



El adulto mayor en la familia II

Introducción

La semana pasada hablamos acerca de los ancianos de la tercera edad, un tema importante que incluso está siendo abordado por la **Organización de las Naciones Unidas (ONU)**. Comentamos que la ONU determinó que toda persona que tiene arriba de sesenta años se puede considerar como una persona de la tercera edad. Una persona que pasa los sesenta años y que entra en la última etapa de su vida empieza a tener una serie de problemas sociales y familiares; los ancianos están siendo discriminados, están siendo separados, están dándoles la espalda.

Vimos en el programa pasado algunas noticias tan tristes como el hecho de que cada mes mueren diez ancianos en México en la más completa soledad y que, tristemente, los demás se daban cuenta de que habían fallecido por la corrupción de sus cuerpos, por el olor que se respiraba. Son casos tristes en los que las personas se mueren solas sin que nadie vele por ellos y los ame en sus días finales.

Esas personas dieron todo lo que pudieron durante su juventud, en sus días fuertes trataron de darse a sus familias, de dar sus talentos y sus capacidades, ya sea para un trabajo o para la familia. Tal vez trataron de aportar algo mientras eran jóvenes y fuertes, pero conforme fue pasando el tiempo, como en todos los seres humanos sucede, fueron envejeciendo, perdiendo fuerza, capacidades o facultades mentales.

Y entonces pasan de ser seres productivos y útiles a personas que empiezan a requerir ayuda de esa sociedad a la cual sirvieron; empiezan a necesitar el apoyo familiar, la ayuda de esa familia a la que ellos apoyaron en el pasado y sustentaron.

Un símbolo de sabiduría y respeto

Lamentablemente, no son pocos los ancianos en este país y en muchas partes del mundo que sufren abandono y discriminación. Durante muchos años y en muchas culturas, el anciano fue un símbolo de sabiduría y de respeto. Pero tal parece que en las nuevas generaciones ese símbolo de respeto y sabiduría que puede tener una persona que ha aprendido a lo largo de su vida ya no se aprecia tanto.

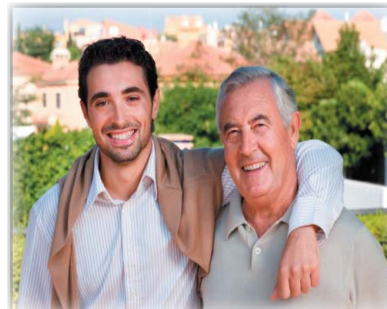
Empiezan a haber brechas generacionales, maneras de pensar distintas y, lamentablemente, muchos de esos ancianos son rechazados; ya no se aprecian sus consejos, se les da la espalda. Como ya no tienen fuerza ni autoridad porque ya no tienen la capacidad de seguir sirviendo, son hechos a un lado.

Esto lleva a los ancianos a una depresión, a profundas tristezas, a un abandono y rechazo; empieza a haber una serie de maltratos hacia ellos. No hablamos solamente de golpes, insultos o agresiones físicas, que de por sí ya son terribles, también hay diferentes tipos de maltratos, como vimos el programa pasado.

El maltrato de tipo psicológico es cuando el anciano se ve abandonado, se siente solo, se siente que no es querido por nadie; el de tipo económico es cuando la persona recibe una pensión o jubilación y, por lo tanto, se le considera ya como una carga para la sociedad.

Lamentablemente, hay muchas personas que al llegar a esta etapa de la vida ni siquiera pueden tener una jubilación y tienen que seguir trabajando en situaciones muy difíciles porque ya no tienen tanta fuerza, no tienen la capacidad o destreza que antes tenían. Todas las cosas se complican y no tienen un sustento económico; muchos ancianos tienen que trabajar para poder sostenerse a pesar de las enfermedades que puedan tener y así sufren y batallan.

Nuestros ancianos nos necesitan



En el programa pasado hicimos un llamado a la sociedad a entender y comprender la necesidad urgente de atender a los ancianos, pues tenemos una obligación moral para con ellos.

Definitivamente, la **Organización de las Naciones Unidas** ha dicho que los ancianos son muy necesarios de considerar en todos los aspectos sociales; son seres humanos con derechos de alimentación, sustento, protección, medicina, etc. muchos de los cuales se les está privando y no se les cumple como debería ser.

