

*Adelina Martínez B.*

# Las **delicias** de la **vida** después de los **50 años**

*Antología de temas acerca de cómo ser feliz durante la vejez*



*Adelina Martínez B.*

# Las **delicias** de la **vida** después de los **50 años**

*Antología de temas acerca de cómo ser feliz durante la vejez*



---

# *Agradecimientos*

Agradezco primeramente a Dios por la vida, a mi madre a quien amo tanto y espero disfrutarla muchos años más; a mi familia, en especial a mi esposo Enrique quien me acompaña en cada momento de vida y a mis hijos que son mi orgullo y tesoro máspreciado; a mis nietos que se han convertido en mi motor y a quienes amo tanto.

Mi agradecimiento sincero a mi comadre y cuñada Mtra. Patricia Soto Guerra quien por segunda vez se le encomienda la ardua tarea de revisar y corregir y en esta ocasión, contribuir con el prólogo de este escrito, ella es una persona profesional y humanamente extraordinaria quien se ha ganado mi respeto y admiración.

Agradezco también a la profesora Guadalupe Soto Moncada quien además de ser una excelente cuentacuentos y asidua lectora, es una gran

deportista, quien revisó de manera profesional este ejemplar haciendo correcciones y valiosas aportaciones al mismo.

A mi amiga Lupe Nórez y al Profesor Bernardo del Real quienes me motivaron a seguir adelante con este proyecto, gracias por su confianza y estima. A cada una de mis hermanas, sobrinas, cuñadas, nueras y amigas por su cariño y paciencia.

Un especial agradecimiento a las mujeres que se tomaron el tiempo para contestar la encuesta y enviármela. En el presente libro queda un granito de arena de ustedes. Gracias y bendiciones. Y cómo dejar de agradecer a aquellas lectoras (y alguno que otro lector atrevido) que decidieron aventurarse a leer el presente escrito sin contar con referencias y recomendaciones previas de la autora. Gracias, gracias, gracias.

---

# ÍNDICE

<b><i>Introducción</i></b> .....	16
<b>1. <i>Madurez y vejez</i></b> .....	29
Etapas de la tercera edad .....	33
Diferencias entre el envejecimiento de la mujer y del hombre .....	37
Características generales de las décadas de los 40's – 80's ..	47
La importancia de la autoestima .....	53
<b>2. <i>El deporte</i></b> .....	67
Correr. Las bellas experiencias.....	72
Las piernas fuertes aseguran tu longevidad .....	87
Frases sobre la importancia de caminar o correr.....	93
<b>3. <i>Reflexiones</i></b> .....	98
Te estás volviendo vieja .....	101
La juventud de mi vejez .....	103
Dicen .....	107
A ti .....	114

<b>¡A los cuarenta y más te vuelves magia!</b> .....	116
<b>De que me voy a quejar... ¡Si tengo de todo!...</b> .....	120
<b>La vida</b> .....	121
<b>Aprendiendo a envejecer</b> .....	124
<b>Me encantó esta reflexión</b> .....	126
<b>Poema viejo yo</b> .....	129
<b>Imagina</b> .....	132
<b>Mujer de poesía</b> .....	134
<b>Suelta</b> .....	136
<b><i>Poema. Golosinas</i></b> .....	141
<b>Precauciones al tener sexo para jóvenes de la tercera edad</b> .....	144
<b>Le pregunté...</b> .....	146
<b>Pensamientos de Charles Chaplin</b> .....	150
<b>A mis años...</b> .....	152
<b>Estoy aprendiendo a envejecer</b> .....	157
<b>¿Sabes cuándo fallamos?</b> .....	158
<b>¡Un día me iré de aquí!</b> .....	159
<b>Mensaje del Papa Francisco</b> .....	162
<b>La casa de la abuela</b> .....	165
<b>Receta emocional</b> .....	169
<b>¡Qué suerte he tenido de nacer!</b> .....	171
<b>Cuando los padres envejecen</b> .....	174

<b>Hablar y callar .....</b>	<b>176</b>
<b>Una mujer madura.....</b>	<b>177</b>
<b>Cuanto mayor me hago .....</b>	<b>182</b>
<b>Deja .....</b>	<b>184</b>
<b>Una gran verdad.....</b>	<b>186</b>
<b>Sé la mujer que levanta a otra .....</b>	<b>187</b>
<b>Simplemente una mujer .....</b>	<b>189</b>
<b>Me estoy sanando .....</b>	<b>190</b>
<b>Me preguntaron .....</b>	<b>192</b>
<b>Soy mayor.....</b>	<b>194</b>
<b>Claves para vivir al máximo .....</b>	<b>198</b>
<b>¡Aquí no hay viejos! .....</b>	<b>202</b>
<b>Si por un instante.....</b>	<b>204</b>
<b>Ella no sabía decir no .....</b>	<b>208</b>
<b>Y llega un día.....</b>	<b>213</b>
<b>Hermoso mensaje de Richard Gere.....</b>	<b>215</b>
<b>De golpe.....</b>	<b>215</b>
<b>Ya no tengo 20 años .....</b>	<b>219</b>
<b>¡Me amo! .....</b>	<b>221</b>
<b>Señora .....</b>	<b>222</b>
<b>Al final.....</b>	<b>224</b>
<b>El cumpleaños de Lola .....</b>	<b>225</b>

En la vida.....	228
El cansancio espiritual de la mujer .....	229
<i>Poema. Cuando yo sea viejo</i> .....	230
Envejecer es un regalo .....	233
Los 10 mandamientos para saber envejecer.....	237
Sólo sonrío.....	241
Te presto mis zapatos.....	242
Quizás son cosas de vieja .....	245
En paz.....	249
Ella, la que sueña, la que escribe .....	251
 <i>4. Canciones hermosas sobre la vejez.....</i>	 253
A mis amigos .....	256
La vejez .....	258
Cuando un amigo se va .....	261
Déjame partir.....	264
Ahora que llegó la madurez.....	266
Fe.....	269
¡Quiero vivir! .....	273
Cómo han pasado los años.....	277
Vibra positiva .....	279
¡Oh carol!... ¡Por favor! .....	282

Llegar a viejo .....	287
La canción de mi vida .....	290
Lo mejor que la vida me dio .....	292
Cantares .....	295
Cuando tenía juventud .....	298
Himno al adulto mayor.....	300
A mi manera.....	302
 5. Películas sobre la vejez o con enseñanzas de vida .....	305
El vendedor de sueños .....	307
Miniserie “Navillera” .....	316
Frases de la serie Navillera .....	319
Lecciones de vida de la serie Navillera .....	322
 6. Frases hermosas .....	324
La vida.....	325
Tu vida.....	326
La amistad .....	327
¡Vive! .....	328
Aprendí.....	329
Como ser feliz en 5 pasos .....	330
Si tuviera .....	333

Los viejos.....	333
El tornillo.....	334
Después de los 60's .....	334
Sólo.....	335
Frases de Carolina Herrera.....	336
12 cosas para recordar .....	337
No importa .....	338
Mi estado civil .....	339
Y sonríó.....	339
Tengo una edad.....	340
Tú puedes.....	341
Nacemos .....	343
El amor.....	344
Adoro .....	344
Tener a mamá .....	345
A cierta edad .....	346
Frases cortas sobre la vejez .....	347
 <i>7. Espiritualidad y oraciones bellas.....</i>	 351
Dios mío .....	354
Carta personal a dios.....	359
Dios en tiempos de pandemia.....	362

<b>Ser maestro.....</b>	<b>364</b>
<b>Palabras de Aniversario de la Secundaria.....</b>	<b>367</b>
 <i>8. Resultados de la encuesta .....</i>	 <i>372</i>
 <i>9. Conclusiones .....</i>	 <i>390</i>
 <i>10. Bibliografía.....</i>	 <i>394</i>

---

# Prólogo

Todos tenemos un mismo destino final, pero no todos tenemos el privilegio de envejecer. El envejecimiento suele vivirse como un duelo, nos lamentamos de las pérdidas que conlleva: las arrugas, la grasa abdominal, los dolores, la soledad y no en pocas ocasiones la pobreza. Nadie quiere ser viejo, menos las mujeres cuya valía ha sido asociada a la belleza y la juventud.

Pero ¿Qué pasa si cambiamos de opinión? ¿Qué ocurre si alguien nos brinda una perspectiva diferente y nos enseña a amar la vejez porque es simplemente otra forma de expresión de la vida? Esta oportunidad nos presenta el Libro “Las Delicias de la Vida después de los 50 años”, el segundo libro de la autoría de Adelina Martínez Borrego.

Adelina nos retrata con una visión femenina las aprensiones y esperanzas de la edad madura a partir de los cincuenta, y nos brinda una reflexión filosófica de la vida y la vejez. Aprender que envejecer es un privilegio es tener conciencia de que la vida es un privilegio, un regalo corto por más que se alargue: viviremos niños: diez años, jóvenes: veinte años, maduros: veinte años y luego empezará otra etapa, como antesala de nuestro fin. En esta etapa, con suerte, si llegamos en buenas condiciones, ya seremos realmente dueños de nuestras vidas, ya no habrá padres, hermanos, maestros, hijos, quizás ni jefes que nos limiten en nuestras decisiones, el marido o la esposa, para quienes lo tengan, será un compañero.

Hay quienes decidirán vivir en el pasado de los recuerdos, o quienes decidan esperar la muerte. Adelina nos invita a vivir la madurez y prepararnos para disfrutarla. Nos invita a querernos, a retomar nuestras metas y vivir con nuevos ímpetus esta etapa no concedida a todos.

En este libro íntimo la autora nos comparte vivencias, anécdotas que nos muestran sus aprendizajes, gustos y aspiraciones. Consejos para el buen vivir, reglas morales y recopilaciones que, como rompecabezas, se van armando alrededor de un hilo conductor: vivir felices siendo viejos.

Es un libro para leer y releer por partes. En una tarde lluviosa podrías leer la antología de pensamientos recopilada con buen vino, o bien, ver alguna de las películas recomendadas. En una tarde con frío podrías escuchar la selección musical pidiéndole a Alexa que las reproduzca. En un día triste, podrías leer las frases motivacionales. Si estás enfermo, te recordará la importancia de comer bien y hacer ejercicio. Y si tu autoestima baja, recordará la importancia de quererse y abrazarse uno mismo. O quizás necesites escuchar a alguien y entonces las anécdotas de Adelina serán una buena historia.

“Las Delicias de la vida, después de los cincuenta años” es un libro útil porque nos hace reflexionar sobre la vida y la vejez, y te ayuda a encontrar tu propio camino. Es un libro auténtico porque comparte generosamente los aspectos que la autora considera valiosos para disfrutar esta etapa. Y es un libro que se construye con las propias vivencias, reflexiones y compromisos del lector. ¿Cuántos años tienes? ¿cuántos esperas vivir? ¿en qué condiciones esperas vivirlos? ¿cómo te estás preparando física, emocional y económicamente para lograrlo? ¿te gusta quién eres y lo hecho de ti y de tu vida?

Es un libro oportuno por que la vejez como fenómeno social y demográfico es propia del siglo XXI, actualmente cerca de mil millones de personas, según la ONU, tienen más de 60 años lo que representa cerca del 12% de la población mundial y en sociedades como la Nipona llega al 30%, configurando una tendencia descrita

gráficamente como una inversión de la pirámide demográfica.

La autora elige los cincuenta porque tradicionalmente se ha considerado la cima de la vida y, para algunos, el inicio del declive. Y ella nos explica porque no tiene que serlo, incluso puede ser la mejor etapa. Con una perspectiva femenina, nos sugiere cuidarnos, querernos, reservar un espacio propio. No estoy segura cómo sería abordado este tema por un hombre, pero sé que disfrutarían leerlo. También a los jóvenes les será de provecho la lectura (al menos así lo creo) para entender a sus padres, a la gente madura de sus comunidades, y como premonición de su vida futura.

Reflexiono sobre las nuevas experiencias de la lectura que la información disponible en las redes nos proporciona: acompañar la lectura escuchando la música sugerida en YouTube o con el auxilio de

Alexa. Ver las películas que recomienda Adelina en alguna plataforma, buscar en el internet más información sobre los autores de las reflexiones recopiladas en el libro, experimentar: correr y sentir el aire, llenando los pulmones como Adelina lo sugiere, cuando encontró el placer de las carreras a una edad adulta. La lectura evoluciona hacia una actividad interactiva distinta.

Aun así “Las delicias de la vida después de los 50 años” es un libro cuyo lector hará una interpretación personal, se detendrá en lo que le parezca relevante para su situación física y emocional, y tendrá a su lado para volver a leer alguna parte que responda a las situaciones de esta vejez que apenas estamos conociendo como fenómeno social, y en la que algunos personalmente estamos avanzando con temor y con esperanza. **Es una invitación a ser felices.**

---

# Introducción

¿Qué por qué este título? (*Las delicias de la vida después de los 50 años*) ¿resulta irónico, no?, si, es a partir de los 50 años cuando de verdad comienzas a sentir los achaques en tu cuerpo que ya no es joven, y empiezan a llegar las facturas (los estragos de la juventud), comienzan a verse las “horribles y temidas arrugas”, todo te duele, las manos se manchan, los párpados se caen, las llantitas se notan más, bueno ¿para qué nos hacemos?, se empieza a caer todo, la gravedad emprende su trabajo con ahínco en todo tu cuerpo.

Razones demás por las que vale la pena que empieces a quererte y aceptarte a ti misma (aclaro que lo manifiesto en femenino, ya que éste escrito está dirigido principalmente a las mujeres que estamos viviendo más de 5 décadas de vida), pues con todos esos cambios que nos están ocurriendo, debemos buscar lo que me dijo mi maestro Dany

(un gran psicólogo y todo un respetable personaje):  
-*"Debemos sacar provecho de las crisis"*, yo no podía creer eso, pero él fue vivo ejemplo de ello, porque siendo él una persona invidente dirigió este hermoso curso con ayuda de una asistente y nos demostró que se podía. Nos convenció de que es necesario enfocarnos a buscar esas ventajas de las crisis que se nos presentan en nuestras hermosas décadas vividas o ante cualquier circunstancia de la vida. Por tal razón debemos aprender a envejecer, enfrentar la nueva etapa, esa llamada vejez que nos espera.

Los hijos se van, y sentimos el nido vacío, por tanto, debemos buscar actividades que nos llenen esos huecos y que las disfrutemos, porque antes no las podíamos hacer por atenderlos, sentir el placer de los bellos recuerdos vividos en su infancia, y por qué no, disfrutar del orden y silencio de esa casa antes bulliciosa y desordenada, aprender a gozar de la soledad, porque no estás solo, sino contigo misma siempre; de cuidar nuestro cuerpo y hacer

ejercicio sin prisas y respirando la tranquilidad de ser dueñas de nuestro tiempo. De disfrutar el cafecito con las amigas, de pararte de la cama a la hora que desees, de ver televisión, de pensar ante todo en ti y esperar los amados nietos; de guardar energías (¡porque vaya que si las vas a necesitar!) para disfrutarlos y sacar tanto amor que ni tú misma sabías que tenías guardado.

Son muchas las razones por las que debemos darle gracias a Dios, que nos ha permitido llegar a la llamada edad de oro, en la que ya no nos interesan muchas cosas a las que antes les dábamos importancia. Recuerdo que en alguna ocasión una alumna me preguntó: - *¿Qué haría si volviera a tener 15 años?...* y sin pensarlo le contesté: - *Usaría muchos trajes de baño* -. Mi respuesta fue espontánea y hasta después reflexioné sobre ella. La razón es porque a los 15 años estás llena de inseguridades, de complejos sobre tu cuerpo: que si estoy flaca, que si mis piernas flacas, chuecas, cortas o largas y te llenas de pudor y no las muestras al ir a una playa

o alberca y, por el contrario, estás en la mejor etapa de tu vida y ahora es cuando usas más esos trajes, en donde *“luces más tu figura”*, porque eso ha dejado ser lo más importante, ahora quieres divertirte, disfrutar del agua, disfrutar la vida y, justo algo relacionado a este tema es lo que plasmó a continuación.

Es algo que escribí poco antes de dejar mi trabajo. Hago hincapié que inicié la redacción de este escrito a la edad de 55 años y mi meta fue culminarlo antes de cumplir mis 60 años de vida y además recalco que no es un libro para leerlo de principio a fin como una novela de suspenso, se recomienda disfrutarlo poco a poco, sin prisa.

¿Será posible que tengo poco tiempo de reconocer que por complacer a los demás, no atendí a quién debería hacerlo? ¡A mí misma!, desatendí mi salud, mi cuerpo se estaba deteriorando y me mantenía agobiada por tanta responsabilidad, aunque,

mentiría si dijera que no fui feliz, porque el dar también nos proporciona alegría o satisfacción y, recuerdo que alguna vez escuché que “nadie da lo que no tiene”, es por esta razón por la que debo llenar mi interior para poder hacer hermosos regalos.

Convencida de que nunca es tarde para empezar, esta idea inició cuando me habló por teléfono mi maestro de primaria y secundaria *Profesor Bernardo*, agradeciéndome el regalo que le hice del libro “*La vida en un pueblito y las enseñanzas de mi padre*” (2019), en donde él me invitó a que siguiera escribiendo, y una linda amiguita (Lupe Nórez) que también me motivó a seguir en estos menesteres y mi insomnio por supuesto, han propiciado para que continúe moviendo mi mano y mi mente siga trabajando. ¡Vaya ventajas que podemos sacar de éste hermoso oficio!, aunque no sea una talentosa escritora y solo quede arrinconado este escrito como una especie de diario personal.

Al dejar de trabajar, sentí pánico en ese laboratorio en donde me encontraba sola, y en donde pasé los últimos 4 años de mi vida profesional antes de renunciar a mi trabajo como docente. Lloré y lloré hasta que la última lágrima se quedara ahí porque era una decisión tomada por cuestiones de salud y dignidad, ante toda una vida de más de dos décadas, en donde no sólo puse todo mi profesionalismo, también mi corazón. Tal vez no fui la mejor maestra, y, por cierto, era exigente porque: me motivaba la mejor intención de formar jóvenes responsables, transmitirles lecciones de vida que les permitieran enfrentarse a las dificultades, darles las herramientas necesarias para salir adelante, forjarse un futuro y actualmente me llena de orgullo encontrarme exalumnos convertidos en mujeres y hombres de éxito.

Lo que me asombra ahora es que, aunque estuviera enferma, cargando con problemas familiares o

cansada, al entrar al salón de clases todo se me olvidaba, no era yo, era la profesora Adelina quien estaba transmitiendo lo poco o mucho que podía aportar y las horas se pasaban volando.

Es asombroso cómo al dejar de trabajar me di cuenta de que no sólo había dejado mi amado trabajo, también mis hijos habían partido, iniciaban su vida independiente, que tal vez, ese era uno de los legados de su mamá maestra. Y viene a mi mente un fragmento de una lectura, llamada: *“pensamiento de un hijo de docente”* y cito el siguiente párrafo extraído de la red.

*“Las docentes son las mejores madres del mundo, nos enseñan la palabra “independencia”, nos hablan de arreglárnosla solos, pero cuando las necesitamos, aparte de ser docentes son mamás, y las mejores que conocí, ¿cómo no van a ser las mejores si tenemos mínimo 30 hermanos por año? Mi mamá docente me enseñó a vivir, y cuando me preguntan ¿a qué se dedica tu mamá?*

*Digo: Es docente, es psicóloga, es maga, psicopedagoga, es esposa, es hija, hermana, es abuela, es mi mamá, ¡la mejor maestra en mi vida! (y en la de muchos más)”.*

Y no me considero la mejor mamá, porque tal vez mis hijos no hayan recibido tales beneficios que recalca el joven, pero solo por el hecho de ser mamá estoy dispuesta a dar la vida por ellos sin pensarlo, y, me han demostrado que pueden salir adelante solos, que fueron educados con valores, responsabilidad y, ante todo, aprendieron a respetar a sus profesores.

Resulta extraño que al dejar mis responsabilidades laborales y que me encontraba fuera de casa, de momento me invadía una especie de ansiedad y reaccionaba. “- No llevo prisa, nadie me espera, soy dueña de mi tiempo.” (Esto porque el tiempo era demasiado preciado por el sin número de actividades que tenía que llevar a cabo y cada minuto era importante).

Además, un maestro no puede llegar tarde y terminar su clase antes, debe cubrir su planeación, revisar tareas y exámenes y continuar con las labores del hogar, los hijos, marido, etc., Noble, pero si, muy demandante profesión. Gracias Dios por haber dedicado tantos años a tan linda labor.

¿Qué hacer después de dejar mi trabajo, mis hijos estudiando fuera de la ciudad y mi marido siempre en la oficina o de viaje? Cada vez me convenzo de que, cuando una puerta se cierra otras se abren o sobre todo que Dios no te abandona y siempre está en esos momentos en que crees que no volverás a ver la luz.

Y como un milagro, me invita una amiguita y sobrina muy querida (Sandy) a integrarme a unos bellos cursos de Psicología que se impartirían en el Instituto Michoacano de la Mujer (IMUMO) en donde el propósito fundamental de dichos cursos

era el de lograr mejorar la autoestima, el ser más asertivo, dejar el pasado, no culparme de mis errores, atesorar los bellos momentos de mi vida, cerrar círculos, soltar aquello que me hace daño y aceptar que mi vida ha cambiado.

Identificar que hay muchas cosas bellas a mi alrededor que debo aprovechar. Vivir mi presente y dejar remordimientos, soltar culpas y aceptar la nueva etapa que estoy empezando a vivir y que también mis seres queridos están iniciando. Aprender a quererme más y ser más amorosa y comprensiva conmigo misma y con los demás.

Aprender a tolerar y aceptar el carácter de cada ser humano, aprovechar y reflexionar sobre las enseñanzas que aportan y ante todo prepararme para la última etapa de mi vida.

Considero que en la vida es necesario aprender día a día, de tal forma que nos haga crecer, ser mejores

seres humanos. Esta es una de las razones por las cuales decidí realizar esta especie de compilación de reflexiones que puedan serme útiles para el resto de mi vida.

El contenido de este escrito es una antología muy diversa, ya que primeramente se realiza un análisis de lo que se considera como madurez, vejez, sus peculiaridades y una somera reseña histórica de las características vividas desde la época de 1940.

Una segunda parte comprende una somera investigación sobre los aspectos más relevantes a considerar en estas etapas de vida después de los 50 años, tales como: la salud (alimentación y deporte), la familia, vida social y espiritualidad.

Una tercera parte comprende una recopilación de reflexiones (en algunas de ellas se realiza un análisis personal, o recopilación de algunas personas con la finalidad de ampliarlas y darles

mayor sentido), frases, canciones y poemas relacionados con las etapas abordadas, con la finalidad de reforzar la autoestima y aportar herramientas que nos permitan vivir de manera más plena.

Contiene además una parte importante de entrevistas a mujeres de más de 50 años (una población femenina de aproximadamente 50 mujeres) en donde se les preguntó principalmente: ¿Cuáles consideras que son las ventajas de esta etapa de tu vida, y cuáles las desventajas? y sobre su proyecto de vida para el futuro. Por ser preguntas abiertas se contempló desde un principio la posibilidad de realizar un análisis completo de sus respuestas y para ampliarlo se separó por edades:

- a) De 50 a 60 años.
- b) De 60 a 70 años.
- c) De 70 a 80 años.
- d) Mas de 80 años.

En la última parte de este manuscrito se realizan una serie de conclusiones que engloban principalmente los aspectos más importantes que se presentaron.

---

# *1. Madurez y vejez*

*Un día me pregunté: ¿Qué es un anciano?*

*Y respondí: “Es un niño con experiencia” ...*

*Autor Anónimo*

Consultando información de Internet, nos encontramos con diversas clasificaciones sobre estas etapas de la vida. Se dice que la etapa de la madurez está comprendida de los 40 a los 60 años y en ella se dan una serie de cambios fisiológicos importantes que caracterizan a la llamada edad madura y son comunes tanto en hombres como en mujeres.

El cambio fisiológico más importante es el aumento de peso, que conduce a la obesidad (incremento del peso corporal mayor al 15% del valor considerado como normal) y esto conduce también a una serie de enfermedades como diabetes, hipertensión arterial, gota, problemas digestivos, artritis, etc., que tienen consecuencias importantes para la salud.

Dos factores que ejercen un impacto importante en el aumento de peso son el consumo excesivo de calorías, que conducen a mayores reservas de grasa, así como una escasa actividad física y algo muy importante: el bajo consumo de agua a esta edad.

Cuando llegan los 50 años es importante cuidarse y prestar más atención a nuestra salud. Con cada decena que cumplimos, existen cambios físicos que son evidentes a simple vista y que dependen

mucho de la herencia genética de cada uno, así como de las acciones saludables que hemos realizado, entonces vemos que la edad cronológica no siempre coincide con la edad biológica.

Posterior a la madurez sigue la llamada vejez o tercera edad. La vejez es una etapa de vida que generalmente se dice que comienza a los 60 años y es considerada como la última etapa de vida y forma parte del envejecimiento.

Otra definición de vejez es: “La vejez es la última etapa del ciclo vital, es un fenómeno natural marcado por una serie de factores biológicos”.

Existen varias clasificaciones sobre estas etapas de la vida. La ONU establece: “La edad de 60 años para considerar que una persona es adulta mayor, aunque en países desarrollados se considera que la vejez empieza a los 65 años”.

En Japón la vejez es sinónimo de estatus; y es común que a los viajeros se les pregunte la edad para asegurarse de que recibirán la diferencia apropiada (un mejor trato), sin embargo, en Estados Unidos el envejecimiento por lo general se considera indeseable.

La vejez también está vinculada a la categoría social que se considera como la tercera edad. Los integrantes de este grupo suelen estar jubilados (por lo tanto, ya no forman parte de la población económicamente activa) y en muchos casos se han convertido en abuelos.

El primero de octubre se celebra en todo el mundo el Día Internacional de la Tercera Edad. A continuación, expongo información recopilada sobre el tema, extraída de la Web.



# Etapas de la tercera edad

Se le llama tercera edad o senectud, al término antro-po-social que hace referencia a las últimas décadas de la vida en la que se aproxima a la edad máxima a la que el ser humano puede vivir.

En esta etapa del ciclo vital, se presenta un declive de todas aquellas estructuras que se habían desarrollado en las etapas anteriores, con lo que se dan cambios a nivel físico, cognitivo, emocional y social.

A pesar de que esta fase tiene un punto final claro (la muerte), la edad de inicio no se encuentra establecida específicamente, puesto que no todos los individuos envejecen de la misma forma.

Generalmente se establece de acuerdo con la edad biológica, que comprende un grupo de población que tiene 65 años o más.

Durante la tercera edad, se distinguen 3 etapas ya que, con el aumento de esperanza de vida, no se considera igual tener 70 años que 90, dado que los cambios físicos y psíquicos son muy diferentes.

Dependiendo de la fuente, las edades con las que se consideran una etapa u otra pueden variar.

§ *Pre-vejez. - Personas entre 55 y 65 años.*

§ *Vejez. - Personas mayores a 65 años.*

§ *Ancianidad. - Personas mayores a 80 años.*

Transcribo esta información que me parece muy importante dado que, como recalqué en la introducción, el propósito fundamental del escrito es el análisis, reflexión, recopilación y aprehensión de las herramientas necesarias para enfrentar la vejez.

Afrontar la vejez con otra perspectiva es muy importante para mejorar el estado de ánimo de las personas mayores. Asumir esta nueva etapa con vitalidad y con ganas renovadas, será fundamental para mejorar el bienestar y la salud de la población de la tercera edad.

Abandonar la melancolía, la nostalgia y la tristeza, asociadas a esta etapa de la vida; será más sencillo si se siguen los siguientes consejos:

- a) Aceptar todos los cambios que se experimentan.
- b) Encontrar actividades en las que se puedan relacionar con otras personas y sentirse útil. Convivir con otras personas de su edad y con la familia.
- c) Disfrutar de todas las experiencias que siempre se han querido hacer, pero nunca se han realizado porque se

tenían responsabilidades principalmente con la crianza de los hijos.

- d) Decir adiós al sedentarismo. Aunque haya limitaciones físicas, que repercuten en la movilidad, realizar actividades físicas de acuerdo con sus capacidades, establecer rutinas de ejercicios adaptadas a las limitaciones de cada uno.
- e) Establecer pequeños retos diarios que serán muy productivos.
- f) Tener una dieta saludable. Escoger aquellos alimentos que son más beneficiosos resultará vital para mejorar la salud. Una dieta equilibrada con productos variados y evitando los excesos.



# **Diferencias entre el envejecimiento de la mujer y del hombre**

En la introducción manifesté que el escrito se enfoca sobre todo en mujeres, ya que parto de la hipótesis de que el proceso de envejecimiento se da de manera diferente en ambos sexos y, por tanto, decidí hacer una somera investigación sobre este tema y encontré lo siguiente:

En la Red, en la revista Bienestar, se reporta que a nivel histórico la esperanza de vida del hombre y de la mujer son distintos. La mujer tiene una esperanza de vida mayor que la del hombre y se atribuye no solo a factores biológicos, sino también a su estilo de vida y conductas de riesgo. Aunque, se manifiesta que al paso de los años esta diferencia se ha ido reduciendo.

En dicho artículo se reportan resultados de investigaciones del INEGI: “Se prevé que para el 2033, la esperanza de vida alcance 82.9 años en los hombres y 87.7 en las mujeres”.

Se argumenta también que, aunque la mujer sea más longeva, ésta envejece antes y de manera más rápida, por tanto, los hombres se mantienen jóvenes por más tiempo, pero las mujeres viven más años.

Entre los factores que se documentan están:

Las mujeres tenemos dos copias del mismo cromosoma (XX), lo que se traduce en una vida útil más larga que la de los hombres que están conformados por cromosomas (XY). El hecho de tener la copia de un gen, en caso de enfermedad, permite que el cuerpo lo pueda usar, eliminando el que no funciona. Los hombres en cambio están más expuestos a padecer enfermedades genéticas que puedan afectar su esperanza de vida. Por tanto, la genética juega un papel muy importante.

Otro factor que afecta estas diferencias son las hormonas. En el hombre actúa la testosterona, en las féminas los estrógenos y la progesterona, a su vez, éstas en la menopausia sufren una disminución considerable que afecta de manera directa en el envejecimiento. A pesar de esto los estrógenos de la mujer juegan un papel importante porque actúan como antioxidantes, facilitan la eliminación del colesterol malo y aumento del colesterol bueno, ejercen una acción protectora en el aparato musculoesquelético que mantiene la consistencia ósea, etc.

En dicho artículo, se reporta un estudio realizado en España en donde se encontró que las mujeres enferman antes que los hombres, pero como las mujeres atienden más a estos focos rojos, acuden más a los doctores y contrarrestan estos problemas. Otro factor relevante que afecta la esperanza de vida de los hombres es la diferencia en el consumo de alcohol y tabaco, además de accidentes de auto que sufren, debido a que son menos precavidos o

se puede decir confiados y además a la mala alimentación. Aunque, se resalta que cada día estas diferencias son menores.

Otro aspecto por considerar es: “que los signos de envejecimiento aparecen antes en la mujer que en el hombre. Esto se debe a que la piel del hombre es un 20% más gruesa que la de la mujer, además tiene un mayor contenido de colágeno que la ayuda a mantenerse más firme y compacta”.

Entonces, aquí sí nos hizo una mala jugada la genética, porque para las mujeres este aspecto es muy importante, ya que nuestra vanidad femenina está siempre al 100, aunque poco a poco nos vamos convenciendo que no le debemos dar tanta importancia, porque al final de cuentas lo más valioso es nuestra vida.

Por todo lo anterior podemos reflexionar acerca de los aspectos importantes del envejecimiento y los podemos numerar de la siguiente forma:

1. Inmunidad reducida.
2. Pérdida de fuerza muscular.
3. Disminución de la memoria.
4. Cambio del color de cabello.
5. Pérdida de elasticidad de la piel.
6. Deterioro asociado a la disminución de las capacidades físicas y mentales.

En las investigaciones en Internet también se muestran los 7 factores que influyen en el envejecimiento de la piel:

1. Radiación solar.
2. Contaminación ambiental.
3. Tabaquismo.
4. Alimentación.
5. Falta de sueño.
6. Cambios de temperatura.

Otro factor que se ha encontrado en cuanto al proceso de envejecimiento es el ambiente o zona en la que se vive. Un artículo muy interesante en una investigación realizada por Dan Buettner

explorador de National Geographic, publicada en Internet por BBC New Mundo el 20 de febrero de 2023, acerca de las llamadas “zonas azules” nombradas así porque son considerados los países en donde vive la gente más longeva.

En dicho artículo se manifiesta que: “mientras en Mónaco la expectativa de vida es de 87 años, en la República del Chad, un país pobre ubicado en África Centra, es de apenas 53 años. Después de Mónaco, el Ranking de expectativa de vida es seguido por las regiones especiales chinas Hong Kong y Macao, mientras que el cuarto lugar está en manos de Japón, que es el país más longevo entre las potencias mundiales. La lista la completan Liechtenstein, Suiza, Singapur, Italia, Corea del Sur y España, según el informe de Perspectivas de Población Mundial de la ONU”.

Como se mencionó anteriormente, la genética juega un papel preponderante en el proceso de envejecimiento, una mayor longevidad suele estar también asociada a las condiciones de vida del

lugar donde nació una persona y a sus decisiones como individuo.

No solo se trata de tener acceso a un mejor sistema de salud y una mejor alimentación, sino también a lo que los expertos llaman “decisiones inteligentes” en cuanto a tener una dieta balanceada, dormir suficiente, controlar los niveles de estrés o hacer ejercicio.

Un factor que tienen en común los países antes mencionados son el alto nivel de ingresos y el tamaño del país.

Se argumenta que: “Muchos de los países escandinavos, por ejemplo, son sociedades más igualitarias y con una mayor expectativa de vida”. Las zonas azules son poblaciones muy pequeñas donde la gente vive mucho más tiempo que el resto de las personas.

Las investigaciones mostraron las zonas azules que destacan por contar con las personas más longevas:

La isla italiana de Cerdeña, la isla de Okinawa en Japón, la localidad de Nicoya en Costa Rica, la isla de Icaria, en Grecia; y la comunidad adventista de Loma Linda, en California.

Según el equipo interdisciplinario que investigó sobre las causas o patrones que han permitido la mayor longevidad encontraron: (hago la aclaración que lo expongo textualmente).

- ⌘ Tienen un propósito de vida, un “ikigai”, palabra japonesa que se usa para referirse a las “razones de ser” o más precisamente, las razones por las que nos levantamos cada mañana.
- ⌘ Cultivan vínculos familiares.
- ⌘ Reducen el estrés interrumpiendo el ritmo normal de la rutina para dar paso a otras actividades que forman parte de los hábitos sociales comunes. Por ejemplo, dormir la siesta en las sociedades mediterráneas, rezar en el caso de los

adventistas, celebrar la ceremonia del té para las mujeres de Okinawa.

- ⌘ Comen sin llegar a la saciedad: solo hasta el 80% de nuestra capacidad en un momento dado.
- ⌘ Consumen alcohol moderadamente.
- ⌘ Hacen actividad física regular como parte de las actividades cotidianas como, por ejemplo: Caminar.
- ⌘ Tienen un fuerte sentido de comunidad y participan en círculos sociales que promueven comportamientos sanos.
- ⌘ Forman parte de grupos que cultivan la fe o la religión.

