Hermanas Hospitalarias
RED DE SALUD MENTAL SAN BENITO MENNI

Nubes Blancas

El boletín de los usuarios de la RED

Nº 26
Año 2019

SECCIONES:

Los Escritores	2
Noticias de la Red	2-6
Noticias al Paso	6-7
Aconsejanzas	8

ACTIVIDADES DE VERANO

CELEBRACIONES DE FIN DE AÑO

Luvias en el Norte

ACONSEJANZAS

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!!!*

NOTICIAS DE LA RED

Convivencia entre amigos

Por el grupo del CD Nuestra Sra. del SCJ

Durante el año asistimos todos los miércoles al taller de espiritualidad y se hablaba de religión, valores y principios morales y de Jesús. También cantábamos y veíamos videos.

El miércoles 16 hicimos un coctel como despedida del taller porque la Bernardita se toma vacaciones. Hubo papas fritas, suflé y distintas cosas para comer y compartir, había bebida, te

y jugo y estuvo muy entretenida la conversación y todos nos sentimos bien.

La Feliz Navidad en La Red

Por el grupo del CD Nuestra Sra. del SCJ

El viernes 21 de diciembre fuimos a la fiesta navideña en el Parque André Jarlán y antes de partir tomamos desayuno y nos arreglamos y maquillamos para tomar el bus que nos vino a buscar y después nos vino a dejar a los hogares.
El bus se demoró como 45 minutos en llegar al parque y la fiesta empezó con una misa, había un pesebre humano con los Reyes Magos, la Virgen María y José y cantó un coro de Santiago Centro. Cuando terminó la misa, se hizo la actuación del nacimiento del Niño Dios con unos niños que eran hijos de las trabajadoras y después hubo una competencia de disfraces navideños y el que tenía más aplausos ganaba la competencia. También nos dieron pan de pascua y bebida como colación.
Los de Santiago Centro hicieron una exposición en la cual tenían muchas cosas bonitas hechas por ellos y a buen precio. Después de eso, almorzamos como a las 3 de la tarde y comimos pollo asado con arroz, ensalada de betarraga y papas fritas y bebida, y de postre, helado.
Después de reposar el almuerzo llegó el bus a buscarnos y nos vinimos muy contentos y algo cansados a nuestras residencias y hogares.
Lo pasamos muy bien y ojalá que siempre se vuelva a repetir esta armonía de Navidad.

Una navidad celebrada al aire libre

Por los del Centro Día SBM

El viernes 21 previo a la Navidad fuimos al Parque André Jarlán con toda la Red a celebrar la Navidad. Hicimos una misa y el sacerdote leyó pasajes de la Biblia que recuerdan esta fecha especial y cantamos villancicos usando algunos instrumentos musicales acompañados por la Bernardita y don Rodrigo, él tocaba la guitarra como acompañamiento y alegría.
La Red nos hizo regalos, tanto para los hombres como para las mujeres, para los hombres fue un banano y para las mujeres una carterita. También comimos papas fritas con pollo y tomamos bebida. Andaba harta gente en el parque, estaba lleno de gente celebrando Navidad porque el lugar es ideal para la celebración.
También había una exposición de fotos de los usuarios y vendían artesanías hechas por nosotros. Lo pasamos bien y nos fuimos contentos y felices a la casa porque disfrutamos del paseo navideño.

La fiesta de año nuevo, inolvidable

Por el grupo del CD Nuestra Sra. del SCJ

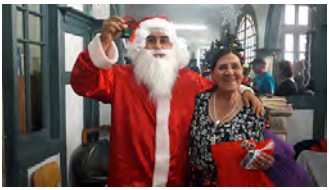
El Para el año nuevo lo pasamos bien con la Srta. Mara y la Sra. Amelia, comimos pollo asado y carne asada con arroz bien rico y ensalada de papas mayo y tomate con cebolla a la chilena, después nos pusimos a bailar, nos dimos los abrazos y algunos nos quedamos bailando hasta las 2 de la mañana y otros se tomaron los remedios y se fueron a acostar y los fuegos artificiales se veían desde el patio.

Lo pasamos súper bien, usamos cotillón y tomamos harto jugo y bebida y picoteamos papas fritas, suflitos y galletas.

Una reunión de la familia en fin de año

Por los del Centro Día SBM

Un jueves antes de la Navidad vinieron a compartir una once la Agrupación de Familiares y Apoderados de San Benito Menni, nos trajeron pizza, galletas, bebidas, helados, pan de pascua y regalitos y golosinas.



Lo pasamos excelentemente bien, fue una celebración buena, maravillosa y feliz y nos permitió resaltar el espíritu navideño que es un hecho importante para la humanidad y nos ayudó para conocernos mejor.

