es una especie de adorno de la existencia; es tan solo modelo de pasarela. Esas personas son como relojes parados o como barcos atracados para el desguace.

Por el contrario, me gustan las personas que se inclinan ante el dolor de los demás. Esa inclinación que es el gesto materno. Esa curva es el documento de su identidad, la inconfundible señal de la «maternidad» que desciende y condesciende.

Jesús «inclinando» la cabeza entregó su Espíritu. Inclinación como símbolo de su abajamiento y de su cercanía al dolor humano. Para remediar el dolor, dio su vida.

Como eso es difícil, deberíamos pedir a Dios, lo que pedía el poeta:

«Para que nunca la amargura sea en mi vida más fuerte que el amor,  
pon, Señor, una fuente de alegría en el desierto de mi corazón.

Para que nunca ahoguen los fracasos mis ansias de seguir siempre tu voz,  
pon, Señor, una fuente de esperanza en el desierto de mi corazón».

No basta con abanicar ideas sobre el dolor, sino que hay que ser capaz de acercarse y de compartirlo. El teorizar sobre el dolor tomando un café es fácil, pero el padecer los dolores de los demás es algo diferente.

Al fin y al cabo, el dolor es parte de nuestra vida, es el lado frágil de nuestra grandeza, es la noche que le permite brillar a la luna.

Pero solo el compromiso hace que podamos ser luna ante la noche del dolor.

### **Me pregunto:**

1. ¿Cómo hizo frente al dolor Jesús de Nazareth?
2. ¿Qué relación tuvo María Ràfols con el dolor?
3. ¿Cómo vives el dolor en tu vida? ¿Cómo acompañas el dolor de los demás?



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)