Además, se incluyen: El clima saludable, naturaleza prolífica, vida en comunidad, lejanía de los grandes centros urbanos, alimentos saludables y sabrosos al alcance de la mano.

Recalcan que más allá de las restricciones económicas o de tu mapa genético, algunas de las claves a las que se les ha prestado menos atención, es la manera de relacionarte con otras personas y encontrar un propósito en la vida.

Los adultos mayores saludables tienden a permanecer físicamente activos, pasan tiempo al aire libre y tienen fuerte conexiones con sus amigos y familiares.

Los que hemos vivido por más de 5 décadas de vida, formamos parte de una historia de guerras, conflictos políticos, epidemias, cambios en las modas, tecnológicos y climáticos muy drásticos por lo que se hace una remembranza muy general de ellos en el siguiente apartado.



## **Características generales de las décadas de los 40's – 80's**

Retomo algunas características desde la década de los 40's porque comprende la época de vida de las personas que en la actualidad tienen más o menos 80 años.

Considero que estas generaciones de 50, 60 y 70 años o más, fuimos privilegiados, pudiéramos decir que tal parece que venimos de un mundo diferente, sobre todo porque no había tanta tecnología. Los de 70 años todavía se saludaban de beso en la mano, se cortejaba con un ramo de flores y el noviazgo era frente a los papás principalmente de la novia. Las personas de esta edad se ubican en la década de 1940 y desafortunadamente se presenta un acontecimiento muy importante, la segunda guerra mundial.

A nivel nacional, México inició una era de rápido crecimiento demográfico, urbanización e industrialización que aceleró el deterioro del ambiente.

Según información extraída de la Web, se da un panorama histórico general.

En la década de los 40's se vivía de la siguiente forma: (Cabe mencionar que algunas de estas costumbres todavía prevalecen sobre todo en zonas rurales).

- ⌘ Los repartidores dejan los periódicos en la puerta de la casa.
- ⌘ Los lecheros también tocan la puerta para despachar la leche en frascos de vidrio retornables.
- ⌘ Los panaderos cargan sus provisiones en la cabeza mientras pedalean la bicicleta.
- ⌘ Las tiendas de abarrotes de la esquina abren sus cortinas desde las 5 o 6 de la mañana.
- ⌘ Las campanas de la iglesia empiezan a repicar desde la madrugada.

- ⌘ En esta época predomina la canción ranchera, en especial el espíritu narrativo del corrido y otras formas regionales de música.
- ⌘ Una característica peculiar de esta década en cuanto a la vestimenta es el resaltar la silueta femenina, romántica, vestidos con hombros anchos y estrechos de la cintura.

Durante la década de los 50's se suscitan los siguientes acontecimientos:

- ⌘ México entró a un período de despegue económico y creció rápidamente durante más de 30 años.
- ⌘ Es importante mencionar que en el año de 1952 Adolfo Ruiz Cortines ocupa la presidencia y un año después se le concede el voto a la mujer.
- ⌘ En 1954 muere Frida Kahlo, gran pintora mexicana. Fue autora de más de 150 obras principalmente autorretratos.
- ⌘ En 1956 se inaugura la torre más alta de América. La torre Latinoamericana.

- ⌘ En 1957 fallece Diego Rivera. Gran muralista mexicano.
- ⌘ En esa época se da la consolidación de la “época de oro del cine mexicano”. El éxito de grandes personajes como Pedro Vargas y Agustín Lara. La muerte de dos grandes como Jorge Negrete y Pedro Infante en 1957.
- ⌘ Fue el tiempo de las divas María Félix, Dolores del Río, Gloria Marín y Miroslava, que se quitó la vida en 1955.

La década de los 60's se caracterizó por dos grandes circunstancias, tasas de crecimiento muy elevadas (cercanas al 7% anual con baja inflación) lo cual contribuyó al afianzamiento a la clase media urbana y una acelerada movilidad social. A este período se le denominó “el milagro mexicano”.

- ⌘ El 5 de noviembre de 1960 se da la segunda ola feminista.
- ⌘ En 1968 se dio una revuelta estudiantil como protesta contra la represión, la antidemocracia “dictadura perfecta” y el 2

de octubre ocurre una masacre contra estos jóvenes.

Podemos decir que la década de los 70's se trató de una era dorada de ropa y vestidos: La diversidad fue muy importante para muchas personas que empezaron a revelarse. Tenían una mente más abierta y rechazaban a las autoridades, aunque en el caso de los adolescentes todavía eran controlados por los padres.

Los años 70's se caracterizó por el nacimiento y desenvolvimiento de los nuevos movimientos musicales, los cuales son: El punk, la música disco, el pop personal, el heavy metal, el rock latino, el reggae, el rock urbano, el tecno pop, el gran rock y el rock sinfónico.

Es a partir de 1980 cuando se produce un gran avance con el invento de la PC. Pero el país pasa por una gran crisis económica, problemas agrarios, desgaste en el régimen político e influyendo en la

producción artística a adoptar nuevos tonos políticos y estéticos.

Durante esta época, todavía se vivió una bonita infancia en donde se conjugaron los que quedaban de valores morales y destellos de una nueva tecnología que inicia con el uso extensivo de la computadora y la telefonía celular.

En esta década los adolescentes usaban grandes hombreras, pantalones ajustados chalecos, faldas rectas, calentadores y overoles. Los peinados eran grandes, osados y hermosos.

La música en los 80's se produce el hip hop con grandes maestros como: Run DMC, N.W. y Cool J.

¡Qué hermosas generaciones en las que vivimos una niñez y juventud sana! Sin miedo, sin egoísmo, felices; porque los abuelos nos contaban sus historias y leyendas. Donde la unión y el amor familiar se vivía y sentía. Donde el respeto y la educación eran valores que nacían en el hogar; esos

valores morales y espirituales que poco a poco se han ido perdiendo, por tal razón creo, además, sin echarnos muchas flores, somos una generación de personas humildes, trabajadoras y honradas en su mayoría. Aunque, no dejo de reconocer los méritos de las nuevas generaciones.



## **La importancia de la autoestima**

Hago un apartado especial para plasmar algunas de las enseñanzas de los cursos del Instituto Michoacano de la Mujer, en los que participé y que hago mención en la introducción, dado que considero que tal vez no aprendí mucho, pero si me permitieron ver la vida desde otra perspectiva y abrirme camino en la nueva etapa que estaba iniciando, porque cuentan con personal muy

capacitado y se sentía un ambiente muy empático con las compañeras.

Algo que quiero compartir de lo aprendido (recalco que no es aportación personal sino extractos de los cursos:

La práctica de asumir la responsabilidad en uno mismo, para sentirnos competentes y para ser digno de la felicidad, es necesario experimentar una sensación de control sobre nuestra vida. Para ello se requiere asumir la responsabilidad de nuestros actos y del logro de las metas. Lo cual significa que asumo la responsabilidad de mi vida y mi bienestar.

La responsabilidad es esencial, un reflejo y manifestación de la autoestima. La práctica de la responsabilidad de uno mismo supone la admisión de lo siguiente:

**Ser responsable de:**

- ⌘ La consecución de mis deseos.
- ⌘ De mis elecciones y acciones.
- ⌘ Del nivel de conciencia que dedico a mi trabajo.
- ⌘ De mi conducta con otras personas: compañeros de trabajo, socios, clientes, cónyuge, hijos, amigos, etc.
- ⌘ Del nivel de conciencia que apporto a mis relaciones.
- ⌘ De la manera de jerarquizar mi tiempo.
- ⌘ De la calidad de mis comunicaciones.
- ⌘ De mi felicidad personal.
- ⌘ De aceptar o elegir los valores según los cuales vivo.
- ⌘ De elevar mi autoestima.

Y considero que, cuando ya he logrado elevar mi autoestima, mediante lo anterior, puedo decir que me permito hacerme algunas de las siguientes concesiones:

### **Me concedo el permiso de:**

- ⌘ Estar y ser quien soy.

- ⌘ Sentir lo que siento en vez de sentir lo que otros sentirán en mi lugar.
- ⌘ Pensar lo que pienso y decirlo si quiero o callármelo si es que me conviene.
- ⌘ Correr los riesgos que yo decida correr, con la única condición de aceptar y pagar yo misma las consecuencias de los riesgos y no responsabilizar a nadie más.
- ⌘ Buscar lo que yo creo que necesito en el mundo.

Por lo tanto, resulta muy conveniente poner en práctica los siguientes **derechos asertivos**:

- ⌘ A considerar mis propias necesidades.
- ⌘ A cambiar de opinión.
- ⌘ A tener y a expresar mis propios sentimientos y opiniones.
- ⌘ A rehusar peticiones sin sentirme culpable o egoísta.
- ⌘ A ser tratado con respeto y dignidad.
- ⌘ A cometer errores.
- ⌘ A pedir lo que quiero.

- ∞ A hacer menos de lo que humanamente soy capaz de hacer.
- ∞ A establecer mis propias prioridades y tomar mis propias decisiones.
- ∞ A obtener la calidad relativa a lo que pagué.
- ∞ A sentirme bien conmigo misma.
- ∞ A mi privacidad, a que me dejen sola.
- ∞ A calmarme, tomar mi tiempo y pensar.
- ∞ A pedir reciprocidad.
- ∞ A tener éxito.
- ∞ A ser feliz.
- ∞ A usar mis derechos.

Todo lo anterior lo aprendí en los cursos titulados “hacia mi encuentro” con la Psicóloga Bertha, en donde se recalcó el manejo de las emociones, sentimientos, autoconocimiento, autoestima, asertividad, las heridas emocionales y conociendo a mi niño interior.

Por la importancia que reviste, esto lo recalco así:

- § Se requiere ser responsable, empática y compasiva conmigo misma y con los demás, por lo tanto, debo ser responsable de trabajar mi autoestima.
- § Es necesario trabajar hacia adentro, trabajar mis conductas, no ser tan aprehensiva, relajarme y dejar fluir.
- § Requiero ser amorosa conmigo misma y con los demás.
- § La recuperación consta de tener un equilibrio en el dar y recibir.
- § A veces no es posible estar alegre, pero si procurar estar en paz, manteniendo dentro de lo posible ese estado de paz y calma.
- § Si puedes, mira más hacia adentro que hacia fuera.
- § Recuerda que cuanto menos esperes de alguien, más feliz serás.
- § Ámate lo más que puedas a ti misma.
- § Vive conscientemente, respeta la realidad, reflexiona, analiza y toma decisiones libremente, acatando las consecuencias.
- § Es necesario que te auto aceptes, no negar tus sentimientos y no confrontarte contigo misma.

- § Debes ser auto responsable. Somos autores de nuestras propias acciones y realización de nuestros deseos, de seleccionar nuestras compañías, de cómo tratamos a los demás y de cómo tratamos nuestro cuerpo, en sí, de nuestra felicidad.

Y aunque parezca repetitivo es importante siempre tener presente lo siguiente:

- § Ámate lo suficiente, para que cuando alguien te hiera, te des cuenta.
- § Lucha y levántate de tus caídas porque la gloria está en levantarte.
- § Vive como tú lo deseas, sólo a eso se le llama éxito.
- § Trata de ser cortés contigo misma, trátate con amor y cortesía.
- § Madurar significa aceptar la responsabilidad de tu vida.

**Hoy decido valorarme y tratarme con respeto**

- § La realización personal no está en ser mejor, sino en disfrutar lo que haces.
- § Toda conducta es comunicación, por lo que resulta importante cuidar tus conductas.
- § Los límites te ayudan a conocer quién eres y lo que necesitas, así como lo que necesitan los demás.

Para todo esto es necesario realizar un autoconocimiento, que es el proceso que nos permite conocer nuestras debilidades y fortalezas. Va de la mano del desarrollo personal, le da sentido a nuestra vida y nos permite saber a dónde vamos.

El autoconocimiento se lleva a cabo por medio de la introspección, que comúnmente lo conocemos como: “Echarme un clavado hacia mi interior”, además del autoanálisis, que nos permite identificar nuestras emociones, actitudes y sentimientos, que generalmente se lleva a cabo por

medio de un terapeuta que nos hace reflejo con la finalidad de encontrar la raíz del problema.

Otro aspecto importante es la autoaceptación, para conocer nuestra parte luminosa y oscura. Esto se puede lograr mediante la auto observación para lo cual requerimos de humildad para conectar con nuestros sentimientos.

*Vivir con un propósito hasta el último día de nuestra vida.*

Si se me hiciera la pregunta de ¿Quién soy? Creo que respondería. Soy Adelina, una mujer quien da Gracias a Dios por permitirme disfrutar cada día de tanta maravilla, porque a pesar de que sé que tengo muchas cosas que trabajar, también estoy consciente de que trato de no hacerle daño a nadie, al menos de manera consciente, porque, aunque en ocasiones no soy muy coherente con mis sentimientos y actos o palabras, siento un gran respeto por todo ser humano y en especial por la familia.

Soy un tanto egoísta, clara o dura en ocasiones, porque creo que es mejor que ser hipócrita, aunque ofrezco disculpas porque esto a veces hiere, pero a pesar de todo esto, detecto que he aprendido a aceptarme, a quererme y cuidarme, a llenarme de cosas positivas y hermosas. Me enorgullece el haber defendido mis ideales, mi dignidad y aunque sé que debí ser más flexible con los demás, estoy trabajando en ello y seguiré haciéndolo.

Un complemento a este aprendizaje lo obtuve en mi otro curso llamado “autoestima” con una gran Psicóloga Cristy Ávalos y aunque ya se definió lo que se considera autoestima (aprecio o consideración que uno tiene de sí mismo), lo más importante que aprendí de dicho curso es: Entender lo que es la codependencia como una enfermedad mental o como una adicción que posee una persona al dolor y tienen que ver más con la necesidad que con el amor.

Las principales características de la codependencia son:

- ⌘ Tiene que ver con el miedo.
- ⌘ Hay apegos insanos o patológicos.
- ⌘ No se asumen responsabilidades.
- ⌘ Tienden mucho a victimizarse.
- ⌘ Son generalmente relaciones destructivas.
- ⌘ Existe la necesidad de controlar.
- ⌘ Necesidad de ser rescatado o convertirte en rescatador.
- ⌘ Se presenta un manejo inadecuado de las emociones.
- ⌘ No existe autonomía.
- ⌘ Se presenta cuando existe baja autoestima.
- ⌘ La persona codependiente ama más al otro que a sí misma.
- ⌘ Se generan conductas obsesivas.
- ⌘ El estado de ánimo depende del otro.
- ⌘ No soy capaz de reconocer que soy la culpable (me dejo enganchar).
- ⌘ Se da una relación simbiótica.
- ⌘ Se basa en el desequilibrio.
- ⌘ Hay mucha complacencia.

Se dan todas las características, porque, al menos una vez caemos en las garras de una relación codependiente y según Walter Riso en su libro, *“Los Límites del Amor”* (2012) manifiesta que: *“Nadie es víctima del amor sin su propio consentimiento, que si el amor lo justificara todo, estaría por encima de los derechos humanos, la justicia y la ética, entraríamos en un -todo se vale-, que nuestra cultura ha hecho una especie de apología del amor incondicional, el cual se cree en la idea que se considera como altamente peligrosa: Hagas lo que hagas te amaré igual, que comprende que, a pesar de todo, engaños, golpes, desinterés, desprecio, insultos, etc., seguiré contigo muy a pesar de mi dignidad o a cualquier precio”*.

Un amor incondicional que promueve el sufrimiento feliz, el desinterés por uno mismo y la renuncia al yo, esta relación es lo que se considera como una relación tóxica, para lo cual el autor argumenta lo siguiente: *“Cuando estás en una relación en la que no te aman como quisieras o no te respetan, pero sigues allí aferrada o aferrado pese a todo,*

*esperando el milagro de una resurrección imposible, pasaste los límites del amor razonable e inteligente”.*

La vida es un camino lleno de altibajos y, por tanto, debemos tomar conciencia de las áreas a las que debemos enfocarnos para lograr una vida plena y satisfactoria. Sobre todo, centrada en el equilibrio y la felicidad que tanto anhelamos.

En el libro “*La vejez en México en el siglo XXI*” (2022) de los autores Rolando Cordera, Herminia Pasantes y Silvia Molina, reportan los aspectos más importantes para evitar o retardar los efectos adversos del envejecimiento, como los siguientes:

- ⌘ Buena alimentación.
- ⌘ Sueño adecuado.
- ⌘ Ejercicio moderado.
- ⌘ Cuidar el uso de medicamentos, vigilar que sea bajo prescripción médica.

§ Ofrecer compañía, comprensión y compasión.

Algo interesante que manifiestan dichos autores y que también expongo textualmente es:

*“Acompañar para mejorar la dignidad de un final y ayudar a que éste ocurra, en las mejores condiciones, no es solamente un acto de humildad ante la vida, sino de generosa solidaridad humana”. Pg. 247*

Las áreas de la vida que se consideran de manera general son:

- a) Salud física.
- b) Salud mental.
- c) Relaciones interpersonales.
- d) Crecimiento personal, propósito y significado.
- e) Espiritualidad.

Dentro del área física, se contempla el deporte como un aspecto muy importante.

---

## 2. *El deporte*

*“El deporte es la mejor manera de descansar el cuerpo, cuando la mente está cansada”.*

Este apartado tiene como propósito fundamental, el recalcar aspectos importantes a considerar para enfrentar la vejez con mejor calidad de vida, como lo es el deporte.

Mantener una buena salud física es fundamental para sentirnos bien y realizar nuestras actividades. Esto incluye una alimentación saludable y ejercicio regular con descansos adecuados.

Gaby Vargas, en su libro *“Los siete pasos para verte bien y sentirte mejor”* (2009), destaca la importancia

que tiene el hacer ejercicio y manifiesta que es el mejor antidepresivo que existe.

La autora describe cómo hace años decidió iniciar su día a día con una hora de ejercicio, en un principio era como una medicina amarga que provocaba hasta dolor a su cuerpo, y poco a poco, por el contrario, se convirtió en un cúmulo de beneficios para su estado físico y mental.

En su libro también aborda la relación entre hacer ejercicio y la función del cerebro, menciona que:

- ⌘ Después de hacer ejercicio se reduce la tensión muscular y se crea una sensación de relajación.
- ⌘ Eleva la habilidad de los neurotransmisores del cerebro como serotonina y dopamina.
- ⌘ Le da confianza al ser humano.
- ⌘ Aleja los pensamientos negativos.
- ⌘ Cambia tu estado de ánimo. Se eleva la autoestima.
- ⌘ Te libera del estrés, gracias a las endorfinas.
- ⌘ Te ves atractiva y tu piel tiene mejor control.

- ⌘ La ropa te sienta mejor y bajas de peso.
- ⌘ Mejora tu postura corporal.
- ⌘ Expande el sistema vascular.
- ⌘ Fortalece los huesos.
- ⌘ Aumenta la producción de todas las hormonas vitales y mejora el desempeño sexual.

También hace una diferenciación de los diferentes tipos de ejercicio:

### **a) Ejercicio Aeróbico.**

Es cualquier ejercicio que eleve la respiración. Sus beneficios son:

- ⌘ Quema de calorías.
- ⌘ Mejora el sistema inmunológico.
- ⌘ Tonifica el corazón.
- ⌘ Aumenta la elasticidad de las arterias.
- ⌘ Favorece la función del metabolismo.
- ⌘ Favorece las funciones cognitivas.
- ⌘ Produce endorfinas.

Se recomienda practicarlo de 30 a 40 minutos diarios por al menos 5 días a la semana. Entre ellos se encuentran el caminar, correr, nadar, andar en bicicleta, etc.

### **b) Entrenamiento con pesas.**

Es importante para que tu cuerpo esté en forma.

- ⌘ Regenera y mantiene tu densidad ósea y muscular.
- ⌘ Protege y refuerza las articulaciones.
- ⌘ Define los músculos.

### **c) Flexibilidad y balance.**

La finalidad de este tipo de ejercicio es mantenerte joven y con la capacidad de reaccionar rápido a una caída repentina. Ejemplo: Yoga y Thai Chi, que consisten en estiramientos que lubrican las coyunturas, te hacen más ágil y te ayudan a eliminar los dolores producidos por la rigidez de los músculos. Te permiten obtener mayor concentración y serenidad mental.

#### **d) YOGA.**

YUJ significa unir, juntar y YOQUE dirigir concentración, unión de cuerpo-mente-espíritu. Lograr paz interior.

Beneficios:

- ∅ Desarrolla tus músculos.
- ∅ Mejora tu postura.
- ∅ Alinea tu columna.
- ∅ Te hace más flexible.
- ∅ Mejora el funcionamiento de todos los músculos.
- ∅ Te aleja de la dispersión y ansiedad.
- ∅ Moldea tu cuerpo.

La autora antes mencionada, culmina su apartado de la importancia del ejercicio haciendo énfasis en:

*“No exagero al recalcar que es el ejercicio regular excelente para mejorar las funciones y el desempeño del cerebro. Es una medicina maravillosa. El ejercicio es tan bueno como cualquier antidepresivo que conozco”.*



# Correr. Las bellas experiencias

*“No importa lo lento que vayas, aun así, estarás superando a los que están en el sofá”.*

Gaby Vargas, reporta que un artículo publicado por el *Journal of Clinical Psychiatry*, afirma:

*“Correr se ha comparado con el tratamiento psicoterapéutico contra la depresión, con resultados que indican que esta actividad es tan efectiva como la psicoterapia en lo referente al alivio de los síntomas de la depresión”.*

Definitivamente nunca es tarde para empezar algo, y esto fue el participar en carreras atléticas, porque nunca fui una persona deportista, y... ¿Cómo inicié esta actividad?...

Hace aproximadamente 9 años que fue cuando dejé de trabajar, se me diagnosticó osteopenia severa, principalmente en columna. Además, por varios análisis sin resultados contundentes y mis dolores musculares tan constantes, se diagnosticó también fibromialgia, esto me preocupó mucho y el doctor me recomendó acompañar mi tratamiento con ejercicio. Y, primeramente, se me invitó a tomar clases de zumba y me encantó, aunque, no fue fácil porque mis *“dos pies izquierdos”* provocaban que, cuando hacía el primer paso, la instructora ya iba en el segundo, un desastre. Pero no me desanimé y seguí, además que ella me tuvo mucha paciencia y formamos un grupo muy bonito.

Después me invita la familia Soto de Acámbaro, Gto. A participar en una caminata al cerro y aunque fue a rastras, pero lo hice y me gustó.

Mi esposo después tuvo la osadía de inscribirme dizque a una caminata en la ciudad de Querétaro. Recuerdo que presentaron un espectáculo

prehispánico muy bonito, yo estaba muy nerviosa, pero emocionada al ver tanto corredor, era un evento muy bien organizado y... que empieza la carrera, pero ¡Oh sorpresa!, ¡todos empiezan a correr!... En cuanto pude empecé a trotar para no hacer el ridículo. “¡*No es posible!*” -Me dije a mí misma-, cuando vi el letrero de: “*Un kilómetro*”, ¡Eso indicaba que me faltaban cuatro kilómetros!, ¡Y yo ya estaba exhausta! Pero, no había forma de desertar, y empecé a hablarme a mí misma, a terapia a mi cerebro, “*Adelina, te faltan 4 kilómetros, así es que agarra el toro por los cuernos, toma un buen ritmo, ¡tú puedes!, ¡concéntrate y adelante!*”.

En cada kilómetro estaban dos de los organizadores registrando nuestro número de corredor para asegurarse que no tomábamos una ruta más corta (atajo), poco a poco observé que había corredores que se quedaban atrás de mí, pero claro que la mayoría hasta había terminado cuando yo iba a la mitad, había otros que corrían 10 kilómetros y se les veía muy tranquilos, sentí

mucha emoción de pertenecer a ese grupo de corredores, más cuando llegué nuevamente al estadio, atravesé la meta y me dije: *¡Esto es lo tuyo, felicidades y adelante!...*

Desde ahí seguí siendo invitada por los corredores de Acámbaro, quienes formaron un grupo familiar llamado “*Soto Runners*” y aunque yo era la tortuguita de dicho grupo, (a decir verdad, sigo siendo la tortuga) me integraron y empezamos a inscribirnos a carreras casi cada 8 días.

Participé en carreras organizadas por los Soto Runners, en Morelia, por el anterior Grupo Monarcas, grupo AMANC, Abarrotes la Violeta, Clubs Deportivos, Cinépolis, UNAM, IPN Morelia, etc., la mayoría de las carreras tienen el recorrido de salida de la catedral de Morelia, toda la calle Madero y Acueducto hasta el Deportivo Venustiano, y regresando nuevamente hasta la Catedral (ese recorrido comprende los 5 kilómetros).

Ha sido tanta mi pasión que hice una especie de promesa o petición a Dios, que me permitiera completar al menos 100 medallas. Actualmente sobrepasan las 90 (no las he contado porque no quiero que termine mi motivación a seguir en este maravilloso deporte).

Y no solo hemos corrido en Morelia, también seguimos inscribiéndonos en la ciudad de Querétaro, Celaya, Guadalajara, Guanajuato, León, Gto., Toluca, San Cristóbal, Gto., Acámbaro, Gto., Santa Clara del Cobre, Ciudad de México (Carrera de la Fuerza Armada con más de 12,000 corredores) etc., Y, hago hincapié que no solo es la satisfacción de hacer deporte, es sentir el acompañamiento de mucha gente, de grandes corredores que van llegando a la meta, cuando tú apenas vas a la mitad del recorrido, pero también ves que tú animas a otros a quienes rebasas, la motivación de la gente que está en la calle viendo las carreras, que te aplauden y te gritan: “*¡Si se puede, sí se puede! ¡Ánimo, adelante!*” Al principio, sientes un poco tiesas tus piernas, en la parte de en

medio ya agarraste ritmo y vas entusiasmada, pero hay un momento que empiezas a cansarte, cuando eso sucede alcanzas a ver a lo lejos la meta y te renuevas de mucha energía, que llegas con una sonrisa en los labios y levantando tus brazos.

Además, es importante recalcar que cada carrera es toda una experiencia, porque tu cuerpo reacciona diferente, y no se diga cuando el clima hace de las suyas.

De las anécdotas más relevantes, está la carrera del Racho del Expresidente de la República, Vicente Fox en San Cristóbal, Gto. porque fue en sus tierras de cultivo y, que, por cierto, tuve la oportunidad de saludarlo junto a su esposa Martita Sahagún que presenciaron la inauguración de la carrera, pero, un día anterior y toda la noche estuvo lloviendo y la carrera se programó en las tierras de cultivo del rancho en donde el suelo era demasiado arcilloso e inclusive, ese día de la carrera estaba lloviznando, pero aun

así nos fuimos incorporando a las extensas parcelas del expresidente.

De momento, nos vimos enterrados en el lodo y ya no podíamos ni caminar, mucho menos correr, nos preocupaba que se nos cayera el celular y no volverlo a encontrar, caernos en ese lodazal que nos daba casi a la rodilla. Tuvimos que hacer equipos, aunque no nos conociéramos, (porque en esa carrera no había ido alguien conocido, solo me acompañó mi esposo que me esperaba en el auto), tomarnos de las manos para sostenernos y mirar a los de adelante para ver donde pisaban sin hundirse tanto.

Ya estábamos todos enlodados y asustados, porque lo peor es que estábamos perdidos. El agua había tirado los letreros de las rutas y nadie podía indicarnos por donde era, nos encontramos a un señor del lugar y nos dijo que estábamos muy lejos del pueblo, mi equipo había tomado la ruta más larga, pero, aun así, los que se perdieron aún más

fueron los de 10 kilómetros, ellos se fueron derecho y fueron a topar con la carretera, pero demasiado lejos de la meta. Cuando salimos de la parte enlodada, pasamos una vereda con piedras muy menuditas y filosas. En eso veo una chica, descalza, había perdido sus tenis en el lodo, le di mis calcetas para que sus pies no fueran a sangrar. ¡Fue toda una aventura!

En la ciudad de Guanajuato, nos tocó una carrera nocturna por el centro, empezó a llover y como están muy inclinadas las calles además de empedradas con lajas muy lisas por los autos, cuando está mojado es muy resbaloso, nos daba mucho miedo caernos. En esa carrera me acompañó una sobrina de 7 años (gran corredora y hermosa niña, llamada Amelia) a quien tomé de la mano y le indiqué que no se soltara porque se podía resbalar, de esta forma las dos nos podíamos sostener. Por lo tanto, correr por los túneles de Guanajuato acompañada de una pequeña niña, pero gran guerrera, lo hizo una experiencia inolvidable.

Logramos llegar a la meta gracias a Dios, sanas y salvas. No puedo dejar de manifestar que disfrutamos enormemente la carrera, admirando esta ciudad tan colonial, recorriendo sus hermosos túneles, de noche, bajo la lluvia, ¡todo un deleite!

Otra carrera que recuerdo también fue una carrera nocturna por el Parque Metropolitano, de León, Gto. organizada para las fiestas de Día de Muertos (una hermosa tradición mexicana). Todo iba muy bien en esa carrera, hasta que empezó a llover, yo no quería mojar mis tenis, bueno, ya estaban mojados los tenis, que no me llegara a mis pies, porque me podía enfermar, pero: ¡Empieza un tremendo aguacero! En esta ocasión me acompañó una linda amiga de Acámbaro, Gto. (Cristel), habíamos decidido no separarnos y vivir toda la aventura juntas, era nuestra primera carrera de 7 kilómetros. No había un centímetro de nuestro cuerpo que no estuviera empapado, la lluvia no nos dejaba ni ver por donde íbamos, todos nos dábamos ánimos, pero ni el ir corriendo hacía que

sintiéramos calor, sentíamos frío, pero agradable; atravesamos el parque y cuando por fin llegamos a la meta, por la fecha, nos entregaron un vaso con atole y un tamal, el atole estaba muy calentito, no puedo dejar de expresar que: ¡Es el atole más sabroso que he probado en mi vida! (¿no sería por la ocasión?).

Fue muy triste detener el ritmo de carreras casi cada 8 días por la pandemia, se iniciaron las llamadas carreras virtuales en donde mandabas las evidencias de tus kilómetros para que te enviaran la medalla por correo o alguna empresa de paquetería. Interesante, pero no tan emocionante como las presenciales por la convivencia. Afortunadamente retomamos las carreras y una experiencia inolvidable fue la participación de la gran carrera en la Ciudad de México de las Fuerzas Armadas, en donde participamos más de 12,000 corredores en campo Marte, la corrí sola, claro, me esperaba mi esposo en la meta, ¡Qué gran aventura de verdad!

Después, encontré un escrito sobre las experiencias de un maratonista, y me encantó, porque, aunque yo no podría correr un maratón (eso requiere demasiado entrenamiento y aunque, no se debe decir nunca no puedo), no lo contemplo por el momento, aunque si un medio maratón, eso sería un gran reto para mí.

Recalco de manera reiterativa, que ante todo lo que pongo en letra cursiva no es aportación personal, sino extraída de diferentes fuentes, pero principalmente extraída de la Red.

### *Correr un maratón y la vida*

Yo dije que no correría un maratón  
Pero hace unos días, falté a mi palabra,  
Lo hice para saber que se sentía  
y si podía lograrlo.  
Dicen que correr un maratón,  
Es una lección de vida.  
Yo creo que es como la vida.

Los primeros 10 kilómetros son la infancia,  
son la primaria, la secundaria, la prepa,  
inicias emocionado, con una sonrisa  
brincas, juegas, gritas, vas acelerado,  
rodeado de cientos de personas  
que no conoces y haces amigos,  
bromeas con todos, unos rápidos, otros  
lentos  
sientes que nada te puede detener.

Del kilómetro 10 al kilómetro 20  
Son como la juventud, es la universidad,  
el trabajo, la vida de soltero,  
ya no es una multitud la que viene a tu lado,  
y entras en tu ritmo y los que van a un lado  
que son muchos aún, van más o menos igual  
te sientes fuerte, pero vas más concentrado  
aún sonríes, juegas y bromeas.  
Sigues disfrutando tu carrera.

Del kilómetro 20 al 30,  
Ya estás casado y con hijos,

Todo se hace más pesado,  
Te empiezas a administrar  
En tu mente haces números, cuentas  
Checas el reloj más seguido,  
Caes en la cuenta de que estás  
En la mitad de tu carrera  
Y que lo más difícil está por venir,  
Aún con algo de fuerza, sigues adelante  
Con un puñado de gente a tu alrededor  
Agradeces las porras con una sonrisa  
Y algún demás grito esporádico  
No quieres gastar tus energías demás.

Del kilómetro 30 al 40  
Tienes hijos grandes  
y ves tu vejez cada vez más cerca  
Tu cuerpo ya no responde como antes,  
estás solo por espacios muy largos,  
los dolores te atacan y sientes que ya no  
puedes  
cualquier subida, parece una montaña,  
ya no hay fuerzas, solo voluntad,  
las palabras de aliento, las agradeces

con una mueca, más que con una sonrisa  
que parece dolor.

Animas al que puedes, para animarte a ti  
mismo

Y a veces corres y a veces caminas,  
A veces luchas contra ti mismo,  
Contra tu mente, que quiere abandonar  
Y descansar, pero aún no termina la carrera.

Del kilómetro 40 al 41.195  
Es la vejez, sabes que ya llegaste  
Aunque tu cuerpo está cansado y lleno de  
dolores  
Recobras energía, una sonrisa vuelve a tu  
rostro  
Hay muchas porras alrededor y saludas y  
ríes  
y animas y gritas y en la recta final  
Vuelves a sentir la fuerza  
de los primeros kilómetros.

Vas con tu familia que corre a tu lado

Con tus amigos, echándote porras en la meta  
Y con la satisfacción de haberlo logrado  
De haber vencido, de haber entregado  
Lo que tienes, lo que tenías.

De eso se trata la vida  
De dar lo mejor de ti siempre.  
Cada una de las personas  
Con las que compartiste tu camino,  
Te dejó algo, marcaron tu vida  
Y tú marcaste la de ellos  
Mi mejor deseo es llegar a casa  
Esa recta final rodeado de mi familia  
De mis amigos con una sonrisa  
Sabiendo que no me guardé nada  
Y que hice lo mejor que pude.



# Las piernas fuertes aseguran tu longevidad

Las piernas fuertes aseguran tu longevidad, calidad de vida e independencia. ¡Según la NASA, quien realizó un estudio de sus astronautas de 60 a 80 años!

- ☞ Al llegar a la vejez, nuestros pies deben permanecer fuertes.
- ☞ Al envejecer no debemos preocuparnos mucho de que nuestro cabello se vuelva gris o se caiga o la piel se arrugue.
- ☞ Entre los signos de longevidad resumidos por la revista especializada *Prevención*, la fortaleza de los músculos de las piernas y pies son más importantes y esenciales con respecto a los de la parte superior del cuerpo.

- ⌘ Un estudio de la Universidad de Copenhague descubrió que, tanto en mayores, como en jóvenes, la inactividad durante dos semanas debilita la fuerza muscular de las piernas en un tercio lo que equivale a 20-30 años de envejecimiento.
- ⌘ Si los músculos de nuestras piernas se debilitan, llevará mucho tiempo recuperarlos, incluso si hacemos rehabilitación y ejercicios.
- ⌘ Todo el peso o carga corporal permanece y descansa sobre las piernas y los pies.
- ⌘ El pie es una especie de *pilar*, que soporta el peso del cuerpo.
- ⌘ Es importante saber que el 50% de los huesos de una persona y el 50% de los músculos están en las dos piernas.

