Hermanas Hospitalarias
RED DE SALUD MENTAL SAN BENITO MENNI

Nubes Blancas

El boletín de los usuarios de la RED

Nº 23
Año 2018

SECCIONES:

Los Escritores	2
Noticias de la Red	3-4
Noticias al Paso A mí me gusta	5
Aconsejanzas	6
Cocinando en la Red	7
Rimas, poemas y algo más: La Entrevista	8

GRAN BAILE DE INVIERNO

CONSEJOS PARA ESTAS FIESTAS PATRIAS

Huguito, enamorado de la vida

Recetas chilenas

LA ENTREVISTA

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!!!*

Huguito, enamorado de la vida

Por el grupo del CD Nuestra Sra. del SCJ

Huguito se despidió de todos en sus últimos días, porque se fue al cielo con el Señor y la Virgen y todos los demás compañeros que se han ido.

Huguito ese día despertó, pero murió a las 8 de la mañana y se fue calladito.

Huguito era cariñoso con todos, era buena persona y muy sociable, caritativo y bondadoso, nos traía galletas de su casa, jugo y de todo lo que podía traer de su casa, la Perlita, su hermana, nos daba regalos también. El Huguito quería mucho a su hermana.

Él era paciente con todos y era muy alegre y sonriente, le gustaban los chistes y reírse de las cosas de la vida y le gustaba la canción "Oh mamá" de Pablito Ruiz y se la dedicaba a la Palmirita, que era su polola que había fallecido a principio de año.

Huguito, donde estés sigue igual y cuídanos desde allá y en todo lugar.

Turisteando harto en las vacaciones

Por el grupo del CD Nuestra Sra. del SCJ

En medio del frío invierno que hemos tenido, por fin llegaron las vacaciones de invierno en las que fuimos de visita a muchas partes, tales como ir al cine, ir al circo, al cerro San Cristóbal y a San José de Maipo, lugares que no habíamos visitado en vacaciones. Estuvo todo bonito y precioso.

En el cine vimos la película "Misión Imposible", estaba buena y después nos fuimos a comer bistec a lo pobre y estaba muy rico. En el circo, la presentación de los artistas atléticos fue como en todos los circos, con la diferencia que este era del Ruperto, un personaje conocido que salía en la tele en Kike Morandé y todos estábamos esperando, pero salió al final. Lo pasamos bien y era como estar viendo la pantalla porque estaba todo preparado con muchos juegos de luces para alumbrar a los artistas.

Otro día fuimos al cerro San Cristóbal y el último día fuimos al Cajón del Maipo y eso si que es lejos, recorrimos la iglesia, la plaza y algunos bajaron a ver el río Maipo, pero no corría agua; pasamos a almorzar comida típica y estaba todo rico, algunos comimos bife a lo pobre, otros, empanadas de horno y pollo con papas fritas.

Las vacaciones de invierno están para pasarlo bien, y así fue que lo pasamos, regio en estas felices vacaciones de invierno.

Opíparo cumpleaños

Por los del Centro Día SBM

El viernes pasado fuimos muy felices los cumpleañeros porque nos celebraron el cumpleaños los compañeros del Centro de Día San Benito Menni. Claudio y Vilmita fueron los festejado y estaban muy felices, tomamos bebidas, comimos galletas, queque, suflé, papas fritas, cheetos y torta de selva negra y también bailamos y nos sentimos muy felices. La Vilmita con don Claudio bailaron juntos y lo hicieron muy bien y a ellos les gustó mucho bailar juntos.

Las celebraciones de cumpleaños les permiten a las personas sacarse las mañas vibras y olvidarse por un rato de los problemas de la vida diaria y recordar sus distintas etapas de vida (la infancia, adolescencia, juventud, etc).

Todos nos sentimos muy felices y contentos de haber celebrado a los compañeros y de haber compartido un momento alegre.

La gran fiesta de la Red

Por los del Centro Día SBM

El viernes 17 en la tarde asistimos a una fiesta en el Colegio Alonso de Ercilla, donde realizaron varias actividades que amenizaron la fiesta, y el tema principal fue el show de "Mi nombre es", donde cantábamos e imitábamos a grandes cantantes como Leonardo Fabio, Camilo Sesto, Juan Gabriel, Marco Antonio Solis, Sandro, Shakira, Yuri, Mercedes Sosa, Myriam Hernández y otros varios. Destacamos el esfuerzo, las ganas y el entusiasmo de parte de nosotros los usuarios y de las monitoras en la participación y cabe destacar que la organización e implementación fue de parte de los profesores y colegio Alonso de Ercilla, porque ellos nos regalan anualmente y por tercer año consecutivo una fiesta en beneficio de nosotros mismos porque todo lo que se vende, completos, queque, pizzetas, bebidas y te, es para una futura actividad de nosotros en la Red.

Nuestra apreciación sobre la fiesta es que fue una fiesta bonita y entretenida, donde lo pasamos bien porque fue una tarde amena, divertida y recreativa y sobretodo alegre, con personas del colegio que conocíamos porque nos visitan algunas veces en el año con unas convivencias y nos regalonean harto.

