



SEMILLAS — de — *sabiduría*



Consejos que florecen desde el corazón.
Donde cada palabra encuentra su raíz



INDICE



Saluda	2
Agradecimiento	4
Semilla de Narcisa Cordon	8
Semilla de Pilar Sánchez	9
Semilla de Amparo Fernández	10
Semilla de Conchi Barrios	11
Semilla de Esperanza Molina	12
Semilla de Loli Barreda	13
Semilla de Mari Ángeles Olid	14
Semilla de Inés Fernández	15
Semilla de Santiago Moya	16
Semilla de Dolores Luque	17
Semilla de Rosario Reyes	18
Semilla de María Carmona	19
Semilla de Loli Espinosa	20
Semilla de Mercedes Campoy	21
Semilla de María Teresa Pontes	22
Semilla de Casilda Dopino	23
Semilla de María Luque	24
Semilla de Manuel Nieto	25
Semilla de María de las Nieves Fernández	26
Semilla de Carmen Ruiz	27
Semilla de Isabel Calvo	28
Semilla de Pepi Jiménez	29
Semilla de Inés Rodríguez	30
Semilla de Rosario Romero	31
Semilla de Mari Carmen Chávez	32
Semilla de María Josefa Damas	33
Semilla de Carmen Ortega	34
Semilla de Luisa Galán	35

Semilla de Edi Corral	36
Semilla de Luisa Gil	37
Semilla de Mercedes Lesmes	38
Semilla de Manuela Moreno	39
Semilla de Francisca González	40
Semilla de Pilar Espejo	41
Semilla de Chari Tovar	42
Semilla de Rocío Morán	43
Semilla de Manuela Ortiz	44
Semilla de Pepi González	45
Semilla de María José García	46
Semilla de Coral Domínguez	47
Semilla de Mercedes Herrera	48
Semilla de Manuela Luna	49
Semilla de Pepa López	50
Semilla de María del Carmen Iglesias	51
Semilla de María del Carmen Pérez	52
Semilla de Juan José Espigares	53
Semilla de Consuelo Ortiz	54
Semilla de Manoli Rodríguez	55
Semilla de Aracelis Santos	56
Semilla de Ángeles Alfaro	57
Semilla de María Josefa Pichardo	58
Semilla de Rosa Daza	59
Semilla de José Rodríguez	60
Semilla de Lupe Hernández	61
Semilla de María José Valverde	62
Semilla de Patrocinio González	63
Semilla de Isabel Santos	64
Semilla de Eloísa Manzano	65
Semilla de Pepi Ortiz	66

Semilla de Lucía Bazán	67
Semilla de Manuela Romero	68
Semilla de María Guza	69
Semilla de María Luisa Montano	70
Semilla de Manoli Reinoso	71
Semilla de Mari Carmen Álvarez	72
Semilla de Manuel Moreno	73
Semilla de Mari Carmen Muñoz	74
Semilla de M ^a Carmen Macarro	75
Semilla de Baldomero Real	76
Semilla de Manuela Muñoz	77
Semilla de Manuel Mera	78
Semilla de María José Muñoz	79
Semilla de María Antonia Ale	80
Semilla de María del Rosario Domínguez	81
Semilla de Manuel Garrote	82
Semilla de Trinidad Pérez	83
Semilla de Salud Domínguez	84
Semilla de Emiliano Álvarez	85
Semilla de Luisa Oses	86
Semilla de María del Carmen Ortega	87
Semilla de Fina Ramírez	88
Semilla de María Dolores Cantero	89
Semilla de Antonia Cuenca	90
Semilla de Pepi Santos	91
Semilla de Carmen Rodríguez	92
Semilla de Pastora Díaz	93
Semilla de Teresa García	94
Semilla de Isabel Andrade	95
Semilla de Amelia Domínguez	96
Semilla de Gloria Lora	97

Semilla de Aurora Seba	98
Semilla de María Antonia Gómez	99
Semilla de Leonor Álvarez	100
Semilla de Josefa Abril	101
Semilla de Dolores Arroyo	102
Semilla de José Nogales	103
Semilla de Rafael Calderón	104
Semilla de Rafael Vargas	105
Semilla de Francisco Salinas	106
Semilla de Pedro L. García	107
Semilla de José Antonio Mateos	108
Semilla de Manuel Luque	109
Semilla de Enrique Rodríguez	110
Semilla de Antonio García	111
Semilla de Floreal Reina	112
Semilla de Katy González	113
Semilla de Rosa Clemente Martín	114
Semilla de Elena Fernández	115
Semilla de Remedios Lobo	116
Semilla de Juana Castillo	117
Semilla de Juana Rodríguez	118
Semilla de Josefina Gamero	119
Semilla de Juana Roldán	120
Semilla de Mercedes Martín	121
Semilla de M ^a Ángeles Díaz	122
Semilla de Miguel Caballero	123
Semilla de Paco Bravo	124
Semilla de Florentina Asensio	125
Semilla de Gracia Ibáñez	126
Semilla de Rafael Sánchez	127
Semilla de Cándida Boza	128

Semilla de Dulce Samadiego	129
Semilla de Mari Carmen Postigo	130
Semilla de Gloria Postigo	131
Semilla de Josefa Sánchez	132
Semilla de Ángeles Duran	133
Semilla de Isabel Pérez	134
Semilla de Dolores Larubia	135
Semilla de María García	136
Semilla de Juana Valencia	137
Semilla de Marisa Pacheco	138
Semilla de Isabel Márquez	139
Semilla de María Isabel Curras	140
Semilla de Isabel Gómez	141
Semilla de Regla Ortiz	142
Semilla de M ^a Pilar Gabela	143
Semilla de Carmen Blanco	144
Semilla de Rafaela Arteaga	145
Semilla de Dolores Hidalgo	146
Semilla de Manuela Amador	147
Semilla de Natividad Cuevas	148
Semilla de Ángeles Cruz	149
Semilla de Mercedes García	150
Semilla de Manuela Goncet	151
Semilla de Antonio González	152
Semilla de Esperanza Martínez	153
Semilla de Encarnación Morán	154
Semilla de Mercedes Pérez	155
Semilla de Josefa Pozo	156
Semilla de Antonia Pérez	157
Semilla de Carmen Cerero.....	158
Semilla de Dolores Norte.....	159
Semilla de Rosario Ruiz.....	160
Semilla de Pepi Caiceo	161
Los cielos perdidos	162



SALUDA



Es un honor presentar *Semillas de Sabiduría*, una obra que nace del corazón de nuestro pueblo y que representa el valor más importante que tenemos en Camas: sus vecinos y vecinas.



Este libro, editado por el Ayuntamiento de Camas a través de la Delegación de Mayores, recoge las reflexiones, experiencias y consejos que numerosas personas han querido compartir de forma generosa. Son palabras sencillas, pero cargadas de vida, nacidas de la experiencia, del esfuerzo, de las alegrías y también de las dificultades que cada uno ha ido encontrando en su camino.