¡Qué difícil es para un anciano enfrentar este tipo de situación! ¡Qué difícil es para un anciano verse abandonado! Tal vez durante mucho tiempo estuvo sirviendo a una familia y de pronto, todo mundo le da la espalda.

Contamos la anécdota del padre de familia que corrió de su casa a su padre, presionado por su mujer y le pidió a su hijo que le trajera una cobija para despedir al anciano. El hijo partió la cobija, le dio una parte al padre y se quedó con la otra, el padre muy asombrado le dijo: “¿qué estás haciendo, por qué partes la cobija?” A lo cual el hijo le dio una respuesta bastante dura, pero muy sabia: “bueno, esta es la parte que le vas a dar a mi abuelo y ésta la voy a guardar para cuando me toque a mi correrte de la casa.”

Es una anécdota que nos hace reflexionar y pensar en que debemos apoyar y sustentar a aquellos ancianos que dieron lo mejor de su vida y que ahora necesitan totalmente de todo nuestro apoyo.

Este tipo de situaciones hacen que los ancianos sufran y sufran bastante, son seres humanos que se sienten abandonados y que empiezan a sufrir depresión; las estadísticas marcan que 1 de cada 7 ancianos sufre depresión. La depresión es una enfermedad que lleva a las personas a profundas tristezas las cuales pueden desencadenar finalmente en un suicidio.

Es por eso que como sociedad y como familia debemos tomar esa obligación moral de cuidar de aquellas personas que nos sirvieron, que si no hubiera sido por ellos estaríamos muertos. Hubo momentos en nuestra vida, que si no hubiera sido por nuestro padre o madre que estuvieron ahí para darnos la medicina adecuada o el alimento, para vestirnos o apoyarnos, hubiéramos perdido la vida.

Devolvamos un poco de lo que ellos nos dieron

Por lo tanto, el hecho de devolver eso a nuestros padres ancianos no es más que un acto de gratitud, no es más que hacer memoria y recordar lo que ellos hicieron por nosotros.

Es cierto, no podemos dejar de lado el punto de que posiblemente hubo padres que no fueron tan ejemplares como hubiéramos querido; no hay una escuela para padres, nadie es enseñado para ser padre. Podrá haber consejerías o libros, pero lo que funciona realmente en esta vida es la experiencia que se va obteniendo a través de la vivencia diaria como padre.

Es muy importante saber relacionarse con un anciano que ya vivió muchos momentos difíciles en su vida y que su sabio consejo nos puede ayudar en muchos aspectos de nuestras vidas; nos puede ahorrar muchos problemas para que no experimentemos dolores o errores que otros ya experimentaron y que por amor, por un genuino interés de evitarnos sufrir, ellos nos aconsejan y enseñan.

Como se dice en México, “*nadie experimenta en cabeza ajena*”; la gente hace oídos sordos y deciden experimentar ellos mismos y a veces los resultados son muy dolorosos.

El primer programa consistió en hablarle a la familia y hacerle entender la obligación que tiene para con los ancianos de cuidarlos y apoyarlos. En muchos países y en algunos estados de México, ya se ha legalizado el trato hacia los ancianos, es decir, hay obligaciones morales y compromisos que se deben cubrir. Si no se cumplen, se puede apelar a la justicia para que al anciano se le respeten todos sus derechos, los cuales es digno de recibir para tener una buena vejez, no una vejez en la que esté malviviendo, sin disfrutar los últimos años de su vida dentro de un contexto familiar.

¡Qué importante es la familia! Una vez más sale a relucir la importancia de ese grupo de personas que están unidos por lazos sanguíneos, que viven bajo un mismo techo y que buscan que se den todos los ingredientes para un crecimiento integral en todos los miembros. De manera que los ancianos de edad avanzada tengan un lugar a donde ir: su familia. El lugar en donde, se supone, deben encontrar todo el apoyo, seguridad y respaldo de sus seres queridos para tener una vejez digna.

¡Cómo cambiaría el mundo si todos los padres se hicieran cargo de sus hijos y todos los hijos apoyaran a sus padres en la vejez! Qué distinto sería el mundo, la sociedad y las familias si tuvieran esa piedad;



los padres educarían a sus hijos en amor, trabajarían y se darían por ellos, velarían por su formación académica y moral, les enseñarían principios y valores como el amor, la gratitud y el respeto.

