Red de Salud Mental
San Benito Menni

# Nubes Blancas

*El boletín de los usuarios de la RED*

Nº 10

**SECCIONES:**


| | |
|---|---|
| Los Escritores | 2 |
| A mí me Gusta!!! | 2 |
| Aconsejanzas Escudriñando la mente | 3 |
| Noticias de la Red | 4-5-6-7 |
| Mi Vida, Mi Historia | 7 |
| Noticias al Paso | 8 |


## ENCUENTRO CON EL ARTE INCLUSIVO

*Aniversario de la Residencia San Benito Menni*

**Encuentros locales**

**Historias, cuentos y mucho más...**

## Los escritores del boletín

Queridos lectores, este Boletín fue escrito en su totalidad por dos grupos de usuarios de la Red de Salud Mental San Benito Menni, los del Centro de Día Nuestra Señora del Sagrado Corazón de Jesús de La Granja y San Ramón, y los del Centro de Rehabilitación Psicosocial San Benito Menni de Santiago Centro. *Esperamos que lo disfruten!!!*

Hernán González
Cecilia Osorio
Juana Cocio
Francisco Riquelme
Erika Gacitúa
Juan Cáceres
Hernán Ubilla
Ricardo Arcay
Carlos Aguilar

Rodrigo González, Sebastián Espinosa, Andrés Riveros, Fernando Muga, Nicole Bernardt, Juan Cáceres, Nancy Valenzuela, Loreto Méndez, Karina Rojas, José Aburto, Elizabeth Musatadi Roger Soto, Daniel Martínez, Patricio Asenjo, Alejandro Cerda, Pablo Pérez, Marcelo Villanueva, Lorena Valdés, Juan Acevedo, Diego Espinoza, Eduardo Rojas, David Jimenez, Claudio Araneda, Sergio Bertoloto, Paulo Montero, Juan Sandoval

## A MÍ ME GUSTA !!!

### El taller divertido de gimnasia

*Por el grupo del CD Nuestra Sra. del Sgdo. Corazón de Jesús*

Nos gusta el taller de gimnasia porque es muy divertido y la gimnasia se convierte en juego. Los hombres podemos jugar a la pelota y las mujeres jugamos a las quemaditas y a saltar la cuerda como cuando éramos niñas.

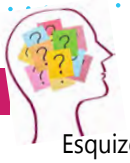
El gimnasio es muy bueno porque tiene techo y es muy amplio, no se moja cuando llueve y nadie nos molesta.

## ACONSEJANZAS

# Consejos para el invierno

1. Use ropa más gruesa para no resfriarse.
2. Use calzado grueso.
3. Cuide su higiene personal y báñese con agua calentita.
4. Tenga medicamentos.
5. Use "Mentolatum" y si puede con la mano de mamá.
6. Abríguese bien.
7. Use un buen chaleco y una bufanda.
8. Visite al doctor si se siente congestionado.
9. Protéjase de la lluvia.
10. Lávese las manos para no contagiarse los virus del resfrío.
11. Tome tecito calentito.
12. Coma sopaipillas.
13. Si se resfría tómese 1 paracetamol y una limonada caliente con miel.
14. Coma cualquier cosita que tenga verdura o fruta.
15. Use parka y botas.
16. Si se resfría, tome mucha agua.

## ESCUDRIÑANDO LA MENTE



### ¿Qué es la esquizofrenia?

*Por los del Centro Día San Benito Menni*

Esquizofrenia significa mente dividida. Es un trastorno mental. Se caracteriza por alucinaciones, agresividad, desorientación e ideas delirantes, rutinas desorganizadas, ansiedad, miedos y dificultades en comunicarse con el resto de las personas porque se hablan incoherencias.

Nos segregan por tener pensamientos raros que asustan a la gente y porque se pierde interés en actividades.

Existen distintos tipos de esquizofrenia que afectan en mayor o menor medida a la gente. Esquizofrenia paranoica, la cual presenta delirio de persecución y alucinaciones, siendo la más común. Esquizofrenia hebefrenica y se caracteriza por desorden verbal, actitudes desorganizadas. Esquizofrenia catatónica que consiste en movimientos involuntarios de diferentes partes del cuerpos.

Hay distintos tipos de tratamientos para mejorar los síntomas, entre los cuales tenemos que tomar ciertos remedios como los neurolépticos y electroshock que consiste en aplicar corriente eléctrica a nivel cerebral para ordenarlo.

Sigamos cuidándonos y queriéndonos tal como somos.

## GRAN CAMINATA POR LA INCLUSIÓN

*Por el grupo del CD Nuestra Sra. del Sgdo. Corazón de Jesús*

Fue un día 9 de Junio cuando un bus nos llevó al paradero 23 de Santa Rosa para juntarnos en el estadio San Gregorio con otras instituciones de discapacidad y después de una hora de organización, salimos hacia la Av. Santa Rosa a marchar.

Fue una caminata por los derechos de las personas con discapacidad y fuimos acompañados por Carabineros de Chile desde el paradero 23 hasta el 25, ahí entramos a la Municipalidad de La Granja, donde nos esperaban con un entretenido show artístico, en el que se destacaba un coro con personas discapacitadas.

