Red de Salud Mental
San Benito Menni

Nubes Blancas

El boletín de los usuarios de la RED

Nº 13

SECCIONES:

Los Escritores	2
Nuestra historia con los derechos de los seres caídos	2
Aconsejanzas	3
Noticias de la Red	4-7
Risas, Poemas y algo más...	7
Noticias al Paso	8

CONSEJOS DE VERANO

Paseos a la Piscina

NARRANDO NUESTRA INCLUSIÓN

Las vacaciones soñadas de verano

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

Nuestra historia con los derechos de los seres caídos

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

Se juntaron en el paradero 25 de Santa Rosa. En esta salida comunitaria participaron 6 usuarios del Hogar San José, quienes se fueron en Metro hasta el Museo de la Memoria y los Derechos Humanos en Quinta Normal.

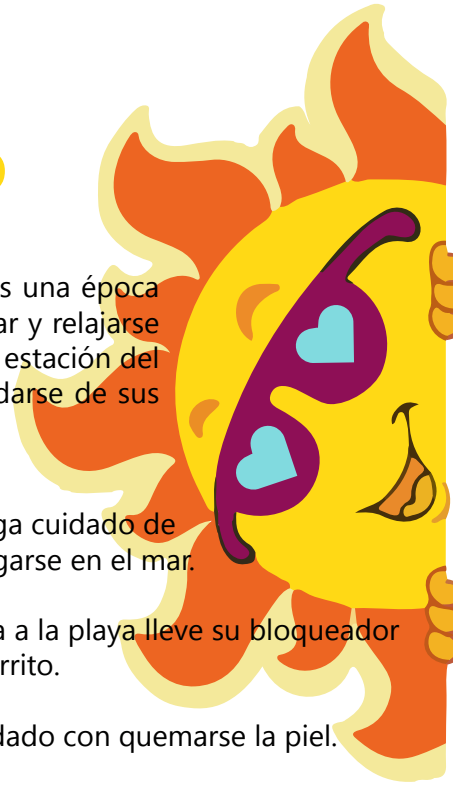
En ese lugar recorrieron el museo y habían grabaciones que recordaban a Pinochet.

Luego de la visita y de haber recorrido el museo, recordaron la historia de los presidentes de Chile de esa época y regresaron al Centro de Día junto a los estudiantes que los acompañaron.

ACONSEJANZAS

Consejos de verano

Por los del Centro Día San Benito Menni



El verano es bonito cuando se disfruta bien y es una época del año que les permite a las personas descansar y relajarse bien, por eso les damos consejos porque es una estación del año saludable y les permite a las personas olvidarse de sus problemas y sus quehaceres cotidianos.

1. Si come algo que no da mucho ánimo, hágale empeño de echarse bloqueador igual.

2. No se ponga bajo el sol en verano porque le puede doler la cabeza.

3. Échese harto bloqueador en la cara y el cuerpo.

