Hermanas Hospitalarias
RED DE SALUD MENTAL SAN BENITO MENNI

Nubes Blancas

El boletín de los usuarios de la RED

Nº 28
Año 2019

SECCIONES:

Los Escritores A mí me gusta	2
Noticias de la Red	3-6
Escudriñando la Mente Aconsejanzas	7
La Entrevista	8

SEMANA SANTA

ANIVERSARIO DE SAN BENITO MENNI EN LA PLAYA

Escudriñando la mente

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!!!*

A MI ME GUSTA!

Jugando al Bingo

Por el grupo del CD Nuestra Sra. del SCJ

El jueves pasado llegaron las señoritas de práctica a la Residencia San Benito, muy alegres como son ellas y nos dieron a elegir entre el bingo o gimnasia y optamos por el bingo porque se pasa mejor y algunos ganamos premios como dulces y llaveros.

Lo pasamos bien y fue entretenido.

Feliz Día de Karaoke

Por el grupo del CD Nuestra Sra. del SCJ

El miércoles 3, tuvimos un feliz Karaoke, baile y gimnasia en la Residencia San Benito y en la Residencia San Juan. Fue una actividad recreativa y alegre y todos participamos.
En gimnasia estamos trabajando la musculatura y todo el cuerpo humano para estar más activos.
El baile y el karaoke nos sirven para entretenernos, aprender canciones y tener agilidad mental y del cuerpo.
Todos estábamos muy bien y nos sirvió bastante para el organismo.

NOTICIAS DE LA RED

Hermosa fiesta en la celebración de San Juan

Por el grupo del CD Nuestra Sra. del SCJ

En marzo hubo una celebración en la Residencia San Juan porque celebramos el aniversario 8° de nuestra residencia. Se hizo una misa y posteriormente habló la Hna. Albertina y bendijo la casa. Algunos compañeros actuaron y cantaron una canción y al final de la actuación Pablo y Berta bailaron una cueca. Al aniversario nos acompañaron la Hna. Milagros, la tía Ximena y la Hna. Ximena.

Nos servimos un coctel ameno y exquisito porque había de todo, ramitas, papitas fritas, queque, torta, bebida y sándwich. Lo pasamos bien, estuvo todo tranquilo y armonioso y nos sentimos muy alegres.

Conociendo el pasado de Chile

Por los del Centro Día SBM

El miércoles 27 de marzo fuimos al museo Londres 38 que fue un cuartel de la CNI y la DINA en el tiempo de la dictadura, ahí llevaban a los detenidos políticos y los interrogaban y torturaban y se pasaban a llevar los derechos humanos.

En esa casa museo vimos hartas piezas que tenían textos en la pared que explicaban lo que había sucedido en dichos lugares, también fotos y pinturas relativas a dicho tema. Fue una visita guiada por alguien del museo que conocía el tema. Nos gustó ir al museo porque nos enfrentó a una realidad a veces ignorada, pero nos pareció un poco fuerte e impactante conocer los hechos que ocurrieron allí. Todos estos tipos de museos, tienen como fin último que no se vuelvan a repetir los mismos hechos graves que pasaron a llevar los derechos humanos.

Bonita experiencia en el MAVI

Por los del Centro Día SBM

El miércoles 10 fuimos a la exposición del MAVI que mostraba imágenes y videos de Chile en los años 80 y parte de los 90. Se mostraba en las imágenes a personas reprimidas en las manifestaciones por pensar distinto y también vimos y escuchamos la música que sonaba en ese tiempo como Los Prisioneros, Aparato Raro y De Kiruza y las performance y fiestas Spandex de la época. También vimos cosas que estaban de moda en esa época, los peinados y cómo se vestía la gente.

La exposición nos hizo recordar nuestra niñez y juventud y nos provocó nostalgia y sentimientos encontrados porque ojalá hubiésemos ido a esas fiestas clandestinas.

Guau Guau, una visita añosa

Por los del Centro Día SBM

El 3 de abril fuimos a una visita comunitaria al museo de la Ex Perrera Municipal y vimos cuadros de diferentes tipos de razas y tamaños de perros y nos enteramos a fondo sobre la vida de los canes. Pintamos unos dibujos y recortamos máscaras con cabezas de distintas razas de perros y nos sacamos una foto con las máscaras que quedaron bonitas. El guía a nosotros los visitantes nos habló de la historia y de la temática de los perros y cómo el ser humano convive con ellos y qué servicios nos prestan.

Fue una gran experiencia porque nos enteramos de cosas que no sabíamos de los perros, fue una bonita visita.

Feliz Día de los Carabineros

Por los del Centro Día SBM

El día martes 16 de abril fuimos a la exposición de los Carabineros en la Plaza Brasil los usuarios del Centro Día San Benito Menni y los de la Residencia Protegida Juan Pablo II.
Vimos un show de la banda de Carabineros con música instrumental y con canto de una carabinera y un carabinero y estaba el alcalde de la comuna de Santiago Centro, Felipe Alessandri.