- ⌘ Las articulaciones, huesos más grandes y fuertes del cuerpo también se encuentran en las piernas.
- ⌘ *“Huesos fuertes, músculos fuertes, articulaciones flexibles en las piernas y pies forman el Triángulo de Hierro que lleva la carga más importante del cuerpo humano”.*
- ⌘ El 70% de la actividad humana y la que da energía en la vida se realiza con los dos pies y piernas.
- ⌘ Cuando una persona es joven **¡Sus muslos tienen fuerzas suficientes para levantar un automóvil pequeño!**
- ⌘ Los pies y las piernas son el centro de la locomoción corporal.
- ⌘ Ambas piernas juntas tienen el 50% de los nervios del cuerpo humano, el 50%

de los vasos sanguíneos y el 50% de la sangre que fluye a través de ellos.

☞ Es la gran red circulatoria del cuerpo.

☞ Solo cuando los pies y piernas están sanos, entonces la corriente convencional de sangre fluye suavemente, por lo que las personas que tienen músculos fuertes en las piernas definitivamente tendrán un corazón fuerte.

☞ **El envejecimiento comienza desde los pies hacia arriba.**

☞ Cuando una persona envejece, la precisión y velocidad de transmisión de las instrucciones entre el cerebro y las piernas disminuye, poniendo en riesgo su equilibrio.

☞ Además, el llamado calcio o fertilizante óseo tarde o temprano se perderá con el paso del tiempo,

haciendo que los ancianos sean más propensos a las fracturas óseas.

- ⌘ Las fracturas óseas en los adultos mayores pueden desencadenar fácilmente una serie de complicaciones, especialmente enfermedades fatales como la trombosis cerebral y acortar su vida.
- ⌘ Ejercitar las piernas nunca es tarde, incluso después de los 60-70 años.
- ⌘ Los pies y piernas envejecen gradualmente con el tiempo, por lo que ejercitar nuestros pies y piernas es una tarea de por vida.
- ⌘ Sólo fortaleciendo las piernas, se puede prevenir un mayor envejecimiento.
- ⌘ Haga caminatas de al menos 45 minutos y 15 minutos de sentadillas o zancadas combinados diariamente,

para que sus piernas reciban suficiente ejercicio y asegurar que los músculos de sus piernas permanezcan saludables.

No puedo culminar este apartado de tan hermosas experiencias e importancia de caminar o correr, sin abordar las bellas frases sobre las carreras que he leído (aclaro que son recopilaciones, no aportaciones propias) y no puedo dejar de plasmar.



# Frases sobre la importancia de caminar o correr

*“No importa la velocidad a la que vayas, 1 kilómetro, es 1 kilómetro siempre, y eso es lo que vale”.*

*“Aquel que critica mientras corres, nunca tendrá las piernas para alcanzarte”.*

*“Señor, que las huellas de tus pies guíen los míos”.*

*“No llores las penas, córrelas y súdalas...”*

*“En una carrera, puedes sentir que vas muriendo,  
pero, al cruzar la meta, sentirás que renaces...”*

*“Sí, creo en la genética, pero creo más en la dedicación.”*

*“No dejes de correr, alguien más se inspira en ti para hacerlo...”*

*“No existe medicina tan beneficiosa y barata como el deporte...”*

*“Nunca desanimas a alguien que continuamente progresa,  
sin importar lo lento que lo haga...”*

*“No te preocupes por ser mejor que otros contemporáneos o predecesores, intenta ser mejor tú mismo.”*

*“La gloria no está en no caer jamás, sino en levantarnos  
cada vez que caemos.”*

*“Correr es un gran signo de interrogación  
Que está ahí cada día.  
Te pregunta:  
¿Hoy vas a ser débil o vas a ser fuerte?”*

*“Un maratón es como la vida con altibajos  
Pero una vez que lo has terminado  
Sientes que puedes hacer cualquier cosa...”*

*“Una hora de entrenamiento es el 4% de tu día,  
no más excusas... Sal a correr...”*

*“La voluntad de ganar no significa nada  
sin la voluntad de prepararse.”*

*“El deporte es la mejor manera  
de descansar el cuerpo cuando  
la mente está cansada.”*

*“Cuando ves los resultados  
comienza ¡la adicción!”*

*“El éxito no se alcanza con  
velocidad, sino con constancia.”*

*“¿Qué tan rápido eres?...  
¿Lo suficiente para correr en la mañana  
Y volver a desayunar*

*Mientras los demás todavía  
No se levantan*

*“No digo que vaya a ser fácil,  
pero sin duda,  
merecerá la pena.”*

*“¡Correr!  
Es una forma de decirle  
A mi cuerpo  
Lo que quiero  
Rendirse, no es una opción...”*

*“¡No dejes de correr!  
Si te duelen los pies  
Quítate los zapatos.  
Pero nunca dejes de correr.”  
Quedarse quieto, es cosa de cobardes...*

Mi vida continúa y espero continúe envuelta en el deporte que, aunque no me considero una deportista constante, no pienso abandonarlo por

salud. Y aunque hasta la fecha, como lo mencioné, he reunido aproximadamente 120 medallas. También me encanta el baile zumba, al cual permanecí en un hermoso y querido grupo por más de 2 años, que he nuevamente, aunque en otro grupo, me apasiona la música, aunque reconozco que no tengo eso que le llaman tumbado (tumbao) o ritmo, yo misma me digo “si tuviera tres pies, los tres serían izquierdos”, pero eso no me detiene porque amo la música. He tenido la experiencia de manera muy esporádica del gimnasio con rutinas de los que ahora llaman coach, y aunque me encanta la natación, no la puedo practicar, por una alergia al cloro. También me gusta el yoga, aunque es el que menos practico.

Espero que, si ya no corro, mi vida termine (En manos de Dios para cuando él lo decida) al menos caminando y bailando.



---

### 3. Reflexiones

*“Envejecer es como escalar una montaña;  
mientras se sube, las fuerzas disminuyen,  
pero la mirada es más libre,  
la vista más amplia y serena”.*  
(Ingmar Bergman 2023)

Este apartado comprende una recopilación de reflexiones y frases hermosas en relación con la esencia de la vida, y sobre todo de la etapa que llamamos **vejez**.

Cabe mencionar que la aportación personal es mínima, ya que no poseo ese don de poeta o escritora como: Gabriela Mistral, Rosario Castellanos, Frida Kahlo, Gaby Vargas, Aurora Orozco, etc. o de varones como Mario Benedetti, Gabriel García Márquez, Amado Nervo, César

Lozano, etc., y muchos más, que aunque no sean famosos o reconocidos escritores hoy en día, gracias a la tecnología y medios de comunicación; Como las redes sociales, se les publica en la Web y se ha extendido la forma de leerlos y darse a conocer sus valiosas aportaciones, al igual que mucha gente, he tenido la oportunidad de leerlos y de plasmarlos en este escrito. Ellos tienen todo el mérito, mi gran respeto y admiración por su don de Dios, y yo, solo el tiempo (recuerdo de uno de mis maestros asesores de tesis que decía que un trabajo de esa magnitud requería de muchas horas nalga) y, es cierto, se requiere de tiempo para realizar la recopilación del material y horas sentada frente a un ordenador porque para que en lo personal sea más productiva, no se copiaron, decidí transcribirlas para que queden bien grabadas en mi mente, que puedan ser recordadas y útiles en el momento preciso, no solo para mí sino para cualquier persona, sobre todo mujeres a la que pueda llegar a sus manos y ante todo valoremos el mejor regalo que se nos ha

dado: “*La vida*” y disfrutarla en plenitud en esta etapa llamada también “*edad de oro*”.

Tal vez muchas de ellas ya las has leído, pero no está por demás recordarlas y que nos ayuden a llevar nuestra vida más liviana, aunque sintamos dolores, tristeza, por el “*deterioro*” de nuestro cuerpo, porque los años nos van cobrando las facturas del descuido de nuestra maravillosa máquina, que también requiere mantenimiento y se va oxidando o desgastando; o bien, nos llega la nostalgia cuando los hijos se van, sentimos que no les fomentamos algunos buenos hábitos, que podrían tener dificultades para salir adelante y ante esto, un poquito de ayuda para soltar, sentirnos con menos peso por lo que no hicimos, no nos viene nada mal.

Aclaro que en cada reflexión se da conocer el nombre del autor y se escribió *en letra cursiva* y la aportación propia se indica con letra normal.

Muchas de las reflexiones se enfocan a lo que llamamos incremento de nuestra autoestima, reencontrarnos a nosotras mismas, aprender a soltar aquello que nos hace daño, aprender a disfrutar nuestra soledad porque no estamos solas, estamos con *nuestro yo*, que merece ser atendido, escuchado y disfrutado.

Aclaro que algunos de los escritos encontrados no se reporta el autor, y aun así lo pongo en *letra cursiva* porque no son mi aportación.



## Te estás volviendo vieja

*Autor Anónimo*

*“Te estás volviendo vieja”, me dijeron, “has dejado de ser tú”, “te estás volviendo amargada y solitaria” ... - “No”, respondí. “No me estoy volviendo vieja, me estoy volviendo sabia”. He dejado de ser lo que a otros*

*les agrada para convertirme en lo que a mí me agrada ser, he dejado de buscar la aceptación de los demás para aceptarme a mí misma...*

*No, no me estoy volviendo vieja. Me estoy volviendo asertiva, selectiva de lugares, personas, costumbres e ideologías. He dejado ir apegos. Dolores innecesarios y corazones podridos. No es amargura, es simplemente por salud, paz, tranquilidad y sobre todo... "Amor propio"*

Esta reflexión es bellísima, porque en esta etapa es cuando, por el contrario, debemos amarnos más y retirarnos de aquello que nos ha hecho daño, inclusive por mucho tiempo, por tal razón, debemos ser felices a cualquier edad y aprender a querernos tal cual somos.



# La juventud de mi vejez

*Autor Anónimo*

*Hoy tengo que hacer un esfuerzo mayor para lucir mejor.*

*La esclavitud de pintarme el pelo, cuidar mi cara, me recuerdan constantemente que mis lágrimas y mis risas no han sido en vano. Que cada una tiene su propia historia.*

*¡He vivido, he reído y he llorado! Sin embargo, a pesar de esto considero que el gran cambio que los años aportaron en mi vida se ha producido en mi alma.*

*Los años me enseñaron a priorizar, a conciliar con el amor, a agradecer el regalo de la amistad y a afianzar mis responsabilidades.*

*Hoy confieso que; un beso de mis hijos, la sonrisa de mis nietos o una celebración familiar, producen más*

*luces en mi vida que las más deslumbrantes constelaciones.*

*Los años que han pasado también me han demostrado que mis amigos han sido seres de luz, que han iluminado mi camino en algún momento y en algún lugar sin importar el tiempo y la distancia. Que los verdaderos siguen aquí, y los que se fueron es porque simplemente cumplieron su proceso.*

*Que mi fe se ha vuelto persistente y tolerante. He asumido la responsabilidad, sin fanatismo ni obsesiones. Mi fe me ha ayudado a aceptar lo que no puedo entender ni cambiar, y a fortalecer mi tolerancia hacia las creencias de los demás.*

*Los años han pasado y la realidad de mi vida ha ido cambiando. Aunque mi cuerpo físico esté envejeciendo, mi alma se está rejuveneciendo y hoy me siento más joven que cuando era joven.*

*No temo a la vida, mi época de inseguridad y de correr tras la vida ya pasó. He caminado lo suficiente para*

*entender que no puedo y no quiero vivir de apariencias, porque si lo hago, esto no me da felicidad.*

*También comprendí que no debo más que sentir agradecimiento por haber tenido el privilegio que mis amigas/os me eligieran un acompañamiento del alma, y en su ruta por la vida.*

*Por último, he conocido a Dios y le doy gracias de rodillas por todas sus bendiciones que me ha obsequiado.*

*Con todo esto, vivo mi realidad día a día. Entendiendo que es tiempo de asumir experiencias y que no importe lo que pase con mi cuerpo físico, las circunstancias actuales de mi vida están centradas en lo que pasa con la juventud de mi alma. “Doy gracias a los que están en estos momentos de mi vida”.*

Esta reflexión nos muestra, que no porque los años han pasado, vamos a descuidar nuestro físico. Debemos esmerarnos para vernos bien y sentirnos mejor. Que nuestra vida está llena de

altibajos, que también son un tesoro que nos hicieron crecer como personas y a valorar más las cosas espirituales que materiales, tales como: La amistad, las relaciones familiares y la fe en Dios. A no obsesionarnos, ni aferrarnos a banalidades, ser más tolerantes, vivir la vida de manera serena, enfocarnos en que nuestra alma se mantenga joven y agradecer cada instante por lo que hemos vivido.



# Dicen

Alejandra Pérez

*“Dicen que a mi edad las mujeres ya no deberíamos usar jeans ajustados y rotos. No debemos usar el cabello largo porque nos hace ver -todavía más viejas-”.*

*No debemos maquillarnos como si fuéramos “jovencitas”.*

*No debemos vestir de negro y en su lugar debemos de ser más básicas para vernos “elegantes”.*

*No debemos tomarnos “selfis” y mucho menos hacer gestos para no vernos ridículas.*

*Dicen tantas cosas que las mujeres de mi edad debemos evitar y lo que se les olvida es que a mi edad eso no nos importa (nos vale m...) cuando nos quieren decir que hacer.*

*A mi edad, no seguimos las reglas absurdas que nos quieren imponer.*

*A mi edad, nos importa estar bien sólo con nosotras mismas, nos divertimos cómo, cuándo y con quién queremos.*

*Hacemos el ridículo si eso nos saca una buena carcajada, vestimos para nosotras mismas, como lo amerita la ocasión y no porque nos importe su opinión.*

*A mi edad, estamos libres de prejuicios y nos dedicamos a vivir sin temor a ser “juzgadas”.*

*Y... retomando algunas opiniones de mujeres que viven esta etapa de la vida, podemos tomar la postura que nos sea más conveniente:*

**Mujer 1:** *Tengo 62 años y no me siento vieja, me visto jovial, siempre guardando la compostura, no hago el ridículo, me maquillo, visto pantalones rotos, me gustan las joyas, etc., no me preocupa que me critiquen.*

**Mujer 2:** *Es la mentalidad que debemos tener mientras nosotras nos sintamos a gusto, no importa lo que la gente opine, al fin que siempre va a hablar.*

**Mujer 3.** *Así es, hay que vivir la vida sin prejuicios, sin que nos importe el qué dirán y vestirse como uno se sienta feliz y cómoda, mientras una sea feliz, lo demás sale sobrando, uno nace para vivir y ser feliz, no para que la gente sea feliz, la vida es muy corta como para estarnos ocupando de las demás personas.*

**Mujer 4.** *Obviamente que todo lo que es vestimenta (ropa) no tiene nada que ver con la edad, lo que importa es la forma de ser, no me interesa lo que piense el resto, pero veo que hay muchísimas mujeres que no tuvieron adolescencia y a los 50 años se ponen a sacar la lengua haciendo selfis y eso me parece de mal gusto que lo hagan, “dama se nace, no se hace”, hay cosas que son de buen gusto y otras en las cuales se cae en el ridículo. Y como diría el General Expresidente Perón: “Del ridículo no se vuelve”, ¡que la demás gente haga lo que*

*quiera! Yo hago lo que yo quiero y ellas que hagan lo que quieran. ¡Y todos felices!*

**Mujer 5.** *Pienso yo, que llega un momento de nuestra vida en que nos debemos dar tiempo para amarnos más que de costumbre. Esta etapa de nuestra vida (50-60 años) es cuando realmente nos importa vernos mejor, vernos hermosas con lo que a cada uno le guste y le quede, porque recuerden MUJERES “primero muertas que sencillas”.*

**Mujer 6.** *Es muy cierto, hay que sentirnos bien y cómodas, lo que digan no nos debe interesar.*

**Mujer 7.** *Así es, la gente igual siempre va a criticar, por lo que te pongas o no...La vida es solo una y la debemos vivir como uno se sienta bien y feliz...Y otra cosa la ropa de bebés o niños, es la única que viene por edades...*

**Mujer 8.** *Es cierto, creo que esta edad es el mejor momento para cumplir los sueños y disfrutar la vida, les comento mi historia: Mi niñez fue muy triste, mi*

*juventud muy dura, cuando mis hijos crecieron, entonces me dediqué a vivir mis sueños, darme gustos sin importar el qué dirán, era una analfabeta, en mi vejez terminé mis estudios. Quería ser una artista, entonces recibí clases de actuación. Tengo 61 años y he participado en muchas películas.*

*Mi ropa también la usa mi hija joven, tenemos el mismo cuerpo porque soy delgada, tomo clases de baile, soy feliz dándome los gustos que yo quiero y cuento con el apoyo de mis hijos.*

**Mujer 9.** *Siempre me vestí a mi gusto y nadie me dijo nada... Ahora tengo 66 años y sigo vistiéndome a mi manera y el que quiera criticar, que critique, me da lo mismo, yo soy así..." Genio y figura, hasta la sepultura" decía mi papá.*

*Moderna no es payasa... me pinto los labios hasta para ir al mandado y soy feliz... Disfruten chicas, tenemos una sola vida.*

**Mujer 10.** *Al final de nuestra juventud, ya no nos importa mucho el qué dirán, porque eso siempre va a*

*existir, ya a una lo que le importa es estar en paz consigo misma, vivir lo mejor que se pueda y disfrutar mucho, disfrutar cada plato con comida que te guste, viajar y sobre todo ver crecer felices a tus nietos, eso es lo máximo. Al menos para mí.*

Nos dice la famosa diseñadora venezolana, Carolina Herrera que: Después de los cuarenta años debemos olvidarnos de los jeans, las minifaldas y los bikinis. De manera personal, puedo alejarme de las minifaldas y los bikinis, más que nada por la influencia de una educación ancestral recatada, de la cual no me he podido desprender del todo, porque confieso que me gusta ver a viejitas de 70 años o más en bikini, e inclusive me causan respeto por su autoestima. Me gusta verlas, aunque yo no tenga el valor de usarlos.

Carolina Herrera opina además, de que nos olvidemos de los colores vivos, usemos colores discretos, y en esto, con perdón suyo, estoy en total desacuerdo con ella porque, por el contrario,

los colores vivos me hacen efectivamente sentir viva, me hacen sentir bien y me encanta ver a las personas de la tercera edad con colores llamativos (rosa mexicano, rojo, naranja, azul celeste, etc.) me inspiran optimismo, deseos de vivir, me quitan el miedo de acercarme a esa edad, por lo tanto, creo que ella da consejos para mujeres de cierto status social y económico que quieren mantener una imagen de mujeres elegantes, pero considero ante todo, que debemos vestarnos pensando en la comodidad y el sentirnos bien, e inclusive nos volvemos más atrevidas en ocasiones porque valoramos más la libertad en toda su expresión, se nos antoja hacer lo que no pudimos hacer de jóvenes y nos llama la atención el hacerlo al menos una vez antes de partir de este mundo.

Además, ella expresa que, solo las mujeres de más de 50 años sin clase usan el cabello largo. De acuerdo con su declaración, me enlisto como una mujer sin clase, que desea ante todo sentirse bien,

y si decide cortarse el cabello, no es para subir de categoría, sino por decisión propia.



## A ti

Emilio Leyva

*A ti, que luchaste durante siglos para no ser la sombra invisible de nadie; que zurcías calcetines para guardar monedas y pegabas parches en pantalones rotos; que estirabas cuatro pesetas para poder llegar a fin de mes; que te levantabas al alba ordenando ropa y lo cerrabas con una sonrisa paciente; que hacías pucheros con dos avíos para comer cinco.*

*A ti, que dejaste de ser la huella de nadie para levantar el muro de tu independencia; que huiste del miedo y construiste tu voz propia; que llenaste universidades para mostrar inteligencia y talento, constancia y esfuerzo; que inventaste el tiempo para trabajar y sacar*

*a tus hijos adelante, que sacaste fuerzas como nadie,  
que eres bastón y guía, faro de mar y estrella de noche.*

*A ti mujer, a ti “que has bailado la vida con dos  
corazones y respirado con cuatro pulmones”, que has  
cambiado el negro para pintar paisajes de colores; que  
has dicho basta a la injusticia y te has convertido en  
protagonista; que eres aire, brisa, huracán y  
tormenta...*

*A ti mujer, mi admiración y respeto.*

Un merecido homenaje a nosotras las mujeres por nuestra constante lucha por sacar adelante a la familia, por nuestros desvelos y preocupaciones, agradezco que lo haya escrito un hombre, porque efectivamente está manifestando dicho reconocimiento, pero considero que cada momento debemos repetírnoslo nosotras para auto valorarnos y darnos esa fuerza que necesitamos para seguir adelante:

*A ti mujer, mi admiración y respeto...*



## **¡A los cuarenta y más te vuelves magia!**

*Ares Milo*

*A los cuarenta y más...*

*Los sentimientos son más verdaderos*

*Las sonrisas más honestas*

*Las miradas ya no son como antes*

*Se volvieron menos sonrientes,*

*¡Ahora brillas más que las estrellas!*

*A los cuarenta y más...*

*Rompes estereotipos vanos,*

*Destrozas prejuicios estúpidos.*

*Desnudas la hipocresía*

*Doblegas a los embusteros*

*¡Pues no hay más sabio que tu piel marcada,*

*Tus mil historias rotas,  
¡Y tus cientos de victorias ganadas!*

*A los cuarenta y más...  
Ya no crees en cuentos baratos  
¡Crees más en promiscuas que en decentes!  
Ahora tus besos son más apasionados,  
más delirantes, más sucios y descarados.  
Tus labios ya no son pasajeros,  
¡Ahora retiemblan en la piel, ahora te gimen  
Te gritan, se mojan, ¡te vuelven poesía!*

*A los cuarenta y más...  
Tu cuerpo no es el mismo  
¡Lo han moldeado, batallas y glorias!  
Ya no crees en medidas, ni pesos y cuerpos perfectos  
Ahora anhelas un alma perfecta, con proporciones  
De amores eternos, que siempre luchen a tu lado  
¡Y el miedo al fracaso te pela los dientes!*

*A los cuarenta y más...  
Ya no estás para dudas y cobardías pendejas  
Los riesgos y las crisis se vuelven oportunidades  
Prefieres las mentes locas, retorcidas y leales*

*Ya no remiendas corazones quebrados  
¡Tú los construyes, los moldeas,  
¡Les das vida, compartes tu vida!*

*A los cuarenta y más...  
Tu corazón ya no es una ganga  
No pides limosna, no suplicas, no imploras.  
¡Tu escoges, tú eliges, tú enseñas!  
Tu amor no hace feliz a los mediocres sin alma  
¡Tu amor protege, ruboriza, cura, chorrea, desbarata,  
aniquila en la cama!*

*¡A los cuarenta y más te vuelves sueño, te vuelves  
magia!*

Algo relevante, es el sentirte satisfecha con los años que te va regalando Dios, contenta con lo que has hecho hasta el día de hoy, de haber vivido plenamente con errores, fracasos o aciertos, de lograr ser más madura, de despedir a los que se han ido de tu vida y dar gracias a Dios por los que tienes a tu lado, de haber dado amor, seguir dándolo y ante todo de gozar de salud que al

menos te permita caminar y valerte por ti misma. Si estás pasando por alguna enfermedad, dar gracias, porque como decía mi papá: *“Todo en la vida tiene remedio, menos la muerte”*, entonces, ¡adelante, al mal tiempo buena cara!, puedes desahogarte de tus penas, lo que no puedes es derrotarte.

Con el paso de los años, vamos amando más y mejor, apreciamos más la vida y la vivimos a cuentagotas, de manera serena y tranquila.

Me llamó la atención el testimonio de una mujer que dijo: *“A mis setenta años soy una mujer renovada y feliz, superando viudez, ahora pienso en mí, me dedico más tiempo, he logrado físicamente lo que no pude antes, me siento joven, llena de vitalidad” ...*

Otra persona manifiesta: *“Yo a mis 50 años soy feliz con mi vida y con mi cuerpo. Me quiero tal y como soy e intento dar mi mejor versión, pero sobre todo me quiero con locura y busco mi felicidad, porque es la mejor forma de hacer feliz a todo aquel que me rodea”*.

A manera de chiste y para disfrutar un poquito, comparto esta reflexión:



## De que me voy a quejar... ¡Si tengo de todo!...

- ⌘ *Plata en los cabellos.*
- ⌘ *Oro en los dientes.*
- ⌘ *Arena en los riñones.*
- ⌘ *Azúcar en la sangre.*
- ⌘ *Cataratas en los ojos.*
- ⌘ *Cristales en la pipí.*
- ⌘ *Piedras en el hígado.*
- ⌘ *Plomo en la sangre.*
- ⌘ *Agua en las rodillas.*
- ⌘ *Hierro en las articulaciones.*
- ⌘ *Y sobre todo... una fuente inagotable de Gas natural.*

*¡Nunca pensé que, a partir de cierta edad, pudiera acumular tanta riqueza!*

*Si hoy levantaste los brazos, giraste el cuello, doblaste las rodillas y todo hizo ¡crac! No estás viejo... Estás crujiente...*



## **La vida**

*Anónimo*

- *¡Más tarde!*
- *¿Cuándo es eso?*

*¡Apenas llega el lunes, y ya es viernes de nuevo!  
El día apenas comienza y ya son las 6 de la tarde.  
Se acaba la semana...*

*Se acabó el mes. El año se va terminando y ya pasaron  
30, 40, 50 años de nuestras vidas.*

*¿Te das cuenta de cuántas personas hemos perdido?  
Familiares...Amigos y muchas personas conocidas.  
No hay vuelta atrás. Intentamos disfrutar del tiempo  
que tenemos. No dejemos de hacer las actividades que  
disfrutamos.*

*¡Pongámosle color a nuestra vida cotidiana!  
¡Sonriamos ante pequeñas cosas de la vida... que traen  
bálsamos a nuestro corazón!*

*Debemos disfrutar del tiempo que nos queda... con  
confianza y serenidad. Intentemos eliminar la palabra  
“tarde”.*

- Lo haré después...*
- Iré más tarde...*
- Lo pensaré más tarde...*

*Dejamos todo para más tarde,  
Más tarde... ¡Es demasiado tarde!...  
Porque lo que no se entiende, es:  
¡Después, más tarde, El café está frío!  
Luego... Las prioridades cambian.*

*Luego...Se rompe el encanto.  
Más tarde...La salud se va.  
Luego...Los niños crecen.  
Más tarde...Los padres envejecen.  
Más tarde...Las promesas se olvidan.  
Luego...el día se convierte en noche.  
La vida después termina  
Y después de eso...  
¡Es demasiado tarde!  
Entonces...  
¡No dejemos nada para después!  
Porque mientras tanto...  
Podemos perder los mejores momentos.  
Las mejores experiencias.  
Los mejores amigos  
¡La mejor familia!  
¡El día de hoy!  
¡El día de hoy!  
Ya no estamos en la edad, de podernos permitir...  
Posteriormente hasta mañana  
Lo que podamos hacer  
¡Hagámoslo de inmediato!*

Y si tomamos en cuenta que la vida es prestada y no se nos dice hasta cuando, en cualquier momento puede ocurrir nuestra despedida eterna y, por lo tanto, debemos estar conscientes de que son de las cosas de mayor incertidumbre que existen y por esta razón preponderante, debemos vivir nuestra vida como si fuese el último segundo de nuestra existencia.



## Aprendiendo a envejecer

*Carmen Juárez Tristán*

*“Ya no tengo 20 años. Mi cuerpo no es perfecto, ni luzco tan radiante, tengo un par de arrugas y unas estrías, que nunca escondo, tengo mis ojos cansados y con ojeras de tanto llorar...”*

*Poco a poco mi cuerpo ha ido cambiando, se ha ido acoplado al ritmo de mis años, ya no es joven y*

*tampoco pretendo serlo, estoy bien con los años que tengo encima.*

*Cada cicatriz me recuerda que he vivido, que he luchado, cada arruga me hace sentirme orgullosa de la mujer que soy ahora.*

*No reniego de mis años, y no quiero aparentar la edad que no tengo, hoy quiero tener exactamente la edad que tengo, ni un año más, porque entonces no sería yo, hoy me siento dichosa y no me avergüenzo por decir que soy una mujer madura, pero, sobre todo, que soy una mujer que se ama antes que todo”.*

*¡Gracias Dios por la vida!*



# Me encantó esta reflexión

*Créditos a la autora*

*Tarde que temprano perdemos la guerra  
contra el tiempo...*

*Nuestra juventud se nos escapa del cuerpo,  
la gravedad fuerte y descarada se toma todo aquello que  
cuidadosamente nos hemos esforzado por mantener en  
su lugar...*

*Y no hay cremas ni pomadas  
que borren las marcas de tantas risas y penas,  
trasnoches y enojos de nuestro semblante...*

*Tomamos vitaminas,  
colágeno, limón,  
jengibre, vinagre de manzana, miel,  
omega 3 y cuanta  
fórmula hechicera se nos atravesase...*

*Comemos menos para llenarnos de hambre...*

*Sudamos cuando hace frío y el sueño nos desvela...*

*Un día nos damos cuenta de que no hay tacón cómodo,  
que no vemos sin gafas y las raíces de nuestras canas  
crecen sin piedad...*

*Que nuestra cintura se va emparejando  
y nuestras rodillas se van redondeando...*

*Un día nos cansamos de imitar en el espejo  
a aquella joven que fuimos...*

*Nos miramos de frente, sin luz cálida ni sombras  
y por fin aceptamos que hemos vivido más vida  
de la que nos queda...*

*Y qué bello que ha sido...*

*Haberlo vivido y sentido...*

*Haber dado tanto amor,  
como haberlo recibido...*

*Adquirir la experiencia y aprender de paciencia...*

*Qué importa si ganó la gravedad,  
que perdimos la guerra contra las arrugas...*

*Que nos cansamos de hundir el estómago...  
De sacar el pecho y las pompas...  
Qué importa si la belleza ya sale del alma,  
si esa belleza es infinita, llenita de amor y perdón...*

*Qué importa que vamos pa' viejas...  
Que las hay más jóvenes y bellas.  
Qué importa si tenemos la vida  
y cada experiencia nos pinta de sabiduría...*

*Qué honor de haber sido y continuar siendo madres,  
esposas, novias, amantes, hermanas, abuelas y  
amigas...*

*Que aún nos queda mucho amor por vivir  
y llega sin exigir ni pedir...  
Que maravillosa es esta etapa de ser como somos,  
de amarnos tal cual, que lindo es seguir adelante  
con todo lo vivido y aprendido...*

*Qué importante es actuar en positivo  
y desde el amor que todo lo puede...*

# Poema viejo yo

– *Hola, amigos, hermanos, hermanas, soy Jazmín Aguilar Ruiz para servir a ustedes:*

– *Hoy quiero dedicarles un poema a aquellas personas hermosas, que, como yo, visten el traje de luces de la tercera edad. A esos seres queridos que sembraron parcelas con esfuerzo, ilusiones y trabajos. A ellos que hicieron de cada uno de sus años historias llenas de experiencias y de sabiduría. El poema se titula:*

## **Viejo yo....**

*En la calle me gritaron “vieja” y ese mote, me indignó...*

*Triste me vi en el espejo y me dije:*

*Vieja yo... ¡No señor!, ¡esa vieja no soy yo!...*

*Estos años de mi edad los vivo con dignidad ¿Qué cuántos son? Qué sé yo... Son los que la vida me da y*

*no los quiero contar, sólo los quiero vivir con dicha y felicidad.*

*El plateado de mi pelo es un hermoso lucero, es pincelada del cielo, es color de mis anhelos.*

*¿Qué hay arrugas en mi piel? - Es verdad, muy cierto es. Esto lo explica la ciencia, son huellas de la experiencia, son los pasos de mi andar.*

*¡Vieja yo! ¡No señor!, tengo ganas de reír, de cantar de vivir, en los años de mi edad quiero cruzar las fronteras, recorrer mis primaveras y recrear los dulces sueños que me regalan los años.*

*Mil gracias te doy mi Dios, por darle fuerza a mi voz para poder repetir: ¡Vieja yo! ¡No señor! - ¡Esa vieja, no soy yo!*

*- Mi traje de luces tiene 85 años, muy luminosos que hasta la fecha guían mis pasos, este día me siento emocionada por poder dedicar este poema que nació de la tristeza que siento de ver que la tercera edad está*

*considerada como vulnerable al COVID-19. Esto me duele mucho y siento que tenemos mucho que dar todavía. En los hogares somos motores, somos luz, somos guía, servimos a la patria con mucho cariño y es justo que se nos reconozca, que se nos quiera, que se nos proteja. A todos los que tienen padres, abuelitos de la tercera edad, me dirijo a ustedes para invitarlos a que los cuiden, que los amen y sean capaces de darles esa vida que ellos se merecen, porque ellos antes nos la entregaron.*

¿Qué se puede decir ante esto?, solo que sentí razón de más para transcribir los sentimientos de esta respetable señora, porque es indescriptible su forma de pensar, expresar de manera clara y precisa; su forma de sentir en esta etapa y las circunstancias que se viven en esta pandemia tan dura.



# Imagina

*Pryan Dayson*

*Imagina la vida como un juego en el que estás malabareando 5 pelotas en el aire. Estas son: Tu trabajo, tu familia, tu salud, tus amigos y tu vida espiritual.*

*Y tú las mantienes todas en el aire, pronto te darás cuenta de que el trabajo es como una pelota de goma, si la dejas caer, rebotará y regresará. Las otras cuatro pelotas, familia, salud, amigos y espiritualidad son frágiles, son como de cristal, si dejas caer una de éstas y rebota, indudablemente saldrá astillada, mareada, humillada, dañada e incluso rota.*

*Nunca volverá a ser lo mismo, debes entender esto, apreciar y esforzarte por conseguir y cuidar más lo que puedas, porque es lo más valioso, trabaja eficientemente en el horario regular de oficina y deja el trabajo aquí, dale el tiempo requerido a tu familia, a tus amigos, haz ejercicio, come, descansa adecuadamente y sobre todo*

*crece en vida interior, en lo espiritual que es más trascendental, porque es eterno.*

*W. Shakespeare decía: “Siempre me siento feliz, porque no espero nada de nadie, esperar siempre duele, los problemas no son eternos, siempre tienen solución, lo único que no tiene solución es la muerte”.*

*La vida es corta, por eso ámala,  
vive intensamente y recuerda:*

*Antes de hablar, escucha,  
antes de escribir piensa,  
antes de criticar examínate,  
antes de orar, perdona,  
antes de gastar, intenta  
Y antes de morir, vive.*



# Mujer de poesía

*Dharius Vida*

*Existen otro tipo de mujeres que no leen poesía, las que no compran libros, las que toman café de olla en lugar de capuchinos, las que no saben quién es Bukowski, ni tampoco Mónica Gae o Sabines.*

*Pero saben el camino a bibliotecas públicas. Son ese tipo de mujeres que trabajan en casas de familia, en fondas de esquinas, lavando y cosiendo ajeno.*

*Las que no usan bolsas Michael Kors, usan bolsas de plástico o morrales, son aquellas las que no usan Internet sino 30 pesos de recarga de datos.*

*Las de mala ortografía, las de fiestas patronales en lugar de obras de teatro.*

*Existen mujeres sin doctorados, las que no son abogadas, secretarias o ingenieras, las de vestido de manta y huaraches.*

*Son aquellas que ves vendiendo frutas sentadas en mercados o debajo de mercuriales, las que no saben que la libertad de la mujer es la actualidad hoy en día.*

*Pero son felices mirando paisajes, contando las estrellas tienen tiempo para poner sueños a su día.*

*Mujeres, como la Madre Tierra, fértil, callada, protectora y fuerte, porque cada mujer indígena lleva consigo poesía.*

Cada reflexión nos deja una enseñanza, y ésta nos manifiesta que al final de cuentas todos somos iguales, que nosotras las mujeres muchas veces “nos valoramos por la ropa o apariencia física que nos hace vanamente valer más”, pero nos muestra que, por el contrario, llevamos tal vez un vacío que lo queremos llenar con cosas materiales y superfluas. Debemos entender que nada nos vamos a llevar cuando nos toque partir con el Señor, que honremos a esas mujeres que luchan día a día por conseguir el pan para sus hijos, que, aunque no hayan ido a la escuela, son mujeres

sabias, e inclusive muchas veces lo son más que nosotras, que dizque estudiamos. Mi respeto y admiración a la mujer mexicana y en especial de las zonas rurales.



