



“SUSURRO DE SANACIÓN”

Maripaz Rojas Espinoza¹

POEMA

El tiempo pasa y siempre precisados estamos
Se nos olvida detenernos
Ni atención prestamos al camino de la vida que transitamos
Nos sentimos asustados de en este mundo perdernos

La pandemia ha llegado sin avisar
Ha detenido todos los proyectos y sueños
Nos ha cambiado la vida sin titubear
Nos genera miedo, angustia y desvelos

Nuestra salud mental se ha visto muy afectada
Nos hemos aislado de nuestros seres amados
Nuestra salud física siente las consecuencias de una mente agitada
Tenemos que hacer algo para salir bien librados

La actividad física es nuestra mejor aliada
Cuida nuestra mente, cuerpo y alma
La alimentación saludable también es necesitada
Para prevenir todas las enfermedades que nos quitan la calma

Saludar a nuestros amigos, familiares y seres amados
Colabora con nuestro bienestar integral
Aunque ahora por la pandemia nos hemos visto alejados
Nos hemos sumergido en el mundo de la comunicación digital

¹ Estudiante de la carrera de Medicina y Cirugía y del TC-505 “Estrategias para la promoción de la salud mental desde un enfoque de derechos humanos” de la Universidad de Costa Rica, 2021. Correo electrónico: remaripaz@gmail.com



Un sueño reparador es también importante
Así podemos enfrentar la vida llenos de alegría
Y aunque la tecnología en este momento es relevante
Debemos alejarnos de ella en ciertas horas del día

Cuando la mente se siente abrumada
Crear silencio en nuestra vida podemos
Con la meditación la paz ha sido recobrada
Y con la respiración al presente volvemos

Nuestra salud mental afecta todo en nuestra vida
Por eso cuidarla es nuestra obligación
Para así ser más felices y tener una actitud colorida
Y cultivar nuestra propia sanación

