SABIDURÍA PARA TU PRÓXIMA ETAPA

53 Consejos de sabiduría

para mujeres de 65 años en adelante

Consejos sencillos para vivir con más calma, poner límites y disfrutar cada día.



SEAS TALES

53 CONSEJOS BREVES / LEE EN CUALQUIER ORDEN

BIENVENIDA

Un poco de espacio para ti.

Has pasado años haciendo espacio para otras personas: sus horarios, sus necesidades, sus preocupaciones. Quizá ahora también quieras darle un lugar a algo tuyo.

Estos consejos breves ofrecen ideas prácticas para la vida diaria. Algunos te resultarán conocidos. Otros quizá te den palabras para algo que llevas tiempo queriendo decir.

Lee en el orden que prefieras y quédate con lo que te sirva. No necesitas cambiar toda tu vida para hacer una parte de ella más llevadera.

UNA FORMA SENCILLA DE EMPEZAR

Lee un consejo. Elige algo pequeño que quieras probar. Vuelve cuando necesites recordar una idea.

USA EL ÍNDICE PARA IR DIRECTO A CADA CONSEJO.

CONSEJO 01

También puedes tener tus propios planes.



Tu hija llama el martes. ¿Puedes cuidar a los nietos el viernes? Habías quedado de almorzar con una amiga. Antes de mirar la hora, te escuchas decir que sí.

Quieres a tu familia. También querías ir a ese almuerzo. Ambas cosas pueden ser ciertas.

Un plan personal merece consideración aunque lo hayas hecho por gusto. No necesitas una cita médica ni una emergencia para tener un compromiso.

Antes de responder al próximo favor, revisa lo que habías planeado. Puedes ayudar, proponer otro horario o mantener tu compromiso. Date un momento para elegir, en lugar de aceptar por costumbre.

PALABRAS QUE PUEDES USAR

«El viernes por la tarde tengo planes. Podría ayudarte el sábado por la mañana, si te sirve».

CONSEJO 14

Un no breve y amable puede ser suficiente.

Te piden que organices otra comida familiar. Estás cansada. Empiezas a explicar toda tu semana, buscando un motivo que nadie pueda discutir.



Una respuesta clara puede ser más considerada que aceptar a disgusto y terminar agotada o resentida.

Puedes agradecer la invitación, decir qué puedes hacer y detenerte ahí. Si ofreces una alternativa, procura que sea algo que realmente quieras asumir.

Si ya te habías comprometido, avisa con la mayor anticipación posible cuando necesites cambiar el plan. Si el pedido es nuevo, piensa antes de aceptar.

La otra persona puede decepcionarse. Puedes escuchar cómo se siente sin ofrecer enseguida más de lo que puedes dar.

PARA LA PRÓXIMA VEZ

«Esta vez no puedo recibirlos en casa, pero me encantaría ir». Ofrece otra opción solo si de verdad quieres hacerlo.

CONSEJO 25

Ten un plan para las fiestas que también dependa de ti

Se acerca una fecha especial y todavía no sabes si alguien te invitará. Cada mensaje que llega parece traer la respuesta que estás esperando.



Es comprensible que quieras compartir ese día. También puedes preparar una opción propia mientras preguntas con claridad cuáles son los planes familiares.

Piensa qué te daría algo de gusto: una comida que te encanta, hablar con una amiga, asistir a una actividad abierta o ver una película querida.

Si llega una invitación, podrás decidir. Si no llega, tendrás algo previsto. Un plan no elimina la tristeza de sentirse fuera, pero puede ayudarte a cuidar ese día sin dejarlo entero en manos de una respuesta.

PREPARA TU OPCIÓN

Elige una fecha que te preocupe y anota un plan posible. Incluye a quién podrías llamar y qué te gustaría hacer.