Red de Salud Mental
San Benito Menni

Nubes Blancas

El boletín de los usuarios de la RED

Nº 5
NOTICIAS DE
JULIO 2015

SECCIONES:

Los Escritores	2
Mi Vida, Mi Historia	2
Música del Recuerdo	3
Noticias al Paso	3
Noticias de la Red	4 - 5
A mí me Gusta!!!	6
Rimas, Poemas y algo más Las Aventuras de Estefanía	7 - 8
El Recetario	8

VISITA A LOS MUSEOS

ESPECIAL!!!!
1er Capítulo
"Las Aventuras de Estefanía"
Historia escrita por
TODOS los participantes
del Boletín

Completada Bailable

Los paseos del domingo

Historias, poemas 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!!!*

Lucía Medel
Jacqueline Fuentes
Hernán González
Cecilia Osorio
Juan Pablo Badilla
Elsa Rojas
Juana Cocio
Francisco Riquelme
Josefina Moraga
Erika Gacitúa
Nidia Muñoz
Juan Cáceres

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

MI VIDA, MI HISTORIA

Por Lucia Medel

Hola, soy Lucía, me gusta todo tipo de comida y estoy contenta porque tengo a mi mamá viva y ojalá que siempre la tenga. Estoy contenta con mi familia porque a veces salgo los sábados por el día y me siento bien. No soy ni bonita ni fea, soy como soy. Pololeo hace 6 años, pero falta plata para ser novios y ser esposos, pero prefiero estar con él sin casarnos, porque así es mejor, porque yo lo quiero, eso es lo que pienso.

Sabes que en mi vida me gusta ir a la playa, pero no me gusta meterme al agua porque no sé nadar y no me gustaría aprender. Sabes que me gustan mucho las ensaladas de todo tipo y cuento todo esto para que la gente sepa de **mi vida y mi historia** y mi nombre completo es Lucía Angélica Medel Caro.

NOTICIAS AL PASO

EL TEMPORAL

Por Erika

Llovió poco, pero de algo sirvió para purificar el aire. Todas las personas se abrigan y están protegidos bajo su guarida y con lo más que hay que tener cuidado es con los niños, con ellos no se puede salir a la calle lloviendo. Además que hubo viento más o menos fuerte, pero con lo que llevamos de lluvia es poco para el sistema atmosférico.

Por: Jacqueline

El temporal del invierno es cuando caen las hojas y llueve para las plantas y los árboles y todo es bonito, las hojas se ponen alegres porque ellas se sienten bien al recibir agua. El viento es algo esencial para las plantas.

Esto empezó el sábado hasta el domingo, todo se pone húmedo y las calles se ponen con agua, la gente se abriga y se ponen gorros, bufanda, polar, abrigo y pantalones de cotelé y la gente está en su casa con estufa y empieza el correr de sopaipillas y empanadas de queso.

El temporal es con viento y el caer de las hojas, se respira aire puro y fresco y las comidas son más contundentes. La gente a veces va a donde cae mucha nieve, que es en los centros invernales. El invierno es una de las estaciones más esperadas.

Peggy Cordero

Por Cecilia

Falleció el jueves 9 de julio de un paro cardio-respiratorio a los 79 años, hacía películas y teatro, dejó dos hijos. Trabajó en la Pérgola de las Flores y participó en teleseries como La Mortajada, Casa Grande, Matrimonio de Papel y Los Venegas.

Por: Cecilia, Erika, Juan y Jacqueline

Llovió muchísimo, con tormenta eléctrica, se mojó casi toda la ropa. Se movían todos los árboles; en la residencia nos hicieron sopaipillas.

En el invierno caen todas las hojas de los árboles; nos dio miedo el viento. Estuvimos con estufa Trotter todo el día. Las calles se llenaron de agua y las verduras y frutas bajaron sus precios.

MÚSICA DEL RECUERDO

Manolo Galván

Por Juanita y Jacqueline

Es un artista español que cobró auge en los años 79 y 80. Era un cantante melódico y una de sus principales canciones fue "Porqué te marchas abuelo" y "Serena como un cielo de verano". Era un cantante muy popular, atraía a la gente con sus canciones y también participó en el festival de Viña del Mar y era muy humilde y sus canciones llegaban al corazón de la gente y a él le gustaba venir a Chile y obtuvo la "Gaviota de Plata". Murió de tabaquismo el año pasado, tenía hijos grandes y era casado.