4. Báñese antes de entrar a la piscina.

5. En verano hay que tomar medidas adecuadas y necesarias para pasarlo bien.

6. Vaya a la playa este verano porque es bonito el mar.

7. Haga footing o carrera en el plano urbano de la ciudad como forma de relajación.

8. Junte plata todo el año para ir a la playa y pasarlo bien, porque sin plata no se hace nada.

9. Pasee por los roqueríos y lleve libros para leer.

10. Aproveche bien el verano.

11. Tenga cuidado de no ahogarse en el mar.

12. Si va a la playa lleve su bloqueador y un gorrito.

13. Cuidado con quemarse la piel.

14. Ir a la playa sirve para sentirse más relajado y más aliviado.

15. Tenga cuidado con quemarse la piel porque le puede ocasionar cáncer.

16. La playa es agradable para la gente.

17. No tirarse piqueros en las rocas.

18. Disfrute la playa porque el verano es muy cortito.

19. Cuide sus pertenencias, su plata y sus documentos muy bien y no los deje botados cuando se vaya a bañar.

20. Conozca gente para que sea más entretenido el verano.

LA PISCINA MARAVILLOSA

Por los del Centro Día San Benito Menni

Se organizó un paseo a la piscina Las Vertientes de Lonquén por la Agrupación de usuarios de la Red y fuimos el día miércoles 25 de enero. Partimos a las 9 desde JPII en un bus particular con un chofer que cantaba. Llegamos a la piscina y nos dieron una colación. Allá hubo diversas actividades para los usuarios, algunos jugamos taca taca y ping pong y nos tiramos piqueros a la piscina, nos bañamos, conversamos y disfrutamos el día.

Era muy bonito allá, había mucho verde y árboles y zarzamora pero la mora estaba verde.

Luego llegó la hora del almuerzo, que contaba con un asado, ensaladas y bebidas, la carne estaba rica y pudimos repetir la porción. Después del almuerzo nos bañamos y tomamos sol.

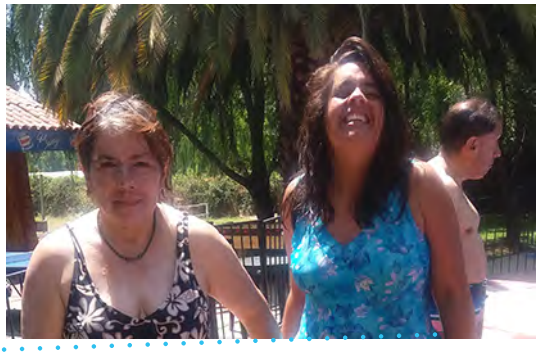
También habían animalitos, varios perros que se comían las sobras del asado. Lo pasamos sensacional y después tomamos en la tarde once y comimos choripan, estuvo rico y el pan no estaba duro porque era pan de completo. Todo estaba muy sabroso y estábamos todos contentos, en armonía disfrutando el paisaje.

La sandía que comimos de postre era de Paine y estaba rica, rojita, jugosa y helada.

Había mucha gente de la Red y personas en carpa, también cabañas de material sólido con cocina y baño. Habían canchas de futbol pero no jugamos a la pelota. Es un lugar muy bonito y preferido por las personas que van a buscar descanso porque les permite a las personas olvidarse por un rato de sus problemas.

Era bueno, bonito y barato y estábamos a todo campo. Lo pasamos bien y descansamos, estuvimos a gusto con la naturaleza y la piscina y debajo de los árboles nos sentíamos más frescos y con aire limpio y puro de campo.

También nos pusimos bloqueador para el sol. Regresamos muy contentos del paseo y llegamos todos cansados de divertirnos y pasarlo bien.



EL BUEN PASEO A LONQUÉN

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

En un día muy caluroso de enero estábamos en la casa en la mañana esperando el bus que nos iba a llevar a Lonquén, cada uno de nosotros tenía sus útiles especiales para la piscina que había preparado el día antes, como el traje de baño, sombrero, hawaina, bloqueador, toalla y un canasto con mucho cocaví, en especial pancito de huevo.

Antes de salir tomamos un rico desayuno como siempre y tomamos el bus que se demoró como una hora en llegar al ansiado pueblo de Lonquén y después no dieron colación. Muchos fuimos apurados a ponernos el traje de baño y después nos recostamos en el pasto y algunos se tiraron a la piscina y el agua estaba tibia y muy rica, algunos nadaban y otros se bañaban. Habían muchos árboles que nos daban harta sombra.

A medio día, la tía Coni y la Hermana Vivi prepararon el asado, era carne de vacuno, ensalada a la chilena y arroz primavera y sandía de postre y tomamos mucha variedad de bebidas porque estábamos deshidratados por el calor. Nos salvamos del calor de Santiago ese día con un buen chapuzón en el agua.

