

ENERO  
2025

# MÁS AÑOS, MÁS VIDA



“CUIDARNOS PARA VIVIR Y SER MEJORES”



# CUIDAR NUESTRO CUERPO

Hemos querido retomar esta actividad de “Mas años más Vida”. Esperamos que sea provechoso para todas, manteniendo nuestras actividades a tope.

Siempre agradecidas por **ENVEJECER DENTRO DE UNA COMUNIDAD DE VIDA Y DE ACCIÓN**

- \* Conscientes de que la vejez es parte de la vida, que una etapa más. que “desde que nacemos, envejecemos, envejecer es vivir y vivir es envejecer”
- \* La comunidad, posibilitadora del cambio positivo en la vejez. Por el hecho de ser hermanas nos tenemos que acompañar y buscar mejorar fruto de esta corresponsabilidad.
- \* La fe, es una respuesta personal, pero se vive en el seno de una comunidad, no vale la pena cerrar nuestra mente, ni caer en la negatividad por el mero hecho de tener muchos años, o desde la enfermedad de los “YOYA”.
- \* Preguntarnos siempre: ¿cómo podemos envejecer bien? La respuesta a esta pregunta viene asociada al fomento de determinadas rutinas y hábitos que nos ayuden a mejorar nuestros cambios vitales:



Todas NOSOTRAS, necesitamos mantenernos activas realizando actividades y ejercicios que estimulan todo nuestro cuerpo, mente, espíritu y relaciones sociales, así:

1. *Practicar un estilo de vida y unas formas de comportamiento adecuadas.*
2. *Condiciones sociales y congregacionales favorables.*
3. *Horarios regulares.*
4. *Descanso adecuado.*
5. *Ejercicio diario.*
6. *Buen humor.*
7. *Pensamiento positivo.*
8. *Buena alimentación.*
9. *Ejercicios mentales y físicos.*
10. *Estiramientos.*
11. *Buenos pensamientos ante la vida.*

Cada uno de estos puntos supone un reto en nuestra existencia diaria, requiere de trabajo y esfuerzo hasta convertirlo en hábito. (José Ramón López)

**El duelo anticipado:** Es una realidad difícil para quienes cuidan de un ser querido en etapa terminal. Aprender a identificar y manejar estas emociones es esencial para cuidar también de tu bienestar. Es el proceso emocional que viven los cuidadores al anticipar la pérdida de un ser querido.

### Características del duelo anticipado

**Ambivalencia:** emociones de esperanza y temor.

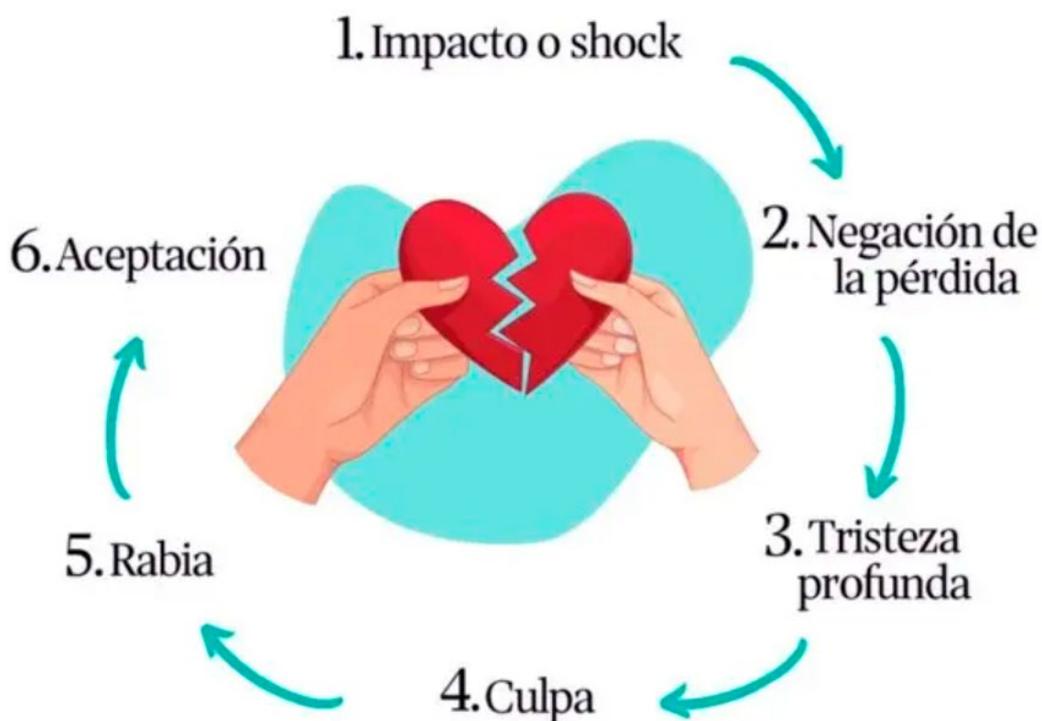
**Culpa:** Sentir que no se hace lo suficiente.

