



Discípulos misioneros,
custodios de nuestra casa común.

JUNIO 2021

MEJOR CALIDAD DE VIDA



**Secretaría
de Desarrollo
Social**

Nuevo León | Siempre Ascendiendo



El cuidado de nuestra casa común incluye buscar un sano equilibrio en todo lo que hacemos, así como mantener una MEJOR CALIDAD DE VIDA personal y familiar.

¿CÓMO?

Mediante el desarrollo de hábitos relacionados con la salud, el ejercicio, el trabajo o estudio, la convivencia, la formación, la diversión, el descanso y, lo más importante, con nuestra vida espiritual para lograr la armonía y plenitud, eliminando excesos y mejorando hábitos y actitudes en las áreas que se han descuidado.

Cuidado de sí mismo

Sugerencia en *Laudato si*:



«No sólo la tierra ha sido dada por Dios al hombre, el cual debe usarla respetando la intención originaria de que es un bien; incluso el hombre es para sí mismo un don de Dios y, por tanto, debe respetar la estructura natural y moral de la que ha sido dotado»[93].

Conviene recordar siempre que el ser humano es «capaz de ser por sí mismo agente responsable de su mejora material, de su progreso moral y de su desarrollo espiritual»[102].



«La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».

MEJOR CALIDAD DE VIDA

La salud mental se refiere a mantener un equilibrio emocional, psicológico y social, lo que ayudará a que la persona viva feliz y satisfecha consigo misma y con los demás, derivando en una buena salud física.



MEJOR CALIDAD DE VIDA

Se pueden enlistar muchas cosas por hacer para tener una mejor calidad de vida, especialmente ahora que se reinician las actividades después del aislamiento provocado por la pandemia.

Conviene repasar algunos puntos clave para mejorar nuestro estilo de vida, porque hay que esmerarse y superarse por dentro y por fuera.



Mente sana en cuerpo sano, dice el refrán, por eso:

1. **Beber suficiente agua y comer bien y sano para mantener un peso saludable, evitando el alimento chatarra.**
2. **Hacer ejercicio, diariamente, adecuado a edad, salud, tiempo disponible, etc.**
3. **Eliminar todos los excesos y hábitos que dañan: alcohol, tabaco, etc.**





La enfermedad provoca sufrimiento. Por eso, llama tanto la atención que muchos no adopten hábitos de vida más saludables, lejos de evasiones, conductas inhumanas o caprichos que crean dependencias.



Sentirse y estar bien físicamente es fundamental para estar bien emocional y espiritualmente ya que permite organizar, responsablemente, nuestro tiempo para diseñar



el estilo de vida que realmente nos hará feliz en el aquí, en el ahora y en la eternidad.



Algunos consejos:

- ✓ **Un desayuno sano, sin prisas y en familia.**
 - ✓ **No comprar tentaciones sino alimentos saludables.**
- ✓ **Evitar la televisión, celulares y demás electrónicos durante el tiempo de convivencia.**



Algunos consejos:

- ✓ Limitar las actividades sedentarias como jugar videojuegos o mirar la televisión.
- ✓ Incluir el cuidar nuestra casa común al promover hábitos que contribuyen a preservar el ambiente: basura en su lugar, reciclar, no desperdiciar el agua ni la luz, etc.



Algunas costumbres para cuidar nuestra salud mental:

- ✓ Cultivar amistades.
- ✓ Reforzar nuestros lazos familiares.
- ✓ Practicar algún instrumento musical.
- ✓ Pintar, dar un buen paseo, mantener contacto con la naturaleza, tener una sabrosa conversación.
- ✓ Ser muy positivos, intentando siempre obtener un aprendizaje de la experiencia vivida.



**Las personas que cuidan de su vida espiritual,
tienen más probabilidades de mantener
en buen estado su salud mental.**



**Quienes cultivan la
paz interior son más
capaces de enfrentar
las contrariedades y
buscar soluciones
sin perder el
dominio de sí
mismos.**



**No es nada nuevo... porque se conoce,
pero pocos lo viven.**



**Siempre hay excusas para
no hacer lo que se debe
hacer en todo. Por eso es
importante el esfuerzo y la
actitud para mejorar al
marcar metas, en un plan
concreto, que cada quien
debe hacer porque
cada vida es diferente.**





**Algunas personas
tienen uno, otras cinco
o diez talentos, al final
lo importante es la
satisfacción de
mejorar y hacer lo que
a cada quien le toca.**

Esto da satisfacción, alegría y paz interior.





MEJOR CALIDAD DE VIDA

Un buen entrenamiento, en tiempos de salud o de enfermedad, es buscar la felicidad de quienes tenemos más cerca.

Disfrutar con esperanza y gran optimismo nuestro día a día, sabiendo que tenemos un gran Aliado que nos acompaña y da la gracia que necesitamos para caminar hacia nuestro destino eterno.



El tiempo que tendremos no depende de nosotros, pero si el uso que hagamos de él, por eso es esencial realizar las actividades que decidamos son importantes.



LO IMPORTANTE

- ✓ Dios, la familia, la salud, el descanso, los amigos, el trabajo, etc.
- ✓ Guardando sana distancia, porque la pandemia aún no termina, debemos evitar aislarnos de los demás, de su situación, problemas y logros para mantenernos en contacto y ayudarlos en lo que se pueda.



Día a día se puede vivir mejor para alcanzar una mejor calidad de vida al crecer en el amor a Dios, a uno mismo y a los demás, iniciando en la propia familia.



Eso es algo que no depende de las circunstancias, que pueden ser buenas o malas, sino de la decisión libre de cada uno.





Señor, Tú eres la vid que me sostiene, el dueño y guía de toda mi existencia.

Sin Ti no puedo dar fruto.

Poda todo aquello que estorbe mi crecimiento.

Que esta oración me descubra lo que necesito purificar, mejorar y/o enmendar, para dar el fruto abundante que, con tu gracia, puedo dar.



¡Esperamos tus propuestas!



Comunícate

www.cefasmx.org



info@cefasmx.org



81- 8368 - 0037