## Suelta

Roberto Flores

*Deja ir a la gente que no está lista para amarte...  
¡Suelta!*

*Es la cosa más difícil que tendrás que hacer en tu vida,  
y también será la más importante: deja de dar tu amor  
a aquellos que no están listo para amarte.*

*Deja de tener conversaciones difíciles con gente que no  
quiere cambiar. Deja de aparecer para la gente que es  
indiferente a tu presencia. Deja de amar a la gente que  
no está lista para amarte...*

*Sé que tu instinto es hacer todo lo que puedas para ganarte las buenas gracias de todos los que puedas, pero también es el impulso que te robará tu tiempo, tu energía y tu cordura.*

*Cuando empiezas a aparecer en tu vida completa y completamente, con alegría, interés y compromiso, no todo el mundo va a estar listo para encontrarte allí.*

*Eso no significa que tengas que cambiar lo que eres. Significa que tienes que dejar de amar a las personas que no están preparadas para amarte.*

*Si eres excluida, insultada sutilmente, olvidada o fácilmente ignorada por las personas con que pasas la mayor parte del tiempo, no te estás haciendo un favor al continuar ofreciéndoles tu energía y tu vida...*

*La verdad es que no eres para todos, y todos no son para ti. Eso es lo que te hace tan especial cuando encuentras a las pocas personas con las que tienes una amistad, amor o relación genuina: sabrás lo precioso que es porque has experimentado lo que no es.*

*Pero mientras más tiempo pases tratando de forzar a alguien a amarte cuando no son capaces, más tiempo te estarás privando a ti misma de esa misma conexión. Hay miles de millones de personas en este planeta, y muchas de ellas se van a encontrar contigo a su nivel, con la vibración de donde están, conectarse contigo y con el universo.*

*...Pero cuanto más tiempo te quedes pequeña, metida en la familiaridad de la gente que te usa como un cojín, una opción de segundo plano, más tiempo te mantienes fuera de la comunidad que anhelas.*

*Tal vez si dejas de aparecer serás menos querida...*

*Tal vez te olviden por completo...*

*Tal vez si dejas de intentarlo, la relación cesará...*

*Tal vez si dejas de enviar mensajes de texto, tu teléfono permanecerá oscuro durante días y semanas...*

*Tal vez si dejas de amar a alguien, el amor entre ustedes se disolverá...*

*Pero eso no significa que hayas arruinado una relación, significa que lo único que sostenía esa relación era la energía que tú y solo tú ponías en ella. Eso no es amor...*

*“Eso es apego” ...*

*La cosa más preciosa e importante que tienes en tu vida es tu energía. No es tu tiempo lo que está limitado, es tu energía. Lo que tú das a cada día es lo que creará más y más en tu vida. A lo que le das tu tiempo, es lo que definirá tu existencia.*

*Tú no eres responsable de salvar a la gente...*

*Tú no eres responsable de convencerlos de que quieren ser salvados...*

*No es tu trabajo aparecer por la gente, entregarte y entregarles tu vida, poco a poco, momento a momento, porque te compadeces de ellos, porque te sientes mal, porque “deberías”, porque estás obligada, porque a raíz*

*de todo esto, tienes miedo de que no te devuelvan el favor.*

*Es tu trabajo darte cuenta de que eres el ama de tu destino, y que estás aceptando el amor que mereces.*

*Decide que mereces una amistad real, un compromiso verdadero y un amor completo con las personas que están sanas y prósperas.*

*Entonces espera en la oscuridad, solo por un momento...*

*...Y mira lo rápido que todo empieza a cambiar.*



# *Poema. Golosinas*

*Mario de Andrade. (Brasil, 1893-1945)*

Conté mis años y descubrí que tengo menos tiempo para vivir de aquí en adelante, que el que viví hasta ahora.

Me siento como aquel niño que ganó un paquete de dulces; los primeros los comió con agrado, pero, cuando percibió que le quedaban pocos, comenzó a saborearlos profundamente.

Ya no tengo tiempo para reuniones interminables donde se discuten estatutos, normas, procedimientos y reglamentos internos, sabiendo que no se va a lograr nada.

Ya no tengo tiempo para soportar a personas absurdas que, a pesar de su edad cronológica, no han crecido.

Mi tiempo es escaso para discutir títulos. Quiero esencia, mi alma tiene prisa... Sin muchos dulces en el paquete... Quiero vivir al lado de gente humana, muy humana.

Que sepa reír de sus errores. Que no se envanezca con sus triunfos. Que no se considere electa antes de la hora. Que no huya de sus responsabilidades. Que defienda la dignidad humana. Y que desee tan solo andar del lado de la verdad y la honradez. Lo esencial es lo que hace que la vida valga la pena.

Quiero rodearme de gente, que sepa tocar el corazón de las personas... Gente a quien los golpes duros de la vida lo enseñaron a crecer con toques suaves en el alma.

Si... Tengo prisa... Tengo prisa por vivir con la intensidad que solo la madurez puede dar. Pretendo no desperdiciar parte de algunos de los dulces que me quedan... Estoy seguro de que

serán más exquisitos que los que hasta ahora he comido.

Mi meta es llegar al final satisfecho y en paz con mis seres queridos y con mi conciencia. Tenemos dos vidas, y la segunda comienza cuando te das cuenta de que solo tienes una.

Estoy casi segura de que todas coincidimos con este hermoso poema. Los momentos de vida se van haciendo menos, lo inevitable va a llegar y no es tiempo de quedarnos dormidas en nuestros laureles.

Un poco de humor que puedes compartir con tu pareja, porque ante todo es importante reír, por todos los beneficios que esto representa y por aquello de que necesiten alguno de estos consejitos...



# **Precauciones al tener sexo para jóvenes de la tercera edad**

1. Limpie bien los lentes y verifique que su pareja esté en su cama.
2. Deje la luz encendida para evitar tropiezos al ir al baño.
3. Apague el TV o la radio para que se pueda concentrar en tan difícil tarea.
4. No olvide desnudarse.
5. Verifique que la dentadura esté bien pegada, no sea que se salga en el peor momento.
6. Programe el despertador para 15 minutos, esto por si se duerme como perico (a medio palo).
7. Tenga a la mano una póliza de seguros y gastos médicos.
8. Anote el nombre de su pareja en la palma de la mano (por si se le olvida).

9. Tenga algún analgésico a la mano, por si se le traba la columna o le da un calambre.
10. Tómese un par de aspirinas por eso de los infartos.
11. Tenga el testamento preparado por si acaso.
12. Haga todo el ruido que se le antoje y no se preocupe por los vecinos de la misma edad. Ellos también están medio sordos.
13. ¡Si consigue terminar, llame a sus conocidos o envíeles un Correo Electrónico para presumir!
14. Brinde por el éxito alcanzado con güisqui, champaña, manzanilla, agua o una avena. Luego, tómese un antiácido.
15. No intente hacerlo por segunda vez... "Puede ser mortal".
16. Guarde reposo absoluto por 24 horas.
17. **Imprima estas recomendaciones en letra grande para que pueda leerlas bien**



# Le pregunté...

*Autor Anónimo*

Le pregunté a uno de mis amigos que ha cruzado los 60 años y se dirige a los 70, ¿Qué tipo de cambio está sintiendo? Y me envió las siguientes líneas muy interesantes que me gustaría compartir con todos ustedes:

1. Después de amar a mis padres, mis hermanos, mi cónyuge, mis hijos, mis amigos, ahora he comenzado a amarme a mí mismo.
2. Me acabo de dar cuenta que no soy "Atlas". El mundo no descansa sobre mis hombros.
3. Ahora dejé de negociar con el vendedor de frutas y verduras. Después de todo, unos pocos pesos no van a hacer un agujero en mi bolsillo, pero podrían ayudar al pobre

hombre a ahorrar para las cuotas escolares de su hija.

4. Pago al taxista sin esperar el cambio. El dinero extra podrá traer una sonrisa a su rostro. Después de todo, él está trabajando mucho más duro que yo.

5. Dejé de decirles a los ancianos que ya han narrado esa historia muchas veces. Después de todo, esa historia los hace caminar por su memoria y revivir el pasado.

6. He aprendido a no corregir a las personas, hasta cuando estén equivocadas. Después de todo, la responsabilidad de que todos sean perfectos no está en mis manos. La paz es más preciosa que la perfección.

7. Doy elogios libre y generosamente. Después de todo, mejora el estado de ánimo no sólo para el receptor, sino también para mí.

8. He aprendido a no molestarme por una mancha en mi ropa. Después de todo, la personalidad habla más que de apariencias.

9. Me alejo de las personas que no me valoran. Después de todo, puede que no sepan mi valía, pero yo sí.

10. Estoy aprendiendo a no sentir vergüenza por mis emociones las que me hacen humano.

11. He aprendido a que es mejor dejar caer el ego, que romper una relación. Después de todo, mi ego me mantendrá distante, mientras que con las relaciones nunca estaré solo.

12. He aprendido a vivir cada día como si fuera el último. Después de todo, si puede ser el último.

13. Estoy haciendo lo que me hace feliz. Después de todo, soy responsable de mi felicidad y me la debo.

14. He aprendido a valorar a mis amigos, porque cada día los estoy perdiendo, no porque me enemiste con ellos, sino porque se me adelantaron a la vida eterna.

15. Valoro todo lo que tengo, más que lo que anhelo, porque lo que tengo es mío: Mi vida, mi familia y mis amigos.

¿Por qué tuve que esperar tanto tiempo? Y ¿Por qué no podemos practicar eso en cualquier etapa? No hay que estar viejo para buscar la felicidad.



# Pensamientos de Charles Chaplin

1. Nada es eterno en este mundo, ni siquiera nuestros problemas.
2. Me gusta caminar bajo la lluvia, para que nadie vea mis lágrimas.
3. El día más desperdiciado de la vida, es el día que no nos reímos.
4. Los seis mejores médicos del mundo son:
  - a) *Sol.*
  - b) *Descanso.*
  - c) *Ejercicio.*
  - d) *Dieta.*
  - e) *Autoestima.*
  - f) *Amigos.*

Si ves la luna, verás la belleza de Dios.  
Si ves el sol, verás el poder de Dios.  
Si te miras en el espejo, verás la mejor creación  
de Dios.

Así que créeme:  
Todos somos turistas, Dios es nuestro agente de  
viajes que ya ha definido nuestros guiones,  
reservas y destinos.

¡La vida es solo un viaje! ¡Vive el presente!...



# A mis años...

Anónimo

*Soy una dama que no envidia nada. No envidio la delgadez de una joven, porque lo fui, y a veces no me sentía feliz de ser así.*

*Ahora veo mis curvas y me encantan, porque sé que mi cuerpo tierno se transformó en una mujer. Madura, sí, pero plena también, una mujer que disfruta ser amada, deseada, que no tiene complejos, ni prejuicios.*

*A mis años, no deseo tener la piel lisa y sin estrías o lonjitas, porque he dado vida, he aumentado de peso, he pasado por la dicha de ser madre, y he corrido el riesgo de dar a luz a un hijo.*

*He ganado batallas contra la muerte, y este cuerpo ha sido resistente, y le aplaudo a su valentía, su bondad, al hospedar en él, a los tesoros más valiosos de mi vida.*

*A mis años no envidio un rostro sin arrugas o terso, porque hasta hoy han pasado los años, incontables desvelos, problemas, enfermedades y tristezas.*

*A veces no he podido sonreír y otras he reído a carcajadas... Y este rostro que ahora tiene marcas, son las huellas que ha dejado cada sonrisa, cada lágrima, cada enojo. Cada día en la playa y cada invierno.*

*Estas huellas que representan momentos, instantes, anécdotas, vivencias, experiencias.*

*Quizá no sea tan impecable como a los 17, pero es hermoso a mis años, porque mi vida ha dejado líneas en mi rostro como recordatorio de que sigo viva...*

*A mis años, no necesito verme más joven, atraigo más miradas a esta edad, elijo con claridad quién está en mi vida, y quien tiene que salir. No tolero desaires, ni inseguridades. No permito que me intoxiquen, ni me manipulen.*

*A mis años, no celo, no reviso celulares, ni vigilo a nadie. A esta edad me gusta que me quieran y que me amen. Y si ya no me quieren, tampoco quiero. Y si no me aman, abro la puerta, a nadie ato, a nadie tengo a la fuerza.*

*A mis años no estoy para mendigar, estoy para recibir a toneladas, a borbotones. Estoy para vivir, no para sufrir.*

*A mis años sé quiénes son mis amigas, y las cuento con los dedos, porque tengo pocas, pero son de poca... Son mis confidentes, confío en ellas y son únicas, porque yo sólo estoy con quien quiere estar conmigo. Yo no reclamo ni exijo amistad. Si alguien falla, se va. Y punto final.*

*Sé perdonar, pero se alejarme también de quien me lastima.*

*A mis años, me visto a mi manera, me peino como quiero. A veces, soy elegante y otras, solo en pantalón o pants salgo a la calle... A veces no me peino en todo*

*el día y el pijama permanece sin que me preocupe de nada, porque a estas alturas no me afecta el que dirá de mí, ni pretendo quedar bien con nadie. Quien me ama, sabe que hoy puedo estar sin maquillaje, y me acepta así. Y también sabe que puedo ir a la tienda despampanante simplemente porque me dio la gana verme así.*

*A mis años, no voy a cambiar por nadie. Si me equivoco, asumo mis consecuencias. A mis años no permito que nadie me juzgue. Me permito cometer errores. Me castigo algunas veces, pero me aplaudo mil veces más.*

*A mis años, no necesito que nadie me reconozca. Ni que vean mis logros. Yo me abrazo, yo me felicito, yo me reprendo. A mis años, se confiar en Dios, porque he recorrido camino con él. Lo he conocido y sé que no falla. Sé cuándo quiere probarme y abrazarme. Sé caerme en sus brazos y dejar que él actúe en mis perplejidades y dificultades. Sé que, aunque soy una mujer, siempre seré la niña de sus ojos. Y me rindo a sus pies.*

*A mis años... No voy a lucir para otros. No voy a dejar nada por nadie.*

*A mis años soy libre. Libre de pensamiento de decisión. Libre dentro de mis valores y principios. A mis años, doy abundancia, amor, amistad y lealtad. Si me corresponden soy feliz y si no, doy las gracias y adiós. Y eso me hace inmensamente feliz.*

*A mis años, no molesten a esta mujer, no debe ser interrumpida. Es un placer ser yo... A mis años...*

*Estoy consciente que al paso de muchos años tal vez mi optimismo pueda disminuir por los achaques propios de la vejez, pero por ahora, a mis 59 me siento plena, sé que pueden venir aún tiempos mejores, así lo quiero ver y sé que me faltan retos por enfrentar si es que quiero lograr esa plenitud que añoramos; que solo tengo las ataduras que yo sola me pongo o dejo que me pongan, soy la que decide ser feliz y cómo serlo.*



# Estoy aprendiendo a envejecer

¡Se trata de encontrar a alguien, no para envejecer, sino con quien poder seguir siendo niño de vez en cuando... Reírte... Hacer Ridiculeces... Comer rico... Hacer locuras juntos... Tomar café hasta el cansancio... Brindar por estar juntos... Aceptar al otro como es... Para envejecer ya nos tenemos a nosotros mismos... Volver a sonreír a carcajadas como un niño y sentir mariposas en la panza como adolescentes, ¡no es tarea para principiantes!

El contar con alguien así es una bendición de Dios, es vanagloriarte de tu suerte y aprovechar cada instante a su lado, es no dejarlo ir ni a capa ni espada, es intercambiar ideas y tener una amistad inquebrantable.

¡Que lindo es tener a alguien así!, que te contagie de su energía, que olvides todos los prejuicios, te haga que las horas tan solo se sientan como

minutos y como dice el autor, que te duela también la panza de reír a carcajadas. Brindemos por esas personas que nos hacen sentir eso.



## ¿Sabes cuándo fallamos?

*Fallamos cuando: valoramos más a los de afuera, que los que son de nuestra propia casa.*

*Fallamos cuando: escribimos grandes textos de homenajes, o planeamos una fiesta para amigos o apenas conocidos, y olvidamos homenajear todos los días a nuestra familia.*

*Fallamos cuando: la copa bonita es para las visitas, pero para los de la casa, la taza quebrada.*

*Fallamos cuando: nos empeñamos tanto en agradar a los demás, pero para hacer un favor para la madre, es un peso.*

*Fallamos cuando: en las ruedas de amigos, o en las redes sociales, exhibimos un amor incondicional por nuestra familia, pero en casa rechazamos llevar un vaso de agua para ellos. La familia es el bien mayor del ser humano. ¡Cuidémosla!...*

*Efectivamente, ¡La familia es primero!*



## **¡Un día me iré de aquí!**

*Hottie Nerd*

Un día me iré de aquí, y entonces dejaré de abrazar a los que amo y también dejaré de pelearme con los que no amo tanto.

Un día ya no volveré a probar café, ni beber vino, ni comer mis comidas favoritas, dejaré de contemplar mis atardeceres y dejaré también de escribir mis reflexiones.

Dejaré de cantar las canciones que amo, las que, aunque desafinada, canto con el alma.

Un día será la última vez que vea esa película que tanto amo. Que lea esos libros que nutrieron profundamente mi alma; y dejaré de existir en este cuerpo.

Simplemente todo un día habrá terminado y eso estará bien, pues el simple hecho de, en esta encarnación, haber saboreado la vida, haber despertado mi conciencia, habrá sido suficiente.

Un día que desconozco ya existe, este viaje habrá terminado y poco habrán importado mis creencias, mis miedos, mis abrazos, mis caricias, mi amor.

Esta vida me ha dado más de lo que pude haber imaginado y eso es más que suficiente para vivir agradecida lo que me resta de vida.

Esta vida me ha dado lo más preciado, la oportunidad de amar y de saberme amada.

¡Gracias vida, gracias por mi vida y por la vida en esta tierra!

Gracias a la vida que me ha dado tanto... Gracias Dios por tener la oportunidad de conocer la vida misma, por los hijos maravillosos, por un compañero de vida a quien amo, por los amados nietos, nueras, yernos, por mis padres, hermanos, por los lindos sobrinos amigos y el ser humano en general que vive a mi alrededor.

Gracias por los momentos felices y los sin sabores que también han sido parte importante de crecimiento.



# Mensaje del Papa Francisco

*“Puedes tener defectos, estar ansioso por vivir enojado a veces, pero no olvides que tu vida es la empresa más grande del mundo. Sólo tú puedes evitar que se vaya cuesta abajo”.*

Muchos te aprecian, admiran y aman. Si repensabas que ser feliz es no tener un cielo sin tormenta, un camino sin accidentes, trabajar sin cansancio, relaciones sin desengaños, estabas equivocado.

Ser feliz no es sólo disfrutar de la sonrisa, sino también reflexionar sobre la tristeza.

No sólo es celebrar los éxitos, sino aprender lecciones de los fracasos.

No es sólo sentirse feliz con los aplausos, sino ser feliz en el anonimato.

La vida vale la pena vivirla, a pesar de todos los desafíos, malentendidos y períodos en crisis. Ser feliz no es un destino, sino un logro para quien logra viajar dentro de sí mismo. Ser feliz es dejar de sentirse víctima de los problemas y convertirse en el autor de la propia historia, atravesar desiertos fuera de ti, pero lograr encontrar un oasis en el fondo de vuestra alma.

*“Ser feliz es dar gracias cada mañana, por el milagro de la vida”.* Ser feliz es no tener miedo de tus propios sentimientos. Es hablar de ti. Es tener el coraje, de escuchar un *“no”*. Es sentirse seguro al recibir una crítica, aunque sea injusta. Es besar a los niños, mimar a los padres, vivir momentos poéticos con los amigos, incluso cuando nos lastiman.

Ser feliz es dejar vivir a la criatura que vive en cada uno de nosotros, libre, feliz y sencilla. Es tener la madurez para poder decir *“me equivoqué”*. Es tener el valor de decir *“perdón”*. Significa tener la sensibilidad para decir. *“Te necesito”*. Significa

tener la capacidad para decir *“te amo”*. *“Que tu vida se convierta en un jardín de oportunidades para ser feliz”*.

Que tu primavera sea amante de la alegría. Que seas un amante de la sabiduría en tus inviernos.

Y cuando te equivoques, empieza de nuevo desde el principio. Sólo entonces te apasionará la vida. Descubrirás que *“ser feliz, no es tener una vida perfecta”*.

Pero el uso de las lágrimas es para regar la tolerancia. Utiliza las pérdidas para entender la paciencia. *“Usa los errores para esculpir la serenidad”*. Usa el dolor para pulir el placer. Usa los obstáculos para abrir ventanas de inteligencia.

Nunca te rindas... Nunca te rindas con las personas que te aman. Nunca renuncies a la felicidad, porque la vida es un espectáculo increíble”.

Mi respeto y gran admiración para el máximo representante de la religión católica, por su hermosa forma de pensar, abierta y acertada.



## La casa de la abuela

*Saulo Subirán (2015)*

*“Mamá, ¿puedo dormir en la casa de la abuela hoy?”  
Escuché a un niño preguntar a su mamá...*

*Cuando pude voltear a ver al niño que me hizo volver  
al pasado con una sola frase, me quedé pensando y viajé  
lejos con el recuerdo...y me pregunté:*

*- ¿Cuándo pasó el tiempo y nos hizo adultos llenos de  
prioridades aburridas?*

*La casa de la abuela es una de las cosas que todo el  
mundo necesitaría para ser feliz.*

*La casa de la abuela es donde las agujas del reloj y todas vacaciones junto con nosotros pasan los minutos sin prisa de llegada.*

*La casa de la abuela es donde una simple pasta y un pan casero ganan sabores diferentes, deliciosos.*

*La casa de la abuela es donde una inocente tarde puede durar. Una eternidad de bromas y fantasías.*

*La casa de la abuela es donde los armarios esconden prendas antiguas y herramientas misteriosas.*

*La casa de la abuela es donde las cajas cerradas se convierten en cofres de tesoros secretos, listos para ser descubiertos.*

*La casa de la abuela es donde los juguetes rara vez están listos, porque se inventaron recién.*

*La casa de la abuela es donde todo puede pasar increíblemente y sin preocupaciones.*

*La casa de la abuela es donde la gente encuentra los restos de la infancia de nuestros padres y el inicio de nuestras vidas.*

*La casa de la abuela, solo adentro, en la dirección de nuestro afecto más profundo, todo está permitido.*

*Este maravilloso momento no me pertenece más lamentablemente vivirá conmigo solo en los recuerdos, aun así, si pudiera hacer un pedido ahora, cualquier pedido de todas las solicitudes del mundo, yo pediría lo mismo que ese niño:*

*¿Puedo dormir en la casa de la abuela hoy?*

Reitero que lo más hermoso de la vida, son los hijos y a quienes se disfruta y se ama mucho, pero los nietos se aman aún con más intensidad, son los que hacen reavivar nuestra energía, son ángeles que nos traen alegría de la nada y hacen sentirnos maravillados con sus ocurrencias e inteligencia inocente, los únicos que logran que

no nos importe el tiradero porque lo más importante es su felicidad. Espero en Dios mis nietos quieran dormirse ...En casa de la abuela.

Quiero plasmar la dicha que me hizo sentir recientemente mi nieta Esmeralda, porque insistió que antes de regresar nuevamente a Texas, ella quería ir a la casa de los abuelitos y le dice su mamá. *-Regresamos con tu papá, ¿Qué no quieres ver a tu papá? - Todavía no, yo quiero ir “a la casa de los abuelitos”.*



## **Una mujer**

*Autor Anónimo*

*Una mujer en oración*

*Hace el desierto florecer.*

*Una mujer en oración ve las tempestades como oportunidades.*

*Una mujer en oración. Lloro, más no se da por vencida.*

*Una mujer en oración no desiste, insiste.*

*Una mujer en oración transforma una maldición en bendición.*

*Una mujer en oración actúa con sabiduría.*

*Una mujer en oración, no se exalta, se humilla, para ser exaltada.*



## **Receta emocional**

*1. Habla de tus éxitos...*

*No de tus fracasos.*

*2. Habla de lo que tienes...*

*No de lo que te hace falta.*

*3. Habla de lo que amas...*

*No de lo que rechazas.*

4. *Habla de lo que aspiras...*  
*No de lo que envidias.*

5. *Habla de tus logros...*  
*No de tus frustraciones.*

6. *Habla de como tú amas...*  
*No de cómo te aman a ti.*

7. *Habla de tu vida...*  
*No de la vida de los demás.*

8. *Habla de lo que esperas de ti...*  
*No de lo que esperas de los demás.*

9. *Habla de tu salud...*  
*No de tus dolencias.*

10. *Habla con la divinidad que está en ti...*  
*No del Dios que debería estar en los demás.*

Que se haga infinito todo lo que te hace feliz.

Comienza tu día sabiendo que todo está bajo control y el dominio de Dios, no temas y avanza hacia la gran victoria.



## ¡Qué suerte he tenido de nacer!

*Alberto Cortez*

*Qué suerte he tenido de nacer  
Para estrechar la mano de un amigo  
Y poder asistir como testigo  
Al milagro de cada amanecer*

*Qué suerte he tenido de nacer  
Para tener la opción de la balanza  
Con la gloria y el miedo de caer*

*Qué suerte he tenido de nacer  
Para entender que el honesto y el perverso  
Son dueños por igual del universo  
Aunque tengan distinto parecer*

*Qué suerte he tenido de nacer  
Para contarle a la gente y a la rosa  
Al perro, y al amor cualquier cosa  
Que pueda un sentimiento recoger*

*Qué suerte he tenido de nacer  
Para callar cuando habla el que más sabe  
Aprender a escuchar esa es la clave  
Si se tiene intenciones de saber*

*Qué suerte he tenido de nacer  
Para tener acceso a la fortuna  
De ser río en lugar de ser laguna  
De ser lluvia en lugar de ver llover*

*Qué suerte he tenido de nacer  
Para comer a conciencia la manzana*

*Sin el miedo de necesitar la sotana  
O a la venganza final de Lucifer*

*Qué suerte he tenido de nacer  
Pero sé que bien sé  
Que algún día también me moriré  
Y ahora vivo contento con mi suerte  
Sabe Dios que pensaré cuando mi muerte  
Cuál será mi agonía  
Mi balance no lo sé...*

*Pero se bien que en el viaje final escucharé  
El ambiguo tañer de las campanas  
Saludando mi adiós otra mañana y otra vez  
Como yo, con otro acento lo dirá a los cuatro vientos*

***Qué suerte he tenido de nacer...***

Qué mayor o más hermoso regalo que la vida, porque nos permite disfrutar de todo lo que Dios ha creado, porque inclusive, las mujeres podemos tener el privilegio y dicha de dar vida a través de nuestro cuerpo, que a lo largo de nueve meses se

vaya formando de esa manera tan perfecta un ser aún más maravilloso que nosotras mismas. Que cierto es... ¡Que suerte he tenido de nacer!



## **Cuando los padres envejecen**

*Autor Anónimo*

*Déjalos envejecer con el mismo amor que ellos te dejaron crecer... déjalos hablar y contar repetidas veces historias con la misma paciencia e interés que ellos escucharon las tuyas cuando eran niños... déjalos vencer, como tantas veces ellos te dejaron ganar... déjalos disfrutar de sus amigos, de las charlas con sus nietos... déjalos gozar viviendo entre los objetos que los han acompañado por mucho tiempo, pues sufren sintiendo que les arrancas en pedazos la vida... déjalos equivocarse, como tantas veces te has equivocado tú... ¡Déjalos vivir! y procura hacerlos felices el último*

*tramo del camino que les hace falta por recorrer, del mismo modo que ellos te dieron su mano cuando iniciabas el tuyo.*

Haz por ellos todo lo más que puedas, en vida hermano en vida... Para que el día que partan de este mundo sientas paz y recorra por tu cuerpo una rara pero placentera satisfacción, porque te dieron más de lo que tal vez merecías y les retribuiste, aunque sea un poco. Sobre todo, los hiciste felices en esta tierra, reconoce que cumplieron su ciclo y están en un lugar mejor que éste en donde ya no hay sufrimiento, dolor, envidias, hambre, etc. **Que Dios tenga a su lado a todos los padres que han partido de este mundo.**



# Hablar y callar

*Diógenes*

*Callar miserias humanas es caridad  
Hablar oportunamente es acierto*

*Callar a tiempo es prudencia  
Hablar ante la injusticia es valentía  
Callar de sí mismo es humildad  
Hablar de sí mismo es vanidad*

*Callar palabras inútiles es virtud  
Hablar para rectificar es un deber*

*Callar debiendo hablar es cobardía  
Hablar debiendo callar es necedad*

*Callar si lo que vas a decir puede herir  
Hablar para defender es compasión*

*Callar defectos ajenos es benevolencia  
Hablar solo cuando sea necesario*

*Callando es como se aprende a escuchar  
Escuchando es como se aprende a hablar*

*Que nuestras palabras sean más importantes que el  
silencio que rompimos .*



## **Una mujer madura**

*Anónimo*

*No provoca, ya es provocante  
No es inteligente, es sabia, no se insinúa  
Muestra el camino sutilmente, no se precipita  
Espera el momento indicado, no nada, navega  
No vuela, flota, no piensa en cantidades,  
Prefiere calidad  
No ve, observa, no anda, camina  
No juzga, analiza...No compara...Asimila  
No consuela. Entibia el corazón*

*Una mujer madura  
Una mujer madura...  
Solo necesita en su vida  
Vivir tranquila...  
Hablar con sus amigos...  
Amar a quienes le aman...  
Sonreír pese a lo que ha sufrido  
Y una vida sin mentiras...*

*Una mujer madura...  
Cuando se mira al espejo  
Ya no busca a la que fue  
Sonríe a la que ahora es...  
Se alegra del camino andado  
Y de la experiencia que le dieron los años...*

*La mujer madura...  
Nunca se involucra en un escándalo...  
Si descubre una traición...  
No se pondrá a la altura  
De ninguna mujer...  
Sino conservará su compostura*

*Con firmeza y decisión...  
Pero sin vacilar  
Un instante para poner  
En su sitio a quien la traiciona...  
Esto es dignidad.  
La mujer madura sabe  
Lo que realmente quiere...  
Se conoce lo suficiente  
Así misma para saber dónde...  
Cuando...Cómo y con quién  
Quiere realizar algo...  
Sin importar el qué dirán y...  
Aún muchas veces por encima  
De la opinión de los demás...  
Esto es sinceridad...*

*Ya no me siento  
Ni vieja ni señorita  
Simplemente soy una  
Mujer madura...  
Que dejó de ser una princesa  
Para convertirse en toda  
Una Reina...*

*Una mujer madura...  
Que ya vivió amores  
Y sufrió decepciones  
Todo lo que quiere  
En su vida, es paz y  
Tranquilidad en el corazón.*

*Con los años, es la bondad  
El mejor maquillaje,  
Porque siempre, siempre  
Se traslada a la cara  
De la gente, haciéndola  
Más bella que nunca.*

### ***¿Por qué mujer madura?***

*Porque es un fruto de su plenitud,  
Con un sabor tan exquisito  
Que solo lo disfrutan  
Quienes lo saben saborear;  
Con una experimentada textura  
En el alma para quienes la saben  
Explorar, con una suavidad*

*En una fortaleza que sólo la edad  
La da, y una capacidad de amar  
Que solamente es...  
Para los afortunados  
Que la saben despertar...*

Ser una mujer madura tiene sus grandes privilegios y satisfacciones, pero también sinsabores, porque se siente en ocasiones incomprendida o cortada de esa libertad y tranquilidad que añora, porque ya no quiere ser esa madre de sus hijos, del marido, mamá o hermanos e inclusive de los amados nietos, etc., ya no quiere esas responsabilidades, solo quiere ser ella misma, cuidarse y amarse solo a sí misma sin sentirse egoísta, solo respirar tranquilamente ese aire para ella sola, vivir una vida armoniosa, hacer y deshacer lo que le plazca, ya ni el sexo ni los bienes materiales son la prioridad. Una mujer madura tendrá que luchar por quitarse los yugos que la atan y no le permiten gozar de la felicidad merecida.

# Cuanto mayor me hago

*Anónimo*

*“Cuanto mayor me hago, más me doy cuenta de que no quiero a mi alrededor drama, conflicto o estrés”.*

*“Solo quiero una casa acogedora, buena comida y rodearme de gente feliz”.*

Con la finalidad de no solo mostrar mi forma de pensar en cada reflexión, retomo la opinión de algunas mujeres:

## **Mujer 1.**

Eso es lo que yo busqué, y ahora tengo un lindo hogar con mis hijas y con mis nietos, cada uno en su espacio. Ya mis cargas las lleva uno más poderoso que yo y él me anima todos los días a caminar en la victoria.

### **Mujer 2.**

A mí me pasa algo con esta reflexión, me pasa que me siento egoísta porque más de una vez he dicho “no cargues con mochilas ajenas” y me arrepiento porque pienso, fui un tanto egoísta y poco empática.

### **Mujer 3.**

Cuando una va madurando, solo espera paz, tranquilidad, no es egoísmo, ya hubo tiempos difíciles, de preocupaciones, comencemos a disfrutar de la vida con la madurez de la edad, porque vamos restando tiempo.



# Deja

José Miguel Casique

*Deja que las cosas se rompan, deja de esforzarte por mantenerlas pegadas.*

*Deja que la gente se enoje.*

*Deja que te critiquen, su reacción no es tu problema.*

*Deja que todo se derrumbe y no te preocupes por el después.*

*¿A dónde iré? ¿Qué voy a hacer? Nadie se ha perdido nunca por el camino, nadie se quedó sin refugio. Lo que está destinado a irse, se irá de todos modos.*

*Lo que tenga que quedarse, seguirá siendo.*

*Demasiado esfuerzo, nunca es buena señal, demasiado esfuerzo es signo de conflicto con el universo.*

*Relaciones, trabajos, casa, amigos y grandes amores...*

*Entrega todo al creador, riega cuando puedas, ora, baila, pero luego, deja que florezca lo que debe y que las hojas secas se arranquen solas.*

*Lo que va se va, siempre deja espacio para algo nuevo: son las leyes universales. Y nunca pienses que no hay nada bueno para ti, solo que tienes que dejar de contener lo que hay que dejar ir.*

*Solo cuando tu viaje termine, entonces terminarán las posibilidades, pero hasta ese momento, “deja que todo se derrumbe, deja ir, déjalo ser”.*

Este mensaje fue extraído del libro “comer, rezar, amar”, muy recomendado para encontrar tu camino en la vida.



