Hermanas Hospitalarias
RED DE SALUD MENTAL SAN BENITO MENNI

Nubes Blancas

El boletín de los usuarios de la RED

Nº 20
Año 2018

SECCIONES:

Los Escritores	2
Aconcejanzas	3
Noticias de la Red	4-6
Rimas, poemas y algo más	7-8

EL PASEO A CURACAVÍ

Semana Santa en la Red

Consejos para el invierno

Dedicado a nuestra compañera Nancy Valenzuela

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!!!*

Para Nancy

Por los del Centro Día San Benito Menni

Querida Nancy, fuiste una gran amiga y compañera, colaboradora y simpática, no eras entrometida, eras sencilla y humilde, creyente en Dios, muy alegre y correcta y muy dormilona, amena para conversar, una buena compañía para compartir momentos tristes y alegres.

Nancy, dejaste una huella o enseñanza aquí en la tierra y te vamos a echar de menos y nos vas a hacer falta de aquí y siempre.

Hasta siempre, que descanses en paz.

Consejos para pasar un regio invierno.

Por el grupo del CD Nuestra Sra. del SCJ

Para prevenir las enfermedades y pasar el invierno bien, le damos unos buenos consejos:

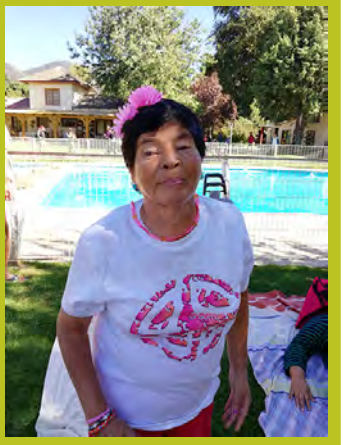
1. Mantenga temperada la casa.
2. Abríguese los pies con botas.
3. Vacúnese o vaya al doctor si hay algún síntoma de enfermedad.
4. Ocupe el paraguas cuando llueve.
5. Mantenga el Mentolatum a mano.
6. Tome analgésicos para contrarrestar el malestar del cuerpo.
7. Tome harto líquido calentito.
8. Use parca, gorro, bufanda y guantes.
9. Tome limonada caliente.
10. Dúchese con agua caliente y abríguese después.
11. Use secador de pelo para no salir con el pelo mojado y no resfriarse.
12. Tome vitamina C.
13. Coma pastillas de menta para el dolor de garganta.
14. Use estufa o calentadores para calentar el ambiente de la casa.
15. Si se moja con la lluvia, cámbiese de ropa al tiro.
16. Use calcetines gruesos para abrigarse los pies.

Vengan a disfrutar a Curacaví

Por el grupo del CD Nuestra Sra. del SCJ

Un día jueves, nos levantamos temprano porque íbamos a ir a Curacaví todos los de la Red. Los buses nos pasaron a buscar como a las 9.30 de la mañana y llegamos a allá a tomar desayuno, tecito, pan amasado con queso derretido y jamón y pastelitos de Curacaví.

Después salimos al sector de piscina, había parrones con uva y nosotros nos pusimos debajo a la sombra y sacábamos racimos de uva negra, pero había que tener cuidado con las abejas. También habían animalitos y algunos fuimos a ver, habían ovejas, caballos, gallinas, yeguas y un potro y muchas vacas.



Habían 3 piscinas para disfrutar, una chica, una mediana y una grande; algunos nos bañamos y otros descansaron tomando el sol y otros la sombra.
Como a la 1.30 almorzamos ensalada y arroz con pollo y pan y pebre y mucha bebida, estuvo muy bueno el almuerzo, todo delicioso y el postre contaba de tutifruti. Después del almuerzo, algunos eligieron bañarse de nuevo y otros descansar o bailar con harta música.

Tipo 5 y media nos dirigimos al comedor a tomar once y eso que todavía estábamos muy satisfechos, después de la once todo fue muy rápido porque nos fuimos a cambiar el traje de baño y a subirnos a los buses. En nuestro viaje a Santiago uno de los buses, en el que venía la Residencia San Benito Menni y la de San Juan, quedó en pana por unos 3 minutos, pero el bus se arregló con agua.

Un paseo en plena naturaleza

Por los del Centro Día San Benito Menni

El día jueves 22 de marzo fuimos de paseo a un lugar entretenido, fuimos todos los de la Red, los de Santiago Centro y los de La Granja, al campo de Curacaví, era un recinto privado con piscina, un restaurant, pasto y parronales.

Llegamos a la parcela y nos dieron un rico desayuno, pan con queso y un tecito y nos sirvieron también dulces de Curacaví, que son unos pastelitos muy ricos rellenos con manjar. Después algunos se bañaron en la piscina y los otros pusieron música y bailaron y otros se sentaron en el pasto a conversar. La piscina era perfecta porque iba aumentando de profundidad en diagonal más que otras piscinas.

A las 13.30 hrs. almorzamos rico, consistía en pollo con arroz y ensalada de tomate con lechuga y pebre y pan, tomamos harta bebida y comimos de postre macedonia. Después de almuerzo hicimos un descanso y algunos se entretuvieron en la piscina.

A las 5 de la tarde nos vinimos y en el mismo bus nos dieron una rica colación. El bus que trasladaba hacia Santiago a los usuarios de San Benito y de La Granja se quedó en pana 2 veces y se bajaron del bus a echarle agua al radiador. Ese día había mucho sol e hizo mucho calor.

Lo pasamos bien en el paseo, fue todo entretenido, fue un día feliz.
Al ir a este lugar, nos pusimos contentos ya que nos permitió olvidar por un rato los problemas de la vida diaria. El lugar es ideal para el descanso y la relajación ya que tiene condiciones óptimas para ser visitado.