VISITAS A LOS MUSEOS

Por: Daniel, Pablo, Juan, Sebastián, Alejandro

El viernes 1 de Julio algunos usuarios de San Benito Menni fuimos al **Museo Precolombino**. En ese museo había objetos como lanzas y anzuelos para pesca que usaban los antiguos habitantes Mayas e Incas en Chile y el Perú. En Chile estaban los Onas, que eran hombres con el cuerpo pintado con color blanco y franjas negras, además usaban canoas de madera y unos remos grandes y cazaban algunos animales para alimentarse.

El viernes 10 de Julio, fuimos al **Museo Histórico Nacional,** donde fueron algunos usuarios de San Benito Menni. Esta visita nos permitió conocer más de la historia de Chile, y había una novedad, los objetos antiguos en una sala los podíamos tocar y tomar para saber de qué estaban hechos y la función que cumplían. Habían pinturas de Pedro Lira, lámparas de carburo y un televisor del mundial de futbol de 1962, había platería Mapuche y muebles antiguos y una cámara polaroid de los 80 y una horma para zapatos de color amarillo.

Encontramos entretenida la visita al museo y nos dijeron que fuéramos otra vez en cualquier momento.

Y el viernes 24 de julio, fuimos al **Museo Benjamín Vicuña Mackenna** que está en Vicuña Mackenna 94, en Santiago. Armamos rompecabezas de cubos con fotos de personajes históricos, vimos una sala con las pertenencias de Benjamín Vicuña Mackenna, había una escalera muy antigua y balcones muy románticos, cuadros de Victoria Subercaseaux, viuda de Benjamín V. M., había maquetas en escala del Santiago antiguo. La casa era muy bonita. Hicimos una visita guiada, nos contaron su historia y la historia de la época y sus costumbres y tradiciones. Benjamín era político importante, intendente de Santiago, abogado, escritor y defendió a su patria.

El cumpleaños de Fernando Muga

Por Loreto, Fernando, Nancy, Elizabeth, Karina, Eduardo, Andrés, Daniel y Juan.

El 20 de julio todos en el Centro San Benito Menni celebramos los 67 años de Fernando, uno de nuestros compañeros. Compartimos una torta, unos ricos sándwich y brindamos con bebidas. Cantamos cumpleaños feliz, bailamos e hicimos karaoke, lo pasamos fantástico.

Según Fernando, lo pasó bien, se sintió contento porque pasó el cumpleaños con sus compañeros y es primera vez que lo celebra con tantas personas y está muy agradecido porque somos todos hermanos.

COMPLETADA BAILABLE

Por Hernán, Juana, Josefina, Francisco y Juan

Viernes 10 de Julio de 2015 se realizó una completada muy buena, en la cual hubo competencia de silla musical, karaoke y competencia de baile. La fiesta fue de 14 a 17 hrs. En la completada no hubo desmanes, todos nos portamos bien y la fiesta estuvo bien coordinada. Fue muy buena, compartimos con 2 completos y un vaso de bebida. Después nos volvimos a la Residencia y nos sirvieron 1 taza de té con sándwich calentitos, nos hicieron sopaipillas para el sábado y domingo.

EL DESAYUNO EN LA CASA DE LOS CHIQUILLOS

Por: Patricio, José, Diego, Sebastián y Roger

Fuimos a conocer la Casa San Pedro, donde viven el Patricio, el Diego y el David. Nos fuimos caminando, tomamos un rico desayuno de pan con jamón con queso, tomamos un vaso de leche con chocolate y los otros usuarios tomaron te. Escuchamos música del recuerdo de la década del 70 y del 80. Conocimos la casa por dentro, las piezas eran cuatro, más la cocina y el comedor; las murallas de la casa tienen colgadas cosas como por ejemplo cuadros de pinturas, a la entrada de la casa tiene colgado un calendario, hay maceteros con plantas en el patio y en la cocina, la mesa de centro del living tiene encima un florero de cerámica muy bonito. Fue entretenida la visita porque salimos de lo común, fue interesante y agradable, tuvimos una linda convivencia, los dueños de casa nos recibieron bien a todos, con mucha alegría y entusiasmo y el desayuno nos sirvió para calentar el cuerpo.

