

http://es.aleteia.org/2016/12/13/lecciones-de-vida-de-una-mujer-de-100-anos/?utm_campaign=NL_es&utm_source=daily_newsletter&utm_medium=mail&utm_content=NL_es

LECCIONES DE VIDA DE UNA MUJER DE 100 AÑOS *PERLAS DE SABIDURÍA PARA EL DÍA A DÍA*

ANNABELLE MOSELEY

Annabelle Black, centenaria, vivió la gripe española, la Gran Depresión, la Segunda Guerra Mundial y los grandes cambios desencadenados durante los años 1960 y 1970. Su familia fue la primera en el barrio en tener un coche y ella vio la evolución de la tecnología de la radio hasta el *smartphone*.

Annabelle formaba parte de una familia de diez hijos y crió a seis niños. A ella le encantan sus doce nietos y cuatro bisnietos. Conjuntamente con la creación de una familia llena de fe y feliz, ella tuvo una carrera próspera. Fue una innovadora de la fuerza del trabajo en la década de 1960 cuando se volvió la primera asistente del *Huntington, NY Town Attorney*, cargo creado para ella, debido a su brillo y tenacidad.

Ella es parroquiana activa en su iglesia, donde desempeña el cargo de presidenta de la Sociedad del Rosario y Ministerio Eucarístico. Ella sigue sirviendo como lectora y es conocida y amada por su mezcla singular de gracia y sentido común y su espíritu inquebrantable de esperanza y buen humor. También es un modelo de clase y bondad. Su estilo es osado e implacable.

Annabelle Black es **mi abuela**. Yo llevo su nombre y estoy orgullosa de decir que ella (junto con mi madre que también tiene el mismo nombre) **es mi modelo de feminidad**.

Pienso en ella todos los días. Su ejemplo me inspira cuando estoy comprando ropa, luchando con los dolores de embarazo, decorando mi casa, dando clases, cocinando, o decidiendo cómo quiero criar a mis hijos. **Yo siempre he acudido a ella en los duros momentos de mi vida y ella siempre ha sido un paraguas de fuerza y sabiduría.**

Ya que vamos a celebrar su 100º cumpleaños, con la mente y los ojos brillantes como siempre, sentí que era un buen momento para entrevistarla, y compartir la sabiduría increíble que tuve el privilegio de aprender con ella a lo largo de mi vida con el resto del mundo.

Como consecuencia de la reciente conversación y las muchas conversaciones que hemos tenido a lo largo de los años (he admirado su filosofía y abordaje de vida desde que era lo suficientemente mayor para conversar) aquí está la manera de vivir plenamente con 100:

- **Redescubre tu niño interior.**

Tómate un sorbete o cómete un *hot dog* en la calle.

- **También tu propia empresa:**

“Tienes que ser capaz de resistirte a ti mismo”, dice Annabelle. Existen muchas conversaciones sobre aprender a “amarte a ti mismo”, pero no sobre disfrutar estar solo y no dejar que los sentimientos de culpa, inseguridad, tedio o duda destruyan tu alegría.

- **Ten sentido del humor.**

- **Entiende que el humor puede desarrollarse y construirse a lo largo del tiempo, como un músculo.**

Puedes mantenerlo humilde, también.

- **Desarrolla un talento especial para crear tu propia diversión.**

Un poco de travesura siempre es bueno.

- **Cultiva tus propios intereses.**

Ten pasatiempos más allá de la maternidad y carrera... o, en sus palabras, “enloquecerás”

- **Conoce tus cosas favoritas:**

Dulces, música, color, asignatura, comida, etc. Eso ayuda a explicar quién eres: para ti mismo y para los demás.

- **Ten tu propia palabra favorita:**

“Esperanza” es una buena palabra... o cualquier otra palabra que tu alma diga.

- **Localiza lo que te hace sentir bonita y vuélvelo parte de tus rituales diarios:**

Pueden ser aretes, un estilo de cabello, un poco de colorete. Viste lo que te hace sentir mejor.

- **Interésate más en el amor que en ser amado.**

Junto con eso, piensa en otras personas más que en ti mismo.

- **Establece la hora del te como un ritual diario. La tetera es necesaria.**

La familia real sabe eso... ¿por qué no tu familia? Incluso si bebes café diariamente (como lo hace Annabelle), hay algo inexplicablemente calmante sobre el acto de verter agua caliente sobre

hojas de té en una olla brillante. Derramar y saborear, solo o con otros, un té de tarde cura el cuerpo y el alma.