A nosotros nos interesó participar en este encuentro porque nos permite interactuar con la comunidad lo que nos ayuda a sanar (aunque sea un poquito).

## Un buen encuentro con el arte inclusivo

*Por los del Centro Día San Benito Menni*

El día jueves 2 de junio, fuimos a la inauguración de la exposición de nuestro trabajo artístico que hicimos por cuatro meses con mucha imaginación y creatividad. El evento fue en el zócalo de la Bibliotecas de Santiago y todo estaba muy bien organizado y de una forma creativa porque no sólo estaban nuestros trabajos en las paredes, sino que también colgaban desde el techo, en unas mesas y en pilares. También había frases escritas en las paredes con nuestros pensamientos respecto al Taller de Arte.

Nos gustó que el discurso que se hizo en la exposición fuera hecho también con lenguaje de señas y las frases de las paredes también estaban en escritura braille para las personas ciegas. Nos sentimos artistas de nuestras propias obras, muy felices y orgullosos de nuestra discapacidad e importantes para nuestras familias y para las personas que nos acompañaron a esta "exposición ceremonia".

Aunque estaba lloviendo, igual se hizo la inauguración y todos nos fuimos en taxi desde el CD San Benito Menni hasta Matucana, donde está ubicada la Biblioteca de Santiago.

Nos sentimos muy acogidos y agradecidos por la hospitalidad y atenciones que nos brindaron las personas que organizaron el evento.

## HACIENDO ENCUENTROS PARA UNA CONSTITUCIÓN INCLUSIVA

*Por el grupo del CD Nuestra Sra. del Sgdo. Corazón de Jesús*

Aquí en Chile, las personas discapacitadas ya tenemos un espacio como ciudadanos y fuimos partícipes de los encuentros locales para formar una Constitución.

Algunos usuarios de La Granja y de Santiago Centro, nos juntamos en el centro de día Nuestra Señora del Sagrado Corazón de Jesús para hablar y conocer nuestros puntos de vista y nuestros derechos como ciudadanos.

Nos sentimos muy bien, porque nos toman en cuenta como ciudadanos, ya que antes nos discriminaban y nos excluían de la sociedad. Estamos súper motivados para seguir participando, en estos encuentros, porque son muy instructivos e interesantes para nosotros los usuarios de la Red.

## Visita a la quinta normal

*Por los del Centro Día San Benito Menni*

El viernes 10 de junio fuimos de paseo al Museo de Los Trenes en el Parque Quinta Normal. Nos relajamos sentados en los vagones de un tren antiguo que funcionaba a vapor y nos llamó la atención que el parachoque estaba hecho para no atropellar a los animales. Fue una lindísima experiencia visitar los trenes porque los vagones eran grandes y espaciosos. También había de carga que trasportaba antiguamente carbón y leña y estaba el tren trasandino que partía de Los Andes y llegaba a Mendoza y sus ruedas tenían cadenas para evitar accidentes en la nieve.
Actualmente los trenes son eléctricos y salen de Estación Central hasta Temuco.

## Paseo al Zoológico

*Por: Luis, Ricardo, Carlos, Hernán y José*

Fuimos al zoológico que queda en el cerro San Cristóbal. Ese día viernes, nos levantamos a las 7 de la mañana, tomamos desayuno, nos fuimos a pagar al Centro de Día, nos juntamos con la Naty y nos fuimos caminando hasta el metro Santa Rosa. Tomamos el metro, hicimos transbordo en Vicuña Mackenna hacia estación Baquedano, salimos a la calle Pío Nono y nos fuimos caminando hacia el zoológico.

Subimos la escalera, llegamos arriba y pasamos a ver un cortometraje, sobre cómo se cuidan los animales y cómo se alimentan. Después, fuimos jaula por jaula, viendo los animales y mucha gente les sacaba fotos. Luego de ver a todos los animales, nos servimos colaciones y bajamos el cerro caminando, así que el viaje fue muy agotador, pero bonito, porque se ve todo Santiago.

Lo que no nos gustó, fue que los animales, sobre todo los flamencos, tenían mal olor.

## EL ANIVERSARIO DE LA RESIDENCIA SAN BENITO MENNI

*Por el grupo del CD Nuestra Sra. del Sgdo. Corazón de Jesús*

Era una tarde del día viernes 17 de Junio, en la cual celebramos los 10 años de existencia de la residencia San Benito Menni, ese día andábamos todos arreglados esperando la fiesta y a los invitados y una semana antes preparamos los adornos para que nuestro hogar estuviera bonito.

La celebración dio inicio cuando todos los invitados estaban presentes y la madre Albertina hizo una liturgia donde nos dió la bendición a todos, terminada la liturgia, empezó la fiesta y cantamos feliz cumpleaños, comimos torta, canapés y brindamos con bebida.