¿Qué podríamos hacer para gozar más este paseo que fue diferente a todos y tan bueno, así que no queda de otra más que decir que fue un paseo como ninguno de los demás, puesto que no tan solo la carne y todo lo que se llevó para comer fue bueno, sino que nos envolvió a todos en un rato alegre. Lo bueno también es que se pudo descansar tranquilamente en el pasto porque no había hormigas y dormir la siesta placenteramente.

A la hora de once comimos choripanes con bebida y a las 6 de la tarde regresamos a los Hogares.

Toda la Red asistimos al paseo, San Juan, Santa Teresita, Santiago Centro, San Benito y Juan Pablo II y fueron los jefes, don Rodrigo, don Claudio y la Sra. Jessica.

Lo pasamos estupendamente bien y estamos esperando ansiosos el paseo a la playa que será en marzo.

VISITA AL RÍO MAIPO

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

El día viernes nos juntamos en la entrada de la residencia protegida San Benito Menni. Nos fuimos caminando al Metro Santa Rosa y después hicimos transbordo a otras estaciones hasta llegar al terminal donde tomamos una micro que nos llevó al Cajón del Maipo.

En el lugar llamado "Parque del Río", ubicado en San José de Maipo, comimos colaciones de queque y jugos. Disfrutamos un exquisito pollo asado con ensaladas y papas mayo en el almuerzo. Vimos el río pero no pudimos bañarnos en él ni meter los pies en el agua porque no estaba apto para bañarse y era muy caudaloso.

Lo pasamos estupendo porque compartimos todo un día junto a nuestros compañeros y tías.

Nos gustaría hacer un paseo como este en otro lugar o en el mismo para disfrutar otra salida y tener lindos recuerdos.

A esta salida asistieron usuarios de las residencias protegidas San Benito Menni y San Juan de Dios.

NARRANDO NUESTRA INCLUSIÓN

Por los del Centro Día San Benito Menni

El día 16 de diciembre dimos a conocer nuestro libro con nuestros pensamientos en el Lanzamiento del libro. Había mucha gente importante y destacada, terapeutas, estudiantes, hermanas, familias y una orquesta sinfónica integrada por jóvenes y niños.

Nos hicieron un coctel y fue satisfactorio y exquisito. El evento fue en el salón de MAVI en Lastarria, cerca de Merced.

Nos sentimos súper agraciados y orgullosos de haber logrado nuestra meta, que se inició hace unos meses.

En el libro todos usamos pseudónimos.

LA CASA DE PABLO NERUDA

Por los del Centro Día San Benito Menni

Un día sábado salimos de paseo bien temprano hacia Isla Negra, en el Litoral Central, provincia de San Antonio en la V región, al lado de El Tabo a visitar la casa del Poeta Pablo Neruda. Fue un gran paseo debajo del sol disfrutando la naturaleza viva y los lugares y objetos pintorescos de la Casa, estaba en una playa grande y la casa era grande y bonita, tenía hartas cosas para ver, pero sin tocar, fue muy bonito y entretenido, habían objetos muy interesantes.

El almuerzo estuvo demasiado rico, algunos comimos pollo con arroz, otros pescado frito con puré y otros escalopa, en el mismo restaurante donde habíamos tomado desayuno con pan amasado y leche, era rica la leche porque estaba calentita y era leche de vaca natural. Vimos jóvenes haciendo surf, vimos la tumba de Pablo Neruda que estaba frente al mar. Dentro de la casa había un caballo de madera bien grande.

Nos gustó ir para allá, en la mañana jugamos a la pelota en la playa y tuvimos otras actividades en la tarde, bailamos en una casa vacía que nos prestó el restaurante y nos hicieron una rifa con muchos premios y don Alberto se ganó 7 regalos.

Lo pasamos súper bien, de maravilla y cerramos la tarde tomando una rica once con pan amasado. Fue un paseo que nos permitió desarrollar bastante la imaginación y la creatividad porque se habla de una persona importante que ha perdurado en el tiempo. Fue un paseo muy bueno y multicultural.

Pablo Neruda ganó el Premio Nobel de Literatura, igual que Gabriela Mistral; y fue Senador de la República por un tiempo en la década del 60.