**Preocupación constante:** estrés y vigilancia permanente.

**Aislamiento:** se descuidan redes de apoyo por la atención al paciente.

El duelo es la reacción normal después de la pérdida o muerte de un ser querido, y supone un proceso más o menos largo y doloroso de adaptación a una nueva situación.

### FASES DEL DUELO



\* Elaborar el duelo, significa ponerse en contacto con el vacío, valorar su importancia y soportar el sufrimiento y la frustración ante el vacío que ha dejado la pérdida.

\* El duelo anticipado es duelo experimentado antes de una pérdida significativa.

\* Se puede decir que el duelo anticipado puede ser un duelo de preparación, para la persona que tiene una enfermedad terminal y preparación para la familia y otras personas en la vida del paciente.

\* Es una realidad para el paciente, la familia, los cuidadores, los amigos, y los profesionales que cuidan al paciente.

\* Cualquier persona asociada emocionalmente con el paciente puede experimentar este tipo de duelo también.

# CUIDAR EL MEDIO AMBIENTE



## ¿Qué puedes hacer para contribuir al cuidado de la Tierra?

La Tierra y sus ecosistemas son nuestro hogar. Para alcanzar un justo equilibrio entre las necesidades económicas, sociales y ambientales de las generaciones presentes y futuras, es necesario promover la armonía con la naturaleza y el planeta.

Es también, la oportunidad de concientizar a todos los habitantes acerca de los problemas que afectan a la Tierra y a las diferentes formas de vida que en él se desarrollan.

El cuidado de la Tierra no debe limitarse a un solo momento. El principal problema son los malos hábitos que de manera progresiva se deben combatir.

# CUIDAR EL ESPÍRITU

## CLAVES DE SABIDURÍA VITAL

Me gustaría concluir proponiendo siete claves de "sabiduría vital" para vivir como personas orantes que disciernen la vida según el magisterio teresiano:

**PRIMERO, AGRADECE TU VIDA "HABITADA POR DIOS"**, reconociendo tu "gran hermosura y dignidad". Como nos recuerda Teresa de Jesús, "si no conocemos que recibimos, no despertaremos a amar". Sin duda, tomar conciencia de las cosas por las que vives agradecido puede ayudarte a descubrir cómo Dios se está "comunicando" contigo. Tú eres su mejor y más directa palabra para ti mismo.

**SEGUNDO, CAE EN LA CUENTA DE QUE TÚ "HABITAS TU PROPIA CASA"**. Esto supone la convicción de que solo tendrás verdadera paz, si aceptas quien eres, tu realidad tal cual es, con la luz y con la sombra, reconociendo lo que piensas, lo que dudas, lo que no sabes o no puedes, lo que deseas y de lo que eres capaz. Dios se encuentra contigo en tu propia casa. Hábitala.

**TERCERO, EVITA LA TENTACIÓN DE CREERTE "AUTOSUFICIENTE" Y VIVIR COMO SI "MERE-CIERAS" CONTINUAMENTE UN PREMIO.** Desapégate de los resultados. Actuar con libertad y en

conciencia buscando siempre lo mejor te ensanchará el corazón. También tendrás que evitar la tentación de subestimarte o infravalorarte. En definitiva, no te compares con nadie. "La humildad es andar en verdad".

