



# NUESTRA HUELLA



## **Residencia de mayores altos del jontoya**

Carretera Puente Jontoya Jv.2225 Pk4.490  
23009 Jaén



**RESIDENCIA DE MAYORES  
ALTOS DEL JONTOYA**

## ÍNDICE

ÍNDICE .....	2
FESTIVIDAD DEL DIA DE LOS ABUELOS: 26 DE JULIO ....	4
FRASES CELEBRES Y PENSAMIENTOS PARA EL DIA DEL ABUELO .....	6
JORNADAS MUNDIALES DE JUVENTUD.....	7
CONCIERTO DE LA BANDA MUNICIPAL DE MUSICA EN EL PARQUE DEL BOULEVAR.....	9
NUESTRAS RECETAS DE COCINA.....	10
CURIOSIDADES: ¿SABIAS QUE?.....	12
NUESTRO PADRE JESÚS NAZARENO (EL ABUELO).....	13
NUESTROS PUEBLOS: TORREDONJIMENO .....	14
JORGE LUIS BORGES: INSTANTES.....	16
REFLEXIONES ACERCA DE INSTANTES .....	18
ORACION DEL MAYOR .....	19
DIA 21 DE SEPTIEMBRE: DIA DEL ALZHEIMER.....	20
PANDERETA .....	21
PREGÓN DE FERIA .....	23
MERCADILLO BENEFICO .....	27
INAUGURACION DE LA FERIA: PREGON Y CONCIERTO DE LA BANDA MUNICIPAL.....	28

## COLABORADORES

Dori Rubio  
Carmen Cruz Barranco  
Carmen Cruz Cruz  
M<sup>a</sup> Antonia Merino  
María Rodríguez  
Felipa Calahorro  
Luisa Hervas  
Magdalena Aguayo  
Germán Miranda  
Ana Serrano  
Ana Izquierdo  
Isabel Fernández  
Dolores Patiño  
Inés Camacho  
Ana Molina



Un día estuvimos en la feria de artesanía del centro y en la feria del queso donde pudimos comer gran variedad de quesos. El resto de días la excursión fue al recinto ferial donde nos dimos un paseo por

atracciones y casetas donde terminamos tomándonos unas cervecitas y unos choricillos. Unos al terminar y otros al llegar compramos turrone y garrapiñadas. Fue muy divertido, el año que viene tenemos que repetir.

ACTUACION DEL GRUPO ROMERO APOLONIO SILES DE LOS VILLARES Y LA RONDALLA DE PEGALAJAR.....	31
SALIDA A LA FERIA DE SAN LUCA .....	33
COLABORADORES.....	35



## FESTIVIDAD DEL DIA DE LOS ABUELOS: 26 DE JULIO



El 26 de julio se celebra el día de los abuelos y nuestro querido personal nos hizo disfrutar de un programa especial que comenzó a las 10 de la mañana con una verbena destacándose el baile; a las 12 nuestro capellán, don Manuel celebró la Santa Misa para agradecer a Dios lo mucho que nos ha dado y pedirle

fortaleza para afrontar nuestras actuales dificultades en un ambiente de amistad.



## SALIDA A LA FERIA DE SAN LUCAS

Durante la feria de San Lucas los profesionales del centro junto con los abuelos hemos realizado diversas salidas tanto a la feria del centro como al recinto ferial con el objetivo de acercarnos un poco más a la festividad de nuestra tierra y pasar un rato divertido todos juntos.





Encarna Jimenez

Naturalmente que a las 13.30 no podía faltar el almuerzo especial que como siempre desde cocina desplegaron su habilidad y ¡Que mesa! ¡Qué atención! Y ¡Que comida!...



Luego un descanso obligado y a las 17 horas la fiesta de cumpleaños que todos los meses celebramos a los residentes y trabajadores del centro que cumplen años ese mes. A continuación gozamos de la actuación de la Tuna Universitaria y del coro Jacaranda que se esmeró en sus variadas y alegres interpretaciones.

Es muy loable que ahora se celebre el día de los abuelos al igual que el de los padres, madres...ya que sin nuestra labor ni esfuerzo no habría ninguno de los demás.

