



## Educación en palabras simples Nuestro cuerpo, un santuario

■ **Wilta Berrios Oyanadel**  
Educadora

Nuestro cuerpo nos acompaña todos los días, diría si estuviese hablando nuestro ser energía, y la energía nos acompaña a diario si estuviese hablando nuestro cuerpo. La verdad que nuestro organismo y nuestro ser energía son santuarios que debemos cuidar y hacemos cargos de cada uno de ellos. Siendo muy complejo de hablar de cada uno por separado y en función de ello, que es importante, primero que todo, tomar conciencia de qué es lo que somos. Somos seres energía con un envase denominado cuerpo y que funciona como una maquinaria en donde cada una de sus partes es un engraje.

Estamos en un mundo a una velocidad impresionante, lo cual ha hecho que nuestras vidas también cambien, ya que pareciera que hoy gobierna la inmediatez y es aquí donde vamos dejando de lado nuestro cuerpo, mente y espíritu. Intentemos no caer en esto, porque son aspectos interrelacionados y la rapidez del día a día hace que nos enfoquemos más en uno que en otro, dejando uno de ellos siempre de lado.

¿Por dónde empezamos entonces? La verdad no hay una única receta y va a depender de cada persona, pero podemos empezar cuidando lo que más vemos y palpamos, es decir nuestro cuerpo físico a través de una alimentación equilibrada, ejercicio físico y la no ingesta de materias dañinas para nuestro organismo como drogas y/o alcohol. A través de este plan, nos ahorraremos una cantidad importante de medicamentos y fortalecemos nuestro sistema inmunológico. Sin duda la salud física es importante y está en nuestras manos cuidarla, ya que hoy en día comer saludable no tiene un costo alto como se cree, es un mito que debemos dejar de lado, que actualmente no tiene consistencia y lo digo en propiedad, porque lo he comprobado; comer chatarra tiene un precio mayor hablando económicamente, sin duda no es de un día para otro el cambio de comer chatarra a alimentarnos saludablemente, pero créanme que vale la pena y que se convierte en una rutina más, maravilloso.

Ahora bien, ya trabajamos nuestra salud a nivel físico y ¿qué hacemos con nuestra salud emocional?,

enfrentar los desafíos diarios que cada persona debe pasar no siempre es fácil y cada uno enfrenta y percibe las situaciones de manera diferente, y si no lo hace de buena forma puede desencadenar en ansiedad, estrés y/o depresión. Es por ello, que es necesario realizar actividades al aire libre, reír, compartir con amigos y, por sobre todo, cuidar de nosotros mismos.

Tanto la salud física, emocional como la espiritual van de la mano, la conexión es muy profunda y siempre debemos tenerla presentes, no como una obligación sino como un estilo de vida, tratando de mantener un equilibrio entre todas ellas y siendo consciente que tarde o temprano vamos a tener que gestionarlas, quizás con ayuda de un otro, hasta de un profesional de la salud, pero al final de cuentas somos nosotros mismos quienes debemos propiciar estos temas.

*«Aprendamos y enseñemos a cuidar nuestro vehículo físico, nuestro campo energético y nuestro espacio espiritual, es así como las generaciones serán poderosas ante cualquier adversidad».* W.B.O., Educadora, San Felipe, Chile.