- **La música debe ser parte activa de tu vida, aún más si lo haces solo.**

Desenpolvar el instrumento que tocaste en la escuela o cantar en la ducha. Cuando Annabelle era joven, acostumbraba a volver a casa y ver a su papá tocando el piano y a su madre cantando junto a él. Ellos no eran músicos profesionales, pero animaban a la familia, compartiendo sus melodías.

- **Haz diariamente algo para mantener tu cerebro activo:**

Annabelle lee mucho, hace crucigramas a diario y toca el piano.

- **Memoriza poesías.**

Descubre los poemas que son más significativos para ti y cítalos cuando hubiera la necesidad de encontrar significado o compartir la sabiduría con alguien.

- **Camina para ejercitarte. Cuando sea posible, sube escaleras.**

Camina y sube escaleras lo suficiente y no necesitarás más del gimnasio. Annabelle recomienda: si es posible, vete a pie hasta la panadería para comprar el pastel de chocolate y, enseguida, cuando llegues a casa, cómete un pedazo, sin culpa.

- **Busca la comedia y el drama como un equilibrio en el entretenimiento.**

Busca dos programas de televisión favoritos: el drama para hacerte pensar y la comedia para hacerte reír.

- **Una extravagancia ocasional puede sustituir un año de terapia.**
- **La moda no es frívola.**

Es una forma de autoexpresión. Annabelle dice: "A veces es una razón para vivir". Incluso a los 100 años, ella se expresa a través de lo que usa.

- **No tengas miedo a seguir tu propio estilo.**
- **Brillo y brillo**

Ponte lindos collares y aretes, especialmente "una joya más antigua".

- **No tengas miedo de usar colores.**

Huye de los habituales cafés, beiges y negros.

- **No te vanaglories.**

- **Ten cuidado con los elogios:**

Haz siempre elogios, pero no los tomes muy en serio cuando se refieran a ti. Todo el mundo tiene inseguridades.

- **Ve a las tiendas de antigüedades.**

Es divertido y puedes encontrar una rareza para tu casa.

- **Manda tarjetas de cumpleaños por correo.**

En esta época de *e-mails*, todavía hay algo atemporal y especial sobre el acto de escribir una carta a mano. A Annabelle le gusta incluir santitos o inserciones de inspiración dentro de las tarjetas. Ella las manda a todos sus amigos y familiares, jóvenes y ancianos... y a todos les encanta recibir las.

- **Aprecia cada edad:**

Todos tienen algo que celebrar y algo que enseñar.

- **Sé agradecido.**

Annabelle cree en el poder de dar gracias antes de las comidas, y ella siempre reza así: "Pedimos por aquellos que no son tan afortunados como nosotros. Y que podamos tener siempre el máximo".

- **Sé caritativo.**

Ayuda a los necesitados. Enseña a los jóvenes. Protege a los inocentes.

- **Moderación en todas las cosas es un elixir de la juventud.**

No bebas mucho alcohol ni abuses de nada.

- **Busca las alegrías simples.**

Un buen libro, un paseo en bicicleta, un baño de espuma.

- **Aprende a hablar de ti mismo.**

Como Annabelle diría: "Dios te dio una boca, úsala".

- **Las mujeres deben ejercitar más su poder.**

No permitas que tus hijos tengan la última palabra. No cedas cuando ellos tengan una rabieta. Habla cuando tu marido esté equivocado. Habla cuando el jefe no entienda el buen trabajo que haces. Deja que se oiga tu voz.

- **Ten el valor de ser anticultural.**

Es importante ir “a la moda”, pero deja las tendencias cuando violen tus valores.

- **No pongas el dinero en primer lugar en tu vida, o perderás tu alma.**
- **Pero ten un guardadito:**

Un poco de dinero guardado para una emergencia o diversión, o para ayudar a alguien.

- **Estate preparado.**
- **Piensa más allá del profesionalismo.**
- **Si eres jefe, sé el tipo de jefe que te gustaría tener.**
- **Una mujer tiene derecho a mantener una aura saludable; un hombre debe ser un libro abierto.**

Busca el tipo de hombre que es honesto y franco.

- **“Una mujer que dice su edad dirá cualquier cosa”.**

Especialmente si eres lo suficientemente afortunada como para parecer más joven de lo que eres, no lo digas. Hasta que tengas más de ochenta...

- **Sal a bailar con tu marido, incluso aunque él no baile.**

Es romántico. Y siempre que vayas a una boda, no olviden bailar juntos. Eso renueva sus promesas matrimoniales.

- **Ten valor.**
- **Ríe todos los días:**

A propósito, no hay problema en reír sobre algo tonto, incluso en los tiempos más sombríos. La risa nos mantiene joven.

- **Ama tu país:**

Recuerda que eres parte de algo mayor.

