



## MAYORES Y NO VIEJOS

María tiene 80 años y, muchas veces, cuando se mira al espejo se acuerda de su madre. Ella no llegó a su edad. Con 60 años parecía mayor que ella ahora; con aquellos vestidos siempre oscuros, siempre con achaques y aquella mirada triste, como de haber perdido todo.

María sabe que ha perdido vista, pero ahora ve más desde la experiencia. Es más dura de oído, pero ahora sabe escuchar con el corazón. Va más lenta, es menos ágil, está más torpe, pero ahora ya no vive con prisas ni agobios y tiene más tiempo para llegar a los sitios.

María ya no tiene aquella salud de roble de la que presumía, tiene sus "cosillas" propias de la edad y aunque le gusta ser independiente y estar en su casa, a veces, tiene que aceptar que necesita ayuda.

María se siente en ocasiones sola. Ha perdido su principal apoyo, su marido. También algunos amigos y familiares se han ido, pero tiene a sus hijos y a sus nietos, sus amigos y sus vecinos, que se preocupan por ella, a los que no está dispuesta a dejar de tratar.

María está tranquila. Sabe que su médico la atiende necesita y que tiene las es cierto que no pudo seguir hubiera querido, tiene el hijos sí y sus nietos más. mejor. También tiene la ahora los mayores, aunque más y mejores posibilidades nivel personal y de apoyos. necesitarlos! Ahí están la centros de día, los hogares servicios comunes, las



que tiene su pensión, siempre que lo recetas gratis. Si bien estudiando todo lo que orgullo de que sus Muchas cosas van tranquilidad de que estén solos, tienen de ser atendidos a ¡Ojalá tarde mucho en ayuda a domicilio, los para mayores con residencias,...

María sabe que es mayor, pero no vieja. Viejo es el que no sirve, el que no se mueve, el que se siente arrinconado e inútil, el que se deprime porque no tiene el vigor de la juventud y no sabe apreciar la sabiduría que le van dando los años y no la pone al servicio de los que le rodean, el que vive amargado porque los demás no vienen a verte y se niega a salir y relacionarse con los otros.

Sí, María es mayor, pero a ella le queda mucha fuerza, ilusión y alegría. Cada día se propone algo nuevo, pequeño o grande, por hacer.

María soy yo, Juan, Paquita, Andrés,... somos muchos, hombres y mujeres, que hemos pasado de los 65 años.

La vida se ha prolongado y es necesario vivirla con calma y serenidad y cuidarse.

¿Qué se puede hacer para cuidarse y ser causa de alegría para los otros?

# LO QUE HAY QUE CUIDAR

La vida tiene estas etapas: nacer, crecer, desarrollarse y morir. El envejecimiento se acelerará o disminuirá en la medida en que nos cuidemos. Para ser mayor sin hacerse viejo es necesario:

1. **CUIDAR LO FÍSICO.** El cuerpo acusa el paso de los años. El desgaste físico, la pérdida de agilidad y fuerza se percibe enseguida. Por eso hay que:

- cuidar especialmente la alimentación, que debe ser sana, adecuada y equilibrada;
- hacer ejercicio físico todos los días. El sofá es un mal compañero de la persona mayor: Lo dice un refrán: "poca cama, poco plato y mucha suela de zapato";
- dormir suficiente y bien, y ante la dificultad para dormir es preferible hacer ejercicio o emplear algún truco (como relajación) antes que la medicación;
- realizar la higiene personal diariamente.

En todos los casos hay que seguir los consejos del médico.

2. **CUIDAR LA MENTE.** Frente al deterioro normal de la mente hay que hacerle trabajar a la inteligencia, a la memoria y a los conocimientos. Para ello hay que trabajar y desarrollar las capacidades diariamente: leyendo el periódico o revistas, escribiendo algo, copiando, jugando, haciendo crucigramas, aprendiendo a manejar el ordenador, acudiendo a charlas... La inactividad mental puede causarnos muchos problemas de deterioro.