**CUARTO, SE FIEL A LA "VOZ INTERIOR" QUE TE ORIENTA,** abre tu mente y corazón. Se identifica con el sentido profundo desde el que vives. Y si estás atento, puedes reconocer ahí la voz de Jesús, la voz del BIEN, de la VERDAD... Te abre la mente y el corazón porque te hace capaz de reconocer esa misma voz en las demás personas, en las situaciones... y vivir las actitudes evangélicas como la inclusión, la compasión, el perdón, la confianza o el amor.

**QUINTO, ELIGE AMAR.** Quien ama de verdad, se da a sí mismo. Amar es poner lo mejor de sí en todo aquello que vivo, que realizo. "Poco o mucho", "que dé cada uno lo que tuviere", nos dirá Teresa. Porque el Señor "no mira la grandeza de las obras sino el amor con que se hacen". Y cuando uno vive en este dinamismo y movimiento constante de "dar lo mejor de sí en cada cosa", no dejará de ir creciendo más y más, porque "el amor jamás está ocioso".

**SEXTO, ACEPTA EL MISTERIO Y PERSPECTIVA DE DIOS.** Es una cuestión también de humildad: "Yo no puedo comprender todo", "yo no tengo toda la verdad", "yo no puedo todo"... Hay una dosis de mis-

terio en las personas, en los acontecimientos, en la historia, en mí mismo... que desborda mi inteligencia. Pero mi reacción no es el escepticismo, el cinismo o la resignación. Sino que brota la esperanza y confianza: ¡no bajaré los brazos, no porque confíe en mí, sino porque sé que estamos y estoy en buenas manos!

**SÉPTIMO, VIVE PARA SERVIR.** El Evangelio nos recuerda que "hay más alegría en dar que en recibir". Y Teresa nos avisa de que la plenitud de vida se hace fecunda a través de las obras, del servicio. "Haciendo eso poquito que está en mí", y procurando que aquellos con los que trabajamos y vivimos hagan lo mismo. Una vida así se contagia, irradia paz, alegría y sentido.

Y para concluir, un último aviso teresiano para avanzar en el camino y no dejar de crecer:

*"El amor nos hará apresurar los pasos; el temor nos hará ir mirando adónde ponemos los pies para no caer por camino adonde hay tanto en que tropezar como caminamos todos los que vivimos." (Camino 40,1).*

Nos recuerda que la energía que mueve al mundo (y a mí) es el amor. Y nos invita a la vigilancia, la sana sospecha y atención para identificar aquellos obstáculos que me pueden paralizar o desviar.

## “Tierra, descendencia, bendición”

Os proponemos leer personalmente la historia de Sara, mujer de Abraham. En el libro del Génesis a partir del capítulo 12.