# Una gran verdad

Anónimo

*“No tienes que darte cuenta de todo, no tienes que ser una super madre, super esposa, super ama de casa, super profesional, super mujer...”*

*“Pues cuando tu cuerpo pida arreglo van a ser pocos lo que recordarán que trataste de ser todo en una sola”.*

*Así que deja la casa para después, ve a caminar, ve al parque, comienza a ir al gimnasio, cómprate una lonchera, ve al salón, duerme hasta luego, ponte la ropa que te gusta, sé tú, cuídate, ámate y ¡hazlo exclusivamente por ti!*

*“El hijo crece, el marido a veces se va, el empleo encuentra reemplazo rápido, la casa se va a ensuciar de nuevo, pero tú, puede ser que no tengas una segunda oportunidad”.*

Efectivamente, no lo pienses y ¡actúa, vive!,  
¡vales mucho! Y tu tiempo está contado,  
¡aprovéchalo!...



## **Sé la mujer que levanta a otra**

Sé la mujer que da apoyo a las demás. Sé esa que  
tú necesitas cuando tus resultados no fueron los  
que esperabas.

La que da impulso. La que motiva.

La que aporta sin esperar nada a cambio. La que  
no teme que otra también tenga éxito.

Sé una mujer de cambios.

**¡Gracias a todas las mujeres** que me han levantado, apoyado, inspirado y motivado siempre!

**Gracias** a todas las mujeres que llegaron a mi vida y me dejaron una huella de aprendizaje.

En lo particular he tenido hermosas guerreras, ángeles en mi vida, que me han apoyado con oraciones en momentos difíciles, que me escuchan sin juzgar, que me contestan los mensajes sin reprochar por el abandono, esas que siempre están y a quienes estaré eternamente agradecida, porque sé que, si necesito algo, no dudarán en tenderme la mano, gracias a todas esas mujeres que a lo largo de mi vida han estado. Gracias a nuestra Virgencita de Guadalupe, que también como mujer comprende nuestros pesares como madre e intercede ante Dios nuestro señor para sacar adelante a nuestros hijos. Gracias, gracias, gracias.



# Simplemente una mujer

Al final con los años aprendes que:  
El “nunca”, nunca se cumple  
Y el que “para siempre”, siempre termina...

Que el futuro juega con nosotros, que nos hace  
trampas.

Que las cosas rara vez terminan como esperamos.

Que los finales suelen ser tristes, y nos hacen daño  
si lo permitimos.

Que no hay que hacer planes, que hay que vivir el  
aquí y el ahora, porque la vida solo te ofrece dos  
opciones:

“hacerlo o quedarte con las ganas”.



# Me estoy sanando

*Estoy entendiendo que no tengo que hacerme indispensable.*

*Estoy tomando distancia para observar y observarme desde lejos.*

*Estoy despertando de un aletargado condicionamiento.*

*Me doy cuenta de que no necesito de apegos.*

*Que para ser libre... Es necesario volar ligero. Estoy sintiendo lo que significa no ser necesitada.*

*Estoy entendiendo lo que hace la distancia, el tiempo y la autonomía en las decisiones.*

*Estoy dejando de estar donde no soy llamada.*

*Estoy dejando de cargar procesos de otros.*

*Estoy practicando guardar silencio y respirar lento.*

*Estoy recordando que ser amable no me impide ser clara y dejarme sentir las emociones que afloran en mi interior en este preciso momento.*

*Estoy despojándome de expectativas ajenas para reconstruirme desde mis propios instintos. Estoy dejando que mi naturaleza salga de la profundidad de mi alma.*

*Me estoy sanando y eso me está enseñando a escucharme, a priorizarme, a permitirme sentir, ser yo misma.*

El proceso de sanación es una tarea ardua, porque se tienen arraigadas costumbres, formas de vida, aunque no necesariamente la más correcta, porque te acostumbraste al yugo que te ata, porque por tus venas corre toda una forma de sumisión de varias generaciones, porque es más fácil decirlo que hacerlo, porque se te va agotando

la energía, y eso te hace detenerte, te paraliza el pensar que en tus últimos días vas a vivir en soledad... Mujer, reflexiona sobre tu situación y pon en la balanza de tu vida si es necesario dar un gran salto o puedes vivir tranquila ahí, porque lo más importante eres tú, tu felicidad.



## Me preguntaron

*Autor desconocido*

*Me preguntaron ¿Cómo empiezo a tener más seguridad y a amarme? El primer paso siempre diré que es primordial: pedirte perdón, no hay pasos como tal para empezar a amarnos, cada uno encuentra su propio camino al amor propio, pero si no te pides perdón no puedes avanzar, siempre estarás atada al pasado, a culpas que a veces ni siquiera son tuyas; tenemos la mala costumbre de que dejamos que nuestra estabilidad*

*emocional dependa de estar bien con una pareja, y a veces nos sentimos menos cuando una relación termina.*

*Quiero que te ames, que te pongas como prioridad para ti misma y no para los demás, quiero que te perdones para que puedas avanzar y encontrarte, quiero que te dediques tiempo, que no hagas planes, solo que disfrutes una cita contigo, que salgas y respires la tranquilidad que da la soledad.*

*Empieza paso a paso y lograrás ver en ti la mayor obra de arte, después de haber estado en ruinas. Y cuando lo logres, te aseguro que tu estado de ánimo nunca volverá a depender de alguien más, y que aprenderás a soltar con más facilidad que ahora, aprenderás el curso de la vida, y que todo pasa tarde o temprano.*

*Esto es para ti que te encuentras ahora en un abismo, pero sé que vas a salir adelante como el ave fénix.*

*Esta reflexión es el primer paso del proceso de sanación. Pedirme perdón, por todo el daño que*

he permitido entrar a mi cuerpo, por no desechar lo que no le sirve.



## Soy mayor

*Soy mayor y tengo el aspecto de una mujer de mi edad. Algunas mañanas, al mirarme en el espejo, pienso. ¿Y si me opero?*

*Pero siempre lo descarto, porque la cirugía es como cuando les vendamos los pies a las mujeres en China, una nueva consecuencia de la misoginia.*

*Si lo hiciera podría aparentar 56, cuando cumpliste 76, parecería que tengo 66... Es ganar la batalla para perder la guerra.*

*Además, a la larga, la belleza está, sobre todo, en la elegancia y la inteligencia.*

*Pienso, por ejemplo, en María Callas, Frida Kahlo, Anna Magnani...*

*A los 20, todos somos hermosos con unos vaqueros y una camiseta. Pero después, la belleza es una cuestión de estilo, personalidad, carisma...*

*No hay que ocultar los defectos, sino transformarlos para ser únicos. Ahora yo ya no busco resultar sexi, sino encontrar la mejor expresión de mí misma.*

*Cuando eres joven tienes mucha presión: el trabajo, el dinero, los hijos... Pero a medida que cumples años te sientes más libre y segura y haces lo que te venga en gana.*

*¡Nadie habla de lo maravilloso que es envejecer!...*

Esto es importante recalcar, efectivamente debemos enfocarnos en la maravilla de envejecer, de rescatar y aferrarnos a sus puntos positivos, porque al ser algo inevitable, debemos afrontarlo

con la mayor fortaleza posible y con las herramientas necesarias para hacer más ligera la carga, afrontar los años con gratitud en el corazón y una actitud positiva, viviendo un día a la vez.

Por otro lado, recalco la opinión de una mujer a quien con el debido respeto no hago más comentarios.

**Mujer 1.** ¡No, envejecer es horrible! La única satisfacción que yo le veo es que llegamos a vivir una vida larga...Que muchos no llegan. Fuera de eso nadie disfruta de envejecer -que patrañas dicen-El que no quede de otra es diferente -Ni con 20 cirugías se verá uno más joven- Hay que prepararse porque lo único que te sostendrá en la vejez es tu espíritu.

Alimenta tu alma, deshazte de apegos materiales, perdona todo lo que te pasó y vive con gratitud disfrutando cada minuto de la naturaleza, de tu familia, de tus hobbies, ¡¡¡ama y da amor a los que

te rodean sólo así serás eternamente-Joven y bella!!!

**Mujer 2.** Qué texto tan realista y simpático de la mujer con sus verdades, pone a pensar en la brevedad de la vida y en lo amargo de la vejez. Sin embargo, cuando hay voluntad y ánimo es posible, a pesar de todo, disfrutar de la existencia, porque no obstante del atiborrado número de años, se puede vivir con calidad y con salud, y en el caso principalmente de las mujeres, con belleza, porque a pesar de todo, la vida es bella.

Esta reflexión me la compartió una gran terapeuta Argentina Sonia, a quien, desde que la conocí, se ganó mi respeto y cariño. La plasmo para que muchas mujeres más la analicen y aprovechen.



# Claves para vivir al máximo

Una de las claves para vivir al máximo la vida después de los 50 años es olvidarte de los remordimientos. Acepta los resultados de tus elecciones anteriores, pero comprende que ahora en adelante, probablemente es hora de hacer ciertos cambios en tu modo de vivir. Recuerda, no puedes modificar el pasado, pero si marcar nuevos inicios y comenzar a vivir tal y como quieres vivir; eso depende únicamente de ti.

Piensa en tu futuro e imagínate cómo desearías que fuera. ¿No sabes dónde comenzar? Pregúntate lo siguiente: ¿Me mantengo en contacto con el mundo y las personas por las que siento cariño? ¿Cuido mi cuerpo, mente y espíritu?, ¿me doy prioridad a mí mismo? ¿Tengo mis finanzas bajo control? ¿Estoy divirtiéndome?

Los siguientes consejos te ayudarán a contestar con un sí a todas estas preguntas.

### ***1. Mantente en contacto.***

*Ya sea que estés trabajando, jubilado o considerando integrarte de nuevo a la fuerza laboral, es importante mantener tus conexiones. Relacionarte con otros en Facebook, Twitter, LinkedIn y con grupos de personas en WhatsApp de tu rubro que te mantendrán actualizada y conectada. También mantén el currículum al día.*

### ***2. Establece una junta Directiva personal***

*La vida después de los 50 años está llena de cambios y puede ser confusa. Ya sea que buscas cambiar de carrera, comenzar una nueva relación (o terminar una) o comprar una vivienda, ayuda a tener un grupo de personas de confianza que puedas consultar sobre los asuntos más importantes de la vida. Invita a varios amigos, no críticos, para que te animen y guíen. Y haz lo mismo por ellos.*

### ***3. Mueve tu cuerpo***

*Dale diariamente a tu cuerpo, mente y espíritu el regalo del movimiento, sea cual sea. Acertarás, aunque*

*solo sea salir a dar una caminata a paso ligero. No se trata de ser delgado; se trata de ser fuerte y en tan buena forma como sea posible.*

#### **4. Fortalece los huesos**

*La osteoporosis es una enfermedad de los huesos que asociamos a la vejez, y con razón. Es esencial consumir cantidades adecuadas de calcio y vitamina D (que ayuda a la absorción del calcio). De igual importancia es ejercitarse con pesas para aumentar la masa muscular y densidad ósea. Una ventaja adicional: Tu cuerpo estará fuerte y tonificado.*

#### **5. Ahorra más y gasta menos**

*Mientras más dinero tengas ahorrado después de los 50 años, menos ansia y estrés sentirás. Uno de los principales temores de las personas mayores de 50 años es; no tener suficiente dinero para vivir bien en los últimos años de su vida. Mientras más rápido comiences a ahorrar más y gastar menos, más cómoda te sentirás en el futuro. Invierte en ti mismo: haz cursos, toma terapia, viaja, pero no dejes de jerarquizar, porque los gastos superfluos (ropa*

*accesorios, dispositivos, etc.) solo te brindan un tiempo efímero de alegría, pero nunca felicidad.*

## **6. Toma medidas**

*Todos estamos ocupados con nuestras familias, empleos y amistades, pero esto no es motivo para dejar de pensar sobre las cosas que son importantes para nosotros y para el mundo. Tenemos sabiduría e ideas. No te limites a darle el relevo a la próxima generación. Trabaja a la par con ella para poder resolver juntos los problemas del mundo.*

## **7. Abraza tu niño interior.**

*Sonríe, juega, ríe y diviértete con familiares y amistades. Inicia un pasatiempo o actividad, quizás uno que puedas hacer con otras personas con las que se tienen cariño mutuo.*

## **8. Acepta tu edad.**

*No luches contra la vejez. Este es un concepto muy poderoso: dejar atrás tu ser más joven y aceptar amar a tu ser que está envejeciendo. Trátate con bondad y respeto. Cuídate—cuida tu cuerpo, mente y alma—*

*como cuidarías a tus hijos, familia y amistades. Empieza a vivir plenamente. Rodéate de quienes te quieren tal y como eres; deja ir, trabaja el desapego, anda liviana por la vida. La juventud es un estado de ánimo: si eres feliz, te sentirás joven y saludable aún a los 80 años.*



## **¡Aquí no hay viejos!**

*¡Tercera edad!*

*¡Qué linda frase!*

*Aquí no hay viejos*

*Sólo que llegó la tarde:*

*Una tarde cargada de experiencia*

*Experiencia para dar consejos.*

*Aquí no hay viejos,*

*Solo que llegó la tarde.*

*Viejo es el Mar y se agiganta,  
Viejo es el Sol y nos calienta,  
Vieja es la Luna y nos alumbra,  
Vieja es la Tierra y nos da vida,  
Viejo es el Amor y nos alienta.*

*Aquí no hay viejos  
Solo nos llegó la tarde.  
Subimos al árbol de la vida  
Cortamos de sus frutos lo mejor,  
Son esos frutos de nuestros hijos  
Que cuidamos con paciencia,  
Nos revierte esa paciencia con amor.  
Fueron niños,  
Son hombres,  
Serán viejos,  
La mañana vendrá  
Y llegará la tarde  
Y ellos también darán consejos.*

*Aquí no hay viejos  
Solo llegó la tarde.*

*Joven: Si en tu caminar  
Encuentras seres de andar  
Pausado de mirada serena y cariñosa  
De piel arrugada, de manos temblorosas,  
No los ignores, ayúdalos,  
Protégelos, ámalos.*

*Bríndales una sonrisa  
Una mano amiga, tu cariño  
Toma en cuenta que un día también a ti...  
Te llegará la tarde...*



## **Si por un instante**

*Carta de Gabriel García Márquez*

*“Si por un instante Dios se olvidara de que soy una  
marioneta de trapo y me regalara un trozo de vida,*

*posiblemente no diría todo lo que pienso, pero en definitiva pensaría todo lo que digo”.*

*Daría valor a las cosas, no por lo que valen, sino por lo que significan.*

*Dormiría poco, soñaría más, entiendo que por cada minuto que cerramos los ojos, perdemos sesenta segundos de luz.*

*Andaría cuando los demás se detienen, despertaría cuando los demás duermen. Escucharía cuando los demás hablan, y ¡cómo disfrutaría de un buen helado de chocolate!*

*Si Dios me obsequiara un trozo de vida, vestiría sencillo, me tiraría de bruces al sol, dejando descubierto, no solamente mi cuerpo, sino mi alma.*

*Dios mío, si yo tuviera un corazón, escribiría mi odio en el hielo, y esperarí a que saliera el sol. Pintaría con un sueño de Van Gogh sobre las estrellas un poema de Benedetti, y una canción de Serrat, sería la serenata que les ofrecería a la luna. Regaría con mis lágrimas las*

*rosas, para sentir el dolor de sus espinas, y el encarnado beso de sus pétalos...*

*No dejaría pasar un solo día sin decirle a la gente que quiero, que la quiero.*

*Convencería a cada mujer u hombre de que son mis favoritos y viviría enamorado del amor.*

*A los hombres les probaría cuán equivocados están al pensar que ¡dejan de enamorarse cuando envejecen, sin saber que envejecen cuando dejan de enamorarse! A un niño le daría alas, pero le dejaría que él solo aprendiese a volar. A los viejos les enseñaría que la muerte no llega con la vejez, sino con el olvido.*

*Tantas cosas he aprendido de ustedes los hombres...He aprendido que todo el mundo quiere vivir en la cima de la montaña, sin saber que la verdadera felicidad, está en la forma de subir la escarpada. He aprendido que cuando un recién nacido aprieta con su pequeño puño, por primera vez el dedo de su padre, lo tiene atrapado para siempre.*

*He aprendido que un hombre sólo tiene derecho a mirar a otro hacia abajo, cuando han de ayudarlo a levantarse. Son tantas cosas las que he podido aprender de ustedes, pero realmente de mucho no habrán de servir, “porque cuando me guarden en esa maleta, infelizmente me estaré muriendo”.*

Y nosotros... Los seres humanos, que tenemos la oportunidad, ¿qué hacemos por nosotros mismos? Tenemos el privilegio de estar vivos, nuevamente recalco, - ¡Qué esperamos para aprovecharlo!, ¡la marioneta ya nos dijo que debemos hacer!...



# Ella no sabía decir no

*Autor desconocido*

*Siempre lista para resolver los problemas de todos. Siempre, aunque doliera mucho. Siempre, a pesar del cansancio. Postergándose, infinitamente.*

*El cuerpo no pudo sostener ese camino. Aparecieron múltiples enfermedades que no respondían al tratamiento médico. Es que no eran bacterias, ni el metabolismo, ni virus. Era estrés, frustración, angustia.*

*Nadie se dio cuenta. Todos pensaban que ella siempre podía, que era la más fuerte, que no necesitaba de nadie.*

*En esa soledad de abrazos que nunca llegaban, de una calma no permitida, de una demanda que nunca cesaba, de lágrimas que nunca vinieron, ella tocó fondo.*

*Pasó a ser la “loca”, la que tenía crisis injustificadas, la que todos mandaban al psiquiatra. Y en ese fondo de*

*angustia e impotencia, pudo “darse cuenta”. Darse cuenta de que cuando no hay abrazos, puede abrazarse sola.*

*Darse cuenta de que el tiempo no tienen que dárselo, jella tiene que tomarlo! Que no sirve esperar que el otro haga lo que ella haría, porque es otro. Darse cuenta de que a veces, los “no” son necesarios.*

*La abnegación puede ser una virtud moral, pero nada tiene que ver con la salud mental. Es sacrificio. Y el sacrificio constante duele, enferma.*

*Cuando das la vida por otro, pierdes la tuya. Es como un suicidio en cámara lenta. Es morirse un poco todos los días. Sacrificio, dolor, enfermedad, suicidio y muerte.*

*Ese no es el camino. No debe serlo. De ese camino sólo se sale amándose. Amor propio, aceptación, amor por el otro, vínculos de “ida y vuelta”, felicidad y vida.*

*Ese sí es el camino bien tomado...*

*Y para no ser repetitiva con mi opinión, y victimizarme, además que comprobemos que tal vez somos muchas las que vivimos alguna vez la misma situación, nuevamente retomo las opiniones de otras mujeres:*

**Mujer 1.** *Gracias, es exactamente lo que estoy viviendo, y no me daba cuenta de esa verdad tan grande. Que damos la vida por otra persona. Me identifico mucho con esta reflexión.*

**Mujer 2.** *Yo también vivo eso, por eso me hago fuerte y gracias a mi fortaleza de salir adelante.*

**Mujer 3.** *Así es lo que tuve que ir aprendiendo y aún estoy en ese proceso, espero lograrlo pronto.*

**Mujer 4.** *Creo que siempre me hizo falta amor propio.*

*En lo personal, confieso que, por esforzarme demasiado siendo buena madre, esposa, profesionista, ama de casa, llegó el momento en que mi cuerpo no pudo más y*

*desencadenó una enfermedad prácticamente desconocida, además incomprensida a la que le llamaron fibromialgia. Hasta la fecha se desconoce a ciencia cierta las causas que la originan, pero a lo que más le atribuyen es al estado de estrés no atendido, a algún accidente, a ataque de virus o bacteria que haya afectado el sistema nervioso central y en específico, el que controla el dolor y lo manda de manera descontrolada a todo el cuerpo.*

*El Dr. Manuel Levín (2022) en su libro Fibromialgia. El dolor incomprensido, expresa que “la fibromialgia es un padecimiento complejo, desconocido o mal entendido por la mayoría de los médicos y por la sociedad en general”.*

*Manifiesta además que: “Es un padecimiento complejo muy frecuente que afecta predominantemente a mujeres y se caracteriza por dolor en diversas partes del cuerpo, cansancio que no mejora con el reposo, insomnio, hormigueo, calambres en brazos o piernas e hipersensibilidad a la presión en diferentes áreas del cuerpo”.*

Los dolores se manifiestan generalmente por las noches, acompañados de insomnio, por lo tanto, vivimos las llamadas noches tormentosas, y cuando se me presentan me imagino que soy un robot, al que se le cruzaron los cables teniendo un corto circuito que saca chispas. Esas chispas son precisamente el dolor descontrolado que siente mi cuerpo y que sin motivo alguno se presenta.

Por la mañana amaneces como si te hubieran apaleado y te cuesta mucho trabajo mover cada una de tus extremidades, vuelvo a echar a andar mi imaginación y pienso que soy una marioneta que está inmóvil, porque no tiene al titiritero que la mueva, pero no quiere quedarse ahí así que lucha por moverse. Aquí juega un papel muy importante la mente, y como decía Kalimán en sus cuentos de antaño: “Quien domina la mente lo domina todo”. Entonces, mi cuerpo debe moverse, una vez que lo logra, se siente tan vivo que no hay quien lo pare, por lo tanto, seguiré luchando hasta el fin de mi existencia, por vencer

esta enfermedad, tomando ante todo en cuenta lo que debo hacer para sobrellevarla y no provocar crisis. Por lo anterior, ante todo, no deseo causar lástima, porque gracias a Dios tengo vida y mientras podamos “torearla”, a seguir adelante con muchas ganas.



## Y llega un día

*Autor anónimo*

*Y llega un día que te escuchas hablando como ella, cocinando como ella, regañando como ella, cantando como ella, enseñado como ella, bailando como ella, escribiendo como ella, llorando como ella.*

*Y llega un día en que esos zapatos gigantes que tanto te probaste, te quedan, y puedes recorrer su huella.*

*Y con cada paso, vas entendiendo todo lo que alguna vez criticaste.*

*Y entiendes los límites, los retos, los enojos, las preocupaciones y los miedos.*

*Y agradeces que estuvo ahí, acompañándote de cerca, cuidando y vigilando.*

*Y agradeces sus desvelos, sus sacrificios, su tiempo.*

*Llega un día que te miras al espejo y la ves.*

*Porque unos meses estuvimos dentro de ella, pero ella siempre va a estar dentro de nosotros.*

Mil gracias, mamá, y gracias a Dios por la vida que te está prestando, perdón por esos momentos que no comprendí tu forma de actuar, de conducirme. Mi eterno agradecimiento y amor. Te amo...



# Hermoso mensaje de Richard Gere

“No hay tiempo para nada más...

Así es la vida y nadie escapa vivo de este mundo. Todavía hay tiempo, así que vive con placer, mañana puede que no sea posible. Come lo que quieras, camina bajo el sol, bañarse en el mar... Di la verdad, cuando lo sientas. Sé loco, sé tonto. Sé raro. Sé tú mismo, no hay tiempo para nada más”.



## De golpe

Autor desconocido

*De golpe a los que somos mayores de 60 años, nos transformaron en una persona anciana.*

*De golpe, comenzaron a tratarnos como si fuéramos una persona limitada, a la que hay que ayudar, porque sola no puede o no sabe hacerlo.*

*De golpe, el mundo se debate entre dejarnos encerrados o no; si valemos la pena vivos o no. O mejor dejarnos morir... "Teoría del descarte" ... Las de arriba de 65 son endilgados con el Título de "los de más riesgo".*

*Pero les pregunto jóvenes: ¿Quién construyó este mundo en que ahora viven?*

*Déjenos cuidarnos solos. Nosotros, los que hasta hace media hora dirigíamos fábricas, organizaciones, instituciones o éramos profesionales independientes, algunos Contadores, Maestros en Ciencias, Abogados, Arquitectos, Profesores o Médicos de mucha experiencia; no nos quieren contratar, ¡como que no valemos nada por la edad! No perdimos ni la razón, ni el juicio.*

*No nos cuiden de una manera incorrecta; consulten con nosotros qué hacer, tenemos sabiduría, experiencia,*

*sentido común. Somos lo que hemos producido, el capital y todo lo que tienen... Tenemos menos miedo que ustedes, los más jóvenes. Y aún más, **tenemos valores morales y sentimos. Tenemos sentimientos reales, no disfrazados.***

*No se equivoquen, a nuestra edad tenemos mucho para enseñar y ustedes mucho que aprender.*

*Ser mayores no es una plaga. Es un derecho que nos gastamos con trabajo y el respeto de muchas personas ajenas, y aún con más admiración hacia nosotros que ustedes, los que hoy nos tiran al cesto de la ropa sucia.*

*Y nuestro Derecho a vivir, es un legado nuestro, al que ustedes los jóvenes y dirigentes no querrán renunciar.*

*¡No nos pidan a nosotros que renunciemos! No, no nos vamos a hacer a un lado. No somos jeringas desechables.*

*Somos la generación que sostiene a los que hoy no están, sin que les haya costado nada.*

*Valemos, Tenemos sano orgullo. Y no... No vamos a morir por el COVID-19.*

*Tenemos bien puestos el orgullo, el amor y nuestro sistema inmunológico. Así es que, no nos limiten, no se confundan.*

*Atentamente:*

*Nosotros, los adultos mayores. Estamos orgullosos de ser adultos mayores, que no nos confundan.*

Qué más puedo decir, si es el sentir de una persona de esos hermosos años acumulados, que quiere ser escuchada por los jóvenes.



# Ya no tengo 20 años

Karmen Juárez Tristán

*“Ya no tengo 20 años, mi cuerpo no es perfecto, ni luzco tan radiante, tengo un par de arrugas, unas estrías que nunca escondo, tengo mis ojos cansados y con ojeras de tanto llorar...”*

*Poco a poco, mi cuerpo ha ido cambiando, se ha ido acoplando al ritmo de mis años, ya no soy joven y tampoco pretendo serlo, estoy bien con los años que tengo encima.*

*Cada cicatriz me recuerda que he vivido, que he luchado, cada arruga me hace sentirme orgullosa de la mujer que soy ahora.*

*No reniego de mis años, y no quiero aparentar la edad que no tengo, hoy quiero tener exactamente la edad que tengo, ni un año menos, ni un año más, porque entonces no sería yo. Hoy me siento dichosa y no me avergüenzo por decir que soy una mujer madura, pero*

*sobre todo que soy una mujer que se ama antes que todo.*

*¡Gracias Dios por la vida!*

*Cuanto mayor me hago, más me doy cuenta de que no quiero a mi alrededor drama, conflicto o estrés. Solo quiero una casa acogedora, buena comida y rodearme de gente feliz.*

*Con el tiempo aprendes a frenar la lengua, a no reaccionar cada vez que escuchas o ves algo que no te gusta. Entonces, aprendes a alejarte. A evitar esos lugares o personas que te hacen sentir incómoda. Y comienzas a proteger tu paz, tu círculo se vuelve cada vez más pequeño y, a su vez más saludable. A esto yo le llamo inteligencia emocional. Hay que aprender a elegir las batallas, no todo el mundo merece tu atención”.*



# ¡Me amo!

## *Texto de Alas de Libertad*

*Me amo por todas las veces que nadie me amó.*

*Me respeto por todas las veces que nadie me respetó.*

*Me acepto por todas las veces que la gente me juzgó.*

*Me abrazo, por todos los abrazos que me faltaron.*

*Me beso, por todos los besos que no me dieron.*

*Me apoyo, por tantos duros momentos que pasé yo sola.*

*Me levanto, por tantas veces que me caí.*

*Me aplaudo, por tantas veces que me levanté.*

*Y sonrío, por tantas veces que lloré.*

*Pero, sobre todo, me Perdono por haber creído que todo lo que necesitaba, estaba fuera, Ahora sé que no es así, y que en mí estaba ese Amor, ese Respeto, esa Aceptación, ese Abrazo y ese Beso; ese Apoyo que siempre me*

*levantó, y ese Aplauso de mis propias manos que la Sonrisa me devolvió.*

*Sí, a quien más necesité siempre fue a mí misma, sólo que tardé en darme cuenta.*

*Años que pesaron mientras pasaban pero que hoy se vuelven más ligeros. Porque hoy he vuelto a casa. Hoy estoy en mí.*



## **Señora**

*Señora: ¿Quién le dijo que por ser separada o divorciada y tener 30, 40, 50 o 60 años usted ya no tiene derecho a rehacer su vida, al lado de quién le demuestre amor?*

*Usted es una mujer atractiva, tan llena de vida y con una piel que aún siente y palpita, una dama que atrae miradas y despierta deseos, ¡anhelos en ojos traviosos, cuando la ven pasar!*

*¡Olvídese del que dirán! Preocúpese y ocúpese de su sentir y piense que el amor, no tiene fecha de caducidad y solo sea feliz, disfrutando de todo lo que le dé felicidad.*

El ser feliz es el objetivo o propósito en el que nos debemos centrar, solos o acompañados, lo importante es la felicidad según el concepto que tengamos de ella.



# Al final

Fernando García

*Al final con los años aprendes que el “nunca”,  
nunca se cumple  
y que el “para siempre”,  
siempre termina...*

*Que el futuro juega con nosotros,  
Que nos hace trampas.*

*Que las cosas rara vez terminan  
Como esperamos.*

*Que los finales suelen ser tristes,  
Y nos hacen daño.*

*Que no hay que hacer planes  
Que hay que vivir el aquí y el ahora  
Porque la vida sólo te ofrece dos opciones:  
Hacerlo o quedarse con las ganas.*



# El cumpleaños de Lola

*Lola, una señora de 86 años, le dice a su hijo:*

- *Nene... (El nene tiene 62 años).*
- *¿Si mamá?, le dice el nene.*
- *Quiero hacer una reunión con las chicas y me gustaría que me ayudaras a organizarla.*
- *Claro, mamá, tranquila, yo te arreglo todo.*
- *¡¿Arreglar qué?!*
- *¡La fiesta mamá!*
- *¡Ah sí! ¡Ya se me había olvidado!*

*Esa tarde el hijo llama a la madre a la cocina, y le muestra el papel pegado a la nevera:*

- 1.- *Servir café.*
  - 2.- *Servir sándwiches.*
  - 3.- *Servir zumo.*
  - 4.- *Servir pastelitos.*
- *¡Qué bien! ¡Dice la señora, ahora no tendré problemas!...*

- Gracias nene!

*Esa tarde llegan las “chicas” ... ¡Ninguna bajaba de los 80!*

*Lola, buena anfitriona, las acomoda en la sala, se excusa y va a la cocina.*

*Lee:*

1. *Servir café.*

*Y les lleva café a sus amigas, en una mesita muy coqueta.*

*Al rato de conversar, Lola nerviosa, va a la cocina y lee otra vez:*

1. *Servir café.*

*Y les sirve café...*

*Así, cuatro veces.*

*Por fin las chicas se van.*

*Una de ellas le susurra a otra mientras salen del edificio:*

- Pepa, ¿has visto? ¡Que mala anfitriona es Lola!  
¡No nos ha dado ni un café!

*Pepa, le responde:*

- ¿Lola? ¡¿De quién me hablas?!

*Esa noche, el hijo de Lola llega a la casa de su madre, y se asombra al ver que los sándwiches, el zumo y los pastelitos están intactos. Le pregunta:*

*- ¡Mamá! ¿Qué ha pasado?*

*Lola le responde:*

*- ¿Podrás creer que las cabronas no han venido?*

### **Moraleja:**

¡Reunámonos ahora, que todavía nos reconocemos!

Disfrutemos del placer de reunirnos con nuestras amigas, recordar experiencias, festejemos nuestros cumpleaños que cada año son más valiosos... Empecemos ahora, y si todavía vivimos en esos años de lagunas mentales y nos place hacerlo o podemos, hagámoslo...