A MÍ ME GUSTA !!!

MI PASEO DEL DOMINGO

Por Hernán

El domingo fui a la casa de mi mamá. Mi mamá estaba acostadita porque hacía un poco de frío, mi hermano y mi cuñada están bien de salud, almorcé fideos con salsa y ensalada de repollo que yo compré. Después que almorcé con mi mamá fui a acostarme un rato y como a las 5.30 hrs. tomé once y me vine para el Hogar y lo más que me gustó de la visita es que mi mamá está bien de salud.

Por Erika

Ayer domingo salí y fui a la iglesia, la misa estuvo muy linda. Don Juan Carlitos me pidió que estuviera en el coro y el Sacerdote leyó el evangelio acerca de la pobreza tanto del espíritu y el hombre. ¿Es posible hacer algo? La generación de riqueza y las ideas pueden ayudar, pero no bastan, nunca como hoy ha habido tanta riqueza en el mundo, nunca tantas ideas y programas para la superación de la pobreza.

Por: Jacqueline

El domingo fui a la casa de mi hermana y comí puré con huevo. Estuve con ella toda la tarde y después fui a dejar un producto Avon a una señora. En la tarde tomé once con pan con queso, vi a la perrita de mi sobrina, Motita, ella cuando voy a la casa de mi hermana, me recibe bien y se pone muy contenta. Después mi hermana me fue a dejar al paradero y por casualidad se pasaron dos micros y no sabía mi hermana que el paradero estaba al otro lado. Más adelante el chofer tampoco paró y mi hermana se enojó un poco porque el caballero de la micro no me abría la puerta. Después tomé la micro y llegué al Hogar justo a la cena y tomé los remedios y me quedé dormida.

Por: Elsa

Yo salí por 4 días a Litueche, un pueblo que está en la sexta región, a la casa de mi tío. Fui con mi mamá y lo pasé súper bien. Fuimos a la plaza a hacer ejercicios en las máquinas, después almorzamos pollo asado con arroz, en la tarde subimos un cerro y nos volvimos el domingo en bus.

Por: Juana

Mi sobrina me vino a buscar con su esposo en vehículo. Cuando salimos de la Residencia pasamos al supermercado de La Florida y compramos dos tortas. Allá mi prima hermana me estaba esperando con globos y preparando la fiesta. Todo lo que comí estaba rico. Al otro día comí cazuela de vacuno con torta y bebidas. Estaba la tía Mela en el cumpleaños y compartí con mis sobrinos.

RIMAS, POEMAS Y ALGO MÁS

Trabalenguas y Rimas

Por Josefina, Juan Pablo, Francisco, Hernán

Erre con erre cigarro, erre con erre barril, rápido ruedan los carros, cargado de azúcar del ferrocarril.

Ayayai dijo un zapatero, brindo por el carnaza y el cuero, no me caso con la flaca si la gorda es la que quiero.

Rosas Secas

Por Erika

Con un ramo de rosas
Yo te estuve esperando
Y se fueron secando
Al igual que otras cosas.
También se secó mi amor
de tanto que yo esperé,
por eso fue que yo
sequé las rosas de tu jardín
Y no te las daré
Y no te las daré.

Chistes

Por Nicole

¿Qué es eso?.....Queso
¿Qué es el arte?
Morirte de frío...Helarte

Por David

Un día un niñito fue a comprar. Le preguntó al vendedor: ¿tiene galletas de agua?
el vendedor dijo: sí,
el niño le respondió: entonces deme un litro.