De esta manera, cuando los hijos crecieran, los padres

podrían cosechar un poco de eso que sembraron en sus hijos y cuando sus hijos al crecer vieran la necesidad de sus padres podrían poner por obra esas enseñanzas de piedad y gratitud y devolverles un poquito de ese grande amor que sus padres les dieron, un poquito de esa seguridad que sus padres les dieron.

Lamentablemente, no son pocos los casos en donde los padres se desentienden de los hijos y luego, cuando llegan los padres a la edad adulta, a la vejez, los hijos se desentienden de los padres porque nunca se fomentó un vínculo de amor, de aprecio, de respaldo y de apoyo mutuo.

Lo más importante, el perdón

En esta segunda parte vamos a hablarles a las personas de la tercera edad, muchos nos han hecho llamadas y nos han pedido que por favor tratemos un tema en donde se les pueda dar algunos consejos a los ancianos sobre qué hacer con sus vidas.

Este es un tema bastante triste y doloroso porque se supondría que, teniendo una familia, los últimos días de ese anciano servirían para dar consejos a sus hijos, a sus nietos o bisnietos, para convivir con ellos, para disfrutarlos y para experimentar el amor en familia. La familia sería entonces un espacio de descanso donde ellos podrían dedicarse a disfrutar el amor de sus seres queridos, pero ¡qué triste es que no exista ese ambiente! Y digo triste por causa de las familias que se han desentendido de sus padres y abuelos.

Quisiera hablarles de un punto muy importante: el perdón. ¿Por qué hablar del perdón? Cuando una persona es rechazada, abandonada y la familia ya no le visita, se le está dando un mensaje: no nos interesas, no nos importas. Siempre hay tiempo para visitar a las personas mayores, claro que lo hay, podemos tener muchas actividades, mucho trabajo y eso es lícito, pero siempre hay tiempo para poder visitar a los abuelos.

Entonces, cuando se le da al anciano ese mensaje dentro de él se pueden formar sentimientos de tristeza, dolor, indignación, molestia y eso lo puede llevar a una amargura. Es decir, a tener un resentimiento en contra de sus seres queridos porque no lo visitan, no lo procuran, no velan por él ni están al pendiente de sus necesidades.

Vamos a suponer que un anciano está sano, que lo le falta nada, que incluso tiene una pensión y una vida digna, aún así ¡qué triste es estar solo! ¡Qué triste es

no poder platicar con los hijos, compartir tiempos o comer juntos! ¡Qué triste es no poder estar con los nietos! Esa es una situación que a muchos abuelos les duele y aflige; eso puede generar un rencor en ellos, una molestia y un disgusto hacia sus hijos, sus nueras, sus yernos, sus hijas, sus nietos o sus bisnietos.

El primer consejo que yo le daría es que usted perdone. De hecho, Dios mismo en su Escritura nos manda perdonar a los hombres, porque el perdón permite a la persona tener una vida libre.

Cuando una persona no perdona, lo que sucede en su interior es que sus sentimientos hacia las demás personas se van perdiendo, es decir, la amargura genera un endurecimiento del corazón hacia las demás personas de tal manera que la persona se empieza a cerrar en un caparazón, se encierra para ya no sufrir, se ensimisma en sus pensamientos, ya no entra en ningún vínculo con alguien porque ya no quiere ser herido.

Entonces él deja de amar y deja de sentir amor, ya no puede recibir el amor que otros le procuran; se llenan de malicia, de ira, de malos pensamientos y de malas intenciones hacia los demás. Por eso, lo primero que yo le recomendaría a una persona de la tercera edad que está pasando por situaciones muy tristes y que se siente abandonado y solo, es que aprenda a perdonar, que aprenda a pasar por alto las ofensas.

¡Ponga un alto al resentimiento!

Definitivamente, cuando una persona es agredida el que tiene la responsabilidad es el agresor. Es normal que podamos sentir un dolor si alguien nos insulta, nos hace menos, no nos toma en cuenta o nos quita algo; es muy normal sentir eso, es parte de nuestro ser.

Sólo que no debe dejar que ese sentimiento le gane y empiece a gobernar sus intenciones y sus actos. ¡No deje que esos sentimientos le lleven a responder mal por mal y a agredir a otros! No responda con agresión a aquella persona que no la ha agredido.

Sí, es importante aclarar las diferencias o las situaciones que estén causando separación. Se pueden hablar todas las cosas dentro de un ambiente de tolerancia, de razón, de prudencia; pero no deje que finalmente esos sentimientos lo lleguen a gobernar, de tal manera que sienta un odio y un rechazo completo hacia sus familiares. Finalmente, ellos son su familia, son aquellos que usted mismo engendró y concibió. ¡Qué triste es que terminen enemistados!