Un evento importante que trasciende con el tiempo

Por los del Centro Día SBM

Después de Navidad se llevó a cabo la entrega de regalos del amigo secreto en el Centro de Día San Benito Menni, participamos todos los usuarios de Santiago Centro y los regalos que recibimos nos sirven para la vida diaria, fueron buenos regalos, bonitos y prácticos como toallas, colonias, mochilas, chocolates, bananos y desodorante. También se desarrolló una convivencia entre los compañeros y comimos cosas ricas, nos sentimos felices y lo pasamos bien porque los regalos alegraron nuestra vida y no importa el valor materias del regalo, sino lo que representa; y como fue un día lunes, horas antes del año nuevo, nos fuimos felices con un regalito para la casa.

El paseo a la piscina, una entretención bonita

Por los del Centro Día SBM

El viernes 18 de enero fuimos de paseo a la piscina las personas del Centro de Día San Benito Menni, al principio hubo un problema con la piscina original en la Municipalidad de Maipú, porque se ahogó una persona y estaban cerradas las piscinas del lugar, entonces tuvimos que ir a la piscina del Parque O´Higgins para no perder el viaje, tuvimos que esperar hasta la una y media para entrar, pero la novedad que tiene esta piscina es que es más grande que las de Maipú y por lo tanto tiene más capacidad para los veraneantes y se puede bañar más gente.

Esa tarde tomamos sol, nos bañamos y nos relajamos y lo pasamos bien, comimos duraznos y conversamos con los compañeros.

La piscina es una alternativa para entretenerse y disfrutar y es muy estupenda porque lo pasamos bien.

Un almuerzo agradable

Por el grupo del CD Nuestra Sra. del SCJ

El jueves fuimos a un almuerzo a un restorán llamado Caleta Tongoy, allá almorzamos, compartimos y comimos mariscos, algunos comimos reineta a la mantequilla, papas duquesas, empanadas de mariscos, paila marina y de postre un trozo grande de torta.

La atención estuvo muy buena, aunque se demoró un poco ya que éramos muchas personas. Estuvimos en un ambiente tranquilo y la coordinación del equipo estuvo muy buena, el lugar era muy bonito y la decoración nos hizo recordar la playa.

Pudimos compartir entre todas las residencias, además se invitó a la Sra. Ximena, Don Claudio, Sra. Amelia (cuidadora), equipo técnico y Nataly González.

Lo pasamos regio porque salimos a distraernos un poco.

NOTICIAS DE LA RED

Interesante muestra artística

Por los del Centro Día SBM

El jueves que pasó se hizo la exposición del MAVI aquí en el Centro Día San Benito Menni, se expusieron en las paredes dibujos y escrituras sobre el pueblo Mapuche, sus costumbres y tradiciones ya que este pueblo sigue siendo discriminado en Chile hasta la actualidad.
Estos trabajos los hicimos en distintos lugares por un tiempo largo, como por ejemplo en la Plaza Brasil, en el Museo de Artes Visuales (MAVI) y obviamente en el Centro Día San Benito Menni. Trabajamos con distintos materiales como por ejemplo lápices scripto y de cera, un tiempo también trabajamos con plasticina y serigrafía.

Esta exposición se hizo para dar a conocer al resto de la comunidad y apoderados el trabajo que hicimos en varios meses sobre el pueblo Mapuche y se hizo un coctel para celebrar esta actividad tan importante para nosotros.
Nos sentimos orgullosos y contentos del trabajo que hicimos de principio a fin y nos sirvió para adquirir nuevos conocimientos y reforzar otros.

NOTICIAS AL PASO

La línea 3, el Metro más moderno

Por los del Centro Día SBM

Este día martes, el Presidente de la República, Sebastián Piñera inauguró la línea 3 del Metro que fue construida durante varios años y trae avances importantes que le va a hacer a las personas un viaje más cómodo, rápido y eficiente porque está línea se conecta con todas las otras líneas del Metro.
A nosotros no nos sirve para venir al Centro Día San Benito Menni pero nos va a servir cuando vayamos a otras partes de la capital porque nos evita problemas y peligros y vamos más seguros.

https://blog.reistock.com/2018/04/23/linea-3-del-metro-estan-con-85-de-avance-en-la-cuarta/

https://www.publimetro.cl/cl/noticias/2019/01/15/inaguracion-linea-3-metro-enero.html

La ola de calor que afecta a gran parte del país

Por los del Centro Día SBM

Existe un gran calor en Chile este verano, a veces las temperaturas están sobre los 35°C y en algunas comunas han llegado a 40°C, incluso en los días nublados también ha hecho calor. El excesivo calor le trae consecuencias negativas a la gente, como mareos y vómitos y también dormir mal en las noches y a los animales y naturaleza también porque hay sequía.