3. **CUIDAR LAS RELACIONES SOCIALES.** En esta etapa de la vida donde uno queda marginado del trabajo, se cuenta poco con las personas mayores. Por ello es necesario trabajar especialmente las relaciones sociales, en primer lugar con la propia familia, y después, también con los amigos y los vecinos. Para mantener y mejorar estas relaciones sociales ayuda el:

- pensar que no siempre se tiene razón;
- no insultar cuando los otros no hacen lo que tú dices o como tú lo dices;
- no imponer tu propia voluntad especialmente con los de casa o con quienes mantienes mejor relación. Es más adecuado pedir.
- aprender a decir sinceramente "lo siento" cuando hayas hecho mal.

4. **CUIDAR EL ESTADO DE ÁNIMO.** El vivir contento y satisfecho, además de alargar la vida, crea buen ambiente a tu alrededor. Procura mantener un estado sereno, tranquilo, agradable, alentador. Acostumbra a mantener un pensamiento positivo sobre ti mismo, sobre los demás y sobre los acontecimientos. También es bueno expresar los sentimientos agradables diciendo que te encuentras bien. Hay que tener en cuenta que los estados de ánimo oscilan con frecuencia y uno puede pasar de sentirse bien a sentirse mal, y al contrario. También conviene expresar los sentimientos desagradables.

5. **CUIDAR EL ESPÍRITU.** En esta etapa se relativizan mucho las cosas materiales y se valoran otras, como contemplar la naturaleza, el arte, y la vida. Vivir en paz con tu conciencia y con los tuyos; escuchar a los que te hablan y hablar a los que te escuchan. Si eres una persona creyente es importante continuar celebrando tus vivencias religiosas y profundizar en ellas. Mirar con esperanza la vida y el futuro.

**Se puede y se debe vivir de esta manera. La Biblia también nos ofrece otras ayudas.**

## LA AYUDA DE LA FE

1.- **TOBIT.** El libro de Tobías nos habla de un personaje llamado Tobit y de su mujer, Ana. Y nos dice que anduvo por caminos de verdad y de justicia todos los días de su vida. Describe su bondad diciendo que ayudó con su dinero a sus compatriotas, repartiendo muchas limosnas (era generoso y solidario). Así mismo sepultaba a los muertos asesinados por el invasor y tirados por la calle; pagaba los diezmos para el culto del templo, para agradecer la ayuda de Dios; así mismo cumplía las demás leyes de respeto y ayuda a los demás. Sé quedó ciego y lo vivió con calma y confianza. En su ancianidad aconseja a su hijo llamada Tobías, que sea honrado, bueno y creyente.

Tobit murió en paz a una edad muy avanzada (112 años). De su mujer Ana y de su hijo, se puede decir lo mismo que de él, excepto lo de la ceguera.(Tobías, 1-14).

2.- **ELEAZAR.** Una de las enseñanzas del 2º Libro de los Macabeos se puede enunciar así: Eleazar es el símbolo o ejemplo de un hombre de edad avanzada al que se le quería obligar, con amenazas de muerte, a quebrantar sus leyes religiosas y su fe. Si se negaba a obedecer a la autoridad imperial (Imperio Asirio), moriría sin remedio entre crueles sufrimientos.

Pero Eleazar dijo que prefería una muerte honrosa a una vida infame. Y a los que le aconsejaban que fingiese y aparentara que comía carne sacrificada a los ídolos, lo cual prohibía su religión, les contestó que "*a nuestra edad no es digno fingir, no sea que muchos jóvenes, creyendo que Eleazar, a sus noventa años, se ha pasado a las costumbres paganas, también ellos se desvían por mi culpa y yo atraiga mancha y deshonra a mi vejez*". (2 Mc. 6,18-31).

Además de fe convencida y fidelidad a su conciencia, Eleazar no quiso fingir sino ser consecuente hasta el final y así no dar ejemplo pernicioso a los jóvenes.



3.- **ANA.** Cuando José y María llevaron a Jesús para presentarlo a Dios, para reconocer a Dios como el autor de la vida y de la salvación o liberación del pueblo de Israel, encontraron en el Templo de Jerusalén a una mujer llamada Ana, de la tribu de Aser, de edad avanzada. Vivió casada con su marido durante siete años pero desde que murió su marido permaneció viuda hasta los 84 años. Frecuentaba el Templo, servía a Dios practicando oraciones y ayunos. Y bendecía y alababa a Dios. Y hablaba bien del Niño que habían traído José y María su Madre.