Las Aventuras de Estefanía

Por: todos los escritores de este boletín

Había una vez una niña que se llamaba Estefanía, tenía 18 años, su pelo era crespo y pelirrojo, tenía los ojos grises, usaba anteojos. Vivía con sus padres en un departamento en Santiago Centro y le gustaba ir todos los días al Parque O´Higgins a jugar a la pelota. Pero uno de esos días vio un terrible crimen estando en ese parque, una mujer herida estaba tendida en el suelo y el criminal arrancó. Muy pronto llegó la ambulancia a socorrerla y se la llevaron al Hospital.

Estefanía al ver lo que pasó, se asustó tanto que se fue a Huechuraba a la casa de una tía para pedir ayuda porque sus papás no estaban en casa, andaban de vacaciones. Llegando donde su tía pudo llamar a los familiares de la mujer herida porque había alcanzado a sacar una agenda pequeña que la mujer tenía en su cartera donde estaban anotados los teléfonos; también llamó a la policía para denunciar el crimen.

Después de un rato, se fue a un restaurante a comer algo porque con los nervios le había dado hambre, pidió pollo asado con papas fritas porque su plato favorito eran los porotos con riendas y ya no quedaban en el menú; también pidió un postre, plátano con crema, pagó la cuenta y se fue a refugiar entre unos árboles muy bonitos. Cuando estaba sentada en esos árboles, apareció un príncipe azul que además era policía, entonces Estefanía le contó lo que había visto y él le prometió que la ayudaría haciendo un retrato hablado por computadora.

La niña se quedó más tranquila y volvió a su casa, ya eran como las 6 de la tarde. Se quedó en casa una semana entera, porque le daba miedo salir, durante ese tiempo tocó su guitarra y practicó varias canciones porque iría a visitar a la mujer herida al hospital y quería cantarle una canción.

...Una semana después fue al hospital con su guitarra y le cantó la canción "Todos Juntos" de Los Jaivas, que era uno de sus grupos favoritos, llegaron enfermeras y otros pacientes a cantar con ellas. Luego ambas hablaron sobre lo que

había sucedido y Estefanía le prometió que la ayudaría a encontrar al culpable.

Se fue a su casa y comenzó a investigar lo que había pasado aquel día, se fue al quiosco de la esquina a comprar los diarios para buscar información sobre el crimen y como estaban caros, se devolvió para buscar en internet, mientras se tomaba una rica taza de té con miel revisó todas las páginas hasta que encontró información sobre algunos criminales y ladrones del sector y entonces llamó al policía que había conocido y él le dijo que iría a su casa para ayudarla. Una hora más tarde él llegó donde Estefanía, ella lo esperaba con una taza de té con miel, unas galleras que había horneado y con la estufa encendida en el comedor. Conversaron mucho rato sobre cómo ubicar al criminal y ella lo describió mientras él escuchaba con atención e iba haciendo el retrato hablado por computadora.

Con el retrato listo, buscaron en el computador a los delincuentes que ella había encontrado antes y por suerte uno coincidía, pero aun no sabían quién era ni donde vivía, ni como se llamaba, entonces se les ocurrió poner carteles en todo Santiago para dar con el delincuente y además fueron al hospital a contarle a la mujer lo que había encontrado y a mostrarle el retrato para que les confirmara si coincidía con la persona que la había atacado, entonces ella se dio cuenta que el del retrato era su pariente y les comentó que ella le había contado sólo a él que recibiría una herencia y que entonces él quería quedarse con ella.

El delincuente fue sometido a juicio y lo metieron preso por 10 años, la mujer se recuperó y volvió a su casa, recibió la herencia y en agradecimiento por la ayuda, les regaló un viaje a Estefanía y a Andrés, que a estas alturas ya eran amigos, entonces se fueron felices a Isla de Pascua....

continuara...

EL RECETARIO

Charquicán

Por Elsa, Lucía, Juan Pablo, Cecilia

Ingredientes:
zapallo
papas
porotos verdes
choclo picado
carne molida
cebolla
zanahoria
pimentón
aliños como ajo, orégano y pimienta
sal y aceite.

Preparación:
Se cocinan las papas y el zapallo.
Se fríe la carne molida con los aliños y la cebolla, sal y aceite. Después se muelen las papas y el zapallo y se le agrega la carne y las verduras cocidas.

Sugerencia:
Se le agrega un huevo frito encima.