Cada página es una invitación a detenernos, reflexionar y descubrir que, en ocasiones, los mejores aprendizajes se encuentran en quienes tenemos más cerca. Son pequeñas semillas de sabiduría que, con el tiempo, pueden germinar en forma de esperanza, fortaleza, empatía o inspiración para quienes las lean.

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que han participado en este proyecto. Gracias por abrir una parte de vuestra historia y convertir vuestra experiencia en un legado que hoy pasa a formar parte del patrimonio humano de nuestro municipio.



Deseo que este libro llegue a muchas manos y que cada lector y lectora encuentre entre sus páginas alguna enseñanza que le acompañe, le emocione o le ayude en algún momento de su vida.

Porque compartir lo aprendido también es una forma de cuidar de los demás.

Con mi más afectuoso saludo,

Víctor Manuel Ávila Muñoz

Alcalde del Ayuntamiento de
Camas.

AGRADECIMIENTO



Hay semillas que tardan toda una vida en germinar.

No brotan de la tierra, sino del tiempo. Se alimentan de los días felices y de las noches difíciles, de las pérdidas que enseñaron a levantarse, de los abrazos que dieron sentido al camino, de los sueños cumplidos y de aquellos que quedaron esperando. Son las semillas de la experiencia, de la memoria y de la sabiduría.





Este libro nace para recogerlas y ofrecerlas como un regalo.

Semillas de sabiduría es mucho más que una recopilación de consejos. Es un puente tendido entre generaciones, un diálogo sincero entre quienes han recorrido buena parte del camino de la vida y quienes comienzan ahora a escribir su propia historia.

Cada una de estas páginas guarda una voz. Voces que conocen el valor de la paciencia en un mundo que corre de prisa; que aprendieron que el éxito tiene poco sentido si no se comparte; que descubrieron que el amor, la amistad, la honestidad, la humildad y la esperanza son las verdaderas riquezas que permanecen cuando todo lo demás cambia.

Las personas mayores de Camas son la memoria viva de nuestro pueblo. En sus manos se escribieron capítulos de nuestra historia cotidiana: levantaron familias, trabajaron con esfuerzo, afrontaron tiempos difíciles, celebraron los días de alegría y construyeron, con gestos muchas veces silenciosos, el municipio que hoy habitamos. En sus recuerdos no solo vive el pasado; también habitan las respuestas a muchas de las preguntas que siguen haciéndose las nuevas generaciones.



Vivimos tiempos en los que la tecnología acerca a quienes están lejos, pero, a veces, nos aleja de quienes tenemos al lado. Por eso este libro quiere detener el reloj por un instante para escuchar con calma a quienes tienen tanto que decir. Porque escuchar a nuestros mayores es reconocer que la experiencia es una forma de conocimiento que ningún avance puede sustituir.

Ojalá estas palabras encuentren un lugar en el corazón de quienes las lean. Ojalá cada consejo sea una pequeña luz para quien necesite orientación, un abrazo para quien atravesase momentos difíciles o una inspiración para vivir con más serenidad, respeto y generosidad.

Porque la sabiduría no consiste en tener todas las respuestas, sino en haber aprendido que la vida se construye cada día con pequeños gestos: una mano tendida, una palabra amable, una decisión valiente, un perdón a tiempo, una sonrisa compartida.



Desde la Delegación de Mayores del Ayuntamiento de Camas queremos expresar nuestro más profundo agradecimiento a todas las personas, asociaciones y colectivos que han hecho posible este proyecto. Gracias por compartir una parte de vuestra vida con tanta generosidad. Gracias por sembrar en estas páginas aquello que el tiempo os ha enseñado y por confiar en que vuestro legado puede seguir dando fruto.

Que este libro viaje de mano en mano, de hogar en hogar y de generación en generación. Que cada página sea una conversación que nunca termina. Y que las semillas aquí sembradas encuentren siempre tierra fértil donde crecer.

Porque un pueblo que escucha a sus mayores es un pueblo que cuida su memoria, comprende su presente y siembra con esperanza su futuro.

Luna M^a Ojeda Fichardo
Delegada de Mayores

SEMILLA DE NARCISA CORDÓN

Pienso que la vida de antes era muy diferente a la de hoy. Aunque ahora muchas cosas son más sencillas, también existen nuevos riesgos y, en ocasiones, se ha perdido parte del respeto hacia los demás. Mi consejo es que las personas vivan con más humildad y respeto.



SEMILLA DE PILAR SÁNCHEZ

Vive la vida a su tiempo, sin querer correr demasiado hacia el futuro, porque la vida es muy bonita. Hay que vivirla caminando, no corriendo.



SEMILLA DE AMPARO FERNÁNDEZ

Como consejo, no deposites toda tu confianza en cualquier persona. No todo el mundo es tu amigo; aprende a valorar la verdadera amistad.



SEMILLA DE CONCHI BARRIOS

En mi casa siempre se ha educado valorando la autonomía de cada miembro de la familia, para conseguir la mayor independencia en el futuro.



SEMILLA DE ESPERANZA MOLINA

En el tren de mi vida me han acompañado personas, animales y, cuando más los he necesitado, ángeles sin alas ni corona. Por eso, solo puedo decir: gracias por todo y por tanto.



SEMILLA DE LOLI BARREDA

La educación y el respeto son la base de todo en la vida. Debemos tenerlos siempre presentes para ser personas de provecho.



SEMILLA DE MARI ÁNGELES OLID

La vida es un libro, y cada capítulo representa una etapa de nuestra vida. Hay que saber vivir cada una de ellas y afrontarlas tal y como vienen, sin querer adelantarse a los acontecimientos. Avanza siempre hasta donde puedas, sin exigirte más de la cuenta, porque cada experiencia forma parte de tu historia y te ayuda a seguir escribiendo tu libro.



SEMILLA DE INÉS FERNÁNDEZ

Hay que valorar todo lo que tenemos, sea mucho o poco. El respeto es uno de los valores más importantes de la vida. Mi mayor consejo es que disfrutéis de la vida sin hacer daño a nadie, porque la vida es corta y nunca sabemos lo que nos puede deparar el mañana.



SEMILLA DE SANTIAGO MOYA

No es más feliz quien más tiene, sino quien menos necesita. Yo he aprendido que las pequeñas cosas son las que más felicidad me han dado.



SEMILLA DE DOLORES LUQUE

Antes se trabajaba mucho y apenas había tiempo para estudiar. Sin embargo, hoy en día la juventud tiene la oportunidad de acceder a una mejor formación y a un mayor bienestar gracias a los estudios. Todo ello también es fruto del esfuerzo y el trabajo de quienes nos precedieron. Por eso, mi consejo es que valoréis todo lo que tenéis y cuidéis el legado que os hemos dejado, porque es una gran riqueza.



