

Nuestra comunidad

Decálogo para la Senectud
D.R. © María Antonia Carboney de Zebadúa
Comitán, Chiapas, Septiembre de 1999

Conmemorando el “día del anciano”, celebrado la quincena pasada, Doña Toni nos comparte unas b

Amiga: ¡aprende a envejecer!

CUIDARAS TU PRESENTACIÓN TODOS LOS DÍAS.

NO TE ENCERRARAS EN TU CASA NI EN TU HABITACIÓN.

AMARAS AL EJERCICIO FÍSICO COMO A TI MISMA

EVITARÁS ACTITUDES Y GESTOS DE VIEJA ARRUMBADA

NO HABLARAS DE TU VEJEZ NI TE QUEJARÁS DE TUS ACHAQUES

CULTIVARÁS EL OPTIMISMO SOBRE LAS COSAS

□

□

. Al maliciarás, no juzgarás, no serás duro, no serás crítico, no serás sarcástico, no serás burlón, no serás

Se positiva en los juicios, de buen humor en las palabras, alegre de rostro, amable en los ademanes. S

TRATARÁS DE SER ÚTIL A TI MISMA Y A LOS DEMÁS

TRABAJARÁS CON TUS MANOS Y TU MENTE

MANTENDRÁS VIVAS Y CORDIALES LAS RELACIONES HUMANAS

NO PENSARÁS QUE TODO TIEMPO PASADO FUE MEJOR

. Deja de estar triste, de estar enojado, de estar molesto, de estar preocupado, de estar ansioso, de estar

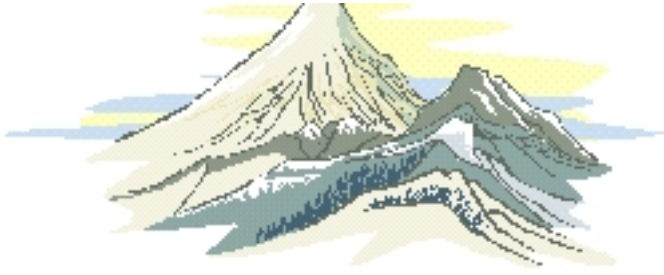


Imponente

D.R. © Profr. Carlos Nájera. (Colibrí)

Comitán, Chiapas, Septiembre de 1999

Todas las madrugadas te observo al atravesar aquella región, cuando los primeros rayos del sol rayan



Es hermoso gozar con detenimiento la estructura monumental de tu cuerpo; luce ligeramente cubierta o

En tus entrañas se dejan oír, mil trinos diversos unísonos de las aves silvestres que cobijas. Tu cabeller

¡No sabía tu nombre! Sólo oí murmurar por los transeúntes que se encuentran en tus faldas, que te llaman