Que de su parte no exista un rechazo hacia ellos, que no exista ese resentimiento, que no exista esa actitud hacia sus seres queridos; pues ellos son sangre de su sangre, carne de su carne, hueso de su hueso. Aprenda a perdonarlos, aprenda a pasar por alto eso, porque de lo contrario usted mismo empezará a emproblemarse en su propia vida.

La amargura, esa falta de perdón, está siendo estudiada por la ciencia médica que argumenta que es una de las causas que puede generar infartos o ataques cardíacos. Aún por su propia salud y bienestar, ¡perdone a aquellos que lo han estado abandonando!

Es cierto que es triste estar solo, que ya no se le considere, que ya no se le tome en cuenta, que no se le hable por teléfono siquiera. Claro que esas son situaciones nada agradables, pero responder mal por mal



no va a resolver las cosas, al contrario, las cosas se van a poner más difíciles. Usted no se va a sentir bien de responder mal por mal y eso le va a agravar mucho su tristeza. Si usted ya tiene tristezas profundas y prolongadas, si usted está sufriendo depresión el no perdonar puede llevarlo a acelerar ese proceso, lo puede llevar a que entre de lleno en depresión porque ya no hay motivos para vivir.

Entonces el primer consejo para que usted pueda seguir disfrutando su vida es perdonar a todos aquellos que lo han abandonado; perdone a todas aquellas personas que lo han menospreciado, ya sean amigos, familiares, conocidos. Tenga siempre una actitud de perdón, un corazón bondadoso que no busque la venganza ni desquitarse, porque aunque logre desquitarse y vuelque todo su enojo y molestia sobre las personas, no va a lograr nada.

Si alguna vez alguien se atreve a visitarlo y usted lo recibe así, ¡créamelo! esa persona no va a regresar. Pero si usted perdona y pasa por alto las ofensas usted puede recibir a la gente con gusto y agradecerles que lo hayan visitado, atenderlos como bien, hacer de ese momento uno muy agradable donde se pueda restablecer la comunicación.

Usted puede mostrar su necesidad, incluso puede conocer las necesidades de la otra persona porque ser

de la tercera edad no quiere decir que esté totalmente deshabilitado, todavía puede hacer muchas cosas. El punto es que no se deje abatir, que no se deje llevar por los sentimientos y que se levante y siga viviendo su vida conforme a su capacidad, conforme a lo que usted pueda hacer. Evite a toda costa aislarse, evite esos sentimientos que le llevan a una vida peor.

¡Aproveche a su familia!

Otro buen consejo es que busque compañía. Hay personas que ya se quedaron solos, me refiero al matrimonio; otras personas todavía tienen la dicha de estar juntos como pareja. Esa es una excelente oportunidad de cultivar el amor que hay entre ustedes. Durante el largo matrimonio que ha sido de bendición surgen diferencias y situaciones ásperas, ahora que están solos deberían aprovechar para hacer un intento de sanar todas aquellas situaciones.

¡Qué bueno que puedan estar juntos y apoyarse mutuamente! Recuerde que el amor se cultiva hablando con palabras amables, regalando una flor, haciendo algo por la otra persona, ayudándola en su necesidad, enfermedad o incapacidad. Esto puede fortalecer mucho la relación, aprenda a fortalecer esos lazos.



Si ya se fueron los hijos y no han vuelto, ustedes pueden fortalecerse. Recuerden aquellos días cuando empezaron juntos, solos, apoyándose mutuamente, llegando a acuerdos, tomando decisiones o empezando muchos proyectos de vida. Los proyectos pueden ser una diferencia, tal vez ahora ya no

haya tanto pero siguen estando juntos, se casaron porque se querían y todo lo que se proyectó era para ser felices el uno con el otro.

Tal vez muchos de esos proyectos ya se cumplieron, tal vez no, pero el seguir juntos es un buen momento para perdonarse por las heridas; yo no veo ningún propósito ni bendición en el seguir juntos simplemente por estarlo, cuando están llenos de heridas que no se quieren perdonar. Yo creo que lo razonable y correcto sería resolver las diferencias y poder convivir.

