

Salud y familia

PODEMOS APRENDER A VIVIR SANOS

Lic. Tere Lozano Ramírez

Generalmente cuando oímos hablar de la palabra “Higiene”, la relacionamos con “salud” o “limpieza”, pero este término es más usado por el Sector Salud que por los miembros de una familia.

La higiene es una parte de la Ciencia de la Salud que tiene por objeto la conservación de la misma por medio de principios y reglas.

Los aspectos esenciales de la salud están incorporados a las actividades de la vida diaria y por eso la necesidad de que llevemos una vida sana y equilibrada, considerando que es la única manera de conseguir la verdadera salud.

El vivir con salud es el estado normal de todo ser vivo, regido por una forma de vida inteligente, ya que la salud es el resultado del funcionamiento correcto de nuestro organismo que vive en armonía con las leyes de la naturaleza y de nuestro universo. Un equilibrio además de orgánico, psicológico, emocional, espiritual y social.

Salud y conciencia

Los animales dirigen su comportamiento por medio del instinto, el cual no les permite separarse de las leyes naturales, a diferencia del ser humano que por medio de la razón puede conocer estas leyes, para usarlas en su beneficio, sin dañarse a sí mismo o a los demás seres vivos.

Cuando no respetamos estas leyes naturales es cuando pueden venir las consecuencias en forma de enfermedad. Y es por medio de estos síntomas que la naturaleza despierta nuestra conciencia para descubrir qué es lo que nos perjudica. Por ejemplo: Si las rodillas nos duelen es como si ellas demandaran nuestra atención, puede haber un exceso de peso, o el calzado no es el adecuado, o estamos usando demasiado el coche y no hemos caminado lo suficiente, o la alimentación no es nutritiva y favorece la descalcificación ósea, etc. Es a nosotros a quien corresponde descubrir el motivo del dolor.

El especialista sólo puede darnos unas pistas para que lleguemos a darnos cuenta del porque del dolor, y también puede darnos algún medicamento para contrarrestar los síntomas, pero los únicos responsable de aprender a vivir sanamente somos nosotros mismos.

Educación para la salud

La educación para la salud debe darse en la familia y no consiste solamente en transmitir contenidos, sino también en ofrecer un ámbito de experiencias humanas.

La enfermedad generalmente surge en el seno de nuestra familia como consecuencia de un desequilibrio individual y social en el que vivimos y no del exterior como normalmente suponemos.

Con más frecuencia de la que quisiéramos, la persona enferma manifiesta en su padecimiento los problemas de convivencia existentes en su familia, y es imprescindible comenzar a “curar” esas relaciones. Pues no basta con atender solamente nuestra área

física, es necesario que nuestra mente y nuestras emociones estén en armonía para lograr un buen resultado.

Tomando en cuenta el hecho de que para mantenernos saludables es necesario tener equilibrio en nuestras tres dimensiones “Física, Intelectual y Espiritual”, actualmente es todo un reto para los padres la educación integral de los hijos, ya que los medios de comunicación nos bombardean día a día, con imágenes, canciones, literaturas y modas sólo por mencionar algunos medios en los que se atenta contra de la dignidad humana, y todo esto bajo el disfraz de lo actual, del éxito, de la vanguardia, confundiéndonos a todos. No se puede luchar en contra de todo esto, pero sí podemos y debemos prepararnos y vivir más estrechamente con nuestros hijos para poder enseñarlos a discernir. Es más que nada una tarea educativa-preventiva en la cual debemos reforzar los valores personales y familiares.

Mediante la educación de nuestros sentidos externos (la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto) es como podemos hacer uso correcto de nuestros sentidos internos (El Sentido Común, La Imaginación, La Memoria y La Reflexión o Meditación.)

La enfermedad del alma

Aunque nuestra área física, emocional y mental estén atendidas, no son suficientes para vivir en armonía, es necesario que estas dimensiones estén subordinadas por la dimensión espiritual.

La paz espiritual no es otra cosa que vivir en coherencia. Es la práctica correcta de lo que pensamos con lo que hacemos.

No es raro escuchar a personas de cualquier edad decir que están enfermas del alma, que la soledad, el resentimiento, o la culpa les provocan dolor y cuantas otras veces hemos escuchado a personas que están enfermas, o que cuidan de ellas, decir; ¿“Porqué Dios me castiga?” o “¿Porqué Dios no me escucha?”.