**Magdalena Aguayo**

## FRASES CELEBRES Y PENSAMIENTOS PARA EL DIA DEL ABUELO

"Estoy convencido que uno de los tesoros que guardan los años es la dicha de ser abuelo"

"Una hora con tus nietos puede hacerte sentir joven otra vez. Mas tiempo que ese te hará sentir que envejeciste rápidamente"

"Las abuelas son madres con un montón de cobertura dulce"

## ACTUACION DEL GRUPO ROMERO APOLONIO SILES DE LOS VILLARES Y LA RONDALLA DE PEGALAJAR.

Otra feria mas hemos tenido un programa de feria con muchas actividades entre otra los grupos Apolonio Siles de los Villares y la Rondalla de Pegalajar, que nos amenizaron las tardes con sus cantos.



La rondalla de Pegalajar nos canto canciones de nuestra época que me hicieron recordar cosas agradables de mi vida cuando era más joven. Y el coro de los Villares también me gusto con el final sin preparar del baile de nuestro Manolo, recepcionista y muy buen bailarín, que además bailo conmigo en la feria.

## JORNADAS MUNDIALES DE JUVENTUD.

Que corazón tan grande tienen que nos lo pueden brindar con tanto afecto. No son personas que trabajan en estas circunstancias por una paga extra o alguna recompensa sino simple y sencillamente iipor que nos quieren!!



Como no emocionarse frente a personas que apenas hace meses nos conocen y sin embargo son capaces de entregarse en forma tan generosa y desinteresada. Solo podemos decir: "Dios mío bendícelos y a todos ellos gracias por ser como son"

El concepto de jornada mundial de la juventud nació en 1984 durante el papado de Juan Pablo II para la participación juvenil de la iglesia. en 1995 se celebró en manila y asistieron más de cinco millones de personas y en la Última en Madrid en agosto de 2011 asistieron más de cuatro millones de jóvenes.

En cada provincia se prepararon cursillos de cristiandad para jóvenes y cuando estuvieron preparados para recibir a jóvenes de otros países cursaron invitaciones y empezaron a llegar de todas partes del mundo.

Primero llegó la Cruz Guía que donó el Papa Beato Juan Pablo II para estos acontecimientos. Con esta cruz en Jaén se reunieron en la plaza de toros.



En Madrid se reunirían en el campo ferial con unas dimensiones similares a siete campos de fútbol, allí se les entregaría unas mochilas que en su interior tendrían un catecismo, las entradas a diferentes lugares, tickets para la comida...

En el parque del retiro se confeccionaron confesionarios para poder hacerlo en diferentes idiomas, antes de la llegada del Papa Benedicto XVI.

### **Germán Miranda**

bebidas hasta las 21.30 que algunos se acostaron pero un grupo nos quedamos bailando y pasando un rato muy agradable.

Contado así es muy sencillo, poco tiene de particular, todos han hecho su trabajo para distraer a los residentes pero eso no ha sido solo así. lo trascendente es el espíritu que cada una de las personas puso al realizar su trabajo, algunas llegaron a las 8 y a siguieron al terminar el turno hasta media noche, otras fueron a comer a casa y regresaron para dar su apoyo a los que trabajaban.

Para la actuación hubo que concretar y coordinar a la banda, la cocina, los trabajadores... y preparar mesas y sillas en la entrada del centro, ubicar a los residentes y estar pendientes de los que nos movilizamos con dificultad. Justo al terminar la

Banda armaron mesas y nos fueron trasladando para que estuviéramos cómodos para cenar todos juntos.



Pero en todo esto lo que sentimos y llegamos a

compartir es el corazón que ponen en lo que hacen, el cariño que nos brindan, la comprensión y afecto que nos regalan, nos hacen sentir realmente queridos. Olvidando por momentos no tener familia o tenerla al otro lado del Atlántico.

**INAUGURACION DE LA FERIA: PREGON Y  
CONCIERTO DE LA BANDA MUNICIPAL.  
MOMENTOS DE EMOCION PARA COMPARTIR**

Soy una residentes de Altos de Jontoya desde hace 15 meses, tiempo en el que se ha vivido días festivos como el día de la madre, el padre, abuelos, navidad...y otros más en los que cada uno me ha ido dejando huellas imborrables tanto por las diversas actividades preparatorias como las manualidades que hacemos los residentes como la organización del desarrollo que prepararon tanto directivos como técnicos, auxiliares y servicios varios; pero en esta ocasión me quiero referir



concretamente a la feria de Jaén que me permitió analizar su preparación, organización y desarrollo de cada una de las actividades y quiero referirme al día que

vino de forma gratuita la Banda Municipal de Jaén el día 11 de octubre, gracias a las gestiones del personal técnico. En ese día en el que nos deleitaron con piezas como suspiros de España, manajo de rosas y otras canciones y paso dobles... luego ubicados en mesas se distribuyeron diversos platos y