# En la vida

*Poesía Purépecha*

*En la vida ni se gana ni se pierde,*

*Ni se fracasa,*

*Ni se triunfa.*

*En la vida se aprende,*

*Se crece,*

*Se descubre;*

*Se escribe,*

*Se borra y,*

*Se reescribe otra vez;*

*Se hila,*

*Se deshila y*

*Se vuelve a hilar.*

*El día que comprendí*

*Que lo único que me voy a llevar*

*es lo que vivo, empecé a*

*Vivir lo que me quiero llevar.*



# El cansancio espiritual de la mujer

*Autor Anónimo. Extraído de la Red*

*El cansancio espiritual de la mujer es, ese estado en el que siente que se ha perdido a sí misma, está como bloqueada, sabe que necesita respuestas y por alguna razón no para de escuchar su alma.*

*Es esa mujer que la ha hecho de todo... Ha sido madre, trabajadora, esposa, amiga, hija, consejera (sin ser ese rol físicamente, sino espiritualmente) en síntesis, la heroína super poderosa que un día simplemente, siente que debe parar, porque materialmente no puede más.*

*Es esa mujer que un día despierta sintiendo que es tiempo de tomar su poder y creatividad, para expandir su alma. Es esa mujer que abruptamente empieza un camino nuevo, aunque nadie la entienda y todos la*

*critiquen, inclusive tachándola de mal carácter, loca y mala.*

*Cuando esta mujer llega a ese punto de su vida, es porque está lista para emprender el viaje de regreso a sí misma, tomar su niña, su adulta y su sabia, combinarlas en una esencia divina que resida equilibrada y su alma para tomar un camino interior que la devuelva por el camino de regreso a casa.*



## **Poema. Cuando yo sea viejo**

*Autor anónimo*

*Cuando yo sea viejo,  
Arrastraré la alegría  
De los logros cumplidos  
Y la tristeza infinita  
Del tiempo perdido.*

*Cuando arrastre mis pies,  
Y mis manos también  
Quizás, pueda pensar  
que, mi vejez comenzará.*

*Cuando sentado al atardecer,  
Contemple a los niños correr  
Y consiga semejanzas conmigo  
También entenderé que mis hijos  
¡Crecieron muy bien!  
Entonces rodeado de nietos estaré.*

*Cuando yo sea viejo,  
¿Qué haré?  
Quizás una vieja conmigo  
También comparta la dulce alegría  
O la agria miel  
Que vieron los años un día correr.*

*Déjame, déjame saber  
Que mi andar fue firme,  
Como la montaña y el viento,  
Como los años que se repiten*

*Uno y otro sin ver.*

*Y en ese preciso momento  
Rodeado de todos,  
Mis hijos, mis nietos,  
Y usted, mi compañera de viaje,  
Tal vez, en ese preciso momento  
Descansaré...*

*Quisiera con el tiempo entender  
La razón de la vejez,  
Es cierto que pueda tener,  
Los años de Matusalén  
O simplemente los de cualquier ser.*

*Yo solo pido tener los necesarios  
Para ver a mis hijos crecer...*

*Cuando yo sea viejo  
Cuando yo sea viejo  
Gracias te daré señor  
Por haberme rodeado  
De tanta alegría*

*Comprensión y amor...*



## **Envejecer es un regalo**

*Entre la niñez y la vejez  
Hay un instante llamado vida  
Sumar canas y cumplir años  
Debería ser siempre  
Motivo de alegría...*

*De alegría por la vida  
Y por lo que estar aquí supone.*

*Las arrugas nos recuerdan  
Dónde han estado las sonrisas  
Deberíamos dar gracias  
Por cada año cumplido.*

*Podemos compartir momentos  
Con aquellas personas que más queremos,*

*Y construir con nuestra presencia,  
Un mundo mejor.*

*Cuando las arrugas empiezan a aparecer  
Nos hacen darnos cuenta de lo efímera  
Y fugaz que es la vida.*

*Como consecuencia con frecuencia  
Esto nos hace sentirnos molestos e incómodos  
Cuando en realidad, no debería  
Ponernos preocupados y tristes  
¿Cómo es posible que nos entristezca  
Tener la oportunidad de cumplir años?*

*Porque tenemos miedo de que al envejecer  
Perdamos capacidades,  
Porque pensamos en la vejez como un castigo  
De manera peyorativa y humillante.*

*Cuando en realidad  
Envejecer es simplemente  
Haber superado las distintas etapas de la vida.*

*Cada día significa  
1440 minutos de nuevas opciones  
De maravillosos pensamientos  
De cientos de matices  
De nuestros sentimientos.*

*Cada año es una medalla,  
Una oportunidad de atesorar  
Recuerdos para hacer nuestros los instantes  
Para soplar las velas con fuerza y orgullo.*

*Desea seguir cumpliendo  
Sueños, segundos, minutos, horas, días, meses  
y años  
Y, sobre todo, poder celebrarlo con la vida  
Y la gente que te rodea.*

*Que te veas y te sientas plena,  
Arrugada y feliz,  
Te repito,  
No te lamente de envejecer,  
La vida es un regalo  
Que todos tenemos la oportunidad*

*De disfrutar.*

*En un frasco de suspiros,  
De tropiezos, de aprendizajes,  
De placeres y de sufrimientos.  
Por eso, en sí misma  
La vida es maravillosa.*

*Y también por eso es  
Imprescindible  
Aprovechar cada momento  
Hacerlo nuestro,  
Sentirnos afortunados.*

*Acumular juventud  
Es un arte que consiste en hacer  
Que importe la vida de los años  
Más que los años de vida.*

*En definitiva, hacer que nuestra  
Existencia tenga sentido... Porque...*

*¡Envejecer es un regalo!...*



## Los 10 mandamientos para saber envejecer

*Anónimo*

1. *Cuidarás tu presentación día a día. Arréglate como si fueras a una fiesta. ¡Qué más fiesta que la vida! El baño diario, el peinado, la ropa, toda atractiva, oliendo a limpio, a buen gusto. El buen gusto es gratuito, no cuesta nada. Que al verte se alegren tu espejo y los ojos de los demás.*

2. *No te encerrarás en tu casa, ni en tu habitación. Nada de jugar a la enclaustrada o a la presa voluntaria. Saldrás a la calle o al campo de paseo. “El agua estancada se pudre y la máquina inmóvil se enmohece”.*

3. *Amarás el ejercicio físico como a ti mismo. Un rato de gimnasia, una caminata razonable dentro o*

*fuera de casa, por lo menos abrir la puerta, regar las rosas, contestar el teléfono, bailar, aunque estés sola, haz cualquier movimiento que te despegue de la cama y del sillón. “Contra pereza, diligencia”.*

4. *Evitarás actitudes y gestos de vieja derrumbada. La cabeza gacha, la espalda encorvada, los pies arrastrándose. ¡No! Que la gente diga un piropo cuando pasas: ¡Que guapa la señora! Recuerda: “Las canas se tiñen y las arrugas se disimulan con una sonrisa, pero el arrastrar de pies, eso sí es signo de vejez”.*

5. *No hablarás de tu edad ni te quejarás de tus achaques reales o imaginarios. Acabarás por creerte más veja y más enferma de lo que en realidad estás y te harán el vacío. A la gente no le gusta oír historias de hospital. Cuando te pregunten ¿Cómo estás? Contestarás que muy bien, ¡divinamente!*

6. *Cultivarás el optimismo sobre todas las cosas. “Al mal tiempo buena cara”. Sé optimista. En los juicios de buen humor, en las palabras positivas, alegre*

*de rostro, amada en los ademanes. No seas una vieja amargada. Se tiene la edad que se ejerce. La vejez no es cuestión de años sino de un estado de ánimo. “El corazón no envejece” (el cuero es el que se arruga).*

7. *Tratarás de ser útil a ti mismo y a los demás. No eres un parásito. Ni una rama desgajada del árbol de la vida. Bástate a ti misma hasta donde sea posible. Y ayuda, ayuda con una sonrisa, un consejo, un servicio. Al abrirte a los demás, dejarás de estar pensando en un “yo” angustiada y solitaria. “Solo cuando se abre la nuez, aparece la almendra”.*

8. *Trabajarás con tus manos y con tu mente. El trabajo es la terapia infalible, cualquier actividad laboral, intelectual, artística. Haz algo, lo que sea, y lo que puedas. Una ocupación artesanal, un rato de lectura, un trozo amable de TV, la música. La bendición del trabajo es medicina para todos los males.*

9. *Mantendrás vivas y cordiales las relaciones humanas. Desde luego, las que se anidan en el hogar, integrándose a todos los miembros de tu familia. Ahí*

*tienes la oportunidad de convivir con niños, jóvenes y adultos, el perfecto muestrario de la vida. Convive, pero sin inmiscuirte en los problemas de los demás, a menos que expresamente te pidan un consejo, recuerda: “Ver, oír y callar”.*

10. *No pensarás que todo el tiempo pasado fue mejor. Deja de estar condenando tu mundo y maldiciendo tu momento. No digas a cada palabra que las cosas andan mal. No vivas de recuerdos, mira hacia el futuro con alegría. Ponte nuevas metas, haz planes, sueña, sé positiva siempre y negativa jamás. “Toda persona debiera ser como la Luna, destinada a dar luz y ser como el Sol, siempre dando calor”.*

En una ocasión leí que el jamás y el siempre no se cumplen, por tanto, considero que, si no es posible seguir al pie de la letra estos 10 mandamientos, sí nos servirá de mucho el apegarnos lo más que podamos a ellos para que nuestra etapa de envejecimiento sea lo más placentera posible.

# Sólo sonrío

*Meryl Streep (actriz)*

*No hay necesidad de convencer  
A nadie de absolutamente nada,  
Porque no importa cuánto lo intentes  
Hay gente que nunca  
Va a comprender tu historia,  
Por todo lo que has pasado,  
Todo ese esfuerzo que haces  
Por no rendirte. Si ellos hablan  
Sin saber, tú solo sonrío.*

Coincido con muchos de los comentarios que se hacen sobre la actriz, Meryl Streep, que es una mujer admirable, no solo como actriz, sino como persona, con una hermosa forma de pensar y, con respecto a la reflexión, efectivamente, la felicidad depende solo de nosotros mismos y no debemos centrarnos en el qué dirán.

Nuestra vida lo conforma un libro lleno de historias, y solo Dios y tú saben lo que hay escrito en él. Lo mejor de todo, es que no está terminado, puedes ir perfeccionando cada renglón y la flor que más adornará esas historias es la sonrisa, porque no solo te beneficia a ti, sino siempre será un hermoso regalo para la humanidad.



## **Te presto mis zapatos**

*Obtenido de la Red. Créditos al autor*

*Ven,*

*Te presto mis zapatos*

*Para que te sumerjas a jugar un rato*

*En las mismas aguas en donde yo me*

*Ahogué.*

*Ven,*

*Te presto mis zapatos,*

*Para que camines la vereda de mi vida y  
Tal vez puedas comprender.*

*Ven,  
Te presto mis zapatos,  
Vive lo que yo he vivido,  
Y dime si aún te molesta mi proceder.*

*Ven,  
Ponte mis zapatos,  
Siéntete como me he sentido,  
Y entonces me cuentas si aún puedes ser tan  
cruel.*

*Sólo sabes una parte de la historia  
Y juzgas desde lo que puedes ver.  
¿Quieres tener el panorama completo?*

*Ven,  
Ponte mis zapatos,  
Camina mi trayecto  
Y luego dime si te duelen los pies.*

Esta reflexión es maravillosa, porque nos muestra como nadie puede juzgar el comportamiento de otra persona, ya que no sabemos a ciencia cierta lo que está viviendo, o por lo que ha pasado. Me viene a la mente la forma de ser tan peculiar de mi mamá, de ser tal vez demasiado franca, que en ocasiones hiere al expresarse hacia las personas y una forma de “justificar” ese comportamiento es, que ella es una persona con una discapacidad (no escucha), y ella ha sufrido por ello, ha sido lastimada, se ha sentido menospreciada e inferior, tal vez, solo la entenderíamos mejor, poniéndonos en sus zapatos. En mi caso particular, si cada persona de mi alrededor pudiera ponerse mis zapatos, me podría entender mejor por mi enfermedad de fibromialgia, esta enfermedad incomprendida.



# Quizás son cosas de vieja

*Autor desconocido*

*¿Qué puedo hacer cuando quisiera tener compañía,  
pero nadie tiene tiempo para mí?*

*¿Qué puedo decir cuando desearía charlar solo por no  
sentirme sola, pero para los demás hay cosas más  
importantes que yo?*

*¿Qué puedo sentir, si ellos creen que por anciana se me  
durmió el sentimiento y no hay más que lo de ellos?*

*Quizás son cosas de vieja.*

*¿Y cuándo quiera irme de dónde no quiero estar, y no  
dependa más que de la voluntad de otros para partir?*

*Y cuando me embargue, la soledad ahí en ese rincón  
oscuro, donde me han condenado a vivir, ¿Quién  
alegrará mi vida con un poco de su presencia?*

*Quizás son cosas de vieja.*

*Y cuándo añore esos tiempos en que de joven corría bajo la lluvia, subía alto a los árboles o me tumbaba a mirar el cielo...*

*¿Quién detendrá esa lluvia interna de mis viejos anhelos?*

*Y cuándo coma y no me atine la boca, o me vuelva incontinente, o cuando olvide como vestirme, o no recuerde algunas cosas... ¿Quién me sobrellevará con amor?*

*Quizás son cosas de vieja.*

*Y si como algo inservible sea mi destino pasar, por ya no ser productiva. Y si por no tener lucidez me tomen como una loca a la que se le siga el juego.*

*Y si mi inmensa tristeza y mi opaca mirada, la vean como algo que se va apagando por el montón de años.*

*Lo cierto, es que aún mi alma vive presente, y mi corazón aún arde y vibra, lo cierto es que ellos cada día lo matan cuando me hacen a un lado, lo cierto es que quizás todo esto como ellos dicen, ya sean cosas de vieja...*

*Pero pena me da, que de saber todo esto, cada instante voy de a poco a poco muriendo.*

Quizás son cosas de vieja... Pero espero que sí tengamos muy claro siempre, que no estamos solas, siempre tendremos a **nuestro yo** acompañándonos y nos ama como nada ni nadie en el mundo, y sólo Dios puede contra eso. Merece la pena darnos gusto solo a nosotras mismas, hacer lo que nos haga sentir bien y no permitamos que nadie nos quite ese privilegio.

Claro que nos esperan momentos o ya están viviendo esos momentos, algunas de nuestras hermosas mujeres, una etapa de disminución de capacidades físicas y mentales muy evidentes,

pero esto no impide que se siga agradeciendo cada instante el mejor regalo: La vida.

Para cerrar con broche de oro este capítulo, plasmo una joya de la poesía (recordando con cariño a mi querida profesora de español, mi maestra Emma, quien reforzó mi afición por este arte).

Este poema lo dice todo acerca de nuestro caminar por esto que se llama vida... Y terminar... En Paz...



# En paz

*Amado Nervo*

*Muy cerca de mi ocaso, yo te bendigo vida  
Porque nunca me diste ni esperanza fallida  
Ni trabajos injustos, ni pena inmerecida.*

*Porque veo al final de mi rudo camino  
Que yo fui el arquitecto de mi propio destino  
Que si extraje las mieles o la hiel de las cosas  
Fue porque en ellas puse hiel o mieles sabrosas.*

*Cuando planté rosales, coseché siempre rosas  
... Cierta a mis lozanías va a seguir el invierno  
¡Mas tú no me dijiste que mayo fuese eterno!*

*Hallé sin duda largas las noches de mis penas;  
Mas no me prometiste tan solo noches buenas.  
Y en cambio tuve algunas santamente serenas...  
Amé, fui amado, el sol acarició mi faz.  
¡Vida, nada me debes! ¡Vida, estamos en paz!...*

Cuando inicié a guardar todas las reflexiones que llegaron a mi vista, porque regularmente se dice a mis manos, pero en este caso fue que mis ojos lo leyeran, me di cuenta de que todas me parecían muy interesantes y llegaron a sumar cientos, pero me resulta inoperante ponerlas todas. Por tal razón, decidí ponerle un fin a esto realizando un apartado especial de reflexiones y guardarlas en un escrito aparte, para cuando se requiera, ante todo, nutrirme con ellas y pueda volver a leerlas.

Sin embargo, retomo esta reflexión, porque viene muy ad hoc con el tema del libro; *“Las delicias de la vida después de los 50 años”* y precisamente esta autora nos recalca esas delicias.



# **Ella, la que sueña, la que escribe**

*Anónimo.*

*Ahora disfruto de mí misma...*

*De mis ratos a solas... Y de mis ratos en compañía.*

*Ahora me interno en mis libros... En mi arte... En mi poesía.*

*Disfruto del silencio... Mientras me acomodo en el suelo.*

*Ahora puedo beber un trago... Sin necesidad de vestirme distinto...*

*Comer lo que me guste... O no comer... No cocinar si no me apetece.*

*Puedo soltarme el cabello y dejar la melena libre "como yo".*

*Ir por un café sin esperar por nadie..." Ni a nadie" ...  
Tan solo yo y mi café.*

*Ahora puedo caminar por la vida... Sin apuro... Ni presión alguna.*

*Ir al cine... A la biblioteca... A la cancha a ver mi club favorito.*

*Puedo gritar... Reír... Hacer el ridículo...*

*Sentirme un arcoíris. En este mundo sombrío.*

*Ahora puedo... Porque aprendí a quererme...*

*A mimarme... A respetar mis espacios,*

*A dejar de presionarme...*

*A no obligarme a encajar donde no quepo.*

*Ahora puedo... Porque yo me lo permito.*

Como esto continúa, no sólo existen hermosas reflexiones y lecturas sobre el envejecimiento, sino también el ingenio de la mente humana y, sobre todo, de seres que poseen el don de componer e interpretar bellas melodías, me di a la tarea de anexar algunas de ellas.

---

## 4. *Canciones hermosas sobre la vejez*

*“Las arrugas del espíritu nos hacen  
más viejos que las de la cara”.  
(Michael de Montaigne)*

Este otro apartado y, no por eso menos importante, es una recopilación de hermosas canciones, (sobre todo relacionado con la vejez) que a lo largo de los años las han escuchado varias generaciones, y me he permitido recopilarlas para que puedan deleitar también a toda aquella persona que pueda tener en sus manos este libro. Esta recopilación es gracias a las aportaciones

valiosas de grandes autores e intérpretes como: Alberto Cortez, Facundo Cabral, José Luis Perales, Vicente Fernández, Joan Manuel Serrat, Martín Urieta, Joaquín Sabina, etc., y de algunos que, no porque no sean famosos o reconocidos, no dejan merecer un reconocimiento por las valiosas aportaciones a la humanidad.

Atrévete a buscar la música y cantarla. Cantar provoca que segreguemos endorfinas, nos permite descargar tensiones y esto nos refuerza el sistema inmunológico, además, nos ayuda a mejorar la respiración y nuestro sistema cardiovascular, así como tonificar la musculatura del vientre.

También se dice que el cantar nos ayuda a desarrollar la inteligencia y creatividad a través de la imaginación. Seguir los ritmos y movimientos de la música, por ejemplo, dando palmadas o golpecitos en la mesa, fomenta el desarrollo lógico matemático.

Me permito hacer la aclaración, de que el cantante que pongo en la canción es el que en alguna ocasión la interpretó, sin embargo, no todos son los autores, algunos de ellos efectivamente son cantautores, y lo dejo de esa manera para que se les facilite buscar la música y poder interpretarlas. Pídele a Alexa que te la ponga o búscala en YouTube ¡y cántala!

Así que, como la canción de José Alfredo Jiménez,

*Canta, canta, canta*

*Que tu dicha es tanta*

*Que hasta Dios te adora*

*Canta, canta, canta*

*Palomita blanca*

*Mientras mi alma llora.*



# A mis amigos

Alberto Vázquez

*"A mis amigos les adeudo la ternura  
y las palabras de aliento y el abrazo;  
el compartir con todos ellos la factura  
que nos presenta la vida, paso a paso.*

*A mis amigos les adeudo la paciencia  
de tolerarme las espinas más agudas;  
los arrebatos de humor, la negligencia,  
las vanidades, los temores y las dudas.*

*Un barco frágil de papel,  
parece a veces la amistad  
pero jamás puede con él  
la más violenta tempestad  
porque ese barco de papel,  
tiene aferrado a su timón  
por capitán y timonel:  
un corazón.*

*A mis amigos les adeudo algún enfado  
que perturbara sin querer nuestra armonía;  
sabemos todos que no puede ser pecado  
el discutir, alguna vez, por tonterías.*

*A mis amigos legaré cuando me muera  
mi devoción en un acorde de guitarra  
y entre los versos olvidados de un poema,  
mi pobre alma incorregible de cigarra.*

*Un barco frágil de papel,  
parece a veces la amistad  
pero jamás puede con él  
la más violenta tempestad  
porque ese barco de papel,  
tiene aferrado a su timón  
por capitán y timonel:  
un corazón.*

*Amigo mío si esta copla como el viento,  
adonde quieras escucharla te reclama,  
serás plural, porque lo exige el sentimiento  
cuando se lleva a los amigos en el alma".*

# La vejez

Alberto Cortez

*Me llegará lentamente, y me hallará distraído  
Probablemente dormido, sobre un colchón de laureles.*

*Se instalará en el espejo, inevitable y serena y  
empezará su faena por los primeros bosquejos con  
unas hebras de plata me pintará los cabellos y alguna  
línea en el cuello que tapará la corbata aumentará mi  
codicia, mis mañas y mis antojos y me dará un par de  
antojos para sufrir las noticias.*

*La vejez, está a la vuelta de cualquier esquina.  
Allí donde uno menos se imagina, se nos presenta por  
primera vez.*

*La vejez, es la más dura de las dictaduras, la  
grave ceremonia de clausura de lo que fue la juventud  
alguna vez.*

*Con admirable destreza como el mejor artesano, le irá quitando a mis manos toda su antigua firmeza y asesorando al galeno, me hará prohibir el cigarro, porque dirán que el catarro, viene ganando terreno.*

*Me inventará un par de excusas, para menguar la impotencia, que vale más la experiencia, que pretensiones ilusas.*

*Y llegará la bufanda, las zapatillas de paños y el reuma que año tras año, aumentará su demanda.*

*La vejez, es la antesala de lo inevitable, el último camino transitable ante la duda que vendrá después, la vejez es todo el equipaje de una vida, dispuesto ante la puerta de salida por la que no se puede volver.*

*A lo mejor más que viejo seré un anciano honorable y tranquilo y lo más probable gran deudor de consejos o lo peor por celoso, me apartará de la gente y contará lentamente, mis pobres últimas rosas.*

*La vejez, está a la vuelta de la esquina, allí  
donde uno menos se imagina, se nos presenta por  
primera vez.*

*La vejez es la más dura de las dictaduras, la  
más grave ceremonia de clausura de lo que tiene la  
juventud alguna vez.*



Esta canción que pongo a continuación se convierte en algo muy especial, porque se adelantó una amiga inolvidable de la secundaria, no puedo expresar los sentimientos de tristeza que me embargan, porque lamento el no haberla disfrutado más años, porque permitimos que nuestras obligaciones estudiantiles, de trabajo, con los hijos y ante todo la distancia, se interpusiera entre nosotras. Y me quedaron

muchas risas por escuchar, viví esos momentos “*de sin sabores*” de la vida, cuando pude haber salido adelante de una manera más livianita, con sus palabras de aliento y su voz escandalosa, pero, recapacito y me digo que: *-el hubiera no existe-* y además recuerdo sus palabras en las que me manifestó: “*No se apure, nos disfrutamos lo que nos teníamos que disfrutar, yo la estimo mucho, es mi amiga del alma y gracias a Dios que nos permitió reencontrarnos*”. Querida Bertha, nunca te olvidaré, siempre vivirás en mi corazón, y espero que algún día vengas a mi encuentro, bailemos sin parar y nunca más se apague nuestra risa. Descansa en Paz.

## Cuando un amigo se va

*Alberto Cortez*

*¡Cuando un amigo se va!  
Queda un espacio vacío  
Que no lo puede llenar  
La llegada de otro amigo.*

*¡Cuando un amigo se va!  
Queda un tizón encendido  
Que no se puede pagar  
Ni con las aguas del río.*

*¡Cuando un amigo se va!  
Una estrella se ha perdido  
La que ilumina el lugar  
Donde hay un niño dormido.*

*¡Cuando un amigo se va!  
Se detienen los caminos  
Y se empieza a revelar  
El duende manso del vino.*

*¡Cuando un amigo se va!  
Galopando su destino  
Empieza el alma a vibrar  
Porque se llena de frío.*

*¡Cuando un amigo se va!  
Queda un terreno baldío*

*Que quiere el tiempo llenar  
Con las piedras del hastío.*

*¡Cuando un amigo se va!  
Se queda un árbol caído  
Que ya no vuelve a brotar  
Porque el tiempo lo ha vencido.*

*¡Cuando un amigo se va!  
Queda un espacio vacío  
Que no vuelve a llenar  
La llegada de otro amigo.*



La siguiente canción es una hermosa melodía que me recuerda mucho a mi padre, quien, aunque estoy consciente de que cumplió su ciclo en esta vida de una manera muy fructífera, no deja de doler su partida. De tener presente por siempre su bello recuerdo. Descansa en paz querido padre, y gracias, gracias, gracias por la vida.

La mejor canción de duelo...

## Déjame partir

*Sé que tú no quieres que me aleje de ti  
Sé que no quieres dejarme partir  
Ya llegó el momento de decirnos adiós  
Además, en el cielo estaremos unidos los dos.*

*Déjame partir ya no sufras más  
Tienes que seguir, tienes que aceptar  
El llamado del cielo  
A todos tarde o temprano vendrá  
Tarde o temprano también partirás.*

*Dios lo quiso así  
Nada podemos hacer  
Es su voluntad  
Recuérdame, pero déjame ir.*

*Dios lo quiso así*

*Nada podemos hacer  
Es su voluntad  
Recuérdame, pero déjame ir.*

*Recuérdame con mucho amor  
No quiero llantos ni gritos de dolor  
El mandato divino hay que cumplir  
Recuérdame, pero déjame partir.*

*Déjame partir, ya no sufras más  
Tienes que seguir, debes aceptar  
El llamado del cielo  
A todos nos habrá de llegar  
Tarde o temprano, también partirás.*

*Dios lo quiso así  
Nada podemos hacer  
Es su voluntad  
Recuérdame, pero déjame ir.*

*Recuérdame con mucho amor  
No quiero llantos ni gritos de dolor  
El mandato divino hay que cumplir*

*Recuérdame, pero déjame partir.*



## **Ahora que llegó la madurez**

*José Luis Perales*

*Ahora que llegó la madurez...*

*Y estoy sentado aquí...*

*Ahora que ha pasado media vida ya por estas manos...*

*Ahora que se han ido todos a dormir*

*Y se ha quedado mudo el aire en el salón*

*Ahora que la noche se ha quedado aún más desnuda  
frente a mí.*

*Ahora que se muere el fuego en el hogar*

*Y besa los cristales una nube gris*

*Hoy quise hacer un balance de lo que gané*

*Y de lo que perdí...*

*Y recuerdo que perdí...  
Aquella infancia  
Tan lleno de caricias... Y de besos...  
Y para no mentir...  
De algún azote a tiempo...*

*De algún tiempo  
Perdí mi vieja escuela  
Y a mi primer maestro  
Y a una mujer con canas que me enseñó a rezar*

*Y recuerdo que perdí...  
Un alma blanca...  
En mi primer pecado de adolescente.  
Y recuerdo que perdí...  
Mi libro de poemas  
Y un castillo encantado  
Fabricado de arenas  
Y aquella media novia  
Que me enseñó a besar*

*Y ahora que llegó la madurez  
Y estoy sentado aquí*

*Y ahora que ha pasado  
Media vida ya...  
Por estas manos  
Ahora que se han ido todos a dormir  
Y se ha quedado mudo el aire del salón  
Ahora que la noche se ha quedado aún más...  
Desnuda frente a mí*

*Ahora que se muere  
El fuego en el hogar  
Y besa los cristales una nube gris...  
Hoy quiero hacer balance  
De lo que gané...  
Y te tengo solo a ti... Dios.*



# Fe

*Alberto Cortez*

*Porque quiero seguir  
Creyendo en la vida  
Porque quiero seguir  
Creyendo en la gente  
Porque quiero seguir creyendo  
En el amor  
Porque quiero seguir  
Creyendo en la belleza  
Y en su manifestación  
Mayor que es el arte.*

*Porque quiero seguir  
Creyendo en ti  
Y porque quiero  
Seguir creyendo en mí  
Fe, no me abandones  
Ahora que en la vida  
Pintan dudas  
Ahora que han dejado*

*Las maduras  
Espacio a las más duras  
Sin razones.*

*Fe, no me abandones  
Como al palo mayor  
De la tormenta  
Amárrate a mi alma  
Que te sienta  
A salvo del naufragio  
Y de tifones  
Fe, fe, fe.*

*Te necesito  
Como el agua es necesaria en el desierto  
Como esencial es enterrar  
A nuestros muertos  
Como saber que es  
Infinito el infinito.*

*Fe, te quiero fuerte  
La más inexpugnable ciudadela  
Invicta ante el dolor*

*Y sus secuelas  
Blindada a los embates de la suerte.*

*Fe, si estás conmigo  
Me atrevo a conquistar  
El universo  
Ponerme las estrellas  
Como abrigo  
Mirar con buen humor  
Lo más adverso.*

*Fe, fe, fe  
No te derrumbes  
No permitas que  
Descienda a los abismos  
Señálame el camino  
De las cumbres  
Que allí quiero vivir  
Conmigo mismo  
Fe...*

Ciertamente la frase “*la fe mueve montañas*”, es muy cierta, nos hace sacar fuerzas inexplicables.

En una carrera, por ejemplo, puede nuestro cuerpo estar muy agotado, pero si la mente no se rinde, el cuerpo sigue hasta lograr el objetivo.

En esta época de pandemia, considero que ha sido la fe nos ha mantenido de pie, fortalecidos no solo ante el encierro, si no la incertidumbre de poder mantenernos sanos, de ver sufrir a tanto enfermo, de ver morir a personas queridas y viene a mi mente un mensaje hermoso de Jesús:

*“¿Por qué te confundes y agitas ante los problemas de la vida? Déjame el cuidado de tus cosas y todo te irá mejor. Cuando te abandones en mí todo se resolverá con tranquilidad, según mis designios. No te desespere, no me dirijas una oración agitada, como si quisieras exigirme el cumplimiento de tus deseos. Cierra los ojos del alma y dime con calma: Jesús yo confío en ti. Evita las preocupaciones, angustias y los pensamientos sobre lo que pueda suceder después”.*



# **¡Quiero vivir!**

*Letra adaptada de la canción. Sobreviviré*

*Solo soy una pieza en esta sociedad,  
Cumpló con no más que el instinto que me hace  
cuestionar,  
Y luego miro a los demás  
Y empiezo a ver la luz brillar,  
Quiero cambiar,  
Es hora ya de despertar.*

*Quiero vivir,  
Quiero sentir.  
Saborear cada segundo,  
Compartirlo y ser feliz.  
Hay tantas cosas que aprender,  
Tanto nuevo por vivir.  
La vida siempre suma y sigue,  
Lo que tienes lo que das.*

*Créeme, voy a vivir,*

*Cada segundo, mientras pueda estar aquí.  
Ya comprendí  
Que mi destino, es elegir,  
No tengo miedo,  
He decidido ser feliz.  
Oh, oh, oh.*

*Voy a vivir,  
Mientras me quede un poco de aire, no lo voy a  
abandonar.  
Tengo tanto por decir,  
Tengo ganas de crecer...  
Voy a vivir,  
Voy a vivir...*

*Créeme, voy a vivir,  
Cada segundo, mientras pueda estar aquí.  
Ya comprendí  
Que mi destino, es elegir,  
No tengo miedo,  
He decidido ser feliz.*

Considero no hay mejor decisión, que el vivir cada instante de nuestra vida, de ser felices, de luchar por esa felicidad, porque efectivamente es nuestra elección y solamente cada uno de nosotros puede conseguirla.

César Lozano en su libro: *Por el placer de vivir* (2015), dedica un capítulo al tema de la felicidad y lo aborda con una interrogante: ¿Existe verdaderamente la felicidad? Porque efectivamente es un tema muy controversial e inclusive manifiesta que puede considerársele a la felicidad, como un espejismo.

Aborda que existen dos tipos de felicidad:

1. “El primer tipo argumenta que: Se vive cuando las circunstancias son agradables, libre de dificultades y se logra mediante la armonía con nuestro entorno, pero al cesar estas condiciones, es como si se nos esfumara”.

2. “El segundo tipo de felicidad es una decisión propia, independientemente de las adversidades que se están viviendo e inclusive viene de los valores extrínsecos, como lo es, el servicio a los demás, es producto de la autosatisfacción”.

Recalca además tres puntos importantes a considerar:

1. La importancia de que nos aceptemos como somos.
2. Hacer de nuestras vidas un auténtico acto de amor.
3. Tener un diálogo con el ser Supremo por medio de la fuerza de la oración.

En este mismo apartado menciona una cita importante de un predicador inglés: “La felicidad no depende de lo que poseemos, sino de lo que disfrutemos”.

Por lo tanto, la felicidad es una decisión personal, constante y diaria.



## Cómo han pasado los años

*Versión chusca de unas cincuentonas.*

*Como han pasado los años  
Como han cambiado las cosas  
Ya no estamos tan flaquitas  
Estamos más redonditas  
Usamos ropa extralarga.*

*Como han pasado los años  
Como han cambiado las cosas  
Que cuerpos tan diferentes  
Mas arrugas en la frente  
Mas lagunas en la mente  
Nos trabajamos al hablar.*

*Y a pesar de todo esto,  
El buen humor no se ha ido  
Y queremos carcajearnos  
El físico es lo de menos  
La actitud es lo que cuenta  
Nada nos va a hacer cambiar.*

*Como han pasado los años  
Las vueltas que da la vida  
Los maridos barrigones  
Mas canosos y pelones  
Y los hijos bien mandones  
Ya parecen los patronos  
Todo es felicidad.*

*Como han pasado los años  
Las vueltas que dio la vida  
La llantita fue creciendo  
Las tetas fueron cayendo  
Pero aquel buen cirujano  
Siempre nos dará una mano  
Si tenemos pa' pagar.*

*Como han pasado los años  
Las vueltas que da la vida  
ya nos duelen las rodillas  
Ya no podemos bailar.*



## **Vibra positiva**

*Banda Zona Ganjah*

*Entonces en qué quedamos  
¿Tiramos para arriba o nos achacamos?  
Te aconsejo que levantes la mirada  
Y hagamos como que aquí no ha pasado nada  
Que no te gane la pena  
Mi friend y sal de ese agujero, sal de ese problema.  
Mira para arriba y agradece porque tienes una vida  
Pese lo que pese.*

*Ahora abre tu ventana, mira para afuera  
Existen cosas bellas  
Existen cosas nuevas*

*No te dejes vencer  
No te dejes enloquecer.*

*Vive el regalo de un nuevo día  
Y verás que no hay nada que temer  
Busca la verdad en tu interior  
Busca en tu ser para comprender  
Que hay alguien que te ama  
Y pese lo que pese, no te dejes caer.*

*Solo ten fe en Jah  
Porque ella va a estar feliz de verte renacer  
Vibra positiva Zona Ganjah  
Envía para ver si te motivas  
A vivir un nuevo día.*

*¿Entonces en qué quedamos?  
¿Tiramos para arriba o nos achacamos?  
Te aconsejo que levantes la mirada  
Y hagas como que aquí no ha pasado nada  
Que no te gane la pena mi friend  
Sal ya de ese agujero, sal ya de ese problema.  
Mira para arriba y agradece,*

*porque tienes una vida pese lo que pese.*

*Ahora alza la cabeza que por algo se empieza  
Sal para caminar y observa la naturaleza  
Pero si tropiezas, párate enseguida y endereza  
Y es que siempre triunfa el que no cesa.*

*Persevera por lo que más tú quieras  
Sal hacia adelante, pero sal a tú manera  
Ve con la verdad  
Siente la pura felicidad al actuar con bondad.*

*Vibra Positive, Positive Vibration my reggae music  
the connection,  
Eres especial ante Jah, él te regaló el cuerpo y el alma  
para tu felicidad.*

*Ahora siéntete amado y siéntete querido por querer  
Que no te quiere ver caer  
Pero ten fe y se fuerte  
Porque un nuevo día está por empezar y alguien  
quiere verte.  
Entonces...*

La siguiente melodía es especial para mí, no puedo dejar de plasmar mi canción preferida, nunca me he explicado por qué no me canso de escucharla y si al momento de morir todavía Dios nos da unas horas en las que todavía podemos escuchar lejanamente a nuestros seres queridos, me encantaría que la pusieran para escucharla por última vez, además que, hice una pequeña modificación para que me recuerden con ella, pero no por un desamor, sino como una invitación a seguir la vida, a darle vuelta a la página del libro y que solo queden los bellos recuerdos.

**¡Oh carol!... ¡Por favor!**

*Karina*

*¡Oh Carol!*

*Deja de llorar*

*El no merece*

*Que mires atrás.*

*Escucha*

*Deja de soñar  
Y cuanto antes  
Trata de olvidar.  
Mira cómo el mundo  
No se acaba  
Ni tampoco el sol  
Aunque tú sufras  
Hoy por ese amor.  
Piensa que sin duda hay un mañana  
En tu corazón,  
¡Oh, Oh, ¡Carol!  
Lejos del dolor.*

*(Hablado):  
¡Oh, Carol!  
Deja de llorar  
El no merece  
Que mires atrás  
Escucha  
Deja de soñar  
Y cuanto antes  
Trata de olvidar.*

*Vuela con las alas  
Poderosas  
De la juventud  
Vive la vida  
Como quieras tú  
Siembra con tus huellas  
Los caminos  
No mires hacia atrás  
Busca tan solo  
La felicidaaaad...*

## **Por favor**

*(Oh Carol, Letra modificada un poquito...)*

*¡Por favor!  
Deja de llorar  
La vida no merece  
Que mires atrás  
Escucha  
Nunca dejes de soñar  
Y cuanto antes  
trata de olvidar  
Mira cómo el mundo*

*No se acaba  
Ni tampoco el sol  
Aunque tú sufras  
Hoy por este amor  
Piensa que sin duda hay un mañana  
En tu corazón  
¡Por favor!  
Lejos del dolor.*

*(Hablado)  
¡Mi amor!  
Deja de llorar  
La vida no merece  
Que mires atrás  
Escucha  
Nunca dejes de soñar  
Y cuanto antes  
Trata de olvidar.*

*Vuela con las alas  
Poderosas  
De la juventud  
¡Vive la vida!*

*Cómo quieras tú  
Siembra con tus huellas  
Los caminos  
No mires hacia atrás  
Busca tan solo  
La felicidad.*



La canción que pongo a continuación, la considero una joya porque estoy de acuerdo con el canta-autor, no resulta nada fácil llegar a viejo, sobre todo, por el trato que nos hemos acostumbrado a darle a las personas de la tercera edad, él lo llama insensatez, manifiesta que “la sociedad es cruel con los viejos” e inclusive hace una comparación un tanto sarcástica, dice que vivimos en una sociedad desechable, en donde, “se usa y se tira” y que efectivamente después de sacarle el mejor jugo de la vida a los viejos, los abandonamos y anteponemos a “los que se

sienten jóvenes, a lo más que pueden aspirar es a envejecer con dignidad”.

