

Siempre activos

Opúsculos

El derecho de vivir mejor.

En el transcurso de nuestra existencia se van realizando acciones que pueden haber sido buenos o no tantos, pero que quizás se han considerado como las únicas opciones posibles en el momento que se hizo.

No debemos de olvidar nunca en cada momento diario que nuestra vida transcurre en familia y en determinado medio social, y que además de nuestras opiniones existirán siempre otros criterios muy en correspondencia o en extremo diferentes con lo que pensamos, la propuesta es que en lo que vamos haciendo, tratemos siempre de considerar que la selección de lo que realizamos es la mejor, para quien la realiza y de ser posible para quienes están cerca.

El costo de la equivocación.

El vivir tiene el precio imponderable de sus consecuencias, con frecuencia se envejece y las personas que rodean al que lo hace, se sienten en el momento justo de comenzar un conteo regresivo con respecto a los errores que cometió en algún momento, de forma paulatina empiezan a ocurrir cambios bruscos o sutiles, pero cambios, en la manera de tratar, de brindar afecto, cuidado y cariño.

La importancia de reservarnos un espacio.

El que envejece debe tratar siempre de reservarse un espacio vital que le permita tener autonomía, que lo que se le quiera dar sea un complemento, porque lo fundamental que necesita lo tiene; porque se lo ha ido gestionando en el transcurso de su vida, que la frase "no tengo nada", jamás se materialice por el hecho de ser viejos, porque simplemente lo que necesita lo tiene y lo puede utilizar cuando lo necesite y quiera porque es suyo y se lo fue procurando en el curso de su existencia, entonces se vive mejor, la calidad de lo que está por llegar estará mejor asegurada, porque se estructuró, a partir de lo que desde antes consideramos que iba a ser importante para nosotros, para cualquier etapa de la vida, tanto en la juventud, como en etapas de ya no tan jóvenes.

Cualquier día es bueno para comenzar a crearse condiciones satisfactorias para la vida, puede comenzar a partir de ahora mismo.

Historias de vida

Un recuento de un poco más de un siglo.

Las personas que tienen vidas prolongadas tienen características en sus estilos de vida que les han permitido supervivencias excepcionales, aprender de ellas es una forma de poder acercarnos a la posibilidad de envejecer de forma activa y con bienestar. La

experiencia de esta centenaria promueve a una existencia ocupada en preferencias, motivaciones, con rasgos de comportamiento estables, considerar todo lo positivo que la vida le proporciona y tener una adecuada autoestima, aprovechar cada momento, según estos transcurren y hacerlo acorde a las posibilidades que la propia vida le va proporcionando.

¿Quién es? Amada Hernández Fernández.

¿Qué edad tiene? 102 años.

¿Cuál es su historia y los hechos más significativos en su vida?

Nací el 13 de septiembre de 1902, en Unión de Reyes, en la provincia de Matanzas, en Cuba. Procedo de una familia de cubanos humildes, trabajadores, de raza negra; mi madre Pastora era ama de casa y hacía trabajos domésticos para la calle (lavar, planchar), murió con menos de 50 años debido al asma, mi padre Octavio, trabajo muchos años como machetero en el corte de caña, de él no recuerdo muchas cosas.

Desde los 12 años, tuve que abandonar mis estudios, aunque logré finalizar la primaria y comencé a trabajar de doméstica, alrededor de los 18 años decidí viajar a La Habana en busca de mejoras económicas y continué trabajando en casas particulares, la que recuerdo con más cariño era una en la que el dueño era joyero, conviví con esta familia un tiempo largo y recibí de ellos aprecio, respeto y amor.

Siempre fui estable en mis empleos, pues me mantenía por muchos años trabajando en las mismas casas, fui muy activa, seria, eficiente, cumplidora, muy organizada, honrada y amaba mi trabajo, lo cual me ayudó mucho a comprender y enfrentar la vida.

