



FORJANDO  
VÍNCULOS

DE COMUNIDAD



DURANTE EL  
ENVEJECIMIENTO



¿DESEAS INCORPORAR MÁS

# ORACIÓN EN TU VIDA?



Recibe nuestro boletín electrónico de *Oración e Inspiración* con artículos, oraciones y meditaciones en video dos veces al mes.

Suscríbete hoy en [ir.unity.org/enoticias](https://ir.unity.org/enoticias)

## TU APOYO HACE LA DIFERENCIA

Los donativos generosos de amigos como tú permiten que la literatura de Unity esté disponible para aquellos que más necesiten aliento espiritual. Por favor, haz tu donativo en [ir.unity.org/dona](https://ir.unity.org/dona).

## LLENANDO LOS ESPACIOS VACÍOS

El año pasado, un folleto de Unity titulado *Consejos espirituales para una vejez saludable* se convirtió en uno de los más solicitados de los últimos años, con miles de pedidos. Esto despertó nuestra curiosidad sobre otras necesidades que las personas mayores podrían tener y que podrían ser abordadas a través de la información proporcionada en nuestros folletos.

Las estadísticas muestran que los adultos mayores suelen enfrentar el aislamiento social y la soledad, especialmente desde la pandemia. La pérdida de amigos y seres queridos, la reubicación familiar y la jubilación pueden contribuir a este aislamiento. Las organizaciones de salud nacionales consideran la soledad un grave riesgo para la salud. Las personas mayores que ya se sienten marginadas, así como los inmigrantes o los miembros de comunidades LGBTQIA, son especialmente vulnerables.

En Gran Bretaña, campañas respaldadas por el gobierno han trabajado durante una década para combatir la soledad, mientras que en Nueva York, la "Dra. Ruth" Westheimer, de 95 años, se convirtió en Embajadora de la Soledad del estado. "El primer paso es tener el valor de admitir que uno se siente solo", afirmó la Dra. Ruth. "Entonces puedes hacer algo al respecto".

¿Qué tal un folleto sobre cómo encontrar y construir comunidad a medida que envejecemos? Convocamos a ministros de Unity y a otros escritores del Nuevo Pensamiento de entre 50 y 90 años y les pedimos que compartieran cómo crean comunidad y cómo ese proceso les ayuda a cuidar su cuerpo, mente y espíritu a medida que envejecen.

Esperamos que este folleto te brinde inspiración e ideas para crear una comunidad donde te sientas conectado, animado y valorado.

*Tus amigos en Unity*

P.D: El folleto del año pasado *Consejos espirituales para una vejez saludable* está disponible en [Unity.org/folletos](https://Unity.org/folletos).

# EL ARTE DE ENVEJECER



Rev. Kathy Beasley

A lo largo de nuestras vidas, experimentamos cambios, transformaciones y evoluciones. Algunos cambios son esperados y celebrados, mientras que otros presentan retos difíciles. El envejecimiento es uno de esos cambios que puede suscitar resistencia, aprensión y miedo. No obstante, a medida que envejecemos, nos convertimos en artistas abstractos que exploramos nuevas facetas de nosotros mismos, dejamos de lado las normas de lo que deberíamos ser y nos expresamos genuinamente.

Tanto el envejecimiento como la creación de arte abstracto implican transformación. Con el paso del tiempo, cambiamos física, mental y emocionalmente. Podemos perder algunas capacidades físicas, pero adquirimos nuevas perspectivas, valores y percepciones. Crear arte abstracto es una transformación similar. Empiezo con un lienzo en blanco, buscando colores, formas y texturas que den vida a una nueva visión. A medida que trabajo, la obra empieza a cobrar vida propia, cambiando y transformándose a medida que surgen nuevas ideas y técnicas. Mientras envejecemos y creamos, debemos soltar nuestras ideas preconcebidas y aceptar lo inesperado.

El envejecimiento y el arte abstracto también se parecen en la expresión de nuestras experiencias. A medida que envejecemos, acumulamos vivencias que moldean nuestras identidades y perspectivas. Podemos recordar las alegrías de la infancia, los desafíos de la adolescencia, las luchas de la juventud o la plenitud de los últimos años. Estas experiencias nos ayudan a comprender el mundo que nos rodea y a desenvolvernos en él con mayor destreza.

Del mismo modo, un artista abstracto se basa en experiencias para avanzar en el proceso creativo. Ya sea de una pérdida devastadora, de un momento trascendental o de una profunda realización, cada artista aporta al arte una perspectiva y una profundidad de sentimientos únicas. Una de las mayores lecciones que he aprendido desde que tomé un pincel es cuánta voluntad y confianza hacen falta para experimentar y arriesgar, para intentar algo nuevo por pura expresión artística, sin la red de seguridad de los éxitos pasados. Lo mismo ocurre con el envejecimiento.

Al mismo tiempo, existen diferencias entre el envejecimiento y el arte abstracto. Mientras que el envejecimiento a veces se percibe como algo que hay que evitar o combatir, el arte abstracto

se celebra porque acepta lo inesperado, lo no convencional y lo desafiante. Como artista abstracta, aún estoy aprendiendo a no temer arriesgarme, romper reglas y abrir nuevos caminos. Por el contrario, he tratado el envejecimiento como un déficit o un defecto, algo que ocultar, ignorar o incluso negar.

Todos tenemos el potencial de crear algo hermoso con nuestras vidas...

Sin embargo, al igual que el arte abstracto puede desafiar nuestras ideas preconcebidas y abrirnos a nuevas posibilidades, el envejecimiento puede impulsarnos a reconsiderar nuestras suposiciones, aceptar nuestras fortalezas y limitaciones con mayor compasión y equilibrio, y vivir más plenamente el momento presente.