Habían stand con muestras de distintas cosas, entre las cuales tenemos muestras de drogas, drones, contrabando de animales exóticos, fuerzas especiales de Carabineros, y la Escuela de Oficiales y Sub Oficiales. También nos entregaron material educativo de la institución como por ejemplo folletos, revistas, lapiceras, bolsas, llaveros y dulces.

Lo más llamativo para nosotros fue ver los distintos tipos de drogas, el uso que le dan a los animales exóticos como instrumentos musicales, zapatos y un asiento con una pata de elefante y piel de cebra y los cascos y chalecos antibalas que usan mujeres y hombres de fuerzas especiales.

Nos gustó la exposición pero faltaron los perritos. Los carabineros nos trataron bien y con mucho respeto y nos sacamos fotos con uniformados y tuvieron buena disposición para enseñarnos cosas nuevas.

Feliz Pascua de Resurrección

Por el grupo del CD Nuestra Sra. del SCJ

El miércoles 17 de abril todos juntos los de la Red San Benito Menni de La Granja celebramos una misa fraternal en donde había uva, pan sin levadura y jugo que reemplazaba el vino ya que se representó la Última Cena.

El joven Claudio estaba representando a Jesús vestido con una túnica y las colaboradoras representaban a los 12 Apóstoles en una representación hermosa de la Última Cena e hicieron un relato. A nosotros nos dieron el pan sin levadura, jugo y uva para compartir la Última Cena y nos sentimos muy felices y gozosos porque recibimos el pan del Señor.

Esta celebración duró como 45 minutos y se dio por finalizada con una canción del profesor de música Jaime Maturana que cantó una canción fraternal de Jesús.

El Vía Crucis

Por los del Centro Día SBM

El jueves 18 de abril se hizo el Vía Crucis con la comunidad de Santiago Centro, Residencia Juan Pablo II y el Centro Día San Benito Menni. Se hizo una representación de algunas estaciones del Camino de la Cruz pasando por Avenida Brasil, la Plaza Brasil, por fuera del Instituto Maristas, por la Junta de Vecinos y por el negocio de las empanadas, llegando al cierre en Juan Pablo II. Se hizo el camino con el Enzo representado a Jesús, Roger representó a Simón de Cirene ayudando a llevar la cruz a Jesús, el Seba hizo del Apóstol Juan, la Vilma hizo de María y Andrés de Poncio Pilato. Cuando llegamos a Juan Pablo II, tuvimos un compartir con uva, tortilla y jugo en símbolo de la Última Cena.

Esta es una fecha importante porque muestra a Jesús, quién dio su vida por todos nosotros.
Nos sentimos muy bien y con buen ánimo para hacer la actividad que fue buena en general.

Excelente paseo a la playa de Punta de Tralca

Por el grupo del CD Nuestra Sra. del SCJ

Resulta que ya entrado el otoño nos resultó un paseo a la playa y nos preparamos el día antes con nuestros bolsos con toalla, bloqueador y ropa por si nos mojábamos.

Este paseo estaba programado en esa fecha para celebrar el Aniversario de San Benito Menni y el 24 de abril nos pasó a buscar un bus en la mañana para irnos toda la Red a la playa de Punta de Tralca.

Nuestro viaje a la playa se demoró como 2 horas y cuando llegamos se hizo una liturgia guiada por la Hermana Ximena, el joven Rodrigo Lagos acompañó con la guitarra y don Claudio leyó la historia de San Benito Menni, Bernardita también leyó una lectura bíblica y nosotros los usuarios acompañamos en el coro y dimos las gracias por muchas cosas.

Después nos estaban esperando en el casino con una colación rica y luego descansamos y nos llamaron a almorzar, comimos pollo asado con puré y ensalada, jugo, bebida y tecito, estaba todo rico.

Después bajamos a la playa, algunos nos sentamos en la arena, otros jugamos a la pelota, otros bailamos en la arena y otros se metieron al agua porque el agua estaba tibia y había un poco de sol. Después de estar en la playa, subimos, comimos otra colación y nos vinimos de vuelta a las 5 de la tarde.

Lo pasamos bien, nos sentimos relajados y contentos y agradecidos de la Red.

ESCUDRIÑANDO LA MENTE

El TOC, un enemigo desconocido

Por los del Centro Día SBM

El TOC es una enfermedad psiquiátrica que significa Trastorno Obsesivo Compulsivo, es una disfunción de la conducta porque la persona tiene una idea fija y repetitiva la cual si rompe, produce en ella ansiedad, depresión o pánico porque teme que le pase algo y también lo inmoviliza. La persona a veces tiene un orden exagerado de las cosas, pero también acumular de forma desordenada sólo por el miedo a botar porque eso le produce un quiebre al tratar de deshacerse de estos artículos.

La persona se aísla, es insegura, se limita e impide a veces que lleve una "vida normal". La sociedad ve en forma rara a la persona que padece esta enfermedad y la discrimina por ser distinto de los demás, provoca impaciencia, provoca extrañeza y el entorno podría aislarlo.

Una forma de ayudar a las personas que padecen esta enfermedad sería que el Ministerio de Salud le entregara en forma gratuita material educativo a la sociedad, para que se informen de esta enfermedad.