**CONCIERTO DE LA BANDA MUNICIPAL DE  
MUSICA EN EL PARQUE DEL BOULEVAR.**



Lo pasamos divinamente, muy bien, sólo que hubo que aparcar muy lejos y para ciertas personas el camino se les hizo muy costoso. Pero gracias a Dios por fin llegamos a esa

redonda donde ya estaba la banda preparada y, la orquesta, como siempre nos lo hicieron pasar divinamente. Volvimos a casa con nuestros directores en cabeza, que son los primeros en hacernos la vida agradable porque son los primeros que se quedan para que todo salga bien.

Siempre estamos preparados para cuando quieran llevarnos a cualquier

sitio. Gracias por ser tan buenos. Dios se lo tenga en cuenta y se lo pague bien. Gracias.



**Carmen Cruz Barranco**

## NUESTRAS RECETAS DE COCINA

### PIPIRRANA POR TERESA BLANCA

Ingredientes:

Tomates maduros

2-3 dientes de ajo

1 pimiento verde

Atún

Huevos cocidos

Aceite, vinagre, sal y  
orégano.

Elaboración:



Se pelan los tomates y se pican bien menudos.

Por otro lado se machacan los dientes de ajo con un poco de tomate picado y se añade a los demás tomates. Se pica un pimiento verde en trocitos muy pequeños.

Se añade atún y huevos duros al gusto. Una yema de huevo se bate con el aceite en el mortero. Se añade junto con el vinagre y la sal.

En los villares se suele añadir orégano o una pizquita de cominos molidos.

## MERCADILLO BENEFICO

Todos los residentes del centro hemos estado realizando durante los meses de verano diversas manualidades tanto en los talleres como en nuestro tiempo libre para luego poder venderlos a un precio moderado y con ese dinero poder hacer feliz a gente. No pensábamos que iba a tener tan buena



aceptación entre los trabajadores, familiares y residentes. La verdad ha sido un éxito, no solo por el dinero que hemos recaudado sino también por saber que todavía podemos hacer

cosas bonitas que les gustan a los demás.

**¡Gracias a todos por colaborar!**



observan en su familiar pues nadie como ellos conocen a su padre o madre.

En estos días de feria tenemos un programa de actividades para que residente, trabajadores y familiares perciban que hay un ambiente festivo con adornos, visitas a la feria y sobre todo con ganas de pasarlo bien de los abuelos de Altos de Jontoya. Y nada mas esperemos que el año que viene sigamos por aquí y sigamos compartiendo estos ratos, por nuestra parte seguiremos trabajando con ilusión y la misma motivación. Y otra cosa que el pregón le toque a otro, muchas gracias y feliz feria.

**Juan Cobo.**

## **GAZPACHO POR LOLA ALCÁNTARA:**

Ingredientes:

Tomates

1 diente de ajo

1 pepino

Miga de pan

Aceite , vinagre

y sal

Elaboración:

Pelar los tomates y triturarlos.

Machacar el ajo con la miga de pan y un poco de vinagre.

Añadirlo a los tomates. Añadirle agua sal y un chorrito de aceite.

Pelar y picar un pepino en trocicos pequeños. Remover y dejar enfriar.



## CURIOSIDADES: ¿SABIAS QUE?



?La voz femenina provoca agotamiento en el cerebro masculino. Según el profesor Michael Hunter, de la Universidad de Sheffield (Gran Bretaña), el tono de la voz femenina posee sonidos más complejos que la masculina, por eso toma toda el área

auditiva del cerebro masculino, mientras que la voz del hombre sólo ocupa el área subtalámica. De aquí que en muchas ocasiones las mujeres se quejen de que los hombres no las escuchan, ya que lo que hacen es "desconectar" por una razón puramente fisiológica

?*Los antiguos romanos cuando tenían que decir la verdad en un juicio, en vez de jurar sobre la Biblia como en la actualidad, lo hacían apretándose los testículos con la mano derecha. De esta antigua costumbre procede la palabra testificar.*

trabajadores... en fin parece q hace mucho de aquello y ha pasado poco más de un año. Parece mentira q en tampoco espacio de tiempo se perciba que hay una gran familia, como un pequeño pueblo donde se conocen residentes y trabajadores y esto no es normal. Uno q ha estado en otros lugares percibe entre los residentes que hay cercanía, yo me sorprendo cada mañana al entrar al desayuno como se saludan incluso besándose, personas que se conocen hace pocos meses y esto entre residentes no es muy normal.