- **Encuentra una manera de añadir un capricho a tu vida en la decoración de tu casa.**

Annabelle cuelga cascabeles en la puerta para recibir a los invitados con un sonido brillante y alegre.

- **Las casas deben tener rincones...**

Son pocos los lugares donde disfrutamos de la serenidad.

- **Cada cuarto debe tener una colcha.**
- **Cada casa debe tener una decoración especial.**
- **Tu casa debe indicar tu fe.**

Las personas que entran deben saber a quién o qué amas. Annabelle siempre tuvo el arte religioso en la pared como un recordatorio de que su fe es una parte importante de su vida.

- **Arreglar la casa puede ser una oportunidad.**

Es un ejercicio físico y emocional, y una oportunidad de ser orgulloso y humilde al mismo tiempo: orgulloso de lo que creaste y humilde para cuidar de ti mismo.

- **Tu casa es tu lugar.**

Es una manera de expresarse. Es también un refugio, un lugar donde la familia y los amigos deben querer ir. Debe reflejar alegría.

- **Pon una buena mesa: aunque estés solo.**

No tengas miedo de usar tus mejores manteles de mesa, cubiertos, copas y platos en el día a día. Nosotros, muchas veces, guardamos las cosas para los días “especiales”, que son raros, en lugar de volver cada día especial. Annabelle practica esa sabiduría incluso después de quedar viuda. Era una manera de recordar su propia dignidad, mantener una rutina y ritual de autocuidado.

- **Vuelve agradables las tareas no tan agradables.**

Cuando salgas a tirar la basura o al hacer alguna tarea doméstica, mira alrededor, las flores o las estrellas.

- **Dedica un área entera de tu casa para que estropeen tus nietos o niños.**

Annabelle tenía un armario de esquina con vidrio lleno de dulces y chocolates. Sus nietos tienen buenos recuerdos de ese rincón.

- **Tener una familia es un acto bonito y heroico.**

Annabelle dice: “no tengas miedo de tener hijos. Yo tuve seis. A veces fue difícil, yo a veces estaba sobrecargada, pero nunca me arrepentí. Cada uno de ellos mejoró mi vida”. Annabelle dice que ella entiende que puede intimidar imaginar cuidar de un ser completamente dependiente o tener una boca más que alimentar. Pero ella dice que cuidar de sus hijos fue el mejor momento de su vida y ha conocido las alegrías de cada etapa. Lo volvería a hacer, en un abrir y cerrar de ojos.

- **Estás más cerca de Dios cuando estás en un trabajo de parto.**

El hermano mayor de Annabelle, un sacerdote jesuita, siempre le recordaba antes de que ella entrara en el trabajo de parto: “Recuerda: tú eres el vínculo para tu hijo entre el cielo y la tierra, y estás ayudando en el acto de la creación”. Annabelle cree que, aunque estés en trabajo de parto, es una oportunidad especial para orar por las personas que más necesitan de tus oraciones.

- **Las mujeres deben tener siempre la palabra final en la elección del primer nombre de su bebé.**

Finalmente, ellas hacen todo el trabajo al traer al bebé al mundo. Los maridos pueden dar ideas, pero deben apoyar la elección de la mujer para el nombre del bebé.

- **Cuando vuelvas a casa con un nuevo bebé, más mayor, debes recibir mucha atención.**
- **Tus hijos pueden ser tus profesores.**

La mamá de Annabelle le enseñó a su abuela a leer y a escribir.

- **A veces necesitas dar más atención a un niño de la familia.**

Mientras que ningún padre debería tener un hijo favorito, puede haber momentos en que ellos se preocupen más con uno que con otro, y no deben tener miedo a dar más atención durante el tiempo que el niño lo necesite.

- **Las familias deben tener humor, oración y música todos los días.**

Puedes cantar o silbar mientras lavas o limpias la casa y los niños se admirarán con tu alegría y aprenderán que el trabajo no es algo malo.

- **Desanima la competencia entre hermanos.**

Ellos necesitan ser solidarios entre sí y apoyarse unos a otros. A fin de cuentas, hay un mundo cruel allá fuera.

- **Viste muy bien a tus hijos.**
- **Enseña a los niños a mantener el orden en tu casa.**

De esta forma, ellos pueden compartir el orgullo de un trabajo bien hecho.

- **Todos en la familia deben ayudar.**
- **No esperes la felicidad para tus hijos...**

La felicidad es una consecuencia de una buena vida, no una meta. Críalos para que sean personas de buen carácter e integridad y fe, y el resto vendrá con el tiempo.

- **Enseña a tus hijos.**

Enséñales a decir “por favor” y “gracias”, incluso aunque a ellos no les guste el regalo o la comida. Además de eso, los niños no deben saber todas las conversaciones de los adultos. La infancia debe ser un momento inocente y relativamente despreocupado de la vida.

