

LA TERCERA EDAD

Una nueva etapa

ACABÓ EL TRABAJO. Sea de manera voluntaria o por el plazo legal, se define a la persona que culminó su etapa laboral como de la "Tercera Edad". Periodo donde la productividad para mantener a la familia pasa a un segundo plano para dar pase a uno de búsqueda de tranquilidad, gozo y armonía, en especial consigo mismo.

¿ES EL FIN?

Noooo. Simplemente es una etapa donde disfrutas de lo que sembraste a lo largo de tu vida.

¿ESTAS VIEJO?

Depende de cómo te sientas. Puede que ya no hagas muchas cosas, pero cada cosa que haces lo haces bien y lo disfrutas.

¿QUÉ ME AYUDA FÍSICAMENTE?

- * LA ACTIVIDAD CONSTANTE (NO EXTREMA NI EXTENUANTE).
- * CAMINAR, BAILAR CON MODERACIÓN.
- * UNA ALIMENTACIÓN POCa Y BALANCEADA.
- * DORMIR LO SUFICIENTE.
- * CONTROLAR NIVELES DE COLESTEROL, GLUCOSA Y PRESIÓN ARTERIAL.



¿QUÉ ME AYUDA MENTALMENTE?

- * NO PREOCUPARSE DEMASIADO.
- * NO EXIGIRSE DEMASIADO.
- * LEER.
- * FIJARSE RETOS COMO LLENAR CRUCIGRAMAS, SUDOKUS O SOPA DE LETRAS.
- * ROMPER LA MONOTONÍA FAVORECE LA CONCENTRACIÓN.



¿CUÁNDO NECESITAS AYUDA MEDICA?

- * CUANDO TE SIENTES CANSADO MUY SEGUIDO.
- * CUANDO TIENES DOLORS MUSCULARES, ARTICULARES Y CAMBIOS EN EL METABOLISMO.
- * UN MAREO, VÉRTIGO O CAÍDA ACCIDENTAL ES MOTIVO PARA UNA REVISIÓN.



¿CUÁNDO NECESITAS AYUDA PSICOLÓGICA?

- * CUANDO TIENES PENSAMIENTOS NEGATIVOS RECURRENTES.
- * CUANDO SUFRES DE INSOMNIO, PERO TAMPOCO PUEDES LEVANTARTE DE LA CAMA.
- * TE DAS CUENTA (O TE DICEN) QUE TE ESTÁS EXCEDIENDO EN ALGO (ALCOHOL, COMIDAS, FASTIDIO, ETC).
- * CUANDO LAS ACTIVIDADES QUE TE GUSTABAN HACER YA NO TE RESULTAN ATRACTIVAS.



¿QUÉ ME AYUDA ESPIRITUALMENTE?

- * BUSCAR LA PAZ CONSIGO MISMO Y CON LOS DEMÁS.
- * ELIMINAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y LOS LAMENTOS.
- * UNA BUENA CHARLA
- * REÍR.
- * UTILIZAR LA EXPERIENCIA PARA AYUDAR A OTROS.