Lógicamente como en cualquier centro tenemos nuestras discusiones, como en cualquier familia pero procuramos ir resolviéndolas para que no vayan a más, la importancia en esto la tienen los trabajadores del centro que para muchos la residencia ha cambiado su vida. Puedo decir que hasta la fecha hemos tenido suerte con las personas que trabajan o han trabajado en este centro. la gran mayoría con vocación para trabajar con mayores, labor q hacen diariamente con motivación e ilusión. Trabajadores que antes de nada son buenas personas pues de otra forma les sería imposible dedicarse a este trabajo. Tampoco me quiero olvidar de las familias que forman parte de esta casa ya que gracias a ellos, con sus visitas hacen que el residente se sienta importante y querido y mucho menos olvidado, pues para muchos hijos la residencia comienza a ser la casa donde vive su madre o padre. También quiero agradecer la comprensión y paciencia con posibles fallos y cualquier sugerencia y detalles que

Al principio me produjo algo de respeto pero después con el paso de los días vimos q era una oportunidad de seguir aprendiendo, en definitiva un gran reto y así pues con ayuda de Ana supervisora de la residencia, con Ignacio, jefe de cocina y Antonio, jefe de mantenimiento nos pusimos mano a la obra para la llegada de los residentes. Fueron meses complicados, con discusiones con las empresas de obras, mobiliario, para tenerlo todo listo para la entrada de residentes. En esta época hay q destacar la figura de Antonio Romera, promotor del centro, siempre mediando para que todo se terminara a tiempo y de forma correcta, labor que en estos días sigue realizando con la misma ilusión y así el 8 de febrero de 2010 entro nuestro primer residente don Ángel Jiménez. Ahora recuerdo ese comedor que ahora se queda pequeño, con la figura de nuestro Ángel, eso sí siempre de negro por el luto de su mujer y los pocos trabajadores pendientes de si le gustaba o no la comida. Después de Ángel vinieron María, Rita, Inocente...algunos ya no están pero los recordamos como si estuvieran...también empezaron a llegar los primeros trabajadores como Susana, Pilar, M<sup>a</sup>Carmen... ya hacia el mes de julio de 2010 mes en q se inauguro de forma oficial el centro y de q la junta nos concertara plazas, empezaron a entrar residentes de forma continua hasta el punto de que en poco más de 2 meses pasamos de 30 a 100 residentes y de 10 trabajadores a 60. Esos meses de verano fueron complicados, tuvieron que adaptarse personas que jamás se habían visto, residentes con residentes, trabajadores con residentes y trabajadores con

## NUESTRO PADRE JESÚS NAZARENO (EL ABUELO)

Una leyenda muy arraigada a nuestra ciudad concierne a la imagen de Nuestro Padre Jesús Nazareno. Cuenta la leyenda que un anciano fue acogido durante una noche en una casería a las afueras de la ciudad, y al ver un grueso tronco de olivo a la entrada dijo a los dueños que «buen nazareno saldría de ahí». Ante el comentario del anciano, le preguntaron «¿usted sería capaz de hacerlo?», él asintió y pidió únicamente que lo dejaran trabajar a solas en una habitación sin herramienta alguna, pues no tenía necesidad de ellas.



Los sorprendidos dueños accedieron a tan singular petición y dejaron al abuelo a solas con el tronco de olivo. Pasaron las horas y ningún ruido salía de la habitación. Preocupados, tocaron a la puerta por si le había pasado algo y al no obtener respuesta decidieron entrar... en la

habitación no había rastro del abuelo y en lugar del tronco de olivo se encontraba ésta hermosa talla de cuerpo completo del nazareno. De ahí viene el nombre de esta procesión, conocida como "El Abuelo".

## NUESTROS PUEBLOS: TORREDONJIMENO

El nombre actual de Torredonjimeno procede de los tiempos de la reconquista de Fernando III el Santo.