Algunos bailamos al ritmo de la música y lo pasamos muy bien. La gente estaba muy contenta y entusiasmada, nosotros muy agradecidos de la compañía de las Hermanas Hospitalarias de Santiago Centro, del joven Rodrigo, el joven Claudio, las tías del Centro de Día, los representantes de la residencia San Juan, de los hogares protegidos y los estudiantes en práctica.

Queremos destacar las palabras de los usuarios, en especial las de Carlos Navarrete que es el más antiguo porque lleva 10 años en la residencia, los mismos que celebramos ese día.

Para finalizar, la tía Georgina abrió los regalos que todos los invitados nos llevaron y luego todos nos juntamos para una foto final.

¡Feliz Aniversario de Nuestro Hogar!

## NOTICIAS DE LA RED

### El gran palacio de la moneda

*Por los del Centro Día San Benito Menni*

Un grupo del CD San Benito Menni, visitamos el gran Palacio de La Moneda. Vimos la historia de los presidentes que ha tenido Chile por medio de fotografías y pinturas de sus retratos, también visitamos los salones Montt Varas y O´Higgins, vimos monedas de plata con los rostro de los presidentes y paseamos por los patios de Los Naranjos, de Los Cañones y Los Canelos. También había una capilla con una preciosa virgen del Carmen.

El paseo fue entretenido y didáctico porque nos permitió adquirir nuevos conocimiento y reforzar otros sobre la vida y obra de los presidentes chilenos. Lo pasamos muy bien, aunque no pudimos ver a la Presidenta Bachelet porque estaba en una reunión con los Ministros.

Nos llamó la atención la sala donde se hacen las cadenas nacionales porque era preciosa, tenía libros antiguos, una lámpara francesa en el techo, una gran alfombra española y unos sillones antiguos preciosos.

El guía turístico se llamaba Pablo, era muy amable, amoroso, buen mozo y sabio.

Se nos olvidaba mencionar que a la entrada revisan los bolsos en una máquina especial para detectar metales y está prohibido el ingreso de animales y no se puede fumar.

## MI VIDA, MI HISTORIA

*Por Ricardo Arcay*

Nací el 18 de Junio de 1959, en Santiago. Mis padres son Carlos y Alicia y tengo seis hermanos. Mi niñez la pasé en una casa en La Reina y después me cambié a Las Condes. De kínder a 4º básico estudié en el colegio Nido de Águilas y después en el Andree English School, del cual me expulsaron y me fui al Liceo Aníbal Pinto, pero hice casi toda la enseñanza media, en el Liceo Abdón Cifuentes, de la Gran Avenida. Estando en el colegio con 17 años se me declaró la esquizofrenia, sentía angustia y tenía ideas delirantes, así que mis padres decidieron internarme en la Clínica Pocuro, donde me estabilizaron, pero no pude volver al colegio, hasta cuatro años después.

Ya de adulto, trabajé de forma esporádica, haciendo clases particulares de inglés a niños porque yo era súper bueno para el inglés. También trabajé de forma particular vendiendo miel y productos derivados de esta y vendiendo ropa.

Nunca me casé, pero he tenido pololas. Me gusta jugar ajedrez, a las damas y juegos de salón en general.

Entré a la Red San Benito Menni, hace como cinco años, pero después me fui a San Felipe a

vivir con mi hermana y mi mamá, pero mi mamá falleció y yo volví la Red y pretendo quedarme por un buen tiempo, porque no tengo otro lugar donde vivir y acá me siento bien y acogido, pero me da un poco de pena y frustración, el no poder vivir con mi familia.

## Feliz Día del Padre

*Por los del Centro Día San Benito Menni*

El domingo 19 de junio fue el día del padre, un día muy importante, pues fue él quién nos dió el Ser, junto con nuestra madre. Algunos celebramos este día recordándolo y llevándole flores al cementerio y otros le entregamos un regalo.

Es un día muy especial, porque le agradecemos su labor y protección, algunos echamos de menos

a nuestros padres que ya están fallecidos y recordamos nuestra infancia con ellos.
Creemos que las personas deben tener respeto a sus padres.

## CHILE, BICAMPEÓN DE AMÉRICA

*Por los del Centro Día San Benito Menni*

El domingo 26 de junio, Chile hizo una hazaña histórica que dejó contenta a toda la gente del país, al consagrarse campeón de la Copa América Centenario. Por segundo año consecutivo la Selección nos hizo vibrar de emoción y la gente salió a celebrar a las calles de todo Chile.

El triunfo conseguido le permitió a la gente confiar una vez más en la Selección chilena, que ratificó su condición de campeón.

Nosotros como hinchas chilenos, estábamos muy tensos durante todo el partido contra Argentina, sobre todo en la definición a penales, pero Chile demostró una vez más su jerarquía y convicción de que eran los mejores de América, porque es un equipo muy unido y brillante que se destaca a nivel mundial tanto individual como colectivo.

Estamos orgullosos de nuestra selección porque desde hace algunos años el futbolista chileno no le tiene miedo a jugar con nadie y las potencias del fútbol mundial elogian el nivel del fútbol chileno.

Esta alegría va a perdurar en el tiempo.

¡Viva Chile!