Feliz Semana Santa de un nuevo año

Por el grupo del CD Nuestra Sra. del SCJ

No como otros años, la Semana Santa fue por adelantado, la celebramos el miércoles con el lavado de pie y llevaron harta uva y pan. Lo celebramos en la Plaza de San Ramón y fuimos nosotros, el joven Rodrigo, la Hna. Milagros y todos los de la Red de La Granja.
En la plaza se hizo una ceremonia muy linda, comimos tortilla de pan amasado, uva para celebrar la Semana Santa y consagrar la sangre y el cuerpo del Señor.

Ese día nos sentimos felices y contentos celebrando a nuestro Señor Jesucristo bajo la agradable sombra del los árboles y sentados en unas mantas, disfrutamos de la ceremonia y de una obra teatral. Como símbolo de Semana Santa, nos amarraron cintas de colores con frases relacionadas con Jesús, como "Ama al Señor tu Dios".

Y gracias a Dios seguiremos felices y contentos con su ayuda.

Me gusta la Semana Santa porque nos deja una buena enseñanza.

Por los del Centro Día SBM

El día jueves los usuarios del Centro Día San Benito Menni representamos el Vía Crucis en la Plaza Brasil, el cual recordaba pasajes de la Biblia, la Última Cena y el Lavado de pies. Roger hizo el papel de Jesucristo, José hizo a Juan y Julio hizo el personaje de Pedro.

Estas fechas no sólo deberían ser recordadas en el tiempo que se celebra, sino que también todo el año por la gente, aunque el pueblo cristiano lo hace una vez a la semana con la misa de los domingos y los protestantes en su culto, recordando que somos hijos de Dios porque ÉI murió por nosotros.

La Semana Santa les enseña a la gente a ser más empática frente al dolor ajeno y más humilde y a eso le podríamos llamar: "Practicar la religión".

Fue una semana de mucho amor y felicidad hacia Jesús y la Virgen María.

Entrevista a la Sta. Andrea

Por el grupo del CD Nuestra Sra. del SCJ

1. ¿Ud. Se porta bien? Yo considero que si, soy una persona tranquila y trato de no tener problemas con nadie.

2. ¿Cuántos fueron sus años de estudio? La carrera de psicología son 5 años y luego hice la práctica. Ingresé el 2005 y egresé el 2010.

3. ¿Qué hace en las tardes después del trabajo? Lo que haya que hacer según el día, a veces paso a comprar al supermercado, voy a zumba y algunos viernes atiendo a niños que viven cerca de mi casa y otras veces veo tele, descanso o duermo.

4. ¿Cuántos hermanos son? Somos 4, 3 mujeres y 1 hombre, yo soy la menor.

5. ¿Ud. se lleva bien con su gente? Con mi gente me llevo bien, como en todas las familias hay pequeños desencuentros, pero nada que salga de lo normal.

6. ¿Pololea o no? No pololeo.

7. ¿Cuánto tiempo lleva en el Centro de Día? Empecé el 2013, cumpliré 5 años.

8. ¿Cuántos hijos tiene? No tengo hijos, tengo 0 hijos.

9. ¿Cuál es su hobbie? Tengo varios hobbies, me gusta mucho bailar, hacer ejercicios, pintar, escribir, ver videos musicales y escuchar música.

10. ¿Nos quieres a los usuarios de San Benito Menni? Ay, ¿qué piensan ustedes?, yo los adoro y sé que Uds. Me quieren también, los siento como mi gente, al igual que mi familia. Uds. Son parte importante de mi vida.

11. ¿Porqué estudió esta rama? (carrera) Había muchas carreras que me llamaban la atención, pero lo que me llevó a decidir por la psicología fue una profesora del colegio y las experiencias de vida y las de mi familia me llevaron a interesarme por la psicología.

12. ¿Cuál es su plato favorito? Uuu, hay muchos que me gusta comer, pero podría elegir el charquicán.

13. ¿Cuál es el apellido de su familia? Es Mena por mi papito y Guajardo por mi mamita.

14. ¿En qué comuna vive? Yo soy puentealtina, o sea soy de Puente Alto.

15. ¿Le gusta su trabajo? Me encanta porque tengo la posibilidad de conocer personas como Uds. Me gusta el equipo también.

16. ¿Cuántos años lleva viviendo en su casa? Toda la vida, ahí nací, voy a cumplir 34 años viviendo en mi casa.

17. ¿Le gustan las cosas chinas y japonesas? Me gustan mucho, me gusta todo lo folklórico de nuestro país y también el folclor japonés, en algún momento de mi vida fui otaku y me gustaban las cosas japonesas, pero nunca me vestí de alguna manera.

18. ¿A qué edad piensa casarse? Chuta, no pienso casarme todavía, pero si se da, ojalá que no sea tan vieja.

19. ¿Le gusta el arte? Me gusta mucho el arte, está en todas partes, la pintura, la música, la literatura.

20. ¿Ud. se encuentra simpática? ¿Y cómo lo hace con los pesados? Uno nunca le va a caer bien a todo el mundo, yo encuentro mayoritariamente le caigo bien a la gente. Con los pesados yo creo que hay que sonreírles igual, no creo que exista una persona pesada pesada, sólo que tiene otra forma de ver la vida, otro tipo de humor.

21. ¿Cuál es su descendencia?
No tengo, pero supongo que uno igual puede dejarles cosas a otros, como a mis sobrinos.

22. ¿Qué piensa hacer más a futuro?
Me gustaría estudiar un área más específica de la psicología, me gustaría viajar y seguir trabajando en la psicología y para que se queden tranquilos...tener un hijo, no necesariamente casarme.