Damos las gracias por la acogida en el Colegio Alonso de Ercilla, por su esfuerzo y mucho amor para lograr el objetivo de una tarde entretenida e inolvidable que queda en el recuerdo de todos los asistentes.

Gran baile de invierno

Por el grupo del CD Nuestra Sra. del SCJ

Fue el día viernes 17, un día muy bueno, todos nos levantamos temprano y nos preparamos bien vestidos con trajes que íbamos a actuar y esperamos con ganas el bus. Arriba del bus íbamos contentos y pensativos en los premios que podíamos ganar y en pasarlo bien y compartir con los compañeros.

Cuando llegamos, el animador nos presentó a todos los hogares y todos los participantes doblaron a un cantante en "Mi nombre es", como Yuri, Sandro, Myriam Hernández, Frank Sinatra, José Alfredo Fuentes, Los Iracundos, etc. La acogida en el colegio Alonso de Ercilla fue muy grata y acogedora y los show artísticos estuvieron estupendos y nos dieron medallas por la participación y una copa a cada hogar por su participación.

Durante la tarde, comimos completos, queque, pizza, te y bebida y al final nos entregaron una bolsa con golosinas a cada uno y un pañuelo a las mujeres y calcetines a los hombres.

Lo pasamos estupendo, nos relajamos, cantamos, bailamos y vibramos con la música.

NOTICIAS AL PASO

Gran rescate en Tailandia
Por los del Centro Día SBM

Un grupo de niños jugadores de futbol y su entrenador se perdieron en las cuevas de Tailandia. En un principio fue difícil rescatarlos porque las cuevas eran de difícil acceso ya que habían partes anegadas y estrechas y era difícil entrar, además las paredes y el suelo tenían mucha humedad. Los niños y el entrenador estuvieron dos semanas en la cueva hasta que los rescatistas usaron herramientas y máquinas para sacarlos, como taladros, lámparas, bomba para drenar el agua y tubos de oxígeno para salir buceando. También contaron con ayuda internacional, todos querían ayudar a que los niños se salvaran. Habían niños que no sabían nadar y partes muy estrechas que apenas podían pasar su cuerpo y los primeros días atrapados e la cueva, pasaron hambre, frío y sed. Cuando fueron rescatados, fueron saliendo de 4 en 4 y toda la gente se alegraba cuando salía la ambulancia al hospital con ellos vivos. Ellos tuvieron mucha suerte ya que se les prestó ayuda y la autoridad de su país contó con las herramientas necesarias para efectuar el rescate con éxito porque si no se habrían muerto rápidamente.

Fue un rescate milagroso y esta tragedia fue comparada por los medios internacionales con la tragedia ocurrida con los 33 mineros chilenos.

Para nosotros la noticia fue muy impactante porque lo habíamos sufrido con los mineros pero fue una bendición de Dios que los sacaran con vida y nosotros nos alegramos por la noticia y nos pusimos contentos y felices por el resultado del rescate.

A MI ME GUSTA!

La cueca, baile dieciochero
Por los del Centro Día SBM

En estos días hemos estado preparando la cueca nacional ensayando este baile todos los jueves en el taller de expresión corporal. Michaell nos ha enseñado y ha ensayado con nosotros con el propósito de hacer una presentación el día 13 y hacer una competencia de cueca entre nosotros los usuarios.

La cueca y sus movimientos hacen un entretenido baile en estas fechas tan importantes para la historia de nuestro país, porque es una expresión corporal artística e histórica. La cueca es una baile difícil, pero practicando en el taller, nos dimos cuenta que se puede aprender bien, pero lo principal es la gracia que tiene cada bailarín, la gallardía de los hombres y el coqueteo de las mujeres, que es propio de cada bailarín.

Cabe destacar que a lo largo de todo Chile se bailan distintos tipos de cueca, como la cueca brava, la cueca nortina, la cueca chilota, la cueca central y la cueca chora y es digna de ser bailada por todo tipo de personas, tanto experimentadas como aficionadas.

Para nosotros es un orgullo y nos da emoción bailar la cueca porque es un bonito baile nacional y nos gustaría bailarlo todo el año.

Ayúdese Ud. compadre para gritar un viva Chile siguiendo estos consejos

Por los del Centro Día SBM

1. No maneje en estado de ebriedad.
2. No eleve volantines con hilo curado.
3. Respete a las mujeres.
4. No tome alcohol en exceso.
5. Respete las señalizaciones del tránsito.
6. No maneje a exceso de velocidad.
7. No coma en exceso.
8. No se enoje con las personas en estas fiestas.
9. Evite problemas en estas fiestas.
10. Vaya a encumbrar volantines con sus amigos.
11. Juegue juegos típicos como el trompo, el palo ensebado, la rayuela, taca taca y carreras en saco, pero juegue con precaución.
12. Coma empanaditas de queso y pino pero no en exceso.
13. Coma anticuchos en lugares habilitados.
14. Si puede tomar alcohol, tome un poquito de chicha.
15. Baile la cueca chilena y cumbia.
16. Tome jugos naturales de fruta chilena.
17. Si va a las fondas, fume en lugares habilitados.

