



Pick Your Path to Health

Cultive su Espíritu para Mejorar su Salud

¿Que planes tiene este nuevo año?

Bajar de peso, comer saludablemente, compartir más tiempo con la familia, dedicarse tiempo a usted misma. ¿Cuántas veces se ha prometido cosas similares y siempre termina cuidando a todos menos de usted?

Pero si en realidad desea cuidar de su salud durante todo el año y no solamente cuando está enferma, hay una forma de hacerlo.

Pero antes, tiene que asegurarse que su bienestar es una prioridad. Muchas mujeres latinas cuidan de todos en la familia y suelen tener poco tiempo para ellas mismas. Ya que las mujeres están, por lo general, sumamente ocupadas todo el tiempo con responsabilidades del hogar y del trabajo, encontrar tiempo para cuidar de su salud es lo último en su lista de quehaceres.

Pero incluso las personas más ocupadas del mundo necesitan cuidar de su salud. En este caso, el cultivar su espiritualidad puede ser la forma más generosa de dedicarse tiempo.

¿Que es la espiritualidad?

La espiritualidad tiene muchas definiciones, tales como:

- Creencia en algo más grande que uno
- Sentir una conexión con todos los seres y las cosas vivientes
- Concientización del significado de la vida
- Desarrollo de los valores

La espiritualidad suele ser asociada con la religión, pero ésta también existe fuera del círculo religioso. Así que puede escoger si quiere desarrollar su espiritualidad dentro o fuera del marco religioso. Lo importante está en que lo haga.

"El reunirse con otras mujeres puede ser el comienzo," recomienda Robin Liten-Tejada de Arlington, Virginia. Para cultivar su espíritu, Liten-Tejada participa en muchas actividades que le ayudan a encontrar y desarrollar su espíritu.

Ella dice siempre haber estado interesada en cosas espirituales y que encuentra su espiritualidad en la naturaleza por medio de actividades como el salir de paseo a observar pájaros y otras actividades como irse de retiro.

Liten-Tejada explica que durante un retiro participo en una actividad tocando tambores. Disfruto tanto de esta actividad que cuando regreso a casa busco grupos que tocan tambores y esto la llevo a conocer muchas personas en su vecindario.

Puede ser que le parezca extraño buscar su espiritualidad en actividades que parecen ser tan cotidianas, pero lo que tienen en común es que es usted quien es el centro de atención. En otras palabras, usted está haciendo algo por usted y eso es muy valioso para su salud y bienestar. Es posible encontrar la espiritualidad en actividades cotidianas que la llenan de gozo, pero tiene que hacer un esfuerzo para dedicar tiempo a usted misma ahora.

"Nosotras tenemos mucho poder que no utilizamos y ni siquiera nos damos cuenta que poseemos," dice Liten-Tejada de las mujeres.

Liten-Tejada dice haber observado que la mayoría de las mujeres que participan en los retiros con ella suelen ser de cincuenta años en adelante. Muchas de estas mujeres esperan hasta que han terminado de criar a sus hijos y una vez que éstos son independientes, ellas deciden que es tiempo de hacer algo para ellas mismas. Usted cuida de todos, pero ¿quien cuida de usted en sus veinte, en sus treinta, y en sus cuarenta años?

¿Como son sus visitas al supermercado?

Para comenzar a dar perfil a su espiritualidad, observe como actua durante actividades tales como cuando va de compras al supermercado. Observe si esta actividad es algo tedioso que hace a último minuto. Si tuviera tiempo, ¿como cambiaria la forma en que enfrenta actividades como esta? Podria asociar el comprar viveres con el sustento del cuerpo, o disfrutar de la multitud de colores y texturas de las frutas y vegetales.

Podria también explorar sus raíces familiares que tienen que ver con los alimentos. Puede recordar los platillos favoritos que preparaba su familia. ¿Que es lo que lo hacian algo favorito-la forma en que involucraban a toda la familia o el cuidado y amor con que éstos eran preparados? También puede explorar la conección entre los alimentos y la tierra o algootra cosa que pueda recobrar de su rica cultura.

Lo importante es que es usted quien define su espiritualidad. Usted decide si busca su espiritualidad jugando en el parque con sus hijos, o compartiendo unas horas con un ser querido, o gozando en la compañía de amistades, o buscando alegría en el comienzo del nuevo año, lo importante es saber que el celebrar su espiritualidad es posible.

¿Como comenzar?

Toda persona busca la espiritualidad en distintas formas. Algunas prefieren rezar a solas, otras prefieren participar en servicios religiosos, y otros encuentran su espiritualidad haciendo ejercicio, leyendo, o participando en actividades comunitarias.

Considere el cultivar su espiritualidad como algo diario y no algo fastidioso que tiene que hacer de vez en cuando.

Su propio camino hacia la espiritualidad puede incluir como usted reacciona a situaciones diarias, como se comunica con los demás, y como cuida de usted misma.

"Me siento muy fuerte y esta fuerza es lo que tengo en mi interior," concluye Liten-Tejada refiriendose a como sus actividades la hacen sentir.

Asi que no espere a sus cincuenta años, encaminese hacia la espiritualidad hoy.

Escoja Su Camino Hacia la Salud, es una campaña nacional de salud de la Oficina de Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Para mayor información sobre la campaña o para recibir un mensaje electrónico semanalmente con detalles para mejorar su salud, llame gratuitamente a la línea bilingüe del Centro de Información Nacional de Salud para la Mujer al 1-800-994-WOMAN o al 1-888-220-5446 para personas sordomudas. También puede visitar la página Internet en www.4woman.gov