Desde antiguo la ciudad de Torredonjimeno ha sido conocida también con el nombre de Tosiria, y todavía se emplea este segundo nombre familiar para referirse a la localidad jiennense, siendo nombrados los habitantes de Torredonjimeno como tosirianos.



De las muchísimas ermitas que la villa tenía todavía en el S. XVIII, sólo queda la ermita de Ntra. Sra. de Consolación, la ermita de los Santos Patronos San Cosme y San Damián, y el monumento recordatorio cuando no las ruinas de otras ermitas como la de San Roque, o la del Santísimo Cristo del Calvario.

## PREGÓN DE FERIA

Me dicen los técnicos del centro que por qué no hacemos un pregón como comienzo de los diferentes actos de la feria de San Lucas. Yo hace 15 días dije un ibueno vale!...no muy convencido. Ahora que llega el día me arrepiento un poco.... ya q estamos y no hay tiempo para buscar a otro que ocupe mi lugar tendremos que seguir. Para mí este principio de octubre es muy especial, pues se cumplen 2 años de que el padre Julio Millán y Paqui Fuentes, responsables de la ONG Mensajeros de la Paz, que gestiona el centro nos comunicaron a mi mujer y a mí que nos trasladábamos desde la residencia de san Roque a una residencia en Jaén llamada Altos de Jontoya, nos explicaron que era nueva, de la desaparecida Caja de Jaén ahora Unicaja, con 176 plazas y que tendría 100 trabajadores.



Madre Andalucía caja de alegría pandereta heroica de vibrante son es a ti a quien debo madre Andalucía los desbordamientos de mi fantasía y las marejadas de mi corazón.



José Santos Chocano nació en Lima (Perú) el año 1875 y murió asesinado en Chile en 1934, fue un poeta indigenista y modernista, defendió América y sobre todo a los indios, se dijo de él que era un poeta de salón pero en la calle, lamentablemente se guarda muy poco de sus obras.

**Magdalena Aguayo**

Uno de los monumentos más emblemáticos de la localidad es el Palacio Municipal del Ayuntamiento, cuyas obras se emprendieron en 1637, bajo la alcaldía de Don Andrés de Guevara Calatayud, palacio renacentista que mantiene la función para la que fuera construido en 1637.

Son muchos los descubrimientos arqueológicos de Torredonjimeno, destacando entre todos ellos el célebre Tesoro visigótico encontrado a unos dos km de Torredonjimeno en el lugar conocido como Majanos del Garañón, y actualmente en el Museo Arqueológico Nacional. En el Cortijo Venzelá se han encontrado figurillas de piedra de tipo fálico y una cabeza de sátiro que se exhiben en el Museo Arqueológico Provincial, así como un león del cortijo del Fraile, una cabeza de hombre, otra de toro y una estala funeraria. Sus Patronos son la Virgen de la Consolación y los Santos Cosme y Damián.

El 8 de septiembre se celebra una romería en honor de la Patrona a su Santuario. Celebra también fiestas el 29 de junio en honor de San Pedro y el 27 de septiembre en el de los Patronos San Cosme y San Damián.

**Josefa de la Fuente**

## **JORGE LUIS BORGES: INSTANTES**

Si pudiera vivir nuevamente mi vida,  
en la próxima trataría de cometer más errores.  
No intentaría ser tan perfecto, me relajaría más.

Sería más tonto de lo que he sido,  
de hecho tomaría muy pocas cosas con seriedad.  
Sería menos higiénico.  
Correría más riesgos,  
haría más viajes,  
contemplaría más atardeceres,  
subiría más montañas, nadaría más ríos.  
Iría a más lugares adonde nunca he ido,  
comería más helados y menos habas,  
tendría más problemas reales y menos imaginarios.

Yo fui una de esas personas que vivió sensata  
y prolíficamente cada minuto de su vida;  
claro que tuve momentos de alegría.  
Pero si pudiera volver atrás trataría  
de tener solamente buenos momentos.

Por si no lo saben, de eso está hecha la vida,  
sólo de momentos; no te pierdas el ahora.

Yo era uno de esos que nunca  
iban a ninguna parte sin un termómetro,  
una bolsa de agua caliente,  
un paraguas y un paracaídas;  
si pudiera volver a vivir, viajaría más liviano.