Ahora bien, si usted ya no tiene a su cónyuge porque murió necesita meditar en porqué la familia no lo visita, por algo no se acercan. Vamos a hablar con palabras

maduras y claras: a veces cometemos errores, no somos perfectos, a veces tomamos malas decisiones o hacemos cosas que no están bien.

Lo que se siembra se cosecha

Tal vez tomaron malas decisiones o hicieron cosas muy malas, hiriendo así a la familia o tal vez hicieron que, por sus actitudes, palabras o malos tratos, la familia saliera huyendo de manera que ya no quieren saber nada de usted. Yo creo que sería muy importante que meditara en lo que hizo durante su vida porque si cometió errores muy fuertes o hirió a los miembros de la familia, debería ir a visitarlos y pedirles perdón; eso sería muy sano.

Cuando un padre reconoce sus errores, los confiesa y pide perdón a sus hijos está dando un ejemplo de humildad y muestra mucho valor y madurez. Al pedir perdón el mensaje que está dando indirectamente es: *“Aquí estoy, quiero resolver las cosas, quiero restablecer la relación; si te ofendí, perdóname, quiero hacerme responsable por lo que te hice y si hay algo que tenga que hacer para restaurar, lo haré”*.

Piense en el porqué su familia no se acerca a usted, si usted ama lo amarán. Una persona que se dio, fue amable, se preocupó y se dedicó a los hijos, lo normal es que los hijos regresen a la casa paterna a convivir con ellos, pero cuando no hay eso es porque algo pasó.

También hay situaciones en donde los padres no tuvieron ninguna responsabilidad, los hijos cometieron una imprudencia y se alejaron voluntariamente. Por eso es importante el perdón. Aprendamos a reconocer aquellos problemas que tuvimos por causa de nuestras malas decisiones o de nuestras malas actitudes. El que usted vaya y restituya puede ser una puerta muy grande que se puede abrir en la familia para volver a restablecer esa armonía perdida.

¡Qué triste es pasar los últimos años de la vida aislado simplemente por una enemistad! El hombre sabio va y arregla el asunto a la brevedad y no permite que una enemistad le quite la oportunidad de vivir momentos preciosos con su familia. ¡Haga a un lado su orgullo! Aún cuando usted tenga la razón arregle las cosas y no las deje al aire, con el tiempo los hijos también puedan recapacitar y corregir sus propios caminos.

Además puede buscar amistades, esas amistades que se cultivan desde la juventud y que perduran por muchos años. El hecho de que aún persista esa

amistad es muy bueno, cultive ese tipo de amistades y búsquelas. Conviva con ese tipo de personas que son leales, fieles y que son verdaderos amigos; hay amigos que son más fieles que los hermanos.

¡Cómo quisiéramos tener a nuestras familias! Pero si eso no se puede, cultive este tipo de amistades. Las pláticas con los amigos pueden aliviar mucho la tristeza y la soledad, pueden hacer que la persona se sienta considerada o que alguien la escucha.

Definitivamente, hoy vivimos tiempos de mucha desconfianza y abuso, las estadísticas nos muestran que los ancianos sufren mayor violencia, que cada vez los asaltan más porque son personas hasta cierto punto indefensas o que ya no tienen las mismas fuerzas; son objeto de ataques. El hecho de establecer una relación no es algo que no debamos hacer, usted irá conociendo con su experiencia hasta dónde la otra persona es digna de confianza.

Usted aún puede ser útil

Otro consejo es que busque ocuparse en algo, conforme a su capacidad o a lo que usted pueda hacer. ¡Consígase un trabajo! Hay personas que ya se jubilaron y buscan tener otro tipo de actividad, no tanto para tener dinero sino para estar ocupados en algo y seguir sintiéndose útiles. Así alivian la soledad, emplean sus facultades mentales y siguen siendo creativos. Hay tantas actividades que pueden hacer, por ejemplo escribir libros, hacer proyectos de investigación, etc.

Yo he conocido ancianos que andan por la calle y ellos sí tienen que trabajar, no tanto por distraerse o para aliviar la soledad sino por su situación económica; he conocido ancianos que



son paleteros y tienen que caminar largos kilómetros por la ciudad vendiendo paletas, etc. Es importante que usted siga ocupado ya sea por un trabajo, un hobby o algo que lo distraiga, fomente sus habilidades o lo mantenga en buena condición física.

Si tiene usted que seguir trabajando hágalo de buen ánimo y aprovéchelo; en investigaciones se ha demostrado que hay gente que se muere en la soledad de su casa, solos y abandonados en una depresión.

