



*Asociación Aragonesa de familiares de Enfermos  
con Trastornos de la Conducta Alimentaria*  
Paseo de Sagasta 51, 5º izda. Zaragoza 50007  
Teléfono y Fax: 976 38 95 75; Email: [arbada@arbada.org](mailto:arbada@arbada.org);  
<http://www.arbada.org>

## **Una sonrisa**

El más saludable masaje de belleza para el rostro.

El pasaporte de la alegría.

La ropa más bonita del alma.

El mejor antídoto contra las preocupaciones.

La canción de la alegría.

La seriedad arrepentida.

La oración de los sabios.

La contraseña entre los amigos.

La puerta de la cooperación entre conocidos y desconocidos.

Alienta la buena voluntad

Acorta el tiempo de la angustia.

Crea la felicidad

Una clara manifestación de salud mental, emocional y espiritual.

Descanso para los fatigados, calor para los tristes y luz para los decepcionados.

Como el sol, ilumina.

¿Cuánto cuesta una sonrisa?

– Nada.

¿Cuánto beneficio nos puede dar?

– Mucho.

¿Qué tiempo dura?

– Un instante.

¿Y cuánto perdura en la memoria?

– A veces toda la vida.



*Asociación Aragonesa de familiares de Enfermos  
con Trastornos de la Conducta Alimentaria*  
Paseo de Sagasta 51, 5º izda. Zaragoza 50007  
Teléfono y Fax: 976 38 95 75; Email: [arbada@arbada.org](mailto:arbada@arbada.org);  
<http://www.arbada.org>

¿Quién es tan rico que no la necesite?  
– Nadie.

¿Quién es tan pobre que no pueda regalarla?  
– Nadie.

¿Se empobrece el que la da?  
– Al contrario, se enriquece.

¿Se puede comprar, vender o robar?  
– Sólo se puede ofrecer gratuitamente.

¿Y quién es el que está más necesitado de una sonrisa?  
– Aquél que no tiene ninguna para dar.

Sonríe siempre, para no dar a los que no te quieren el placer de verte triste, y para dar a los que te quieren la certeza de que eres feliz.