*Estos son cuatro puntos de referencia que sirven para los mayores y que son útiles para todos:*

- 1. son creyentes que se fían de Dios: Hablan con El y tratan con El sus problemas y sus gozos;*
- 2. son servidores de todos y distribuidores de las ayudas que pueden prestar;*
- 3. viven esperanzados en la salvación que Dios ofrece a todos;*
- 4. son testigos de esa misma esperanza;*

***Bendito sea el Señor por los hermanos, hombres y mujeres que nos preceden, nos acompañan y nos sirven de luz, de guía y de grande e inmenso gozo.***

Uno es mayor cuando tiene los años de la jubilación y puede y debe seguir creciendo como persona y también como cristiano. La mejor forma es estando activo y ayudando, es decir, sirviendo desde las posibilidades concretas de cada uno.

**A.- Posibilidades en casa:**

1. Colaborar en las tareas del hogar: poner la comida, comprar, limpiar, fregar, barrer, planchar ... esto y todo, tanto hombres como mujeres.
2. Recibir a familiares y amigos en casa y con gusto. Tener la casa abierta a los demás.
3. Cuidar a los nietos de vez en cuando como un servicio a los hijos.
- 4.- Participar en la vida familiar, aportando, sirviendo, ayudando, sobre todo, mirando el lado bueno de las situaciones. No ser nunca causa de divisiones.
- 5.- Evitar las actitudes de viejo derrumbado: Indolente, la cabeza gacha, la espalda encorvada, los pies arrastrándose. No estar todo el día quejándose de los achaques, con decirlo una vez basta.
- 6.- Ser útil a uno mismo y a los demás con tareas concretas, se terminó el tiempo de "ahorrar para la jubilación". Ser espléndido y compartir.
- 7.- Dejarse cuidar cuando haga falta.

**B.- Posibilidades en el pueblo:**

- 1.- Pertenecer a la asociación de jubilados de forma activa y a otro tipo de asociaciones.
2. - Si no existe la asociación buscar personas que ayuden para crearla.
- 3.- Organizar y participar en las distintas actividades: de formación, de conocimiento, de cuidado del cuerpo, recreativas, de servicios a otros.
- 4.- Estar atento a la marcha del pueblo y ayudar en lo que se pueda.
- 5.- Acudir a lo que organicen otras asociaciones o colectivos del pueblo.
- 6.- Ser capaces de escuchar tranquilamente y compartir un rato de tiempo con otras personas sin juicios y sí con mucha atención. Es un gozo el encontrarse con personas así.
- 7.- Presentarse arreglado todos los días. Estamos en la fiesta de la vida cada día que amanece.
- 8.- Salir de casa todos los días, siempre hay a un amigo que visitar, un niño que acompañar o alguien a quien saludar.



**C.- Posibilidades en la iglesia:**

- 1.- Participar en las celebraciones de forma activa: rezando, leyendo, cantando, recogiendo la ropa y otras cosas.
- 2.- Participar activamente en la formación cristiana y humana que se dé y si no hay, pedirla.
- 3.- Pedir información de qué cosas se pueden hacer: visitar algún enfermo, ir a ver a alguien que este sólo/a, rezar con alguna persona, llevar la hoja de la parroquia a alguna persona, dedicar un tiempo de voluntario, aconsejar bien y ayudar a los necesitados y pobres.
- 4.- Vivir confiado en Dios Padre: Hablar con esperanza en la vida, practicar ahora lo que a lo mejor se descuidó antes: la bondad, la paciencia, el juego, el diálogo con los niños y los mayores.
- 5.- Formar parte del movimiento "Vida Ascendente"

**PREGUNTARSE AL FINAL DEL DIA:**

**¿HOY A QUIEN HE SERVIDO, POR LO MENOS UNA SONRISA?  
PUES SIRVO.**