SEMILLA DE ROSARIO REYES

La vida está llena de etapas, y cada una hay que vivirla y disfrutarla, porque al final... la vida es bella!



SEMILLA DE MARÍA CARMONA

A lo largo de tu vida descubrirás que eres capaz de desarrollar habilidades que, de joven, pensabas que nunca llegarías a tener. Pero nada es definitivo; siempre hay que confiar en uno mismo y no rendirse.



SEMILLA DE LOLI ESPINOSA

La vida es como un puzle que se nos da al nacer. Tenemos que ir construyéndolo poco a poco, encajando cada pieza en su lugar. Hay que avanzar despacio y con cuidado, procurando que todas queden bien fijadas, porque corremos el riesgo de que vuelva a desmontarse. No hay que tener miedo; debemos seguir adelante porque, cuando lleguemos al final, nuestro corazón se alegrará y podremos decir: «¡Qué bonito ha quedado nuestro puzle!»



SEMILLA DE MERCEDES CAMPOY

Desde mi corazón os deseo que seáis niños felices, que estudiéis, que améis y valoréis a vuestros padres, y que encontréis la felicidad en todo aquello que deseéis alcanzar.



SEMILLA DE MARÍA TERESA PONTES

Antes de suponer, conoce la realidad.
Antes de juzgar, comprende la causa.
Antes de herir a alguien, ponte en su lugar.
Antes de hablar, piensa.



SEMILLA DE CASILDA DOPINO

La mayor riqueza que puede tener una persona en la vida es la familia. Para mí, un pilar fundamental ha sido mi padre, porque me ha enseñado todos los valores que, hoy en día, he podido transmitir a mis hijos y a mis nietos.



SEMILLA DE MARÍA LUQUE

Es muy importante ayudar a las personas cuando lo necesitan y compartir lo que tenemos cuando a alguien le hace falta. Siempre debemos tender la mano a los demás.



SEMILLA DE MANUEL NIETO

Con tan solo tres años perdí a mi madre y, desde muy pequeño, trabajé como aguador en el campo, pero siempre he tenido un lema: “Hay que luchar por la vida”, porque siempre nos esperan cosas y personas maravillosas. A mí la vida me regaló a mi mujer y a mis tres hijos. Gracias a mi familia y a mi trabajo, he tenido la oportunidad de recorrer y conocer toda España. Así que recuerda: lucha por la vida, porque es maravillosa.



SEMILLA DE MARÍA DE LAS NIEVES FERNÁNDEZ

La vida es un aprendizaje lleno de cambios y momentos que nos hacen reflexionar. Cada experiencia nos ayuda a crecer. Si piensas demasiado en el pasado, te perderás el presente. Disfruta de la sencillez de la vida y de todo lo que te ofrece. Sé feliz. Todo llega a su debido tiempo, así que ten paciencia. La vida no es fácil, pero acepta los errores para aprender de ellos y seguir adelante.



SEMILLA DE CARMEN RUIZ

Para mí, lo principal siempre ha sido mi familia. Ellos me han enseñado lo que realmente hay que valorar y a lo que debemos dar importancia en la vida. Mi felicidad siempre ha estado junto a ellos, desde que era pequeña.



SEMILLA DE ISABEL CALVO

Siento mucha pena por las personas mayores, porque hoy en día muchas veces no son escuchadas ni reciben la ayuda que necesitan. Sin embargo, de ellas podemos aprender mucho. Como consejo, creo que debemos tratar y respetar a todas las personas con el corazón, pero, sobre todo, a las personas mayores, porque son muy valiosas.



SEMILLA DE PEPI JIMÉNEZ

La vida es tan incierta que la felicidad hay que aprovecharla en el momento en que se presenta.



SEMILLA DE INÉS RODRÍQUEZ

Vivimos en un mundo donde, muchas veces, el poder y el dinero pesan más que las personas. Mientras se habla de economía, demasiadas veces se olvida el sufrimiento de personas inocentes. Mi consejo es disfrutar del día a día con la familia y los amigos, porque nunca sabemos lo que nos deparará el mañana. Quien sea creyente, que rece; y quien, como yo, sea ateo, que reflexione sobre las injusticias que aún existen en el mundo.



SEMILLA DE ROSARIO ROMERO

Que cada persona se respete a sí misma y respete a los demás. Nadie es más que nadie, porque todos somos iguales.



SEMILLA DE MARI CARMEN CHÁVEZ

Mi vida no es perfecta; la mayoría de las cosas han sido difíciles para mí. Pero nunca me he rendido. Siempre pienso que lo mejor está por venir. Mi fe es más grande que mi miedo.



SEMILLA DE MARÍA JOSEFA DAMAS

Siempre he dicho que quien mal anda, mal acaba. Rodéate de personas que te aporten y enriquezcan tu vida. Valora siempre a tu familia y a tus amistades, porque no hay nada más bonito que acostarse cada día con la conciencia tranquila, junto a quienes te acompañan en este camino.



SEMILLA DE CARMEN ORTEGA

Vive el día a día y no te preocupes por lo que pueda traer el mañana. Y, si alguna vez te encuentras en una situación difícil, recuerda que no hay mal que cien años dure, ni cuerpo que lo resista.



SEMILLA DE LUISA GALÁN

A lo largo de mi vida, además de mi familia, que ha sido lo más importante para mí, considero que la amistad también tiene un gran valor. Me enorgullece tener muy buenos amigos y amigas, porque siempre que he acudido a ellos he recibido un buen consejo. Y recuerda: no te desespere por querer saberlo todo, porque el tiempo te dará las respuestas. Al final, el tiempo pone cada cosa en su lugar.



SEMILLA DE EDI CORRAL

A nuestros jóvenes les transmitiría que son protagonistas activos de su propia vida, no meros espectadores. Son capaces de construir su futuro con las decisiones y acciones del presente. Que fortalezcan su resiliencia y busquen siempre alternativas para alcanzar aquello que les gusta y les hace felices.



SEMILLA DE LUISA GIL

Les diría a los jóvenes que no quieran adelantar etapas ni saber más de lo que les corresponde, porque la vida es muy larga y todo llega a su debido tiempo.



SEMILLA DE MERCEDES LESMES

Dios nos ha prestado la vida para que la disfrutemos. En pocas palabras, vivamos momentos inolvidables, recorramos lugares y conozcamos personas con las que compartir lo aprendido.



SEMILLA DE MANUELA MORENO

No se debe criticar sin conocer a los demás. Debemos respetar las ideas de cada persona, porque no todos pensamos de la misma manera.



SEMILLA DE FRANCISCA GONZÁLEZ

A pesar de las dificultades y las desgracias que puedan surgir en la vida, merece la pena vivirla.



SEMILLA DE PILAR ESPEJO

No debemos criticar a los demás sin conocer lo que pueden estar viviendo ni los problemas a los que se enfrentan.