## Llegar a viejo

*Joan Manuel Serrat*

*Si se llevasen el miedo  
Y nos dejaran lo bailado  
Para enfrentar el presente  
Si se llegase entrenado  
Y con ánimo suficiente*

*Y después de darlo todo  
Y en justa correspondencia  
Todo estuviese pagado  
Y el carné de jubilado  
Abriese todas las puertas*

*Quizás llegar a viejo  
Sería más llevadero  
Más comfortable,  
Más duradero.*

*Si el ayer no se olvidase tan a prisa  
Si tuviesen más cuidado en dónde pisan*

*Si se viviese entre amigos  
Que al menos de vez en cuando  
Pasasen la pelota  
Si el cansancio y la derrota  
No supiesen tan amargo*

*Si fuesen poniendo luces  
En el camino a medida  
En que el corazón se acobarde  
Y los ángeles de la guarda  
Diesen señales de vida*

*Quizás llegar a viejo  
Sería más razonable  
Más apacible  
Más transitable*

*Ay, si la veteranía fuese un grado  
Sino se llegase huérfano a ese amargo trago*

*Si tuviese más ventajas  
Y menos inconvenientes  
Si el alma se apasionase  
Y el cuerpo se alborotase  
Y las piernas respondiesen*

*Y del pedazo de cielo reservado  
Para cuando toca entregar el equipo,  
Repartiesen anticipos  
A los más necesitados*

*Quizás llegar a viejo  
Sería todo un progreso  
Un buen remate  
Un final con un beso*

*En lugar de arrinconarlos en la historia  
Convertidos en fantasmas con memoria*

*Si no estuviese tan oscuro  
A la vuelta de la esquina  
O simplemente, si todos*

*Entendiésemos  
Que todos llevamos  
Un viejo encima.}*



La siguiente canción también me parece muy bonita, porque expresa lo vivido al lado del que llamamos compañero de vida (esposo), hermoso sería que algún día la podamos cantar en algún aniversario de boda, sin importar lo mal entonados, si no con la emoción de manifestar el agradecimiento a Dios y a la vida con la familia y amigos.

## **La canción de mi vida**

*Toda mi vida  
He sentido este cariño  
Al despertar y mirar todo  
Lo que he vivido*

*Reí, lloré y también  
Oculté mis heridas  
Y lo resumí con esta canción de mi vida.*

*Fueron pasando los años  
Formé una familia  
Fui el arquitecto de sueños  
Y metas cumplidas  
Algunas no tienen hermosas  
Lecciones de vida,  
Y otras, seguro las pruebas  
Mas duras vividas.*

*La canción de mi vida  
Yo la canto contigo  
Para que nunca te olvides  
Todo lo que hemos vivido.  
(se repite...)*

*Pasan los años y todo se ve diferente...  
Nos emocionan historias  
Recuerdos presentes  
Una sonrisa de un nieto*

*O logro de un hijo  
Todo lo que con esfuerzo  
Y amor construimos.*

*La canción de mi vida  
Yo la canto contigo  
Para que nunca te olvides  
Todo lo que hemos vivido*



## **Lo mejor que la vida me dio**

*Pimpinela e hijos*

*Hija: Te quiero tanto  
Cuando me dices  
Todo va a estar bien.*

*Hijo: Cuando me muestras  
Que todo es posible  
Y me permites creer.*

*Hijos: Siempre conté contigo  
Recuérdalo  
Y aunque haya crecido  
Nada cambió  
Y te pido que tengas presente  
Que siempre  
Serás lo mejor  
Que la vida me dio.*

*Hijos: Siempre serás lo mejor  
Que la vida me dio.  
(Se repite...)*

*Mamá: Cuando te veo  
Durmiendo en mi cama  
Le doy gracias a Dios.*

*Papá: Cuando te escucho  
Tocar la guitarra  
Y hacer tu propia canción.*

*Papás: Quiero parar el tiempo  
Compréndelo.*

*Se que te voy perdiendo  
Por eso por hoy.*

*Papás: Yo te pido  
Que tengas presente  
Que siempre  
Serás lo mejor  
Que la vida me dio.*

*Todos:  
Siempre serás lo mejor  
Que la vida me dio.  
Siempre serás lo mejor  
Que la vida me dio.  
Para ti es esta canción  
Guárdala en tu corazón  
Siempre serás lo mejor  
Que la vida me dio.  
(Se repite...)*



# Cantares

*Joan Manuel Serrat*

*Todo pasa y todo queda  
Pero lo nuestro es pasar  
Pasan haciendo caminos  
Caminos sobre la mar*

*Nunca perseguí la gloria  
Ni dejar en la memoria  
De los hombres mi canción*

*Yo amo los mundos sutiles  
Ingrávidos y gentiles  
Como pompas de jabón*

*Me gusta verlos pintarse  
De sol y grana volar  
Bajo el cielo azul temblar  
Súbitamente y quebrarse  
Nunca perseguí la gloria.*

*Hablado:*

*Caminante son tus huellas  
El camino y nada mas  
Caminante no hay camino  
Se hace camino al andar  
Al andar se hace camino  
Y al volver la vista atrás  
Se ve la senda  
Que nunca se ha de volver a pisar  
Caminante no hay camino  
Si no estelas en la mar.*

*Hace algún tiempo  
En ese lugar  
Donde hoy los bosques  
Se visten de espinos  
Se oyó la voz  
De un poeta cantar  
Caminante  
No hay camino  
Se hace camino al andar  
Golpe a golpe  
Verso a verso*

*Murió el poeta lejos del hogar  
Le cubre el polvo de un país vecino  
Al alejarse lo vieron llorar  
Caminante no hay camino  
Se hace camino al andar  
Golpe a golpe  
Verso a verso*

*Cuando el jilguero no puede cantar  
Cuando el poeta es un peregrino  
Cuando de nada nos sirve rezar  
Caminante no hay camino  
Se hace camino al andar  
Golpe a golpe  
Verso a verso  
Golpe a golpe  
Verso a verso.*



# Cuando tenía juventud

*Canción de Isidro Hernández “El chacal de la Sierra”*

*Ay, maldita juventud  
Te fuiste sin darme cuenta  
De la noche a la mañana  
He llegado a los 60  
Y se me hace muy difícil  
De que llegue a los 80.*

*Recuerdo que antes corría  
Y a veces hasta volaba  
Ahora no puedo pararme  
Tengo una pata doblada  
Tengo las rodillas chuecas  
Y la espalda jorobada.*

*Antes montaba a caballo  
Y paseaba en bicicleta  
Ahora no puedo subirme  
Ni siquiera a la banqueta*

*Tengo las piernas torcidas  
Que hasta parece una horqueta.  
Cuando tuve juventud  
Yo fui muy atrabancado  
Y tuve muchas mujeres  
Pues fui muy enamorado  
Ahora pa 'dar unos pasos  
Parezco burro maneado.*

*Para calmar mis dolencias  
Traigo un morral de pastillas  
Y también unas pomadas  
Pa 'untarme en la rabadilla  
Aparte de otros remedios  
Que tomo todos los días.*

*Ya con esta me despido  
Pues ya me voy a acostar  
Con pomada "La campana"  
Mis piernas voy a frotar  
Porque las carajas reúmas  
Ya no me dejan en paz.*

# Himno al adulto mayor

*Refugio San Cristóbal*

*Compañeros unidos cantemos  
Este himno de amor fraternal.  
Que nos lleva un futuro triunfante  
Donde todos vivamos en paz.  
Donde todos vivamos en paz*

*Invitamos a toda persona  
sin edad, distinción y color  
A integrar nuestros nobles esfuerzos  
Y luchar por un pueblo mejor.  
A integrar nuestros nobles esfuerzos  
Y luchar por un pueblo mejor.*

*Compañeros unidos cantemos  
Este himno de amor fraternal  
Que nos lleve a un futuro triunfante  
Donde todos vivamos en paz.*

*Nunca en época alguna  
Existió quien pudiera lograr  
Rescatar los valores del viejo  
Que es el logro de un gran ideal.  
Rescatar los valores del viejo  
Que es el logro de un gran ideal.*

*Compañeros unidos cantemos  
Este himno de amor fraternal  
Que nos lleve a un futuro triunfante  
Donde todos vivamos en paz.*

*Con las manos unidas en alto  
Prometemos luchar hasta el fin  
Conquistar nuestros grandes anhelos  
Y alcanzar una vida feliz.  
Conquistar nuestros grandes anhelos  
Y alcanzar una vida feliz.*

*Compañeros unidos cantemos  
Este himno de amor fraternal  
Que nos lleve a un futuro triunfante  
Donde todos vivamos en paz*

*Donde todos vivamos en paz  
Donde todos vivamos en paz...*



## **A mi manera**

*Interpretada por: Vicente Fernández*

*El final se acerca ya  
Lo esperaré serenamente  
Ya ves, yo he sido así  
Te lo diré sinceramente  
Viví la inmensidad,  
Sin conocer jamás fronteras  
Jugué sin descansar  
Y a mi manera.*

*Jamás viví un amor  
Que para mí fuera importante  
Corté solo la flor  
Y lo mejor de cada instante  
Viajé y disfruté*

*No sé si más que otro cualquiera  
Si bien, todo esto fue  
A mi manera.*

*Tal vez lloré o tal vez reí  
Tal vez gané o tal vez perdí  
Ahora sé que fui feliz  
Que si lloré también amé  
Puedo seguir hasta el final  
A mi manera.*

*Quizá también dudé  
Cuando yo más me divertía  
Quizá yo desprecié  
Aquello que no comprendía  
Hoy sé que firme fui  
Y que afronté ser como era  
Y así logré vivir  
a mi manera.*

*Porque sabrás  
Que un hombre al fin  
Conocerás por su vivir*

*No hay porque hablar  
Ni porque decir  
Ni recordar, ni que fingir  
Puedo seguir hasta el final  
A mi manera.*



---

## *5. Películas sobre la vejez o con enseñanzas de vida*

*“La emoción del aprendizaje  
separa a la juventud de la vejez.  
Mientras estés aprendiendo  
no eres viejo”.*

Las películas también son una herramienta importante de educación, recreación y hay algunas que nos dejan hermosas enseñanzas. En lo personal, puedo considerarme una persona cinéfila, pero hay películas que han marcado mi vida o son consideradas como favoritas, entre ellas están: La Vida es Bella, Titanic, Mamma Mia, Palmeras en la Nieve, El Último Regalo, El Vendedor de Sueños, etc. Esta última a la que le dedico un espacio en este escrito, es porque, me

parece importante resaltar las enseñanzas que nos muestra, en la vida se dan situaciones muy complicadas que nos llevan a un abismo, en el que nos es difícil salir de él y nos pueden conducir a tomar decisiones incorrectas.

Esta película, *El Vendedor de Sueños*, me encanta, porque como mencioné anteriormente, hace una crítica al modo de vida actual y, sobre todo, las consecuencias de la enajenación por el trabajo en donde se descuida a la familia, por anteponer la fama y el dinero. Aunque de manera muy dramática o drástica en donde pierde a su esposa e hija, se da cuenta del valor del amor filial y de la banalidad de las cosas materiales.

Recalco nuevamente que lo que está en manuscrito, son diálogos textuales de la película y lo que está en letra normal, son descripciones propias. También aclaro que, no se realizó un resumen exhaustivo por cuestiones de espacio y se plasma solo lo que se consideró más importante.

# El vendedor de sueños

El vendedor de sueños se enfoca a problemas de la vida como: El suicidio, la vida de ejecutivos empresariales y su calidad de vida, así como la atención a la familia, la miseria y el papel de los medios de comunicación, etc.

Inicia mostrándonos a un prestigiado profesor universitario que está a punto de suicidarse y es precisamente un vagabundo el que logra hacer recapacitar al profesor. Le dice que: *-Un suicida es un asesino porque él se mata primero, pero también mata a los que se quedan vivos, (familia, amigos, etc.). Y le indica que la muerte no es el fin de la existencia-*. No debemos juzgar a las personas por su apariencia, porque ¿Cómo puede un vagabundo con sus ropas harapientas, tener mayor equilibrio emocional que un hombre vestido con un traje fino? Y ¿Estar atrapado en una jaula emocional, que lo puede inclusive orillar a querer quitarse la vida por una noche de paz y soledad en la tumba?

Que para ello debe tenerse mucho valor, porque en realidad, un suicida no quiere matarse, si no matar el dolor que trae consigo.

Ese ángel que decimos que siempre está a nuestro lado, es en la película el vagabundo, y se hace llamar: “El vendedor de sueños” y le dice al suicida:

- *“Vendo lo que el dinero no puede comprar; Osadía para los miedosos, Sensatez para los incautos”.*

Lo que hace desistir a este hombre de suicidarse, es la respuesta a la pregunta que le hace el profesor:

- *¿Y para los suicidas? ¿Qué vendes?*

- *Una coma, una pequeña coma para que puedan seguir escribiendo su historia, incluso cuando el mundo se les caiga encima.*

Al lograr su cometido, el vagabundo se aleja del lugar y lo acompaña el profesor. El vendedor de sueños se convierte en un ser admirado por sus

amigos, por su manera de expresarse ante las diferentes circunstancias de la vida.

Al visitar a un difunto y ver a los familiares llorar por él, les expresa:

- *¿Por qué están desolados?, ¿Por qué están consternados? El consuelo no honra al fallecido. Este hombre al igual que amó, vivió momentos maravillosos, con certeza lloró, falló, perdió, conquistó. Ustedes están tristes por su ausencia, porque lo están dejando morir en el único lugar en donde debería vivir, dentro de ustedes. ¿Y las marcas? ¿Qué marcas dejó en sus sentimientos? ¿Qué huellas dejó en sus caminos? ¿Qué actitudes marcaron su forma de ver la vida? Un funeral puede ser un lugar de tristeza, pero, en realidad debería ser un lugar de alabanzas y recuerdos. Un homenaje para el que partió. Así que, cuéntenme, ¡Cuéntenme!, ¿Qué significó en la vida de cada uno de ustedes?...*

- Si esa persona que ha fallecido era tu padre y quieres honrar su nombre, entonces: Enfrenta tus miedos siendo generoso, creativo, honesto,

vive con sabiduría, *“No renuncies... No le temas al camino, ten miedo de no poder caminar”*.

Uno de sus amigos le dice al vagabundo que es un genio que hipnotiza a la gente y el psicólogo le dice:

*-No hipnotiza a nadie... Utiliza el método socrático. Una técnica de investigación filosófica que consiste en conducir a alguien a un proceso de reflexión y descubrimiento de sus propios valores. Una serie de preguntas que revelan contradicciones en la forma de pensar en el sujeto. - ¿Quién eres en verdad?*

Al visitar un asilo, el vagabundo pide a sus amigos que entretengan a los ancianitos cantándoles, mientras él va a visitar a una antigua amiga que está absorta en sus pensamientos y le dice:

*- Hola amiga... Un día a la vez amiga, un día a la vez.*

Esta frase hace reaccionar a la mujer, dándole una ligera sonrisa, y les dice a sus amigos:

*-La vida en un asilo, es reflejo de que una persona no muere cuando su corazón deja de latir, muere cuando de alguna forma ha dejado de ser importante.*

Manifiesta además que:

*-Esta sociedad en que vivimos está enferma, enferma de una necesidad neurótica de poder, que infecta la clase política y a su vez la clase política infecta de manera radical a las personas enfermas de poder.*

Y argumenta:

*- “Solo es digno de poder, aquél que no lo desea”*

Con respecto al mundo de la moda y los medios publicitarios sostiene:

*- ¿El mundo de la moda no surgió para promover el bienestar de la sociedad? ¿Por qué entonces destruye la autoestima de las mujeres? ¿Por qué no hay mujeres gordas en los desfiles?... ¡Y mujeres narigonas?...*

En cambio, en el ámbito educativo dice:

*-Las escuelas deberían formar pensadores, no repetidores. Debemos vivir el sueño de la osadía. Nadie debería ser esclavo de una sociedad democrática, nadie.*

Y en el ramo empresarial:

*-El sistema destruye a las empresas que son ineficientes ¿No es así? Aquellas que son insignificantes. ¿Cierto?*  
*-No, el sistema no destruye a las empresas. Aplasta a sus líderes...*

Al adquirir fama por sus “conferencias”, que se difundieron por medio del internet, un antiguo conocido (empleado) le tiende una trampa haciéndole ver que le van a ofrecer un merecido homenaje en un reconocido auditorio. Cuando va entrando al salón, reconoce a su subdirector empresarial que le manifiesta de manera arrogante...

*-Un paso adelante amigo, un paso adelante...*

Al ser presentado por el maestro de ceremonias como, la persona más compleja, innovadora que surgió de esta sociedad en la última década y, que ha adquirido una fama que muchas celebridades estudian, un fenómeno del Internet conocido como “*el vendedor de sueños*”.

El inicia su discurso con:

*-Muchos se inclinan ante los reyes... Debido a su poder, otros... Se inclinan ante las celebridades... Debido a su fama... Yo... Con mucha humildad... Me inclino ante ustedes. No merezco este homenaje.*

*Pero, al terminar de presentarse el vendedor de sueños, el maestro de ceremonias les muestra un video donde es llevado a una “clínica psiquiátrica” como un hombre completamente fuera de sus cabales.*

El maestro de ceremonias parece disfrutar de tan dramática escena y lo confronta ante sus amigos y le pide que explique al auditorio como es que un maestro de la manipulación con más de 10

millones de seguidores no es más que un enfermo mental.

Al no encontrar palabras, el vagabundo ante tal situación se dispone a salir del lugar, cuando una voz femenina le dice:

*-Habla maestro*

Y él se regresa y habla lo siguiente:

*Tal vez sea todo eso, todo eso y mucho más. Pero ¿Quién no está un poco loco? Soy un Psicótico que acusa al sistema social de estar enfermo. De fabricar personas enfermas, para una sociedad enfermiza. El riesgo de perseguir el éxito es olvidarse del placer de disfrutar las cosas simples.*

Y, expresa que él fue un exitoso empresario que tenía una esposa y una hermosa hija a quienes descuidó por enajenarse con su trabajo y cuando a manera de recompensa habían decidido hacer un viaje de vacaciones, recibió una llamada

laboral y les indica que se vayan ellas en el jet particular y el las alcanzará después. El sube al auto para atender su asunto de negocios, cuando en ese momento alcanza a escuchar el ruido de una gran explosión y las inmensas llamas. Se baja del auto y corre desesperadamente hacia el lugar de la explosión, camina entre las llamas y encuentra el muñeco de hojalata, de aquella obra de teatro a la que su hija tanto anheló que fuera. Lloró sin cesar y sintió un dolor indescriptible.

*- La realidad es que todos somos traidores. Traicionamos nuestros sueños. Nuestros fines de semana, las vacaciones. Y lo más importante, traicionamos el tiempo que gastamos cuando deberíamos de estar con nuestros seres queridos.*

*- Tengo reprimidos en el pecho, todos los besos y abrazos que no pude dar, las charlas para las que no tuve tiempo. Ese día murió el hombre que valoraba lo trivial y que despreció lo esencial. Ese día Mellon Lincoln murió, no puedo volver el tiempo atrás, pero puedo volver a empezar.*

## Miniserie “Navillera”

Así como quedaron atrás las cartas, el ir y venir del cartero entregando esperanzas e ilusiones a pesar de la distancia, también los mensajitos escritos y las continuas llamadas por teléfono, porque este tipo de comunicación se ve sustituido por las llamadas Redes Sociales como WhatsApp, Facebook, Messenger, Instagram, Twitter, etc.,

Así mismo pasaron a la historia las radionovelas e idas al cine para ver hermosas películas de la época de oro del cine, porque, se empiezan a vender las películas en formatos digitales como el DVD o Blue Ray que éste último que, aunque de mejor calidad, no se le dio la oportunidad de éxito dado que se presentan las plataformas digitales tales como: Netflix, Prime Video, Apple TV, HBO, etc.,

Y surgen además las llamadas series, que son historias de larga duración que inclusive las organizan por capítulos y temporadas que pueden abarcar hasta 35 o más horas, con la ventaja de que se pueden ver sin comerciales, en las que se tiene al televidente “fuera de circulación” por demasiado tiempo.

Surgen entonces las miniseries, que son historias más cortas de (6 a 10 capítulos de 40 min.) algo que resulta más viable y precisamente es una miniserie que me recomienda mi hermana ver como regalo de cumpleaños, me atrapa porque me desvelé hasta terminarla, porque abarca el tema de la tercera edad.

La serie se titula Navillera y se enfoca en la vida de un hombre de 70 años, que ve morir a su amigo, quien no cumplió su sueño de construir un barco y viajar en él porque lo alcanza la muerte. Ante esta pérdida, el anciano hace un recuento de su vida y redescubre que siempre su sueño ha sido ser bailarín de ballet, pero su

padre no lo permitió. Paseando se detiene a ver a un joven bailando de manera talentosa y quien también sueña con triunfar en ese ramo. El destino los une y después de todo, el joven acepta ser su maestro y a pesar de los obstáculos propios de la edad, lucha por cumplir su sueño sin dejar de ser un hombre sumamente servicial y luchar con su enfermedad de Alzheimer. Algo importante de mencionar es que la participación de cada personaje nos aporta aprendizajes de vida.

La serie coreana fue filmada en marzo del 2021 y buscando en Internet el significado de la palabra “Navillera”, surge del escritor coreano Cho Chi Hun (1920-1968) del poema “el baile de la monja” caracterizado por movimientos delicados y finos, como el de una mariposa.

En el drama de la serie, “Navillera”, puede significar el viaje del abuelo por el ballet, quien trabaja duro una y otra vez para transformar sus torpes movimientos en una secuencia de baile y

el esfuerzo del joven para lograr destacarse en la danza, eso es lo que da valor para dejar atrás sus dudas y alcanzar sus sueños sin importar el final.

Con la finalidad de resaltar la esencia de la serie, se transcriben frases que se manejan y lecciones de vida, recopiladas de la Red.



## Frases de la serie Navillera

*1. Nunca hice nada que quisiera hacer en toda mi vida. Estuve muy ocupado trabajando, manteniendo a la familia, para siquiera soñar con esto. Pensé que era lo normal.*

*2. A nuestra edad, o usamos pañales nosotros mismos o le cambiamos pañales a nuestros nietos.*

3. *A medida que envejecemos, nos acostumbramos a las despedidas.*

4. *¿Tienes algún deseo que hayas anhelado desde hace mucho? Este es el momento, aún no es demasiado tarde para ti. Si aún tienes piernas fuertes y mente clara, haz lo que siempre quisiste.*

5. *Los días se hacen muy largos. No sé qué hacer. Hace muchos años que me jubilé, pero de repente me siento así.*

6. *Por fin intento hacer lo que quiero. Se muy bien que soy viejo y débil. Aun así, quiero intentarlo, no importa si la realidad me supera.*

7. *No dejes que nadie decida por ti.*

8. *No me rendiré, no me importa lo que digan.*

9. *Nunca es tarde para intentar algo nuevo.*

*10. Según mi experiencia, nunca estarás listo a la perfección. Comienza ahora y mejora con el tiempo.*

*11. La edad no es un factor importante para lograr o intentar una actividad nueva, el primer paso es comenzar y después entregarte con mucha pasión a tu sueño, los logros o reconocimientos vendrán solos por ser y disfrutar lo que estás aprendiendo.*

*12. Intenta hasta que lo domines.*

*13. Cuando quieres algo con todo tu corazón, brillas más que nadie.*

*14. ¿Ya sabes que es lo que más te hace feliz?*

*15. El valor de la amistad es la solidaridad.*

*16. Confía en ti mismo, sigue adelante y lo lograrás.*

*17. Nunca es demasiado tarde para alcanzar tu sueño.*

*18. Cuando estés cansada, descansa un poco. Cuando estés triste, adelante, llora. Está bien tomar un descanso. Entonces seguramente llegará un día en el que podrás volver a correr.*

*19. No hay emoción en tus movimientos. Estás siguiendo la rutina de forma mecánica. ¿Cómo puede el público sentir algo así, si tu no lo sientes?*



## **Lecciones de vida de la serie Navillera**

- 1. Nunca es tarde para perseguir tu sueño.*
- 2. No eres un árbol. Si no estás a gusto, muévete.*
- 3. Lo importante es intentarlo y dar lo máximo de uno mismo.*

4. *Quizás no seamos los mejores, pero si podemos llegar a ser la mejor versión de nosotros mismos.*
5. *Nunca es tarde para aprender. (Never to late to learn).*
6. *Quien de verdad te quiere te aceptará como eres.*
7. *La vida es eso que pasa mientras haces cosas.*
8. *El tiempo pasa echando leches (rapidísimo), el día a día nos come, pero tenemos que sacar un hueco para ser felices, para dedicarnos a nosotros mismos y a nuestros sueños.*
9. *Nunca hice nada que quisiera hacer en toda mi vida. Estuve muy ocupado trabajando, manteniendo a la familia.*

---

## 6. Frases hermosas

*“En la juventud aprendemos,  
en la vejez entendemos”.*  
(Marie Von y Ebner-Eschenbach)

Este capítulo comprende una recopilación de frases hermosas que vale la pena leer y reflexionar. Reitero nuevamente que no son aportaciones personales, sino un compendio de Internet principalmente.

# La vida

*Lo que hacemos por nosotros, muere con nosotros.*

*Lo que hacemos por otros*

*Permanece y es inmortal.*

*No sirve de mucho la riqueza de los bolsillos,*

*Cuando hay pobreza en el corazón.*

*No hay almohada más blanda*

*Que una conciencia tranquila y un corazón en paz.*

*A las mujeres nos sembraron miedo*

*Y nos salieron alas.*

*La vida es como las teclas de piano*

*Las blancas son los momentos felices,*

*Las negras son los momentos difíciles,*

*Pero juntas tocan la mejor melodía.*



## Tu vida

*Sonríe a la vida  
Y sigue tu camino  
No es tiempo de llorar  
Es tiempo de seguir adelante...*

*El tiempo es un juez sabio,  
Que no sentencia de inmediato,  
Pero al final, da la razón a quien la tiene*

*No te compliques la vida, disfruta  
No te quejes, aprende  
No te enojés, sonríe.*

*“La vida es como una cámara, enfócate sólo en lo que  
es importante... Captura siempre los buenos  
momentos, saca de lo negativo un camino revelado.*

*Y si las cosas no salen como esperabas,*

*Intenta una nueva toma" ...*

*No trates de engañar a nadie,*

*Como dice el dicho:*

*"Si te sientas de sentón*

*Y te levantas con pujido...*

*60 años has cumplido".*



## **La amistad**

*La amistad*

*Es un poco como un libro*

*Hay amigos para una página*

*Otros, para un capítulo entero*

*Y luego están los verdaderos*

*Que estarán presentes*

*¡para toda la vida!...*

*Cuando tu das un paso*

*El puente aparece*

*Tengamos confianza en uno mismo,  
En la vida confiar y volver a confiar  
Porque la vida sin confianza  
No es vida...*



**¡Vive!**

*La vida es una sola  
Hay que vivirla al máximo  
Hacer lo que nos haga felices  
Sentirnos lindas y satisfechas  
Con nosotras mismas.*

*Tenemos la misión  
De vivir plenamente  
El resto de nuestra vida  
La gente. Es lo de menos,  
Si te critican, no te aceptan  
O te discriminan.*

*Báñate en aceite, nadie vive por ti  
Ni para ti, eres tú  
quien guía el timón de tu vida  
Tu solo tú la diriges  
¡Vive con plenitud!  
¡Y deshazte de todo aquello que no te suma!*



## **Aprendí**

*Que un tropezón no es una caída.  
Que todo en la vida vuelve.  
Que no hay mal que por bien no venga.  
Que, con voluntad y esfuerzo,  
Todo resulta más fácil.  
Que lo más valioso del mundo es,  
La familia y los amigos de verdad,  
Que no se llora a quien no te valora.*

*Que, por más tropezón, caída u obstáculo  
O barrera que se interponga en el camino  
El objetivo es levantar la cabeza y  
¡Seguir adelante!*



## **Como ser feliz en 5 pasos**

1. *Oye*
2. *Abre tus ojos*
3. *Mira hacia arriba*
4. *Disfruta las cosas bellas que tiene la vida*
5. *Canta, baila, ama, ríe y ora.*

*Después de los 50 años  
Ya no nos interesa ser perfectos,  
Lo que queremos es ser felices,  
Vivir alegres y en paz.*

*Hay tres cosas en la vida que nunca debes de perder:*

*Tu sonrisa  
Tu alegría  
Y tú forma de ser.*

*A veces llamamos música  
a lo que en realidad  
es escuchar recuerdos.*

*Si lo hiciste con amor,  
Lo hiciste bien.*

*En 10 años  
Vas a querer la edad que tienes hoy  
Para hacer lo que no estás haciendo  
Por el miedo al qué dirán.*

*Aprende a vivir tu vida,  
Ignora el qué dirán los demás  
¡Que no se te pase la vida!*

*Vive la vida  
Olvida la edad  
Date gusto tú*

*Y no a los demás.*

*La gratitud es la clave  
Que convierte los problemas  
En bendiciones  
Y lo inesperado en regalos.*

*Me pregunto si las estrellas  
Se iluminan  
Para que cada uno  
Pueda encontrar la suya.*

*Yo abandono  
Completamente todo  
Aquello que no está  
Planeado para mí  
Y le doy la bienvenida  
Al plan divino en mí.*



# Si tuviera

*Si tuviera que elegir de todas las etapas de la vida...*

*Elegiría la ALEGRÍA de la niñez.*

*La ILUSIÓN de la adolescencia.*

*La TEMPLANZA de la edad madura.*

*Y la SABIDURÍA de la vejez.*



## Los viejos

*De la Red. Los refranes de mis abuelos.*

*Mucha gente se burla de los viejos  
y otros ven la vejez con terror como una maldición.  
¡Pobrecitos! Porque no entienden que llegar a viejo  
es un don que no se les otorga a todos...  
Que puedas llegar a viejo y ver a tus hijos y a tus nietos  
crecer,  
no tiene preci*



# El tornillo

*El tornillo que me falta*

*No lo perdí...*

*Lo tiré a propósito*

*¡Para ser feliz!...*



## Después de los 60's

*Después de los 60's*

*La gente ya no quiere ser perfecta,*

*¡La gente quiere ser feliz!*

Comencemos a ser felices, aunque todavía no cumplamos los sesenta años. Hay que soltar, confiar... Y ser feliz.



## Sólo

*Sólo le pido a la vida  
Que nunca me falten  
Las ganas de continuar.*

*Que pueda seguir llorando,  
Pero también me quiera  
Seguir levantando.  
Que ría, gane, pierda,  
Aprenda y que crezca.*

*Yo solo le pido a la vida  
No tener miedo a vivir.*



## Frases de Carolina Herrera

*No existe la edad ideal para empezar.*

*Puedes tener 20 y estar casada.*

*Puedes tener 30 y empezar a estudiar.*

*Puedes tener 40 y aprender a manejar.*

*Puedes tener 50 y empezar a ir al gym.*

*Puedes tener 60 y viajar en avión.*

*Por primera vez.*

*Nunca es muy tarde o muy temprano.*

*Hazlo cuando estés lista*

*Para empezar, y sin importar*

*Lo que piensan los demás.*

*Todo aquello que quieras hacer, ¡hazlo ya! Lo importante es no quedarse con ganas de nada.*



## 12 cosas para recordar

1. *El pasado no se puede cambiar.*
2. *Las opiniones no definen tu realidad.*
3. *El viaje de cada persona es diferente.*
4. *Todo mejora con el tiempo.*
5. *Juzgar es una confesión de quien juzga.*
6. *Darle demasiadas vueltas, mata tu felicidad.*
7. *Lo que ofreces, vuelve a ti.*
8. *Pensar en positivo, te lleva a actuar en positivo.*
9. *La sonrisa es contagiosa.*
10. *La felicidad está en ti.*
11. *Solo fallarás si abandonas.*
12. *La amabilidad es gratis.*



# No importa

*No importan los lentes,  
No importan las canas,  
Importa la vida.*

*Y vivirla con ganas...  
No importa ser lenta  
Y con piel arrugada,  
No importa la vida y la lucha ganada...*

*No importa tampoco la espalda cansada,  
No importa la vida y la miel cosechada...  
No importa el tiempo  
Que pasa y se va,  
Importa la vida a cualquier edad.*



# Mi estado civil

*¿Mi estado civil?*

*Estoy enamorada de la vida.*

*Me divorcié de las tristezas.*

*Me casé con la felicidad.*

*Me hice amante de la alegría.*

*Y de vez en cuando,*

*Beso a la locura.*



## Y sonrío

*Y sonrío,*

*No porque siempre me vaya bien en la vida,*

*Sonrío porque ya pasé bastante tiempo triste*

*Y la verdad, me cansé de andar buscando culpables.*

*Sonrío porque es mi mejor arma*

*Para conquistar lo que quiero,*

*Porque a pesar de tantas tragedias*

*Mi corazón sigue siendo sincero.*

*Sonrío por mí, por lo que soy,*

*Porque lo merezco.*



# Tengo una edad

*Tengo una edad  
En la que dejé de estar  
Pendiente de muchas cosas,  
No tengo porque aclararle a nadie  
Lo que soy y lo que hago,  
Ni a donde voy.*

*En este momento de mi vida,  
Tampoco me importa si  
Me quieren o me odian.  
Vivo mi vida, sin hacer daño a nadie  
y soy muy feliz...*



# Tú puedes

*Ten paciencia, no te rindas,  
Resiste, pronto mirarás  
hacia atrás y dirás,  
Ya pasó...*

*Sé que podrás, porque tú  
eres fuerte, aunque pienses que no,  
Sí lo eres,  
Y créeme, no es casualidad  
que estés leyendo esto ahora...*

*Vive tu vida  
Y olvida tu edad  
Date gusto...  
Que sea más tu actitud que tu edad.*



# Tranquilidad

*La vida me enseñó  
Que a veces no todo lo que yo quiero  
Lo puedo tener.*

*Me enseñó que por más fuerte que sea el golpe  
Y la herida, nada duele para siempre  
y que las penas no se aniquilan,  
solo forjan mejor el carácter.*

*Me enseñó también que la soledad no es mala, y que al  
final,  
Sembrar bien en las personas, aunque me paguen mal,  
Es la mejor manera de esperar con seguridad  
Que algún día el favor del universo, me compense con  
lo mejor.*



# Nacemos

*Frases de un viejo sabio*

*Nacemos para ser felices,  
No para ser perfectos,  
El amanecer es la parte  
Más bonita del día  
Porque es cuando Dios  
Te dice ¡Levántate!  
Te regalo otra oportunidad de vivir  
Y comenzar nuevamente de mi mano.*

*Los días buenos te dan felicidad.  
Los días malos te dan experiencia,  
Los intentos te mantienen fuerte,  
Las pruebas te mantienen más humano,  
Las caídas te mantienen humilde,  
Pero solo Dios te ayuda  
A mantenerte de pie.*



## El amor

*El amor no es abrazos,  
Besos o sexo;  
El amor es contarle tu día,  
Exponerle tus miedos  
Y mostrarle lo frágil  
Que puedes ser sin temer a que se burle  
O lo use en tu contra.*



## Adoro

*Adoro cuando en mi camino  
Se cruzan personas optimistas, positivas, sencillas,  
Personas que ponen el corazón  
En cada una de sus acciones,  
Que te dan todo  
A cambio de nada,  
Personas que te acarician el alma  
Y te enriquecen la vida.*



## Tener a mamá

*Tener a mamá es como tener una manta para el frío,  
Un pañuelo para cada lágrima,  
Un bastón para cada caída,  
Un paraguas para la lluvia,  
Un trozo de pan para el hambre,  
Y un vaso de agua para la sed.*

Hago un paréntesis para reflexionar sobre algunos comentarios respecto a lo que significa tener a tu mamá.