Si pudiera volver a vivir

## **PANDERETA**

Madre Andalucía Caja de alegría, pandereta heroica de  
vibrante son, es a ti a quien debo madre Andalucía los  
desbordamientos de mi fantasía y las marejadas de mi  
corazón.

Río con tu risa, peno con tu penas, sangre de tu sangre corre  
por mis venas, que si soy de Lima tú has estado allá y desde de  
la altura de esa edad remota viene a mi tu sangre cual si  
fuera gota que por cuatro siglos destilando está.

Amo tus balcones llenos de macetas y las coplas tristes con  
que tus poetas pulsan la guitarra y hacen el amor, la sospecha  
muda, la venganza mora, el galán furtivo, la mujer traidora y el  
puñal desnudo de su matador.

Amo las corridas de tu regios toros en que los cohetes de  
ímpetus sonoros mienten en el cielo rubricas de luz y en que  
los toreros todos rimbombantes hunden con el puño lleno de  
diamantes los estoques hasta la sangrienta cruz.

Amo la elegancia de tus bandoleros una mitad zafios y otra  
caballeros que el orgullo sienten de su propio rol tales como a  
veces en diez cabalgaduras y Trotan por tus sierras y por tus  
llanuras bajo el peso a plomo de aplastante sol.

Amo el regocijo de tus sambas locas en que los claveles ríen  
como bocas y el dorado vino baila en el cristal y en que  
esbelta maja de sensual donaire desenrosca un tango y hecha  
por el aire frescos puñaditos de menuda sal.

## **DIA 21 DE SEPTIEMBRE: DIA DEL ALZHEIMER**

El día 21 de septiembre se celebra el día mundial del Alzheimer, como no sabemos muy bien que significa esta enfermedad la Lolás me pidieron que investigara sobre el tema y me dieron unos artículos para que los resumiera y en fin he podido saber que es una enfermedad que tiene problemas de memoria y empieza con olvidos como...donde se han dejado las llaves, en que gastate el dinero, que comiste ayer...



Tiene tres fases, leve, moderada y severa y su tratamiento lo pone un medico llamado neurólogo, lo mismo que se lo pone al Parkinson.

las personas que padecen esta enfermedad pueden tener una evolución de 8 a 10 años pero puede llegar a durar unos 20 años.

En esta residencia tenemos un edificio para personas con esta enfermedad en el que hay 30 residentes. debido a esta enfermedad necesitan ayuda para vestirse, comer, no reconocen a familiares, a veces están inquietos sin saber dónde ir...

**Luisa Hervas**

comenzaría a andar descalzo a principios de la primavera y seguiría descalzo hasta concluir el otoño.

Daría más vueltas en calesita, contemplaría más amaneceres, y jugaría con más niños, si tuviera otra vez vida por delante.

Pero ya ven, tengo 85 años... y sé que me estoy muriendo.



## REFLEXIONES ACERCA DE INSTANTES

Si yo volviera a nacer me divertiría más (Lola Alcántara)

Yo haría lo mismo que he hecho (Ángeles Rosales)

Si yo volviera atrás viajaría más (Magdalena Aguayo)

Yo...viviría mejor, no sería tan tonta (Isabel Fernández)

A mí me gustaría relacionarme más con la gente (lola Palomino)

Yo saldría con amigas y buscaría pareja (Luisa Hervás)

A mí me gustaría aprender a bailar sevillanas y a montar en bici (lola Reloba)

Y yo en caballo (Ángeles Rosales)

Yo si fuera joven otra vez me sacaría el carnet de conducir y aprendería una profesión (Manoli Pérez)

Si pudiera volver a tras no perdería el tiempo (Germán Miranda)

Si hubiera podido hubiera sido maestra (M<sup>a</sup> Antonia)

Tendríamos más hijos (Germán y Magdalena)

## ORACION DEL MAYOR

SEÑOR, a pesar de los años que pesan en mi cuerpo.

A pesar de la experiencia que llenan mis días,

A pesar de la soledad que me separan de mis amigos,

A pesar de la incerteza de mi futuro,

A pesar de la angustia que no me deja entender lo que me pasa,

Que ni siquiera me permite rezar como quisiera.

Señor,

Yo quiere tener esperanza,

Yo quiero vivir seguro.

Yo quiero amar a todo el mundo,

Yo quiero saber decirte gracias.

Yo en mi ancianidad cada día

Quiero saber vivir con alegría

**Magdalena Aguayo**