SEMILLA DE CHARI TOVAR

La vida es muy corta para perder el tiempo en cosas que no te hacen feliz. Dedica tu tiempo a las personas, los lugares y los momentos que de verdad llenan tu corazón.



SEMILLA DE ROCÍO MORÁN

Aprovecha el tiempo para labrarte un futuro en aquello que te guste y te haga feliz. Diviértete sin hacer daño a nadie, sé respetuoso con los demás y valora los momentos compartidos con la familia y los amigos.



SEMILLA DE MANUELA ORTIZ

Agradece a Dios cada día por darte la oportunidad de levantarte y cuidar de tu familia. Yo, en especial, agradezco poder estar junto a mi hija cada día, porque es lo más valioso de mi vida.



SEMILLA DE PEPI GONZÁLEZ

La juventud debe mostrar un gran respeto hacia las personas mayores, porque son una fuente de sabiduría. La educación viene de casa; intenta llevarla siempre contigo cuando salgas a la calle.



SEMILLA DE MARÍA JOSÉ GARCÍA

Piensa siempre en tu futuro. Tienes que labrarte un porvenir bonito y que te guste. Crea tu vida para disfrutarla cada día.



SEMILLA DE CORAL DOMÍNGUEZ

Las buenas personas llegan lejos. Hay que aprender a lo largo de toda la vida, porque nunca se deja de aprender, y eso es algo bonito.



SEMILLA DE MERCEDES HERRERA

Hay que mantener una buena actitud ante la vida, aunque en algunos momentos el camino sea difícil. Una buena actitud nos ayuda siempre a afrontar la vida mejor.



SEMILLA DE MANUELA LUNA

Debemos tender la mano a las personas mayores y a quienes más lo necesitan, porque algún día nosotros también podemos necesitar la ayuda de los demás.



SEMILLA DE PEPA LÓPEZ

Respeta al prójimo como a ti mismo.
Nunca olvides que todos merecemos ser
tratados con respeto, empatía y dignidad,
porque nadie es más que nadie.



SEMILLA DE MARÍA DEL CARMEN IGLESIAS

Algo imprescindible para la vida es llevar una alimentación sana, porque nuestro cuerpo refleja lo que comemos. Cuidar nuestra alimentación es también una forma de cuidar nuestra salud y nuestro futuro.



SEMILLA DE MARÍA DEL CARMEN PÉREZ

La semilla de sabiduría que plantaría sería que las personas valoren lo que tienen: una casa, un plato de comida, amigos y, cómo no, la salud, que muchas veces no valoramos hasta que la perdemos.



SEMILLA DE JUAN JOSÉ ESPIGARES

Mi semilla de sabiduría para los jóvenes es que las nuevas tecnologías están muy bien, pero sin descuidar el tiempo con los amigos y la familia. Hay que hacer cosas juntos, porque esos valores no se deben perder.



SEMILLA DE CONSUELO ORTIZ

Rodéate de buenas personas y prepárate para el futuro. Las personas que te acompañan en el camino influirán en quién eres y en quién llegarás a ser. Elige siempre aquellas que te ayuden a crecer y sacar lo mejor de ti.



SEMILLA DE MANOLI RODRÍGUEZ

Lo primero es la educación y rodearse de buenas compañías. Si en el instituto sufren acoso o cualquier situación que les haga sentir mal, que lo comuniquen a sus padres, profesores o personas de confianza. Pedir ayuda a tiempo siempre es el mejor camino.



SEMILLA DE ARACELI SANTOS

Yo les diría que las personas no son propiedad de nadie y que nadie tiene derecho a maltratarlas, ni física ni psicológicamente. No a la violencia de género. No al bullying.



SEMILLA DE ÁNGELES ALFARO

Los profesores están para enseñar y los padres para educar. Hay que transmitir valores y cuidar un poquito a las personas mayores.



SEMILLA DE MARÍA JOSEFA PICHARDO

Nunca olviden valorar lo que tienen, porque detrás de cada cosa hay esfuerzo, amor y sacrificio. Den las gracias, cuiden lo que reciben y no den nada por hecho. Sobre todo, respeten a las personas mayores y escuchen sus palabras, porque los años enseñan lecciones que ningún libro puede contar. La gratitud y el respeto harán de ustedes personas de buen corazón.



SEMILLA DE ROSA DAZA

A mí me sirve como norma de vida: tener siempre algo que hacer con pasión, algo que esperar con ilusión y alguien a quien amar. La vida me responde con abundancia.



SEMILLA DE JOSÉ RODRÍGUEZ

Aunque aprendí a escribir en renglones rectos, me pasé media vida corrigiendo mi letra.



SEMILLA DE LUPE HERNÁNDEZ

Valórate siempre. Recuerda que eres una persona única e irrepetible. Cree en ti, porque todo lo que haces con esfuerzo y corazón tiene un gran valor.



SEMILLA DE MARÍA JOSÉ VALVERDE

No dejes que las redes sociales ocupen todo tu tiempo. Disfruta también de la vida fuera de la pantalla, porque los mejores momentos se viven en la realidad.

Constancia. Recuerdas lo que repites. Los exámenes se aprueban, dedicando un rato a estudiar todos los días. No estudiando el día anterior al examen.



SEMILLA DE PATROCINIO GONZÁLEZ

Da gracias cada día por todo lo que tienes. Este día también pasará. Disfruta de las pequeñas cosas, sobre todo de las que no cuestan dinero. Sé honesto. Reconoce tus errores, asúmelo y pasa página. El amor no puede reconstruir el pasado, pero puede aliviar el presente.



SEMILLA DE ISABEL SANTOS

Tienes que crecer de dentro hacia fuera. Nadie puede enseñarte todo, nadie puede hacerte fuerte; no hay mejor maestro que tú mismo. Comprende que ser buena persona no significa aguantarlo todo. Cuando algo requiere mucho esfuerzo o no sale como esperabas, la vida no te está negando nada; quizás te esté protegiendo de algo.



SEMILLA DE ELOÍSA MANZANO

Piensa que eres único, pero no pienses que lo sabes todo. Déjate guiar por las personas que te quieren y, siempre que sea posible, actúa como te dice el corazón. Puedes equivocarte, pero dolerá menos.



SEMILLA DE PEPI ORTIZ

Mi consejo es ser feliz y disfrutar mucho de la familia, para que el día de mañana no nos pese habernos perdido momentos importantes con ella.



SEMILLA DE LUCÍA BAZÁN

A los jóvenes les diría que, si piensan en vivir en pareja, lo principal es que se respeten mutuamente. Que cuiden la relación día a día y no dejen que la monotonía apague el amor.



SEMILLA DE MANUELA ROMERO

Para los jóvenes es crucial cultivar la autenticidad, priorizar la salud mental y establecer metas claras. También es importante aprender a equilibrar los estudios, el descanso y la vida social.