Todos tenemos el potencial de crear algo hermoso con nuestras vidas, empleando los elementos de nuestras experiencias personales, nuestros anhelos y nuestra esencia para moldear una vida que nos conduzca hacia una comprensión más profunda y libre.

Conforme envejecemos, recuerda que cada aliento y cada pincelada nos llevan más allá en la búsqueda de nuevos aspectos de nosotros mismos y hacia lo que aún no hemos descubierto. No tengas miedo de cometer errores en el camino, sabiendo que podemos aprender de ellos de maneras que transformen nuestro sentido del yo y cambien nuestras perspectivas hasta que nazca algo nuevo: una vida artísticamente elaborada. Así que no evites los riesgos de la vida; toma tu pincel, un poco de pintura y un lienzo y adéntrate con valentía en el arte de envejecer.

## ACCIÓN

Hoy, dedícate a una expresión creativa que refleje tu viaje por la vida. Convierte la sabiduría adquirida a lo largo de los años en una forma tangible de arte abstracto. Celebra la obra maestra única que es tu vida, pincelada a pincelada.

## ORACIÓN AFIRMATIVA

Abrazo el arte de la sabiduría y la resistencia. Cada año que pasa es una pincelada de belleza sobre el lienzo de la vida, revelando una obra maestra vivida. Agradezco las lecciones aprendidas y acepto los matices cambiantes de la experiencia. Soy un tapiz de fortaleza, creatividad y gracia, tejiendo un legado de belleza eterna. Amén.

*La Rev. Kathy Beasley es directora del Ministerio de Oración de Unity.*

# SIGUE ENCONTRANDO LA ALEGRÍA



Rev. Vernelle Nelson

Hay una gran diferencia entre envejecer y envejecer con gracia. Una de las mejores formas de garantizar que el proceso de envejecimiento no afecte a la calidad de vida es asegurarnos de no renunciar a aquellas cosas que nos aportan alegría.

¿Cuáles son tus intereses? ¿De qué aficiones o actividades disfrutabas antes de que tu cuerpo empezara a ralentizarse? Aunque no puedas mantener el mismo ritmo, no tienes por qué renunciar a ellas.

Si has visto la película *The Bucket List*, con Morgan Freeman y Jack Nicholson, sabrás que es posible crear nuevas aventuras, aunque nunca antes hayas vivido una experiencia concreta.

Mantenerse activo mental y físicamente, ya sea a través de experiencias novedosas o de aficiones de toda la vida, es la mejor manera de evitar el deterioro cognitivo y corporal. Numerosas instalaciones recreativas ofrecen programas adaptados a las personas mayores. Si vives en una comunidad de mayores de 55 años, es muy probable que puedas encontrar clases, eventos divertidos y actividades programadas convenientemente accesibles justo delante de tu puerta.

Las personas mayores disfrutan de actividades como yoga en silla, aeróbicos acuáticos, días de juegos, partidas de cartas, torneos de golf, bolos y pickleball. Además, las bibliotecas, los museos y las galerías de arte ofrecen oportunidades para que los adultos mayores participen, al igual que los centros locales de artes escénicas. Estos centros siempre buscan voluntarios para diversas funciones. Ser voluntario en un centro de artes escénicas es ideal para disfrutar de conciertos, obras de teatro y actuaciones especiales sin costo alguno.

El hilo conductor es la interacción con los demás. Tanto si decides apuntarte a una clase de arte en tu biblioteca local, como si te inscribes a una clase de gimnasia o te haces voluntario en una biblioteca, te encontrarás en un entorno en el que podrás conocer gente, hacer nuevos amigos y entablar una conversación inspiradora.

A medida que nuestro cuerpo cambia y las dificultades físicas nos limitan en actividades que antes hacíamos fácilmente, a menudo cedemos ante pequeños dolores. Sin embargo, cuanto más cedemos, mayor es el malestar. Lo peor que podemos hacer cuando nos molestan los hombros, las muñecas, las rodillas o las caderas es dejar de movernos.

# BUSCA AYUDA



Veronica Walker-Douglas, LCSW

La búsqueda de ayuda comienza al comprender que las circunstancias pueden mejorar cuando estamos dispuestos a considerar las opciones disponibles. Estas alternativas pueden ofrecer un camino para mejorar o remediar la situación actual.

Para la población de la tercera edad, esto implica reconocer la necesidad de vulnerabilidad. Buscar ayuda probablemente signifique salir de las zonas de confort y superar la sensación de seguridad que supone decirse a uno mismo "así es como siempre ha sido" o "esto es lo que siempre he hecho".

Para muchos, pedir ayuda va en contra de los mensajes que hemos recibido sobre ser fuertes, autosuficientes e independientes. Aquellos que rodean a una persona mayor pueden tener que tranquilizarla y recordarle con frecuencia que pedir ayuda no significa negarle su derecho a tomar decisiones o disminuir su independencia, sino mejorar su calidad de vida. Las personas mayores pueden verbalizar preocupaciones que requerirán validación y empatía desde un lugar genuino de compasión.

A pesar de reconocer la utilidad de la asistencia, algunas personas sienten una fuerte necesidad de mantener el control y la autoridad en las decisiones. La autopreservación implica asegurarse de que se mantiene la dignidad y la seguridad al recibir ayuda de quienes la ofrecen.

La población de la tercera edad es especialmente sensible a saber que sus necesidades son escuchadas y atendidas. Se requiere el consentimiento de todas las personas, incluidos los familiares, para prestar asistencia y defender el derecho de la persona mayor a la autodeterminación. Una vez que se llega a