



**Fundación
Conchita Sánchez de
Castañeda**

***Mosaico de Consejos
Saludables***

Por: Arq. MA. Analuís Castañeda Sánchez

Nuestra salud es como un mosaico que se compone de una suma innumerable de detalles y aspectos que debemos cuidar y ordenar. Cada uno de estos factores o piezas del mosaico le confieren belleza y armonía, y se traducen en un *Consejo Saludable* como los que compartimos a continuación:

1. Sonría con frecuencia y vea con auténtico optimismo la vida y sus desafíos.
2. Tenga un plan de vida que infunda orden y sentido a sus actividades cotidianas.
3. Limpie y organice su entorno, descubra así, que hay más espacio y luz en torno a usted.
4. Coma un poco más de lo que no le gusta y que le es saludable y un poco menos de lo que más le gusta pero no le hace bien.

5. Camine mucho, trabaje con entusiasmo y dedicación; y descanse razonablemente.

6. Proteja la naturaleza y la vida para lograr un medio ambiente sano, solidario y más humano. Comparta con los demás, ahorre y no sólo consuma.

7. Preste atención a los cambios físicos y emocionales, que puedan requerir un mayor cuidado.

8. Examine sus indicadores vitales y siga las instrucciones médicas que le ayudan a conservar y recuperar la salud.

9. Cuide integralmente su espíritu y su salud física. El ser humano no se limita al cuerpo, sino que trasciende a través del alma.

10. No se preocupe innecesariamente, de gracias siempre y aprenda a compartir luchando con alegría por un verdadero ideal.

Si completa el mosaico con constancia y equilibrio, se sentirá saludable y feliz; pues aunque no esté libre de posibles pruebas a su salud, sabrá mejor cómo enfrentarlas y superarlas.



Imagen: Dra. Carmencita Castañeda de Sceppa

Asista a las charlas gratuitas sobre Salud y Valores Humanos; *SALUDARTE* los primeros viernes de cada mes en Avenida Elena "B" 1-19 zona 1, de 17 a 19 horas. En Guatemala: Confirmar su asistencia al teléfono: (502) 2178167.

Escríbanos a: info@fundacore.org
Visítenos en: www.fundacore.org