Para combatir el calor hay que tomar harta agua fría y bañarse harto para refrescarse y si la persona puede, que use ventilador en su casa o en el trabajo. Hay que cuidar más a los adultos mayores y a los niños porque son los más expuestos y sensibles a la onda de calor.
Cada año que pase va a ir subiendo más la T° y hay que tomar las medidas necesarias para el caso y algunos ya estamos prefiriendo el invierno sobre el verano.

NOTICIAS AL PASO

Un terrorífico desastre de la naturaleza

Por los del Centro Día SBM

El sábado en la noche siendo las 22.33 hrs. empezó el movimiento telúrico en la IV región con epicentro en Tongoy y se sintió hasta la VI región y dejó pocos daños materiales y 2 personas fallecidas. Fue 6.7° Richter, entre las placas sudamericana y de Nazca y estos terremotos se dan cada cierto tiempo en nuestro país porque somos el país más sísmico del mundo junto a Japón.

Algunos en Santiago no lo sentimos porque estaban durmiendo, otros lo sintieron despacio y otros más fuerte.

En el borde costero no se produjeron tsunami pero igual hubo evacuación porque el SHOA mandó la alarma de posible tsunami y la gente subió a los cerros. Algunas viviendas se vinieron abajo porque estaban construidas de adobe y se cortó la luz. Si la gente toma las medidas necesarias, pueden salvar su vida.

Lluvias en el Norte, un desastre natural

Por los del Centro Día SBM

La semana pasada empezaron grandes lluvias en el Norte, en Arica, Iquique y Calama, ocasionando serios problemas climáticos y este fenómeno es poco usual porque hace calor todo el año en el Norte.

Las lluvias ocasionaron desbordes en el río Loa, pasando por Calama y Chuquicamata y en el río San José en Arica. Este fenómeno hizo que los ríos aumentaran su caudal, llevándose cosas como por ejemplo autos, casas y árboles; esto hizo también que los turistas abandonaran la zona de desastre y murió gente ahogada y por deslizamiento de tierra. También hay muchas pérdidas económicas porque fue perjudicada la minería porque las minas se inundaron y dejaron de trabajar. Por la tele mostraron varias casas anegadas y con barro y el río se llevó camiones.

Nosotros sentimos impotencia y preocupación por no poder ayudar a las víctimas del desastre, pero el Presidente viajó a la zona y declaró región de catástrofe a la zona para dar plata para recuperar lo pedido y volver a construir casas, puentes y caminos. El Gobierno prestó ayuda humanitaria para los damnificados.

http://www.lahora.cl/2019/02/asi-sera-la-reconstruccion-del-norte-tras-lluvias-aluviones/

http://www.t13.cl/noticia/nacional/revisa-como-puedes-ayudar-damnificados-lluvias-norte

https://www.publimetro.cl/cl/noticias/2019/02/09/socavones-calles-anegadas-casi-200-casas-destruidas-lluvias-del-invierno-altiplanico-mantienen-la-alerta-norte.html

ACONSEJANZAS

La crisis ambiental

Por los del Centro Día SBM

La crisis mundial ambiental es algo atroz, en varios países el clima está muy perverso y cambiante, con lluvias, tornados y vientos muy fuertes, que son producto del hombre que no ha cuidado la naturaleza y el sistema ambiental, provocando el calentamiento global y derretimiento de los ventisqueros y los polos.

Lamentablemente hace 40 años no había conciencia de cuidar el medio ambiente y ahora recién estamos tratando de ayudar a cuidar la Tierra.

Tenemos que tomar conciencia de estos problemas todos los ciudadanos, ya que son graves y atentan contra el derecho del ser humano de vivir sin contaminación y acá les damos una orientación con consejos para mejorar el cuidado del medio ambiente:

1. Recicle las latas de bebidas.
2. Recicle de todo, cartones y papeles.
3. Cuide su ciudad y no bote basura en la calle.
4. Cuide los bosques, plazas y parques para que los animales vivan en su naturaleza.
5. Cuide el agua cuando lave la loza, no la deje corriendo mientras pasa la esponja.
6. No tire las colillas de cigarro al suelo.
7. Sea limpio con el medio ambiente.
8. Cambie la manera de calentar la casa y no use leña.
9. Trabaje bien, cuidando el medio ambiente.
10. Bote los desechos separados para reciclar.
11. Cuando se duche y se lave los dientes no deje corriendo la llave mientras se echa jabón y shampoo.
12. Cambie los tubos de escape de los vehículos que tiran humo negro.
13. No corte los árboles.
14. No deje basura en el mar y en la playa.
15. No tire basura en la calle.
16. Que el Estado haga una ley especial para cuidar el medio ambiente.
17. Cuide los árboles y las flores.
18. Plante más árboles en la ciudad para tener más oxígeno.
19. Siga los consejos de la CONAF para evitar los incendios forestales en el verano.
20. Prefiera la bicicleta antes de la moto y el auto para no gastar combustibles fósiles que son limitados y contaminan el medio ambiente.