Me considero una ferviente lectora y una estudiante autodidacta. Cuando triunfó la revolución me fui a trabajar a un taller de corte y costura y allí me mantuve hasta mi jubilación en 1971.

Me casé una sola vez, a los 20 años, y tuve un solo hijo varón, mi esposo era músico y yo lo acompañaba en ocasiones a sus actividades. Siempre fui muy seria, de carácter fuerte y muy responsable en la vida, muy organizada para todo lo mío. Eso me ayudó mucho a que me respetaran y consideraran.

Ahora vivo en familia, con personas que me cuidan y me dan todo el afecto que necesito, me siento muy bien en mi hogar rodeada de todo lo mío y los míos.

¿Cuáles son sus costumbres?

Desde niña, siempre desayuno, almuerzo, meriendo y como, es que he sido siempre de muy buen comer, soy "buena boca", como de todo: frutas, vegetales, pan, carne en



fin....de todo. El café solo en el desayuno; café con leche, pan y lo que haya; mantequilla, mayonesa. Antes me gustaba tomar vinos en las comidas y también cerveza con azúcar.

Nunca fume, pues es malo para la salud, y beber en exceso también.

Desde pequeña he sido organizada, me gusta el orden, me planifico las cosas que necesito hacer, por ejemplo, para dormir: cuando crecí y me hice adulta como trabajaba siempre, me acostaba entre las 9 y 10 de la noche y me levantaba sobre las 5 de la mañana, esto me permitía ser muy activa, trabajar en la calle y no me cansaba.

Normalmente un día de mi vida cuando era más joven, era levantarme, hacer las cosas de la casa, salir a trabajar o distraerme, cuidar de mi hijo, de mi esposo, coser, antes me cosía mis ropas, me gustaba mucho hacerlo, era muy activa y metódica.

Actualmente veo la televisión, me gustan mucho las noticias, compartir y conversar con la familia, eso me hace muy feliz.

Mis actividades recreativas preferidas siempre fueron salir a pasear a distintos lugares, a veces oír música. Mi trabajo siempre me gusto: coser en la fábrica, me dediqué mucho a eso. Cosería hoy si pudiera, pues es mi encanto, y aún me gusta mucho, pero ahora no lo hago pues ya no tengo la vista tan buena.

Me gusta vestirme bonita, salir de paseo, bailar.

No me gusta reunirme con personas que no conozco, ni hablar de los demás; detesto los chismes.

¿Cómo es su salud, la autoestima y rasgos de personalidad?

Nunca he sido una persona enfermiza, solo padezco de la presión (hipertensión arterial), sin embargo, me siento muy bien. Pienso que mucho mejor que otras personas más jóvenes que yo y eso que creo he vivido muchos años.

Mis mejores cualidades en primer lugar es serle fiel a las personas que conozco, ser reservada y por ello siempre se puede confiar en mí, yo he sabido respetar y guardar los secretos ajenos.

Creo que no soy ni bonita ni fea, soy normal.

Mis defectos son tener una personalidad algo fuerte, y lo que más me repito a cada rato es: "qué barbaridad", cuando algo me asombra o no me sale como deseo.

¿Cuál es su valoración de lo que considera importante en la vida?

Es algo muy bonito cuando las personas logran quererse, la familia es lo más grande que uno puede tener cuando son bien unidos. Al trabajo lo definiría como " amor al trabajo", es la vida misma, porque el trabajo me lo dio todo y me revive, trato siempre de estar ocupada.

Con respecto a la vida pienso que es lo más lindo que uno puede tener, porque es el aliento que se tiene para todo y es el mejor tesoro que se nos ha regalado.

¿Qué desea aconsejar a los demás?

Como consejo a los más jóvenes les recomendaría llevar una vida tranquila, ser responsables con lo que hacen, que no fumen ni hagan nada que les pueda destruir su vida. Que disfruten, se cuiden y sean muy felices para que puedan llegar a mi edad.

Lic. Raquel Pérez Díaz.

Dra. Josefa González Picos.

Dra. Magalis Ojeda Hernández