Es aquí donde la medicina y la psicología se ven limitadas y es en este momento donde nuestro sufrimiento debe tener un sentido.

Los padres somos los responsables de cuidar y nutrir la vida espiritual de nuestros hijos con un ejemplo de vida, pues sólo con la fuerza que da la espiritualidad es como podemos sobrellevar las enfermedades, ya sean físicas o emocionales.

He aquí la importancia de reforzar constantemente nuestra relación con Dios por medio de los Sacramentos y de la oración.

VENTANA

¡Si fuéramos gansos!

La próxima temporada, cuando veas los gansos emigrar, dirigiéndose hacia un lugar más cálido para pasar el invierno, fíjate que vuelan en forma de “V”.

Tal vez te interese saber por qué lo hacen así. Al volar en formación de “V” la bandada entera aumenta en un 71% la eficacia del vuelo, con relación al de un pájaro volando sólo.

Lección 1

Compartir la misma dirección y el sentido del grupo, permite llegar más rápido y fácilmente al destino, porque ayudándonos entre nosotros los logros son mejores; cuando un ganso sale de la formación... siente la resistencia del aire y la dificultad de volar sólo. Entonces, rápidamente retorna a la formación, para aprovechar el poder de elevación de los que están a su frente.

Lección 2

Permaneciendo en sintonía y unidos juntos a aquellos que se dirigen en nuestra misma dirección, el esfuerzo será menor. Será más sencillo y placentero alcanzar las metas. Estaremos dispuestos a aceptar y ofrecer ayuda. Cuando el ganso líder se cansa... se traslada al final de la formación, mientras otro asume la delantera.

Lección 3

Compartir el liderazgo, respetarnos mutuamente en todo momento, compartir los problemas y los trabajos más difíciles, reunir habilidades y capacidades, combinar dones, talentos y recursos: este es el reto. Los gansos volando en formación graznan para dar valor y aliento a los que van al frente, para que así mantengan la velocidad.

Lección 4

Cuando hay valor y aliento, el progreso es mayor, una palabra de aliento a tiempo motiva, ayuda, da fuerzas, produce el mejor de los beneficios. Cuando un ganso se enferma, es herido o está cansado y se ve obligado a salir de la formación, otros salen de ésta y lo acompañan para ayudarlo y protegerlo, permanecen con él hasta que muera o sea capaz de volar nuevamente, alcanzar su bandada, o se integran a otra formación.

Lección 5

Estamos unidos uno al lado del otro, pese a las diferencias, tanto en los momentos de esfuerzo como de descanso. Si nos mantenemos uno al lado del otro, apoyándonos y acompañándonos, si hacemos realidad el espíritu de equipo, si pese a las diferencias conformamos un grupo humano para afrontar todo tipo de situaciones, si entendemos el verdadero valor de la amistad, la vida será más simple y el vuelo de los años más placentero.

VENTANA

¡QUEDA PROHIBIDO!

Queda prohibido llorar sin aprender,
levantarte un día sin saber que hacer,
tener miedo a tus recuerdos.

Queda prohibido no sonreír a los problemas,
no luchar por lo que quieres,
abandonarlo todo por miedo,
no convertir en realidad tus sueños.

Queda prohibido no demostrar tu amor,
hacer que alguien pague tus deudas y el mal humor.

Queda prohibido dejar a tus amigos,
no intentar comprender lo que vivieron juntos,
llamarles solo cuando los necesitas.

Queda prohibido no ser tú ante la gente,
fingir ante las personas que no te importan,
hacerte el gracioso con tal de que te recuerden,
olvidar a toda la gente que te quiere.

Queda prohibido no hacer las cosas por ti mismo,
no creer en Dios y hacer tu destino,
tener miedo a la vida y a sus compromisos,
no vivir cada día como si fuera un último suspiro.

Queda prohibido echar a alguien de menos sin
alegrarte, olvidar sus ojos, su risa,
todo porque sus caminos han dejado de abrazarse,
olvidar su pasado y pagarlo con su presente.

Queda prohibido no intentar comprender a las personas,
pensar que sus vidas valen más que la tuya,
no saber que cada uno tiene su camino y su dicha.

Queda prohibido no crear tu historia,
no tener un momento para la gente que te necesita,
no comprender que lo que la vida te da, también te lo quita.

Queda prohibido no buscar tu felicidad,
no vivir tu vida con una actitud positiva,
no pensar en que podemos ser mejores,
no sentir que sin ti este mundo no sería igual.

Pablo Neruda