SEMILLA DE MARÍA GUZA

Dar cariño a la familia, sobre todo a tus hijos, y ayudarlos en todo lo que puedas. El amor, el apoyo y el tiempo que les dediques serán el mejor regalo que les dejarás para toda la vida.



SEMILLA DE MARÍA LUISA MONTAÑO

Haz el bien y no mires a quién, porque la vida siempre devuelve lo que das. Nunca pierdas la oportunidad de ayudar o hacer feliz a alguien con un pequeño gesto.



SEMILLA DE MANOLI REINOSO

Que sean buenas personas, que luchen por su futuro y por sus sueños. Que cuiden de sus padres y de las personas mayores. Que respeten a los demás, pero, sobre todo, que se respeten a sí mismos, siendo personas honestas y sin hacer daño a nadie.



SEMILLA DE MARI CARMEN ÁLVAREZ

Mi semilla de sabiduría es tener paciencia. Las cosas no siempre salen como una quiere, pero con calma todo se lleva mejor. No dejéis para mañana lo que podáis decir hoy: un "te quiero", un perdón o una llamada a tiempo valen mucho.

No tengáis miedo a haceros mayores. Cada edad tiene su encanto, y los años también traen calma, recuerdos y enseñanzas.



SEMILLA DE MANUEL MORENO

Respetar a tus mayores y tener en cuenta su experiencia. No somos muebles; somos personas que hemos vivido, aprendido y recorrido un largo camino. Escúchanos, porque nuestra experiencia puede ayudarte a afrontar la vida con más sabiduría.



SEMILLA DE MARI CARMEN MUÑOZ

Piensa en tus mayores cuando te necesiten. El cariño y el tiempo que les dediques hoy serán el mejor ejemplo para tus hijos, porque ellos aprenderán a tratarte como te hayan visto tratar a los tuyos.



SEMILLA DE M^a CARMEN MACARRO

Planifica bien las cosas antes de hacerlas y no actúes por impulso. Pensar con calma antes de tomar una decisión puede ayudarte a evitar errores y arrepentimientos.



SEMILLA DE BALDOMERO REAL

Tened respeto y civismo con el medio ambiente, porque de su cuidado también dependerá nuestra calidad de vida y la de las futuras generaciones.



SEMILLA DE MANUELA MUÑOZ

Que valoren todo lo que tienen y las comodidades de las que disfrutan hoy, porque a las generaciones mayores nos costó mucho esfuerzo conseguirlas.



SEMILLA DE MANUEL MERA

Prepárate bien y aprovecha todas las oportunidades para aprender, porque una buena formación te ayudará a conseguir mejores trabajos y a construir el futuro que deseas.



SEMILLA DE MARÍA JOSÉ MUÑOZ

Mi consejo es que valoren y cuiden todo lo que tienen, porque a las generaciones anteriores nos ha costado mucho esfuerzo conseguirlo.



SEMILLA DE MARÍA ANTONIA ALE

No tengáis prisa por vivir. Disfrutad de la vida día a día, valorando cada momento y cada pequeña alegría. Todo llega a su debido tiempo, así que vivid el presente con calma, paciencia e ilusión.



SEMILLA DE MARÍA DEL ROSARIO DOMÍNGUEZ

Yo les diría que vivieran con alegría y sin miedo, disfrutando al máximo sin hacer daño a nadie. También que comprendieran a sus padres y madres, porque hemos vivido etapas difíciles y aún seguimos adelante con ilusión, adaptándonos a una sociedad muy cambiante.



SEMILLA DE MANUEL GARROTE

La vida no se puede rebobinar, así que disfrutadla al máximo. El tiempo pasa y cada instante vivido es único.



SEMILLA DE TRINIDAD PÉREZ

No te molestes por las cosas que hacen los demás; simplemente, no las hagas tú. Son palabras sabias de mi madre que me han acompañado siempre.



SEMILLA DE SALUD DOMÍNGUEZ

A los jóvenes les aconsejaría que siguieran formándose y aprendiendo cada día, porque todo esfuerzo y conocimiento les ayudará a construir un buen futuro y a encontrar su propio camino hacia la felicidad.



SEMILLA DE EMILIANO ÁLVAREZ

La sabiduría la dan los años; por eso, la juventud debe confiar en la experiencia, la sabiduría y los consejos de las personas mayores. También debe poner todo lo aprendido al servicio de quienes más lo necesitan, para construir una sociedad mejor, que prospere y pueda ser disfrutada por todas las personas.



SEMILLA DE LUISA OSES

A la juventud le aconsejaría que llevara una buena vida y siguiera siempre por el buen camino. Recordad que tenéis una familia que os quiere y que estará a vuestro lado cuando la necesitéis.



SEMILLA DE MARÍA DEL CARMEN ORTEGA

Nunca rechaces a nadie sin antes tratarlo y conocerlo. Si descubres que una persona no te conviene, aléjate de ella con tranquilidad y respeto, sin hacer daño ni guardar rencor.



SEMILLA DE FINA RAMÍREZ

Que los nietos no se olviden de sus abuelos y procuren estar presentes en sus vidas. Aunque no puedan acompañarlos cada día, que compartan con ellos tiempo de calidad, cariño y buenos momentos.



SEMILLA DE MARÍA DOLORES CANTERO

Cuando vivimos algo trágico, debemos sacar fuerzas, levantarnos y mirar hacia el futuro, tanto por nosotros mismos como por nuestros seres queridos. Ellos son el timón que nos guía y nos ayuda a seguir adelante.



SEMILLA DE ANTONIA CUENCA

No tengas prisa por hacerte mayor, porque algún día desearás volver a ser niña. Disfruta de cada etapa de la vida, haz menos uso de la tecnología y comparte más tiempo con tu familia, tus amigos y las personas que te rodean.



SEMILLA DE PEPI SANTOS

Procura ser cada día la mejor persona que puedas. La educación y los valores que recibimos en casa son fundamentales, porque nos acompañan durante toda la vida y nos ayudan a tratar a los demás con respeto y cariño.



SEMILLA DE CARMEN RODRÍGUEZ

Que no vivan con tanta prisa y aprendan a disfrutar de cada etapa de la vida. Que valoren, cuiden y dediquen tiempo a sus abuelos, recordando que algún día ellos también lo serán y desearán recibir de sus nietos ese mismo cariño y compañía.



SEMILLA DE PASTORA DÍAZ

Haz el bien sin importar a quién y trata siempre a los demás con respeto, porque, si quieres que te respeten, primero debes aprender a respetar.



SEMILLA DE TERESA GARCÍA

Deben valorar todo lo que tienen y recordar que muchas de las cosas de las que disfrutan hoy se consiguieron gracias al esfuerzo de las generaciones mayores. Que respeten a sus mayores y reconozcan todo lo que pueden aprender de su experiencia.