A la mujer que te regala la vida, no se le cuentan cosas que le preocupen. Y solamente se le expresan las cosas bonitas que ella va a pasar contigo en el resto de su vida. Y se le ama decentemente.

Y sí, esa mujer es única, si te caes, te levanta y si te va mal, te anima, a esa mujer hay que amarla y respetarla.

Cuídala como una joya mientras viva, ámala mucho. En vida, hermano, en vida...



## A cierta edad

*Extraídos del libro “El principito”.*

*Después de cierta edad  
Ya no respondes mensajes,  
No respondes indirectas,  
Ya no respondes con mala vibra,  
Ya no te importa tener muchos amigos,  
Ya no corres detrás de nadie,  
Simplemente prefieres  
Estar en paz...*

*Cada vez que estés molesto por algo...*

*pregúntate:*

*¿Si fuera a morir mañana?*

*¿Valdría la pena perder mi tiempo enojado?*

*La paz mental, comienza cuando tomas la decisión de romper vínculos que no suman en tu vida...*

*Un príncipe no es aquel que tiene un palacio*

*Y mucha fortuna...*

*Si no, aquel que te respeta, te protege y te quiere.*



## **Frases cortas sobre la vejez**

*No ha de ser dichoso el joven,*

*Sino el viejo que ha vivido una hermosa vida...*

*Un minuto en que un hombre cesa de crecer,*

*y le importan sus años, comienza a ser viejo...*

*El arte de envejecer es el arte de conservar alguna esperanza...*

*En la juventud aprendemos, en la vejez entendemos...*

*Después del verbo amar, el verbo ayudar es el más hermoso...*

*El secreto de una buena vejez no es otra cosa que un pacto honrado con la soledad.*

*Gabriel García Márquez.*

*La vejez no es un lugar para cobardes...*

*Bette Davis.*

*Cuida a los viejos, tienen mucho que enseñarte...*

*Tener paciencia con un adulto mayor, es construir el puente por donde tú algún día vas a pasar.*

*No se te olvide.*

*Cuando me dicen que soy demasiado viejo para hacer una cosa, procuro hacerla enseguida.*

*Pablo Picasso.*

*No son los años en tu vida los que cuentan,  
Es la vida de tus años.*

*Abraham Lincoln*

*No dejas de reír porque seas viejo  
Uno crece viejo  
Porque dejas de reír.*

*La emoción del aprendizaje  
separa a la juventud de la vejez  
Mientras estés aprendiendo, no eres viejo.*

*La vejez no es tan mala  
Cuando consideras la alternativa.*

*Cuando envejezca,*

*No quiero parecer más joven  
Quiero lucir más feliz.*

*Las jóvenes hermosas  
Son accidentes de la naturaleza.  
Pero las ancianas son hermosas  
Obras de arte.*

*Las personas mayores muchas veces  
Se sienten invisibles para la familia.*

*Algunas personas no pierden nunca su belleza  
Sólo la trasladan de sus rostros a sus corazones.*

---

## 7. *Espiritualidad y oraciones bellas*

*“Cuando me dicen que soy demasiado viejo para hacer una cosa, procuro hacerla enseguida”.*

*(Pablo Picasso)*

El término espiritualidad, depende de la doctrina, escuela filosófica o ideología que la trate, así como el contexto que se utilice.

Hay autores que la consideran como una dimensión más de la persona. La espiritualidad es la vida interior y suele relacionarse con la “liberación del alma”. Por tanto, la espiritualidad alcanza los ámbitos filosóficos, religiosos psicológicos y nos ayuda a entender el significado

de la vida, la verdad, el bien, la belleza y la condición humana.

El enfoque de la espiritualidad se basa en el agradecimiento, el agradecer al ser supremo que creó el universo y nos mantiene vivos y por ello inicio este capítulo agradeciendo infinitamente a Dios por la vida.

Gracias Dios mío por todo lo que me has dado para mi existencia, para mi familia, mis amistades y demás personas que han contribuido a que mi vida sea más fructífera.

Gracias Señor.

*Jesús nunca nos prometió una vida sin problemas,*

*Pero si nos aseguró su presencia,*

*Su ayuda y su victoria.*

*No temas al tiempo,  
En Jesús serás eterno,  
No temas a las heridas,  
Jesús siempre las sana...  
No temas arrepentirte,  
Jesús borra tus pecados...  
No temas esforzarte  
Será más diligente  
No temas de equivocarte  
Serás más sabio...  
No temas a la soledad  
Dios está siempre contigo.*

# Dios mío

*Perdona lo que he sido*

*Corrige lo que soy*

*Y dirige lo que seré.*

*No importa el tamaño de la oscuridad, sino el  
poder de la luz de Dios.*

*Sigue orando, sigue confiando*

*Sigue creyendo, sigue luchando*

*Dios hará el resto*

*Dios te bendiga.*

*Mira hacia adelante,*

*Para que sepas a dónde vas*

*Hacia atrás,*

*para que no olvides de dónde vienes.*

*Debajo para que no pises a nadie,  
A los lados para ver quienes te acompañan  
En momentos difíciles,  
Arriba para que recuerdes que no estás solo,  
Que Dios vela por ti.*

*Dios nuestro, libranos de todo mal y peligro  
A mi familia, a mis amigos y seres queridos  
Que podamos llegar a la orilla,  
Cuida nuestra barca en esta tempestad  
Que estamos atravesando,  
Danos fortaleza y la salud que necesitamos.*

*Señor,  
Gracias por las puertas  
que cerraste para protegerme y*

*por las puertas que abriste para bendecirme.*

*Jesús eres mi roca,*

*Mi escudo, mi fuerza,*

*Te amo, te necesito,*

*Gracias por protegerme*

*A mí y a mis seres queridos*

*Gracias por proteger a toda la humanidad.*

*Señor Jesús, unidos como hermanos,*

*Te rogamos a través de tu infinita misericordia*

*Nos bendigas y coloques a tus ángeles*

*alrededor de cada casa.*

*Dios,*

*Dame el día de hoy*

*Fe para seguir adelante*

*Dame grandeza de espíritu*

*Para perdonar*

*Dame paciencia*

*Para comprender y esperar*

*Dame virtud para no caer*

*Dame fuerza para levantarme*

*Si caído estoy*

*Dame, amor para dar...*

*Dame lo que necesito y*

*No lo que quiero*

*Dame elocuencia*

*Para decir lo que debo decir*

*Haz que yo sea el mejor amigo*

*De mis amigos*

*Haz de mí un instrumento*

*De tu voluntad*

*Hazme fuerte para recibir*

*Los golpes que me da la vida*

*Déjame saber qué es lo que tú quieres*

*De mí*

*Déjame tu paz*

*Para que la comparta*

*Con quien no la tenga*

*Por último*

*Anda conmigo*

*Y déjame saber que así es...*

*Dios nunca te dará*

*Una carga que no puedas llevar*

*Porque él sabe hasta donde*

*Tus fuerzas llegarán.*



## **Carta personal a dios**

Es a ti mi Dios, a quien deseo escribir estas líneas, porque fuiste el creador de mi existencia, el que, a través de tu poder, me elegiste una madre y un padre maravillosos, que me guiaron de acuerdo con sus posibilidades y dejaron grandes enseñanzas y muestras de amor en mí. Gracias porque todo esto me permitió ser lo que soy. Porque gracias a ti también conocí a un gran hombre, que con sus virtudes y defectos procreamos y educamos a tres seres maravillosos que son los más preciados de nuestra existencia.

No me quejo de los malos momentos vividos, porque mis errores y sin sabores me hicieron crecer. Y tú más que nadie conoce mis debilidades y sabes que muchas de las cosas que he hecho, llevan consigo una buena intención y sé que me has recompensado por ello...Gracias a ti...Nuevamente gracias por la vida. Espero que mi existencia deje huella en mis hijos y mis amados nietos ante todo les pueda heredar ese gran amor que les tengo.

Todo lo que soy y valgo, está a disposición tuyo y de esas grandes personas que he conocido.

Ha sido maravilloso vivir y por tal razón, no puedo más que sentir mucha paz de saber que soy un ser humano con muchos defectos, pero que ama intensamente y aunque tal vez no lo demuestre de la manera correcta, pido perdón sinceramente por los malos momentos ... Y solo concluyo diciendo...

**La vida es bella y es todo un privilegio vivirla.**

*JESÚS EN TÍ CONFÍO*

*JESÚS EN TÍ CONFÍO*

*JESÚS EN TI CONFÍO*

Esta oración o plática con Dios, la escribí un poco antes de terminar la pandemia y la quiero dejar plasmada como una muestra de agradecimiento por salir delante de este episodio tan dramático.



# Dios en tiempos de pandemia

Dios mío, una vez más te haces presente en mí para hacerme reflexionar que sólo tú eres el que puede planear o decidir. Que somos tan pequeños, pero que en ocasiones nos mostramos soberbios y queremos disponer todo, hacer y deshacer. Antes de empezar ésta pandemia existían un sin fin de planes en la familia y te mostraste primero con la muerte de mi padre y se tuvo que cancelar el bautizo de mis nietos ya teniendo salón, menú, etc., las vacaciones de Kary y su esposo a República Dominicana, vuelos cancelados, miedos presentes, etc., pero, ¿Cómo quejarnos si seguimos disfrutando del mejor regalo que se le da a los hijos que es la vida, si nos permitiste mediante este encierro convivir más con la familia, de valorarnos más, de buscar y hacer lo que nos apasiona, de refugiarnos en la fe para hacer más ligero este cambio de vida tan drástico, porque nunca pudimos evadir esa terrible nostalgia al ver paralizado el mundo, ese terror a

infectarnos o ver infectada a nuestra familia y que se agravara la situación y no convertirnos más que un puño de ceniza.

Al contagiarnos me puse en tus manos y acepté con resignación el dolor y temor porque siempre estuve segura de que no nos abandonarías, que sabías perfectamente que se pueden cancelar eventos, pero todavía tengo mucho por hacer en esta vida y lo más importante es que debo merecer el poder disfrutar de tu reino.  
**Gracias. Gracias. Gracias.**

Finalmente, dado que gran parte de mi vida, la dediqué a la docencia, es importante que quede plasmada esta oración bellísima que se me regaló en un pergamino enmicado durante mis años de labor.

*“Educar es una forma de colaboración con Dios”*



# Ser maestro

*Miguel Ángel Cornejo*

*Es pertenecer a una profesión que edifica el futuro;*

*Estás destinado a permanecer por siempre;*

*Los padres te han confiado la tarea más importante: educar a sus propios hijos.*

*Tus mejores armas son el conocimiento, el optimismo, la alegría, la imaginación, la fortaleza, tu profunda fe y tu sincero y auténtico deseo de servir.*

*Ser maestro es ser portador y transmisor de valores.*

*Es sembrar en tus niños la semilla de la grandeza.*

*Es construir y amar hasta forjar seres magníficos  
conjugando la exigencia con la dulzura.*

*Es tener repleta de cosas bellas para dar. Es  
ayudar a dar luz, porque entre todos, el mundo ya  
no estará en tinieblas.*

*Es estar cierto de que Dios te concedió ser el  
arquitecto humano de su creación.*

¡Qué gran bendición de Dios el permitirme encontrarme con queridos exalumnos que me manifiestan su estima y recuerdan mis enseñanzas (ante todo de vida, así lo expresan ellos), ¡qué dicha el haber contribuido al menos un poquito en su formación y además contar con la amistad y agradecimiento de sus padres que vivieron con nosotros esos años de muchas experiencias! Eternamente agradecida.

Anexo también una experiencia maravillosa que tuve hace casi 4 años (29 de septiembre del 2019). La celebración de los 40 años en que ingresamos a nuestra memorable Secundaria Federal “Nellie Campobello”, quien fue dirigida por nuestro ilustre director Manuel González González. Tuvimos la dicha de disfrutar de una hermosa celebración en nuestro querido pueblo natal Villa Ocampo, Dgo. En la ceremonia se me eligió para dirigir unas palabras de dicha conmemoración, la cual las anexo a este escrito para que queden por siempre en mis recuerdos favoritos.



# Palabras de Aniversario de la Secundaria

Buenos días a todos, compañeros de generación, autoridades, invitados especiales, maestros y alumnos de esta secundaria; señoras y señores.

Era 1979 cuando llenos de ilusiones y nerviosismo acudimos a nuestro primer día de clases de secundaria, en donde nos convertiríamos en la primera generación de nuestra amada escuela “Nellie Campobello”.

Sólo para recordar, en esa época, José López Portillo era presidente de México, curiosamente 1 dólar valía 22 pesos, mejor dicho 22 viejos pesos y todo el municipio de Ocampo tenía 15,200 habitantes y era presidente municipal el ciudadano David Holguín Payán a quien siempre agradeceremos su gran apoyo a esta institución.

La Escuela Secundaria, sin duda, fue y ha sido de suma importancia y de gran trascendencia para

toda esta región del norte de Durango, en una época donde muchas poblaciones de nuestro país no tenían secundaria y para muchos de nosotros ésta hermosa escuela representó el sueño cumplido de poder seguir estudiando.

40 años después (y unos kilos más) estamos aquí reunidos con esa misma emoción que el primer día y en esta fecha tan especial, tengo el honor de representar a mis compañeros en nuestro primer encuentro de la generación.

Tuve la oportunidad de dedicar varios años de mi vida profesional a la docencia a nivel secundaria y efectivamente, la secundaria es una etapa muy especial en la vida de cualquier joven, llena de cambios y nuevos retos.

Los profesores tienen la tarea de inculcarles que la educación es uno de los factores que más influyen en el avance y progreso de las personas y sociedades y es por eso que la educación no puede ni debe ser corrompida por intereses personales o políticos porque la educación es por y para los alumnos, porque además de proveer

conocimientos enriquece la cultura, el espíritu, los valores y todo aquello que nos caracteriza como seres humanos.

Con orgullo y honestidad puedo decirles que a nosotros nos formaron grandes profesores, por lo que el día de hoy les rendimos un merecido homenaje a su loable labor. Gracias, maestros por su dedicación y cariño en nuestra formación. En especial al director cofundador el Prof. Manuel González González. Muchas gracias.

Agradecemos también al comité organizador de este evento toda su dedicación y entusiasmo para que estos festejos se hayan hecho realidad. Al Director actual, personal docente y alumnos de la secundaria, gracias por su cordial recibimiento.

Fuimos una generación especial, la primera de un pueblo chico, pero con gente de corazón grande. Los tiempos han cambiado y nosotros bueno...les mentiría si les digo que nos vemos igual...

Cuando se ha vivido los años que tenemos, nuestro valor como personas va aumentando.... y cómo no

si tenemos: cabellos de plata, dientes de oro, piedras en el riñón, cuatro ojos, azúcar en la sangre, etc., todo vale....

En serio les diré que los niños y jóvenes de hoy tal vez no nos crean que en nuestra época no existían las computadoras, ni los celulares, que no mandábamos mensajes, y nuestro WhatsApp eran las cartas o recaditos que le mandábamos al novio o a la novia.

Tal vez nos convertimos en el adulto que pensábamos seríamos en la secundaria, a lo mejor no...algunos de nosotros ejercimos una carrera o un oficio, somos madres o padres de familia, algunos ya somos abuelos. Y como decía Albert Einstein “Dios no juega a los dados”, no es coincidencia de que nos encontremos aquí reunidos, los años nos han enseñado que la felicidad no la hace el tener mucho dinero o casarse con el chico o chica más guapa cómo pensábamos en ese entonces, ni ser un exitoso profesionista, sino el regalo de que 40 años después estemos aquí con vida y salud.

Espero que a nadie se le haya olvidado tomarse la pastilla de la presión o del azúcar, porque hoy es un día de anécdotas y también de honrar a las personas que no nos pudieron acompañar o que ya se nos adelantaron, no están aquí, pero forman parte de nuestra historia.

Compañeros, a celebrar el que estemos con vida, porque esto no ha terminado, aún hay sueños por alcanzar, vidas que tocar, que *la misma vida es como una escuela secundaria donde no se deja de aprender y de soñar.*

**Muchas gracias...**

Y con mucha tristeza recapitulo que tres de nuestros compañeros de Secundaria que nos acompañaron a tal celebración en estos cuatro años ya partieron de este mundo y no puedo más que desearles el eterno descanso, esperando algún día volvernos a reunir.

---

## 8. Resultados de la encuesta

*“Cuando la gracia se combina con las arrugas, resulta adorable. Hay un amanecer indescriptible en la vejez feliz”*

*(Víctor Hugo)*

Con la finalidad de tener un panorama general acerca de cómo se va enfrentando el proceso de envejecimiento de mujeres de 5, 6, 7 y 8 décadas de vida, se realizó una pequeña encuesta de tan sólo 3 preguntas, para ellos se pidió nombre y edad de cada entrevistada, que, aunque es de manera anónima, la edad se solicita para organizarlas de acuerdo con década de vida y poder realizar un análisis más objetivo.

- A) De 50 a 60 años
- B) De 60 a 70 años
- C) De 70 a 80 años
- D) Mas de 80 años

### PREGUNTA 1

¿Cuáles crees que son las delicias de la vida (¿qué te gusta?) de esta nueva etapa que estás viviendo?

### PREGUNTA 2

¿Qué sinsabores o desventajas enfrentas actualmente?

### PREGUNTA 3

¿Cuál es tu proyecto de vida (o planes que tienes a futuro)?

Todo el proceso de la construcción de este libro ha sido una hermosa aventura, la recopilación de material y mantener activa mi mente en la lectura

y como mencioné, hay demasiado material que sería imposible plasmarlo todo en tan humilde escrito, pero esta parte del contacto con personas que están viviendo ésta etapa de oro si se le pudiera llamar así, es muy enriquecedor porque me contagió el entusiasmo con el que viven las personitas entrevistadas, aunque hago la aclaración que conforme pasan los años les va resultando un poco más difícil el trayecto.

En general los resultados muestran que en la década de los 50 a 60 años se empieza ya a pensar más en ti misma, en quererte más, en vivir la vida más plena, disfrutar cada instante de la vida que nos queda porque es en esta etapa en donde ya se piensa en que pronto se dejará ese trabajo al que le dedicamos tantos años de nuestra vida, que nuestros hijos ya están en la puerta de nuestra casa para empezar a volar y que buscarán su independencia.

En muchos de los casos de mujeres entrevistadas en esta época ya se dio la jubilación laboral (en caso de maestras de gobierno) y se deja de cumplir un horario, de tener tantas responsabilidades y se empieza a pensar en viajar, conocer lugares tan anhelados, tanto dentro como fuera del país, porque ya tienen los recursos y tiempo para hacerlo.

Otro aspecto que se retoma es el de cuidar más tu salud física, comer de manera más saludable, hacer deporte, en sí, disfrutar del tiempo o ser dueña de él y valorarlo más, gozar de la libertad que se empieza a vislumbrar.

Generalmente a los 50 años, tus hijos empiezan a dejar el hogar e inician su vuelo y aunque te cuesta trabajo recuperarte del “nido vacío” cuando menos piensas ya estás disfrutando de la persona favorita que eres “Tú” y empiezas a ver la vida de otra manera, sientes alivio de ver el producto o cosecha de lo que sembraste en tus hijos.

A esto es a lo que se refiere el título del libro “las delicias de la vida después de los 50 años”, porque desde que dejaste de ser una niña y te convertiste en adolescente ya con más responsabilidades estudiantiles y sobre todo al empezar a trabajar y convertirte en madre, tu vida se enfocó a sacar adelante a tan preciados tesoros y responsabilidades laborales, inclusive maritales, a tal grado que podías hasta a pasar por alto tu alimentación y con mayor razón el hacer deporte, le faltaban horas al día para alcanzar a realizar todas las labores y no se diga si te habías propuesto según tú ser la “súper mujer”, “súper mamá”, etc., esto lo aborda de manera muy atinada Gaby Vargas (2008) en su libro “Soy mujer, soy invencible y ¡estoy exhausta! “, entonces las expectativas por cumplir eran enormes.

Y por igual se va disfrutando la década de los 60 a 70 años tal como lo muestran las encuestas, en esta época se tienen prácticamente los mismos deleites, sobre todo viajar aquí hago mención del libro de la

autora Gaby Pérez Islas (2020) porque me encantó como la autora antes mencionada compara *“el viajar y leer como dos sinónimos coquetos de vivir”*, lo llama ella. Es maravilloso como hace la comparación del transcurso de la vida como un viaje y lo manifiesta como *“la vida debe vivirse como una vocación, sabiendo que se va a acabar, pero deseando disfrutar y exprimirle cada instante, con la clara conciencia de su gran costo para no caer en desperdicio”*.

*“Debes estar consciente de que la vida es única e irrepetible. La vida es un reto no una tragedia. Un ejercicio continuo en tu existencia. Debe ser: soltar y vaciar para rellenar de nuevo”*.

Otra de las actividades que se disfrutaban en la década de los 60 a 70 años es el de las manualidades (tejer, bordar, etc. y artes como (pintar, tocar algún instrumento, etc.), o actividades artísticas o culturales como ir a obras de teatro, conciertos, cine, etc., además de disfrutar

de los nietos, de las reuniones con las amigas y la convivencia familiar.

En la década de los 70 a 80 años, se refuerza la autoestima porque se tiene aún más conciencia de que el cuerpo va pasando las facturas de lo que lo que se le descuidó y sólo se puede reparar un poco el daño causado al reforzar los cuidados. También se inician los episodios de nostalgia por ver cómo se va deteriorando cada vez más tu cuerpo y se busca una vida tranquila, pero con las mismas expectativas de disfrutar el día a día.

En las mujeres de más de 80 años, aunque cabe aclarar que fueron pocas las que se entrevistaron, he tenido la oportunidad de convivir con algunas y muestran más tristeza ante una vida sombría y ya no piensan en viajar, se les dificulta dormir y hacer manualidades porque su vista se va deteriorando mucho, así como la motricidad de su cuerpo y su alimentación es en cantidades mínimas, los días les parecen largos y dormitan

durante todo el día como consecuencia de sus noches de insomnio, en algunas de ellas, y se acentúa el acercamiento con Dios para preparar su camino hacia el paraíso.

Disfrutan mucho de la compañía de sus seres queridos, principalmente hijos y nietos, considero que es de las mayores delicias que ellos pueden tener, además del regalo de la vida, por lo que viven el momento a la vez.

Otro de los libros que tuve la oportunidad de leer fue del autor Aurelio Arteta (2015). “A pesar de los pesares”. Cuaderno de la vejez. Y manifiesta lo siguiente:

*“La ciencia y tantos otros avances en nuestras sociedades han añadido años a la vida de la gente, pero solo de nosotros depende añadir vida a nuestros años”.*

*“La simple esperanza de vida no es lo que debemos querer, debemos preferir una esperanza de más y mejor vida. Mientras viva, no debo querer más que vivir”.*

*“La vejez provoca nostalgia, pero ¿no debería acaso de provocar un mejor estado de ánimo porque nos vamos a morir? ¿Aprovechar cada instante de nuestra existencia a disfrutar lo último que nos queda?”*

Fernando Savater afirma que *“el poder de la alegría es afirmar que el peor de los mundos y la peor de las vidas será siempre la que no existe y que es mejor que el mundo y nosotros estemos vivos, sea bueno o malo el tiempo que nos toca atravesar”.*

La vida no es color de rosa, está también envuelta de sinsabores o malos momentos y por esta razón se les preguntó en la encuesta cuáles son los momentos o situaciones no gratos que más las aquejan.

El que más reportan es el atender a algún familiar enfermo (esposo o mamá) y esta situación las limita, porque no sólo les priva de la libertad, sino les ocasiona cansancio físico y mental.

La ausencia de sus hijos y pérdida de algún familiar que no han podido superar, son también los acontecimientos dolorosos para ellas además de los dolores físicos.

Otro de las desventajas que se viven en esta época que manifiestan sobre todo mujeres que están viviendo décadas de 60 a 70 años es la preocupación financiera al no tener ingresos fijos suficientes que les permitan llevar una vida más tranquila sobre todo en casos en que sus hijos no se han podido independizar económicamente y todavía sientan la responsabilidad de seguir sacándolos adelante.

Las personas de más de 80 años viven sumergidas en la tristeza que le ocasionan sus dolencias y abandono de su familia y por la situación que se está viviendo. Sienten miedo de que llegue un momento en que ya no puedan valerse por sí mismas y me viene a la mente una frase de Aurelio Arteta que me encantó *“Cuando me reprochen que seré un mal enfermo, a la vista de cuánto me quejo y molesto a quien me cuida, respondo: Sí, pero después, seré un muerto ejemplar lo prometo. Pienso estar quieto y no decir ni pío”*.

Indudablemente no pueden dejar de pensar en la muerte que ya les pisan los talones aún sin saber cuántos años les quedan de vida y empiezan a sentir miedo ante la incertidumbre del momento en que pudiera presentárseles.

Y con respecto a este tema también recalca el escritor Arteta que *“hasta el más feaciente ateo, siente la necesidad de evocar a Dios en el que nunca creyó, pero en esos momentos pudiera darle el consuelo*

*que necesita a sus miedos, que lo calme ante la incertidumbre de lo que le espera en esa nueva travesía hacia el otro mundo”.*

La última pregunta que se les hizo en la encuesta sobre sus proyectos de vida, las respuestas van muy acorde a las décadas que van atravesando. De 50 a 60 años se tienen todavía muchos proyectos y los principales son el dedicarse tiempo a ellas mismas, el sentirse activas y aprovechar al máximo la energía que poseen, aunque estén conscientes de que va disminuyendo, cuidar su cuerpo, cultivar su mente y espíritu, el viajar y darle menos importancia a los bienes materiales y sobre todo buscar una vida armoniosa, tranquila, pero, contemplando siempre la independencia económica para vivir el resto de su vida con calidad.

Y como consecuencia de lo anterior, las mujeres de 60 a 70 años buscan su pensión económica y tal vez se puede decir que es en esta etapa cuando

realmente viajan más y en general realizan sus proyectos planteados en la década anterior sobre todo porque también ya sus nietos han crecido y poseen mayor libertad. Un libro que recomiendo mucho leer por su enfoque hacia la elección de saber envejecer es el de Mónica Cue. (2021). *Elijo Envejecer bonito*.

Y, desafortunadamente después de los 80 años se van apagando estos proyectos y se enfocan en el vivir el día a día, tomando el aliento de vida que les queda, aunque, cabe mencionar que hay muchas damitas de más de 80 años que las ves todavía con mucha chispa y deseos de aprovechar cada instante

Nuevamente recalco que resultó para mí una experiencia muy enriquecedora la realización de este escrito, porque considerando que apenas puedo decir que se va a dar inicio esta etapa de la llamada tercera edad, me ha permitido estar más

preparada para envejecer con dignidad y esforzarme por ser lo más feliz posible.

Aunque en su mayor parte el libro esté conformado por una recopilación de escritos extraídos de la Red, les permitirán a las lectoras, y por qué no a los lectores, tenerlos a la mano y disfrutar de la esencia de cada una de ellas.

Se puede decir que al igual que mi primer libro (la vida en un pueblito y las enseñanzas de mi padre) son libros con toque personal por las aportaciones de las reflexiones e historias vividas o revelación de algunos acontecimientos personales y ambos no llevan consigo un fin de lucro económico.

Será para mí una gran satisfacción el que esta antología pueda estar al alcance de aquella amiga o mujer sobre todo en momentos de nostalgia, soledad o deseo de sentirse un tanto comprendida y pueda reconfortar ese momento.

Ofrezco una disculpa por los errores que se hayan cometido en el presente escrito, así como las faltas de ortografía o carencias en la elocuencia, pero, sin pretender justificarme, antepongo que no me considero una escritora ni mi preparación profesional ha estado enfocada a esta rama y sólo lo hago por amor al arte, sin embargo, aún ante esta situación me siento orgullosa de que no haya sido un impedimento para atreverme a hacerlo.

Algo maravilloso que no puedo dejar de plasmar, es el respeto y admiración que han despertado en mí las personas de más de 70 años, por su gran sabiduría y porque en su mayoría viven con optimismo y disfrutan el día a día, por sus revelaciones algunas manifiestan que han llegado a una edad en la que ya esperan ir a descansar, aunque por otra parte le temen a la muerte por la incertidumbre de cómo se les presentará.

Algo que me llama la atención es que ninguna mujer de las entrevistadas, refirió que se sienta

afectada por su deterioro físico en cuanto a belleza física (aparición de arrugas y flacidez) sino que les preocupa más que nada su salud, sus achaques propios de la edad y esto nos da idea que para esta edad ya se ha trabajado interiormente con la autoestima y viene a mi mente una frase que dice *“Cada arruga de mi piel, es el mapa de lo que viví, cada cana es un adiós. Un te quiero, un hola, un perdón”* y de la actriz Meryl Streep. *“Que nadie me arrebate las arrugas de mi frente, conseguidas a través del asombro ante la belleza de la vida. O las de mi boca, que demuestra cuánto he reído y cuánto he besado. Y tampoco las bolsas de mis ojos: en ellas está el recuerdo de cuanto he llorado. Son mías y son bellas”*.

Manifiestan además que:

*“Envejecer, no implica solo acumular años de vida, lo esencial de envejecer es honrar la vida”*.

*“Honrar la vida, supone modelar y transmitir a las generaciones futuras opciones viables para florecer como seres humanos”.*

No puedo dar por culminado éste escrito sin plasmar un apartado muy interesante que nos manifiestan los autores del libro “La vejez en México en el Siglo XXI”. Y nuevamente lo expongo de manera textual al lector para respetar su esencia.

*Ámbitos de Acción Para Promover un Envejecimiento Creativo, Digno y Exitoso.*

- I. Cambiar nuestra forma de pensar, sentir y actuar, con respecto a la edad y el envejecimiento.*
- II. Asegurar que las comunidades fomenten las capacidades de las personas mayores.*
- III. Ofrecer atención integrada y centrada en las personas y servicios de salud primaria y*

*respondan a las necesidades de las personas mayores*

- IV. Proporcionar acceso a la atención a largo plazo para las personas mayores que lo necesiten.*

---

## 9. Conclusiones

- ⌘ De manera general se puede inferir que el proceso de envejecimiento se va dando y aceptando de acuerdo con las circunstancias muy peculiares de cada persona porque cada una vive situaciones económicas, familiares y sociales muy particulares que influyen directamente en la manera de enfrentar esta etapa.
- ⌘ La mujer día a día va cambiando su percepción de sí misma y se va empoderando (económica y socialmente) y esto le ha permitido hacer valer sus derechos y mejorar su calidad de vida.
- ⌘ Las cifras oficiales indican que para el 2022 las mujeres de más de 60 años representaban aproximadamente el 10% de la población total en México y desafortunadamente todavía se viven situaciones de vulnerabilidad, ya que enfrentan enfermedades crónicas y diversas

incapacidades que con sus pensiones económicas no les permiten salir adelante y muchas veces dependen de sus familiares.

- ⌘ Otra de las adversidades que enfrentan los adultos mayores son la discriminación y hasta maltrato ya sea físico, sexual, psicológico, emocional y económico, aunado al abandono familiar y social.
- ⌘ De acuerdo con los estudios e investigaciones realizados acerca de la situación actual de los adultos mayores en México, indican que el problema psicosocial más frecuente es la jubilación (muchas mujeres no tuvieron una cotización al IMSS o ISSSTE), seguido de la soledad y finalmente la imagen corporal.
- ⌘ El aspecto más importante por considerar es la disposición de cada ser humano de dar un buen trato a las personas de la tercera edad, estimulándolas y promoviendo una convivencia sana basada en la tolerancia.

- ⌘ La bibliografía reporta que el proceso de envejecer justificadamente produce cierto miedo debido a las fatigas y sufrimientos que están por venir y que acompañan de manera más cercana el hecho definitivo de morir.
- ⌘ Recalco que, aunque la vejez produzca nostalgia, debemos aprovechar cada segundo de nuestra estancia en este mundo y tratar de ser felices a pesar de las adversidades, luchar por un buen estado de ánimo, rodearnos de gente positiva, tratar de vivir una vida tranquila. Tal vez es mucho pedir, pero hagamos un esfuerzo por atesorar el tiempo que nos queda. De ahí la frase *“El tiempo es oro”*.
- ⌘ Hago mucho hincapié de la importancia de rescatar y aprovechar las delicias de la etapa de vida llamada vejez como lo son: el poder disfrutarse a sí mismas, de dedicar nuestro tiempo a realizar labores que nos den gran satisfacción y crecimiento espiritual, como hacer deporte, orar, leer, viajar, escuchar música, disfrutar de la compañía de nuestros

seres queridos y de la compañía de las amigas, ver una buena película, etc., de disfrutar de nuestra libertad en todos los sentidos y sobre todo vivir una vida plena llena de armonía.

---

## *10. Bibliografía*

ARTRETA, Aurelio. (2015). A pesar de los Pesares. Un Cuaderno de la Vejez. Ed. Ariel.

CORDERA, Rolando, Pasantes Herminia y Molina Silvia. (2022). LA VEJEZ EN MÉXICO EN EL SIGLO XXI. Desafíos individuales y sociales. Ed. CS Cuadernos del Seminario

CUE. Mónica. (2021). Elijo envejecer bonito. Ed. Independently Published.

LOZANO, César. (2015). Por el placer de vivir. Ed. Aguilar.

MARTÍNEZ Lavín. Manuel (2022). Fibromialgia. El dolor Incomprendido. Grupo Editorial. Penguin Random House.

PEREZ, Islas, Gaby. (2020). Viajar por la Vida. Ed. Diana.

VARGAS, Gaby. (2008). Soy mujer. Soy invencible. ¡Y estoy exhausta! Grupo Editorial Penguin Random House.

VARGAS, Gaby (2009). Primero Tú. Los 7 pasos para verte y sentirte mejor. Ed. Aguilar.

VARGAS, Gaby. (2016). Los 15 secretos para rejuvenecer...La verdadera anti-edad está en tus células. Ed. Aguilar.