

## ***Aging Gracefully - An Invitation to Contemplation***

This week, for your consideration, is a summary of the discussion on agelessness from Sr. Joan Chittister's book, *The Gift of Years – Growing Older Gracefully*. Following the summary are quotations on the burden and blessing of agelessness, a personal reflection, and a call to contemplate meaning in view of your own life, no matter where you happen to be on the journey.

### ***Agelessness***

Keeping in touch with the young is a way of keeping in touch with the world. "Intergenerational friendships between an older generation and a younger one are as important to the elder as they are to the child. Children are a connection to the present, denied to us if we sit alone in an independent-living unit. Children help us find the child in us before it completely disappears, and they remind us that we are living and part of the whole human race. There are many ways to connect young and old, and finding them enables elders to reach beyond themselves and teach a new generation.

### ***Burden and Blessing***

*"A burden of these years is allowing ourselves to become isolated from the world around us."*

*"The blessing of these years is finding a child who will help us to step out of all the old roles and become a human being again."*

### ***Personal Reflection***

Being with little children, whether or not they are your own, naturally brings joy. Playing, singing, reading story books, studying spiders and earthworms as they toil in the garden, and racing cars and monster trucks are just some of the ways I spend time with my grandchildren. I also fondly remember a service trip to Kermit West Virginia, where my daughter and I spent a week at A.B.L.E. Families running a "puppet-making" summer day camp. Being present to the joy and creativity as the children crafted their own papier mâché puppets, wrote a play, and then performed it for everyone was a delight I won't soon forget. I never want to lose the ability to play, even as it gets more difficult to crawl around on the floor; there are always work-arounds for that!

### ***Invitation to Personal Reflection and Contemplation***

How do you recall playing as a young child? What did you enjoy most?

When was the last time you blew bubbles or built a tower of blocks?

Is there one small action you could take to spend more time with a young child? Would you be willing to read stories or become a tutor in Math, Spelling, Reading, or Art?

Warm regards,

**Barbara Szulc, Psy.D.**

Parish Counseling Services are available upon request. For an appointment, send an email to [BSzulc@HGAParish.org](mailto:BSzulc@HGAParish.org). There are no fees; however, Holy Guardian Angels Parish kindly accepts free-will offerings.

## ***Envejecer con gracia: una invitación a la contemplación***

Esta semana, para su consideración, hay un resumen sobre la eternidad del libro de la hermana Joan Chittister, *El regalo de los años* - Después del resumen hay citas sobre la carga y la bendición de la juventud eterna, una reflexión personal y un llamado a contemplar el significado en vista de su propia vida, sin importar dónde se encuentre en el camino.

### ***Eternidad***

Mantenerse en contacto con los jóvenes es una forma de mantenerse en contacto con el mundo. "Las amistades intergeneracionales entre una generación mayor y una más joven son tan importantes para el más grande de edad como para el más joven. Los niños son una conexión al presente, que se nos niega si nos sentamos aislados en una unidad de vida independiente. Los niños nos ayudan a encontrar al niño que llevamos dentro nosotros antes de que desaparezca por completo, y nos recuerda que estamos vivos y formamos parte de toda la raza humana. Hay muchas maneras de conectar a jóvenes y mayores de edad, y encontrarlos les permite a los mayores ir más allá de sí mismos y enseñar a una nueva generación.

### ***Carga y Bendición***

*"Una carga de estos años es permitirnos aislarnos del mundo que nos rodea".*

*"La bendición de estos años es encontrar un niño que nos ayude a dar un paso fuera de todos los viejos papeles y volver a ser un ser humano".*

### ***Reflexión personal***

Estar con niños pequeños, sean o no sean nuestros propios, nos trae naturalmente alegría. Jugar, cantar, leer libros de cuentos, estudiando las arañas y las lombrices trabajando en el jardín, jugando con autos de carreras y los camiones monstruosos son solo algunas de las formas como pasó el tiempo con mis nietos. También recuerdo con cariño un viaje de servicio a Kermit West Virginia, donde mi hija y yo pasamos una semana en ABLE Families dirigiendo un campamento de verano de "fabricación de títeres". Estar presente en la alegría y la creatividad mientras los niños elaboraban sus propios títeres de papel maché, escribían una obra de teatro y luego la presentaban para todos fue tan especial que no me olvidaré pronto. Nunca quiero perder la capacidad de jugar, incluso cuando se vuelve más difícil arrastrarse por el suelo; ¡siempre hay soluciones para eso!

### ***Invitación a la reflexión y contemplación personal***

¿ Cuando eras niño cómo recuerdas jugar? ¿Que disfrutaste más?

¿Cuándo fue la última vez que hiciste burbujas o construiste una torre de bloques?

¿Hay alguna pequeña acción que podría tomar para pasar más tiempo con un niño pequeño? ¿Estaría dispuesto a leer cuentos o convertirse en tutor de matemáticas, ortografía, lectura o arte?

Saludos cordiales,

**Psy.D.,**

Los Servicios de Consejería Parroquial están disponibles a pedido. Para una cita, envíe un correo electrónico a [BSzulc@HGAParish.org](mailto:BSzulc@HGAParish.org). No hay costo; sin embargo, la Parroquia de los Santos Ángeles Custodios cordialmente acepta ofrendas voluntarias.