SEMILLA DE ISABEL ANDRADE

Que valoren y tengan en cuenta los consejos de las personas mayores, porque nacen de muchos años de experiencia y de todo lo aprendido a lo largo de la vida.



SEMILLA DE AMELIA DOMÍNGUEZ

Los años pasan más rápido de lo que parece. Sed honrados, respetuosos y no tengáis miedo a equivocaros, porque de los errores se aprende y de las dificultades salimos más fuertes. Recordad que una palabra amable, una mano tendida o una sonrisa sincera pueden cambiar el día e incluso la vida de otra persona.



SEMILLA DE GLORIA LORA

Pertenezco a una generación que tuvo que salir adelante con pocos recursos y oportunidades. Con esfuerzo, lucha y trabajo construimos mucho de lo que hoy disfrutan nuestros hijos y nietos. Ahora ellos tienen la responsabilidad de valorar este legado y seguir construyendo un futuro basado en buenos principios y valores.



SEMILLA DE AURORA SEBA

No dejéis nunca de soñar ni tengáis miedo a equivocaros, porque de cada error también se aprende. Respetad y cuidad a los demás, pues sois el futuro y tenéis en vuestras manos la oportunidad de construir un mundo mejor.



SEMILLA DE MARÍA ANTONIA GÓMEZ

No esperes que los demás te den siempre lo que deseas, porque esa expectativa puede hacerte infeliz. Cada persona es única e irrepetible y demuestra su cariño de una manera diferente.



SEMILLA DE LEONOR ÁLVAREZ

La vida, en ocasiones, puede arrancarte lágrimas, romperte el corazón y quitarte la ilusión. Pero recuerda que nada dura para siempre y que volverán las mañanas llenas de sol, luz y esperanza.



SEMILLA DE JOSEFA ABRIL

Que cuiden y protejan a las personas mayores, porque somos una parte vulnerable de la sociedad. Las nuevas generaciones son nuestra herencia y quienes deben continuar el camino que un día comenzamos.



SEMILLA DE DOLORES ARROYO

Aprovechad bien el tiempo y estudiad todo lo que podáis, porque el día de mañana agradeceréis todo lo aprendido y os alegraréis del esfuerzo realizado.



SEMILLA DE JOSÉ NOGALES

Quered mucho a vuestros padres y abuelos, tratad a todas las personas con respeto y procurad no hacer daño a nadie. El cariño y la bondad que ofrecemos a los demás siempre dejan una huella.



SEMILLA DE RAFAEL CALDERÓN

No estéis siempre pendientes del móvil. Dedicad tiempo a hablar con las personas mayores y a escucharlas, porque tienen muchas experiencias, historias y enseñanzas que compartir.



SEMILLA DE RAFAEL VARGAS

Respetad siempre a las personas mayores y tratad a los demás con educación. Caminad por la vida con humildad, porque esos valores os ayudarán a llegar lejos y a ser buenas personas.



SEMILLA DE FRANCISCO SALINAS

Haz el bien a quien puedas y no esperes nada a cambio. Ayuda siempre que esté en tu mano, porque un gesto de generosidad puede significar mucho para quien lo necesita.



SEMILLA DE PEDRO L. GARCÍA

No te precíes de saber lo que no sabes;
mejor pregúntaselo a quienes creen que
lo saben.

La sombra no existe; lo que tú llamas
sombras es la luz que no ves.

Mil árboles que crecen hacen menos
ruido que un árbol que se derrumba.

No saber lo que sucedió antes de que uno
naciera equivale a seguir siendo un niño
para siempre.

Todo el mundo merece que le ocurra algo
bueno en su vida.



SEMILLA DE JOSÉ ANTONIO MATEOS

Quien sigue adelante, lo consigue. Podemos alcanzar aquello que nos proponemos si actuamos de buena fe y no perdemos la esperanza de que todo cambie a mejor. Alégrate, porque el lugar es aquí y el momento es ahora. Aprende a valorar y engrandecer lo cotidiano.



SEMILLA DE MANUEL LUQUE

Pon siempre mucho de tu corazón, aunque a veces te decepcionen. No olvides a quienes te ayudaron en los momentos difíciles y piensa bien antes de actuar, porque la gratitud y la bondad dicen mucho de una persona.



SEMILLA DE ENRIQUE RODRÍQUEZ

Todo lo que buscas está dentro de ti.
Aprende a valorarte y a quererte, y ama al
prójimo como a ti mismo, tratando a los
demás con el mismo respeto, cariño y
bondad que deseas recibir.



SEMILLA DE ANTONIO GARCÍA

Las enseñanzas de Séneca son pilares del estoicismo y nos invitan a valorar el tiempo, aprender a dominarnos a nosotros mismos y aceptar con serenidad aquello que no podemos cambiar.



SEMILLA DE FLOREAL REINA

No a la guerra; sí a la paz y a la convivencia. Si luchas por aquello en lo que crees, puedes perder, pero, si no lo intentas, ya estás perdido. Y recuerda que, cuanto más poder acumulan los Estados, más sometidos podemos llegar a estar a sus leyes.



SEMILLA DE KATY GONZÁLEZ

¿Quién es tu amigo? No es quien más te escribe, sino quien aparece cuando se te apaga la voz. Es quien llega sin avisar en tus momentos más dolorosos y se queda en silencio a tu lado, acompañándote cuando las palabras ya no alcanzan.



SEMILLA DE ROSA CLEMENTE MARTÍN

Querida persona joven que me lees: yo, que he dado más de setenta vueltas al sol, deseo contarte que la vida es un suspiro. Te dará reveses y giros inesperados, pero también te harán más fuerte. El secreto está en mirar siempre hacia delante, saborear las pequeñas cosas y recordar que toda noche oscura trae consigo un nuevo amanecer. Lucha por tus sueños y no pierdas nunca la esperanza.



SEMILLA DE ELENA FERNÁNDEZ

Valora a tu familia y deja un poco de lado la tecnología para disfrutar de su compañía. Reconoce todo el esfuerzo, el trabajo y el cariño que te han dedicado, porque el tiempo compartido con quienes queremos es uno de los mayores tesoros de la vida.



SEMILLA DE REMEDIOS LOBO

Que sigan siempre un buen camino y escuchen los consejos de sus padres, porque los quieren y desean lo mejor para ellos.



SEMILLA DE JUANA CASTILLO

Que los jóvenes se formen y estudien todo lo necesario para construir su propio futuro, ser independientes y no tener que depender de nadie.



SEMILLA DE JUANA RODRÍGUEZ

Que los jóvenes tengan una buena educación, respeten y valoren a sus mayores, y les dediquen todo el tiempo que puedan, porque su cariño, compañía y experiencia son un verdadero tesoro.