Ricas Empanadas de Horno

Por los del Centro Día SBM

Ingredientes:

Masa: 3 tazas de harina, manteca, 1 cucharadita de sal, 1 huevo, agua tibia.
Pino: Cebolla, carne molida, ají o merquén, condimentos, sal.
Huevos duros, pasas, aceitunas.

Preparación:

El pino: pique en cuadritos la cebolla y remójela en agua caliente con azúcar para hacerla más suave. Después se lava y se cuela. Eche la carne en un sartén con aceite y los condimentos, fríala un poco y agregue la cebolla y la sal. Cocine hasta que la cebolla esté bien cocida. Si tiene tiempo déjela reposar toda la noche o 2 horas. Eche a cocer los huevos duros mientras prepara la masa.

La masa: mezcle la harina con la manteca derretida y la sal. Mezcle y agregue el huevo y agua tibia si es necesario. Mezcle los ingredientes hasta formar una masa suave. Haga pelotitas del tamaño de la mano para formar la empanada. Se uslerea hasta que quede redonda y delgada. Ponga en el medio de la masa una cucharada de pino, 1 aceituna, pasas y un pedacito de huevo duro. Moje los bordes de la masa con el jugo que da el pino y cierre la empanada doblando los bordes. Pinte con huevo la empanada para que quede doradita y ponga en el horno durante 20 a 25 minutos. Sáquelas del horno y cómaselas calentitas y que las disfrute con un tecito caliente, con bebida o con una copita de vino.
Como opción, rellene la empanada con queso y espinaca cocida y champiñones o con pino de cochayuyo.

Mote con huesillo

Por los del Centro Día SBM

Ingredientes:

Mote de trigo cocido y comprado en la feria o en La Vega, azúcar o chancaca, huesillos, agua, 1 palito de canela.

Preparación:

Compre el huesillo en La Vega, remójelo toda la noche en agua con azúcar, eche a cocer el huesillo con azúcar o chancaca y canela hasta que quede cocido. Póngalo a enfriar al refrigerador. En un vaso ponga 1 cucharada grande de mote, después se le agregan unos 2 huesillos y agüita del huesillo y después se lo va sirviendo heladitos.

http://bitacorademichile.blogspot.com/2014/09/mote-con-huesillos.html

RIMAS, POEMAS Y ALGO MÁS

La Entrevista a Isabel *Por el grupo del CD Nuestra Sra. del SCJ*

1. ¿Cuántos años tiene? Sólo les voy a decir el año en que nací, fue en 1980.
2. ¿En qué año nació? Ya les dije, en 1980.
3. ¿Cómo se llaman sus padres? Mi mamá se llama Carmen y mi papá se llama Pablo.
4. ¿Pololea? Si, con José Miguel hace 2 años.
5. Isabel por Dios!, ¿Cómo lo hago para saber de ti? ¿Amas al hombre que tienes? Que difícil tu pregunta!!! El hombre con el que comparto mi vida es José Miguel, pero a quién amo es a mi papá porque a él lo voy a amar por siempre, el amor que siento por mi pololo es distinto.
6. ¿Va a fiestas? Mucho!!! pero en casa con amigos, voy a fiestas hogareñas.
7. ¿Se encuentra bonita? Me encuentro de bonitos sentimientos más que bonita, pero me gusta preocuparme por mi presentación personal.
8. ¿Cuándo quiere casarse? Pronto...
9. ¿Tiene hijos? No tengo, porque no se ha dado la oportunidad. Para mí, para tener hijos hay que estar en una situación especial, por ahora ya tengo mi casa y espacio para poner la cuna.
10. ¿Cuál es tu comida favorita? La pizza lejos es lo que más me encanta, con cualquier ingrediente, menos con piña.
11. ¿Cuántos años tiene su pololo? Recién cumplidos 34.
12. ¿Cuánto lleva con su pololo? En septiembre cumplo 2 años hermosos.
13. ¿Le gusta bailar? La verdad es que sí, me encanta bailar, pero bailo poco porque no salgo mucho, bailo más con Uds.
14. ¿Dónde vive? En una casa, en la comuna de San Ramón, el Centro Día está en el paradero 27 y yo vivo un poquito más abajo, en el paradero 18.
15. ¿Estás contenta con tu pololo? Sí, porque encontré a un buen hombre, es una compañía, un amigo y es un hombre que día a día me entrega mucho amor.
16. ¿Fue muy estudiosa en el colegio? Jajajaja...noooooo...de hecho me portaba un poco mal. No era estudiosa, pero era esforzada y muchas veces me premiaban por eso.
17. ¿En qué colegio estudió? En el Alberto Blest Gana.