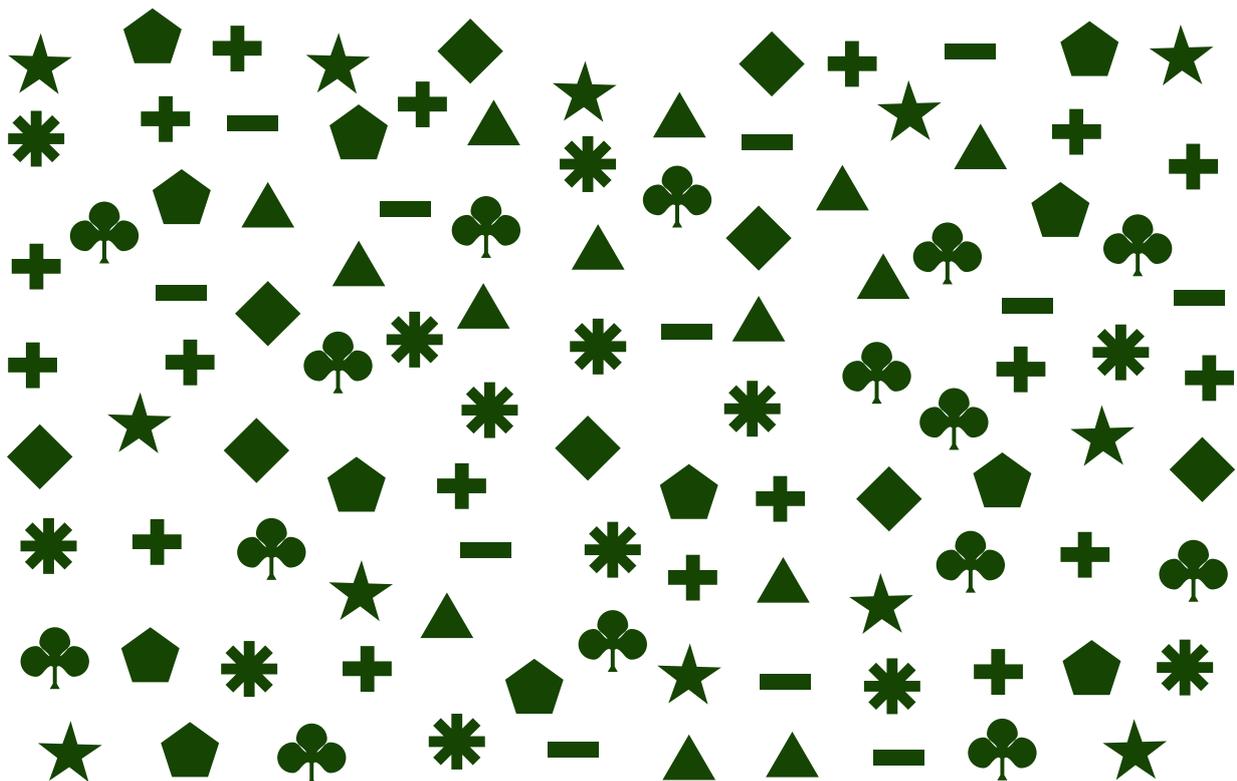
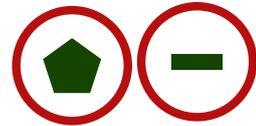
En el libro de Ana Unzurrunzaga Hernández “Sara”, escuchamos la voz de esta mujer, fundamental en la historia de la salvación, madre del hijo de la “promesa”. Ana sigue diciendo que ella cree que “una red fina y casi invisible entretejida con los hilos de la historia nos une a todas las mujeres y a toda la humanidad; por eso, te invito a descubrir esa conexión que tu vida tiene con Sara a través de las siguientes propuestas:

- \* ¿Qué te dice a ti la historia de Sara? ¿Qué momentos ha habido en tu vida que hayan supuesto “un cambio de rumbo”?
- \* Haz memoria de tu historia a los ojos de la vida de esta mujer.
- \* Descubre a través de la historia de Sara y de Abraham quién es Dios para ti, cómo lo descubres acompañándote en tu vida, qué historia de relación vais haciendo juntos, qué quiere hoy Él para ti.... en el momento en el que vives.

Compártelo con tus hermanas de comunidad en un momento fijado para ello.

## CUIDAR NUESTRA MENTE

1. Rodea con círculos los símbolos que encuentres como estos:



**2. Busca las palabras clave:**

**ABRAHAM, ANA, CAMBIO, DIOS, HUMANIDAD, MUJERES, PROMESA, RUMBO Y SARA.**

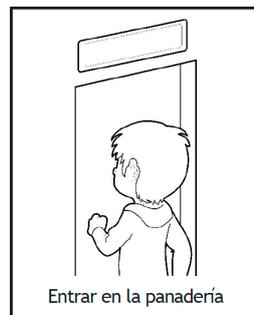
E	M	U	E	Q	X	P	R	O	M	E	S	A	B
O	T	N	G	Q	X	I	D	B	K	A	U	O	H
J	A	Z	Z	D	M	U	J	E	R	E	S	Z	V
O	W	R	J	J	F	W	X	L	V	T	U	A	Y
J	I	R	O	A	S	B	K	C	D	Q	B	X	C
K	B	R	R	I	J	U	E	S	D	I	O	S	I
U	N	M	F	A	F	T	E	Y	A	M	Q	H	C
U	M	W	A	P	L	E	N	I	H	Q	T	P	T
L	H	U	M	A	N	I	D	A	D	I	D	Z	I
Q	T	D	S	F	P	Q	W	W	F	W	C	P	F
Z	H	O	C	C	C	W	N	C	A	M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

**3. Ordena los pasos a dar para comprar el pan. Escribe el numero debajo de cada dibujo:**











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)