SEMILLA DE JOSEFINA GAMERO

Hay tiempo para todo en la vida, así que no tengáis prisa ni os saltéis ninguna etapa. Disfrutad de vuestra juventud, viajad, descubrid nuevos lugares y atesorad experiencias que os acompañen siempre.



SEMILLA DE JUANA ROLDÁN

Que aprovechen y disfruten cada momento de la vida, que escuchen los consejos de las personas mayores y que nunca pierdan la humildad, porque siempre hay algo nuevo que aprender de los demás.



SEMILLA DE MERCEDES MARTÍN

Con los años aprendes que la mayor fuerza no está en el cuerpo, sino en la mente y en la forma de afrontar la vida. Aprende de tus errores, valora a quienes te quieren y no vivas pendiente de la opinión de los demás. Sé fiel a ti mismo, sigue aprendiendo y no dejes para mañana aquello que hoy puede hacerte feliz. Vivir es amar, crecer y caminar con dignidad. Aprende a quererte, porque solo tenemos una vida para ser nosotros mismos.



SEMILLA DE M^a ÁNGELES DÍAZ

Mi consejo para las personas más jóvenes es que vayan siempre con la verdad, respeten al prójimo y den mucho amor a quienes los rodean, porque la sinceridad, el respeto y el cariño son valores que siempre los guiarán por un buen camino.



SEMILLA DE MIGUEL CABALLERO

Que los jóvenes se respeten y se ayuden unos a otros, y que cuiden y valoren a sus padres, ofreciéndoles el mismo amor y dedicación que ellos les han dado.



SEMILLA DE PACO BRAVO

La formación es la mejor inversión que podéis hacer, porque todo lo que aprendáis os acompañará siempre y os ayudará a construir un futuro lleno de oportunidades.



SEMILLA DE FLORENTINA ASENSIO

Mi consejo para la juventud: me habría gustado que, durante mi adolescencia, me hubieran explicado la importancia de cuidar la piel al exponerse al sol. Antes no teníamos los conocimientos que existen hoy y, con el paso del tiempo, sufrimos las consecuencias. Proteged vuestra piel: es el traje que os acompañará durante toda la vida.



SEMILLA DE GRACIA IBÁÑEZ

El amor hacia los demás nos engrandece
como personas y hace del mundo un
lugar mejor.



SEMILLA DE RAFAEL SÁNCHEZ

Sé paciente y aprende a valorar a quienes te rodean. Los amigos se eligen, pero la familia es la que nos toca; cuídala y disfruta de ella.



SEMILLA DE CÁNDIDA BOZA

Saber perdonar y olvidar es una muestra de amor. Muchas personas viven encadenadas al pasado: aunque aquella situación ya terminó y dejó de existir, continúa viva en sus pensamientos. Aprender a dejarla atrás es también una forma de recuperar la paz.



SEMILLA DE DULCE SAMANIEGO

Coopera con los demás, fomenta la colaboración, enseña e inspira a trabajar en equipo. Así descubrirás que el lugar de trabajo también puede ser un espacio de aprendizaje y crecimiento personal. Que tu motivación no sea únicamente obtener una ganancia, sino también aprender, compartir y crecer junto a los demás.



SEMILLA DE MARI CARMEN POSTIGO

Cuando cometas un error, aprende de él, procura no repetirlo y después déjalo atrás. Así podrás recuperar la tranquilidad y seguir adelante. Haz lo mismo con los demás: en lugar de engrandecer sus pequeños fallos, ayúdales a aprender y a superarlos. Una persona sensata no se dedica a criticar los errores ajenos, sino que extrae una enseñanza de ellos para el futuro.



SEMILLA DE GLORIA POSTIGO

La humanidad es como un árbol: cada ser humano está conectado con la semilla y pertenece al mismo árbol.

La belleza del árbol reside en que tiene diferentes ramas y, en cada una, innumerables hojas.

Cada persona también es diferente y tiene su propio papel en la vida. Piensa en lo que tenemos en común y apreciarás a cada ser humano.

Esta es una de las claves para vivir en paz.



SEMILLA DE JOSEFA SÁNCHEZ

El amor no tiene cura, pero es la única cura para todos los males.



SEMILLA DE ÁNGELES DURÁN

Cuando estás en paz, puedes comprender que detrás de la ira suelen esconderse el sufrimiento y la tristeza, y que detrás del silencio puede haber miedo. Desde la comprensión, la compasión y la aceptación, podrás afrontar estas situaciones con serenidad.



SEMILLA DE ISABEL PÉREZ

Tener el corazón lleno de amor y, al mismo tiempo, la mente llena de cautela por todo lo vivido: ese es el verdadero dilema.



SEMILLA DE DOLORES LARRUBIA

La forma más efectiva de ayudar a los demás es mantener siempre la calma y actuar con serenidad. Conviértete en el ejemplo que deseas ver en los demás.



SEMILLA DE MARÍA GARCÍA

La forma más poderosa de aprendizaje es a través del ejemplo. Lo que vemos con nuestros propios ojos causa un gran impacto: el corazón lo comprende y no necesita demasiadas palabras. La paz no puede imponerse por la fuerza, pero podemos vivir en paz y contribuir a crear un ambiente de armonía a nuestro alrededor.



SEMILLA DE JUANA VALENCIA

Existe un punto ciego, algo que no ves o no quieres ver de tu carácter.

La manera de descubrirlo es a través de los demás. Los demás son espejos que reflejan tu personalidad.



SEMILLA DE MARISA PACHECO

Todo aquello que guardas en tu interior acaba manifestándose. Por eso, procura llenar tu carácter de valores y virtudes. Estos se reflejarán en tu mirada, en tus palabras y en tu comportamiento, y te permitirán influir positivamente en los demás.



SEMILLA DE ISABEL MÁRQUEZ

Haz cada día algo por los demás de manera desinteresada. Aprende a disfrutar del simple hecho de ayudar, sin esperar nada a cambio, y descubrirás el verdadero fruto de tus acciones. El mejor regalo que puedes ofrecer es llevar felicidad y aliviar el sufrimiento de quienes te rodean.



SEMILLA DE MARÍA ISABEL CURRAS

Para mantener la alegría en cualquier situación, recuerda aquello que te ha entusiasmado y que ha hecho que la vida merezca la pena. Deja atrás lo que ya pasó, aquello que no te aporta valor y todo lo que alguna vez te robó la ilusión.



SEMILLA DE ISABEL GÓMEZ

La fe en tus objetivos y la confianza en ti mismo pueden determinar tu destino. Cuida tus metas y no permitas que aparezcan las dudas. Así, en lugar de ver problemas, tan solo verás posibilidades.



SEMILLA DE REGLA ORTIZ

Para vivir en paz, procura no depender de los demás, pero tampoco permitas que ellos dependan siempre de ti. Ayúdales a convertirse en personas independientes, libres y responsables de sus propias vidas.



SEMILLA DE M^a PILAR GABELA

Hay tres cosas en la vida que nunca regresan: el tiempo, las palabras y las oportunidades.