Si usted todavía puede seguir caminando, vendiendo o haciendo cualquier otra actividad, ¡déle gracias a Dios!

Sígase ocupando, sirva según su capacidad, usted es una persona que tiene mucha sabiduría y no faltará alguna persona que necesite ayuda. Cuando una persona sirve de esa manera es muy bien visto y es respetado, eso también le gana una autoridad. ¡No se cierre las puertas! Sea una persona que en verdad busca servir a los demás, pues más bienaventurado es dar que recibir; una persona es más feliz cuando da y cuando ve que puede ayudar a otros.

Lamentablemente, es una forma de pensamiento que se ha ido acabando muy rápido en nuestra sociedad; hoy toda la gente quiere recibir y no quiere dar. Aprenda a dar lo poco o lo mucho que tiene, a dar un buen consejo si alguien se lo pide, a visitar un hospital o a personas enfermas si tiene tiempo. Es decir, haga misericordia, trate de que su vida sea útil hasta donde pueda, comparta sus experiencias.

Con los jóvenes puede ser de mucha ayuda, si en algún determinado momento no saben qué hacer con sus vidas usted, puede ser una luz ayudándolos. Trate de vivir una vida recta y trate de ser ejemplo para los demás en una sociedad donde hacen tanta falta los valores morales.

Consejos finales

En cuanto a su salud y alimentación sea muy cuidadoso, muchas de las enfermedades de la vejez se deben al mal uso del cuerpo durante la juventud. Debe tener mucho cuidado en esas cuestiones, si usted tiene oportunidad de mantenerse en forma en su salud y alimentación ¡qué bueno! Esto puede ayudarle a prevenir muchas enfermedades que a su vez puedan provocar incapacidad o depresión. Evite el alcohol y el cigarro ya que pueden acabar con su vida de una manera más rápida.

Puede haber personas que ya no quieren vivir, eso puede deberse a que no han sabido restablecer las relaciones con su familia. Entonces, ¡hágalo! Recuerde que las muertes por alcoholismo y por cáncer de pulmón son sumamente terribles y causan mucha aflicción; busque aprovechar mejor su dinero.

Hay encuestas que nos indican que hay mucho temor en la gente de la tercera edad cuando quedan dependiendo de los demás, porque ellos quieren ser independientes y no quieren estorbarle a nadie. Si

usted necesita de alguien que esté con usted pues acepte la ayuda para que los otros puedan servirlo.

Hay algunos estudios que son interesantes también y hablan acerca de personas que el tener una macota en casa les permite mitigar un poco la soledad. Incluso las mascotas pueden representar algunas vivencias del pasado, por ejemplo la mascota de la familia; eso le puede traer buenos recuerdos le puede ayudar para salirse un poco de su depresión o su tristeza. Se ha demostrado que puede ser de gran ayuda para mejorar la calidad de vida ya que proporcionan bienestar, alivio de tensión y estrés, buen humor, atención y protección.

Por último, hay que buscar a Dios, hay que meditar en lo que se hizo en la vida, en qué se aprovechó. Las experiencias de la muerte empiezan a cobrar más fuerza y, aunque casi nunca pensamos en la muerte, cuando la edad empieza a avanzar, cuando se acaban los distractores, cuando baja el ritmo de trabajo y afán, la persona puede tener una oportunidad de parte de Dios para meditar hasta dónde conoce a Dios o hasta dónde tiene una relación personal con él.

Hay un texto que se encuentra en la Biblia y dice así:

“Acuérdate de tu creador en los días de tu juventud... antes que vengan los días malos y lleguen los años de los cuales digas: no tengo en ellos contentamiento.”

Eclesiastés 12:1

Van a llegar los días malos donde parece que todo es gris, que no hay nada en que disfrutar la vida, que hay mucha debilidad, cansancio y ceguera; donde empiezan los problemas con las facultades mentales, empieza una vida de angustia y soledad.

¡Hay que buscar a Dios! En él se encuentra la perfecta paz, en su compañía se vencen todos los temores, en él hay esperanza y gozo. Pero usted necesita buscarlo, él está ahí para ayudarlo en todo momento; hay que buscarlo antes que él nos llame a estar ante su presencia.

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Apartado Postal #41 C.P. 64581 Monterrey., N.L.

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.com>

Correo Electrónico: info@esperanzaparalafamilia.com