- **No seas individualista.**

Cada miembro de la familia es responsable de la buena reputación del otro.

- **No tengas miedo de decirles a tus hijos ya mayores lo que deben hacer.**

A la larga, ellos apreciarán tu preocupación y orientación.

- **Aprovecha el tiempo para hablar con tus hijos.**

Habla de sus alegrías y preocupaciones, y comparte tus historias.

- **No valores excesivamente a tus hijos.**

Es desagradable, desconcertante y, peor aún, puede volverte contra ellos. También puedes poner demasiada presión sobre los niños.

- **Discute las cosas en la mesa.**

Intenta mantener la costumbre de tener una cena especial juntos, como una familia.

- **Implicate en la difusión o los trabajos de beneficencia.**

Existen muchos ministerios que necesitan ayuda, y te sorprendería la satisfacción que se obtiene participando, además de hacer nuevos amigos y ayudar a los demás.

- **Ten tu propia oración favorita.**

- **Intenta ir a la iglesia al menos todos los domingos.**

Es muy gratificante cuando tus amigos parroquiales conocen a tu familia y ven a tus hijos crecer.

- **El mejor regalo que puedes hacerle a tus hijos es garantizar que conozcan a Dios.**

- **Los maridos/papás deben ir a la iglesia junto a su familia.**

- **Ten un legado relacionado con eventos significativos en la vida de la familia.**

Annabelle comenzó una tradición familiar de bordar el nombre de cada nuevo bebé en una pieza que el niño usaría en su bautizo. Esa tradición fue creada en los años cuarenta y permanece hasta hoy.

- **Todos los buenos padres deben hacer sacrificios cuando es para el mejor interés de sus hijos.**

Esto es especialmente verdadero cuando se trata de educación y moralidad. Annabelle está orgullosa de ella y del sacrificio de su marido para dar a todos sus seis hijos una educación católica.

- **Ten tradiciones familiares.**
- **Todos los días, quédate un rato sin tecnología.**
- **Las visitas son bienvenidas.**

Familia y amigos deben sentir el calor y la hospitalidad cuando entran en tu casa.

- **Siempre ten comida extra: nunca sabes cuándo alguien tendrá hambre.**

Annabelle recuerda vívidamente la Gran Depresión. Cuando un hombre vino a su casa en busca de trabajo y, en lugar de mandarlo con las manos vacías, su madre le dio un plato de comida.

- **Aprende una receta nativa de tu nacionalidad.**

Esto aumenta la sensación de identidad de tu familia.

- **La comida realmente puede consolar.**
- **Sigue haciendo amigos.**
- **No sufras solo.**

Invita a tus familiares y amigos, y reza cuando las cosas están difíciles.

- **No tengas envidia.**

Destruye el interior. De la misma forma, no guardes rencor o cualquier cosa que corra tu alma. No vale la pena.

- **Shakespeare tenía razón.**

Especialmente cuando se trata de dormir: “el sueño que desata la enmarañada tela de la atención”.

- **Viajar es muy bueno.**
- **Examina tu conciencia.**

Cada noche, cuando te vayas a acostar, pregúntate: “¿En qué me equivoqué hoy?” E inténtalo hacer mejor mañana.

- **Levántate y brilla.**

Intenta encontrar maneras de ser feliz y agradecido por un nuevo día... todos los días.

- **Ten opiniones y creencias.**

Manténte vibrantemente interesado en eventos mundiales, política y religión (es algo para leer, pensar y hablar), pero cuidado: no odies a una persona con una creencia diferente de la tuya.

- **Admite el paso de la edad.**

No tengas miedo de incorporar las mejores cualidades de una matriarca o patriarca, siendo un ejemplo fuerte, sabio y amoroso para toda la familia.

- **Cultiva la curiosidad y la admiración.**

Sé ansioso por conocer las historias de la vida de todos aquellos que amas.

- **Donde quiera que vayas en la vida: florece donde fueras plantado.**

Cuando estés viejo y tu vida cambie, recuerda buscar nuevos amigos (nunca es demasiado tarde) y encuentra una manera de ser útil a las personas.

- **Recuerda siempre que somos parte de una “comunidad de santos”.**

Hay un puente que conecta seres queridos en la tierra con los seres queridos en el cielo.

- **Sé auténtico.**

Cuando todo el resto desaparece –juventud, belleza, dinero, poder, carrera– lo que queda es la auténtica vida que has construido y promovido: ese es tu verdadero legado.

- **Recuerda seguir amándote a ti mismo, con todas tus imperfecciones.**

- **Nunca olvides que Dios te ama.**

Ve a Dios en todas las cosas.