Hay tres cosas que pueden destruirte: la mentira, el orgullo y la envidia.

Hay tres cosas que nunca debes perder: la paciencia, la esperanza y la honestidad.

Y tres cosas de un valor incalculable: la familia, el amor y la amistad.



SEMILLA DE CARMEN BLANCO

Siembren siempre amor en sus familias,
porque ese cariño es el único que regresa
multiplicado.



SEMILLA DE RAFAELA ARTEAGA

Mi consejo es que salgáis de casa y participéis en actividades, asociaciones o encuentros con otras personas, porque cada experiencia aporta algo, enriquece la vida y deja en el corazón el cariño de los amigos. También recomiendo escribir, ya que ayuda a ordenar la mente y a vivir con mayor claridad. Cuando aparezcan los pensamientos negativos, hay que llevarles la contraria: coger el bolso, salir por la puerta y dejar que nos den el sol, el viento y la vida.



SEMILLA DE DOLORES HIDALGO

Mi consejo es cuidar mucho la amistad, porque nos acompaña, nos ayuda a distraernos y a desconectar de las preocupaciones. También debemos tratar a las personas jóvenes con tranquilidad y paciencia, ofreciéndoles siempre mucho cariño.



SEMILLA DE MANUELA AMADOR

Que disfruten de la vida todo lo que puedan, que cuiden de sí mismos y busquen siempre su bienestar. En el amor, que cada persona sea libre de vivirlo y expresarlo como desee.



SEMILLA DE NATIVIDAD CUEVAS

Que no sean egoístas, que quieran y valoren siempre a su familia. En el amor, que vivan con libertad, pero también con responsabilidad y cuidado.



SEMILLA DE ÁNGELES CRUZ

A las personas mayores hay que tratarlas siempre con respeto y amabilidad. En el autobús, debemos estar atentos a nuestro alrededor y no centrarnos únicamente en el teléfono móvil. Si vemos a una persona de edad avanzada, debemos cederle el asiento y recordar que, algún día, también llegaremos a esa etapa de la vida.



SEMILLA DE MERCEDES GARCÍA

Hay que actuar siempre con sensatez, aprovechar las oportunidades para estudiar y formarse, y esforzarse por ser buenos padres, educando a los hijos con amor, responsabilidad y buenos valores.



SEMILLA DE MANUELA GONCET

Que se diviertan y disfruten mucho de la vida, porque el tiempo pasa muy rápido. Que aprovechen cada momento junto a sus hijos, algo que yo no pude hacer tanto como habría querido porque siempre estuve trabajando.



SEMILLA DE ANTONIO GONZÁLEZ

Disfrutad de la vida sin meteros en malos caminos. Somos como las plantas: nacemos, crecemos, damos nuestros frutos y, finalmente, dejamos paso a nuevas generaciones.



SEMILLA DE ESPERANZA MARTÍNEZ

No dejéis pasar el tiempo: estudiad, construid vuestra propia vida y aprovechad cada oportunidad. Sed buenas personas y tratad siempre a todo el mundo con respeto.



SEMILLA DE ENCARNACIÓN MORÁN

No quiero decirle a nadie cómo debe vivir, porque cada persona tiene que tomar sus propias decisiones y seguir el camino que considere mejor. Solo espero que no se equivoquen demasiado, aunque cometer errores es inevitable: por muy bien que intentemos hacer las cosas, todos nos equivocamos alguna vez.



SEMILLA DE MERCEDES PÉREZ

Estudiad y preparaos pensando en el día de mañana, para que podáis construir vuestro propio futuro y llevar la vida que deseéis.



SEMILLA DE JOSEFA POZO

Es mejor pensar antes de hablar y reflexionar sobre lo que vamos a decir. La lectura nos enseña mucho y nos ayuda a crecer, por eso aconsejo leer y disfrutar de los libros, siempre con equilibrio y sin descuidar otros aspectos de la vida.



SEMILLA DE ANTONIA PÉREZ

Mi consejo es que se alejen de las drogas y del tabaco, porque no es necesario consumirlos para ser feliz. Mi marido murió a causa del tabaco y sé el daño que puede llegar a provocar. Estas sustancias están destruyendo a muchos jóvenes. También les aconsejo que estudien y se formen, porque hoy en día la preparación es necesaria para acceder a cualquier profesión.



SEMILLA DE CARMEN CERERO

A los jóvenes les diría que respeten a todas las personas y a los distintos colectivos que forman nuestra sociedad, porque todos merecemos el mismo respeto y dignidad



SEMILLA DE DOLORES NORTE

Cuando dejas de preocuparte por lo que los demás deberían cambiar y te concentras en lo que tú puedes mejorar, empiezas a sentirte mejor contigo mismo



SEMILLA DE ROSARIO RUIZ

Saber perdonar y olvidar es una muestra de amor. Muchos viven atados al pasado. La situación ya pasó, pero sigue viva en sus mentes



SEMILLA DE PEPI CAICEO

No des vueltas al pasado, porque no lo puedes cambiar. No dejes que el futuro te agobie, porque no sabes si llegará. Disfruta y vive el presente, no lo dejes escapar, porque una vez que se vaya, nunca volverá.



LOS CIELOS PERDIDOS

DE PEDRO L. GARCÍA

Lamentablemente, se están perdiendo muchos de los juegos que de niños disfrutábamos en esta época de verano. Uno de ellos eran los «panderos». En Andalucía la Baja, a las cometas las llamábamos panderos. En Madrid las llaman pandorgas o barriletes.

Los panderos los hacíamos de cañas y papeles de colores, que colocábamos y pegábamos con el pegamento de la época —harina y agua— sobre las cañas en forma hexagonal.

Del pandero colgaba una larga cola, hecha de trozos de retales de tela que pedíamos a nuestras madres, abuelas o vecinas. Luego, una larga cuerda que uníamos trozo a trozo con más de cien nudos, pues la economía no daba para comprar un rollo.



Para volarlo, nos íbamos a la falda del cerro Santa Brígida o a la explanada de la estación del ferrocarril, según donde corriera más el viento, para alzar al cielo nuestro pandero.

También teníamos nuestras disputas para ver qué pandero subía más alto y también algún que otro mosqueo cuando el pandero empezaba a pegar cabezazos y caía al suelo.

Qué tristes están los cielos de Camas.
Qué tristes están la Luna y las Estrellas.
Ya no juegan con aquellos panderos
que los cielos perdieron.

Pedro L. García



*La sabiduría solo cobra sentido
cuando se comparte*



Cada arruga cuenta una historia.
Cada historia deja una enseñanza.
Cada enseñanza es una semilla.
Y cada semilla tiene el poder de
cambiar una vida.

Editado en septiembre
de 2026

DELEGACIÓN DE MAYORES
AYUNTAMIENTO DE CAMAS