NOTICIAS DE LA RED

LA PISCINA, UN BONITO LUGAR

Por los del Centro Día San Benito Menni

El miércoles 18 de enero fuimos a la piscina "Las Vertientes de Lonquén", lo pasamos increíble y comimos pollo con ensalada de lechuga con papas mayo.

Es un lugar ideal para el descanso y la relajación y para hacer picnic al aire libre. El día estaba maravilloso y nos bañamos todo el día. Era un lugar que por sus características nos hizo bien para nuestra salud mental y física, incluso para dormir una siesta y caminar un poco por el lugar. Aprovechamos bien el sol y habían hartos árboles que nos daban sombra y aire.
Conocimos un grupo de chicos extranjeros y lo pasamos muy bien.

Para trasladarnos de ida y vuelta nos fuimos en un bus particular y el chofer era amable y conversador, usando un lenguaje simple.

Retornamos a Santiago a las 5 de la tarde, nos vinimos contentos y cansados de tanto bañarnos y pasarlo bien.

RIMAS, POEMAS Y ALGO MÁS

Las vacaciones soñadas de verano

Por los del Centro Día San Benito Menni

Estamos en un lindo verano y soñamos con lo que nos gustaría hacer en vacaciones.
A algunos nos gustaría bañarnos en una playa con aguas cristalinas y comer un rico asado y así pasarlo bien, a otros nos gustaría comer humitas y pastel de choclo, ir a otras playas del Litoral, ir a la piscina y comer harta fruta y verdura y bañarnos en el mar, tomar solcito con bloqueador y que haya un ambiente de amor, paz y tranquilidad y pasarlo bien. A otros nos gustaría visitar La Serena e ir a unos jardines bien bonitos y comer pescado, pollo y mariscos y conocer las iglesias. Bañarnos en una playa bien bonita y conocer la casa de Gabriela Mistral.
También nos gustaría visitar centros culturales en la costa de Valparaíso y Viña del Mar, caminar por la orilla del mar, cantar y jugar a las paletas. Comprar artesanía chilena y visitar museos de arte y bibliotecas.
Nos gustaría conocer Antofagasta, las oficinas salitreras, la Portada de Antofagasta y sería interesante conocer el plan industrial y productivo de esa ciudad.
Saltándonos al sur nos gustaría conocer Chiloé y comer curanto, conocer las iglesias de Chiloé y conocer las esculturas de la mitología chilota.
Y volviendo al norte, nos gustaría visitar la Fiesta de La Tirana en las cercanías de Iquique y danzar con las diabladas.

NO MÁS FUEGO POR FAVOR

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

Humildemente le pedimos al pueblo que no provoque más incendios en nuestro territorio, seamos cuidadosos con nuestro entorno, nuestro país y nuestro planeta, para así vivir en paz con la naturaleza, porque si nos quedamos sin naturaleza tampoco tendríamos oxígeno para nuestros pulmones, esto quiere decir de una y mil maneras, que no debemos causar incendios o cosas semejantes, como volcar petróleo en la aguas del mar, ni contaminar las playas con otros productos químicos y basura.

En estos días hemos tenido olas de fuego en varias regiones de nuestro país, como en la región de O´Higgins, del Maule, del Bío Bío, Metropolitana y Valparaíso y se ha quemado la flora y fauna chilena, casas, bosques y recuerdos de familia.

Los bomberos y brigadistas han hecho una buena labor, sacrificando su vida y su trabajo por nuestro país Chile. Le ha salido muy duro apagar el fuego en esta oportunidad porque estamos en verano y ha habido temperaturas muy altas y el viento que corre lleva el fuego a otros luga res y sopla las brazas creando una ebullición más elevada que otros incendios.

Estos incendios están de miedo y preocupa mucho a la población.

https://www.publimetro.cl/cl/nacional/2017/01/24/reporte-42-incendios-forestales-siguen-activos-valparaiso-lagos.html