Ejemplos de TOC:

Lavarse las manos muchas veces.

Ducharse muchas veces en el día.

Abrir y cerrar la puerta muchas veces.

No cambiar el orden de los muebles o de las cosas porque produce sensación de inseguridad.

Necesitar conseguir un orden rígido de la disposición de los utensilios de comida en la mesa para comenzar a comer.

ACONSEJANZAS

Consejos para ser mejores compañeros

En la vida siempre hay amigos y compañeros que hay que respetar siempre y para eso les damos estos consejos:

1. Pórtate bien con todo tus conocidos.
2. Tenga respeto con la sociedad.
3. Respete a las monitoras.
4. Sea un buen compañero con todos los que lo rodean.
5. No golpee al prójimo.
6. Tenga amor por los demás.
7. Escuche y no interrumpa a su compañero cuando habla.
8. Golpee la puerta antes de entrar.
9. Sea compañero en las buenas y en las malas para así mantener una linda amistad.
10. Ayuda a tu compañero cuando lo necesita.
11. Tenga buen trato con los demás.
12. Dele amor y amistad a su compañero.
13. Sea solidario con los demás.
14. No diga palabras ofensivas a sus compañeros.
15. No injurie ni calumnie a sus compañeros.
16. Póngase en el lugar del otro para saber cómo se sentiría.
17. Tenga simpatía con los que lo rodean.

La Entrevista a María Constanza Ormazábal

Por el grupo del CD Nuestra Sra. del SCJ

1. ¿Cuál es su profesión? En el título dice Licenciada en Ciencias de la Ocupación y soy Terapeuta Ocupacional.
2. ¿Dónde estudió Ud.? Estudié en Santiago en la Univ. Autónoma de Chile, en Providencia.
3. ¿Cuántos años estudió en la universidad? Estudié 2 años Obstetricia y Puericultura en la Universidad de Talca y después me vine a Santiago y estudié 5 años Terapia Ocupacional, o sea en total estudié 7 años…mejor hubiera estudiado medicina.
4. ¿Dónde nació? Yo nací en Curicó donde están las mejores tortas del país, pero viví toda mi vida en Iloca.
5. ¿Cuántos años tiene? Cuantos creen que tengo…tengo 29 años.
6. ¿Tiene a sus padres vivos? Si, mis 2 padres están vivos y viven en Iloca.
7. ¿Cuáles son sus apellidos? Ormazábal sin H y Gómez.
8. ¿Pololea o tiene algún compromiso? No pololeo, pero si tengo compromiso conmigo misma.
9. ¿Ha tenido muchos pololos? ¿Cuánto han durado sus pololeos? No he sido muy polola, mi relación más larga ha durado 3 años y medio. No les voy a decir cuántos pololos, sólo lo voy a dejar en un rango entre 3 y 6.
10. ¿Tiene hijos? No tengo hijos, pero tengo una mascota que se llama Siri, es una gatita y le digo hija.
11. ¿Le gustaría tener hijos alguna vez? Es una difícil pregunta, yo creo que no tengo una respuesta clara sobre eso, yo creo que se lo vamos a dejar en manos de Dios.
12. ¿Cuál es su hobbie? Tengo varios, pero el hobbie más importante es ver a mis amigas y hacer manualidades que ahora estoy retomando y ahora voy a empezar con la natación.
13. ¿Cuánto tiempo lleva en el Centro Día? Yo llegué un 6 de agosto del 2015, es decir llevo 3 años y 8 meses en el Centro Día.
14. ¿Le gusta su trabajo? Sí, me gusta mucho, creo que tuve una muy buena elección de profesión y una muy buena elección de mi trabajo.
15. ¿Qué se siente ser jefa de un lugar como el Centro Día? Primero, es una fortuna trabajar con ustedes y segundo, no sé si es tan relevante ser jefa, lo importante es trabajar con ustedes y tratar de cumplir sus necesidades.
16. ¿Le gusta su horario de trabajo? Sí, pero me gustaría eso sí, trabajar en la tarde más que en la mañana en esta época y en verano trabajar en la mañana.
17. ¿Está conforme con su sueldo? A uno siempre le gustaría ganar más, pero por el momento vivo bien así, tendría que ser mal agradecida para decir que vivo mal.
18. ¿Cuál es su proyección laboral? Me gustaría trabajar más cerca de mis papás, porque estoy muy lejos de ellos. Me gustaría hacer terapias con caballos, para que los animales ayuden a rehabilitar a las personas, me gustaría estar en el campo porque me gusta la vida en el campo.
19. ¿Se podrían cambiar o agregar algunos talleres? Siempre se pueden agregar o cambiar talleres, son ustedes los que planifican una vez al año los talleres que quieren.
20. ¿Cómo ve al grupo Nubes Blancas? Cuando conocí el grupo Nubes Blancas me encantó la iniciativa, dan información al mundo, es súper importante, me divierto con sus noticias y la entrevista. Me alegra recibir los boletines. Es un grupo que me gustaría que se conservara y siguiera creciendo.