



Red de Salud Mental
San Benito Menni

Nubes Blancas

El boletín de los usuarios de la RED

Nº 6

NOTICIAS DE
AGOSTO 2015



SECCIONES:

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

BENDICIÓN DE LAS FAMILIAS



ESPECIAL
Fiestas Patrias!!!!
CONSEJOS
RECETAS
PAYAS



Inicio de Talleres 2º Semestre

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 Cocío
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 Francisco Riquelme

Nací el 15 de marzo del 62 y desde chico me gustó la navidad porque me gustaba recibir regalos y cuando grande me gustaba regalar.

Cuando era joven me gustaba estudiar mucho y me sacaba buenas notas, pero también me gustaba ir a las fiestas y bailar.

Soy el menor de 9 hermanos y 5 estamos vivos y nos llevamos bien. Mis padres están muertos. Me casé a los 30 años y pasados 5 años me separé, pero tengo un hijo de 9 años que va al colegio en 5° básico. Todos los meses lo visito en su casa en Lo Prado y lo pasamos súper bien y él es súper respetuoso

conmigo.





CONSEJOS PARA PASAR UN BUEN 18

Por el grupo del CD Nuestra Sra. del Sgdo. Corazón de Jesús

No tome mucho, para manejar bien.

Coma con moderación para evitar una gastritis.

Al hacer empanadas échele un poco de azúcar a la cebolla para que no se repita.

Hay que comer empanadas, chicha y asado, así pasará un 18 encantador.

Pórtese bien.

Hay que portarse mal para pasarlo bien.

Coma choripán como quiera, con ají, mostaza, ketchup o pebre.

No tome bebidas alcohólicas en demasía.

Tome chicha con moderación.

Baile una buena cueca bien zapateada con un huaso.

Debe ser un buen chileno o chilena para hacer un buen asado y unas ricas empanadas.

Maneje con precaución.

No encumbre volantines con hilo curado, es muy peligroso.

Eleve volantines en lugares despejados sin cables eléctricos.

Para mostrar su educación, no bote basura en las calles, parques y plazas, lleve siempre una bolsita para guardar la basura hasta encontrar un basurero.

No se cure (embriagarse).

Para evitar la resaca tome agua antes de acostarse.

Tenga cuidado, no se vaya a atorar con la carne.

De un buen abrazo de 18 de Septiembre y junto con ello, un buen estrechón de mano, le va a hacer muy bien.



Para todos los usuarios de la RED: no tomar chicha, ni vino, ni ningún licor, tampoco Coca Cola.



DIOS BENDICE A NUESTRAS FAMILIAS

Por: grupo CD Ntra. Sra. del Sagrado Corazón de Jesús

El viernes 31 de julio participamos de la bendición de familias y padrinos. Estuvimos en el Santuario en donde hubo actividades eclesísticas, espirituales, cantamos y bailamos. Como actividad especial, todos (incluyendo a nuestras familias), dibujamos una figura humana, le pusimos el nombre de cada uno y después lo pegamos en una casa hecha de cartulina, que representaba las emociones que están guardadas en nuestro corazón, la casa de Dios y la unión con nuestras familias.

El padre Cristian nos bendijo a todos los usuarios y como término de la reunión, todos compartimos una once con queque esponjoso y una taza de té dulcecito y calentito.

Fue una fiesta sagrada que nos ayudó a acercarnos y comprender más a nuestras familias. Fue una ceremonia buena que sirve para no olvidarse de Dios, para tener Fe y esperanza en nuestro caminar, sanar el espíritu y comprendernos entre nosotros.

ENCUENTRO CON DIOS

Por: todos los del centro San Benito Menni

El viernes 31 de julio los usuarios de la Red de Salud Mental San Benito Menni asistimos al encuentro con las familias.

Fue una eucaristía y posteriormente un coctel, fue una fiesta religiosa para las familias y un momento de recogimiento donde se hizo una bendición para los usuarios y el lugar era bonito, para pensar en cosas religiosas.

Nos entregaron estampitas de Dios y de la Virgen y le cantamos a ellos. Fue una linda experiencia porque pudimos compartir todo los usuarios de San Benito Menni de La Granja, San Ramón y Santiago Centro, con la Congregación, con las familias y con los colaboradores. Fue algo bonito, original y algunos nos emocionamos, las bendiciones fueron muy bonitas y todo fue entretenido y ameno.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Por: todos los del centro San Benito Menni

Desde los primeros días de agosto, empezamos el taller de alimentación saludable, con un profesor de nutrición de la Universidad Pedro de Valdivia. Como primera receta nos enseñó a hacer tutti frutti, para eso hicimos grupos de a 4 y nos pasaron frutas para pelar y picar en pedacitos chiquititos, como manzanas, plátano, naranja, kiwi y pera y lo mezclamos con yogurt y avena y comimos una porción cada uno.

Fue una bonita experiencia aprender a hacer esa receta, fue interesante y entretenida porque usamos distintos alimentos, fue una rica alimentación, buena y abundante. Aprendi-

mos de una manera diferente a hacer el tutti frutti y fue un momento positivo y el postre quedó exquisito. Algunos nunca habíamos hecho esa preparación y otros lo habíamos comido con crema, pero esta vez como fue yogurt, fue más sano.

Nos sirve para preparar nuestros propios alimentos sin depender de otras personas, lo preparamos con amor y cariño y algunos pensamos hacerlo en la casa. Este postre es muy antiguo, en las casas cuando se celebraban los santos y las fiestas se servían los postres de tutti frutti y de alcayota con nueces, en los años 60 a este postre se le llamaba macedonia.



Jardinería *Por Juan Pablo*

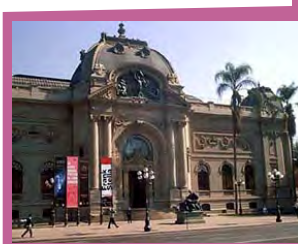
Empezamos por arreglar los pallets, lijarlos y barnizarlos. Pusimos sacos por dentro y algunos apoyos, después le echamos tierra de hoja, luego plantamos hierbas medicinales, pero nos faltan más. Me gustó los pasos que hicimos cada día y paso a

LO PASAMOS MUY BIEN EN EL MUSEO

Por: todos los del centro San Benito Menni

El viernes 21 de agosto tuvimos una tarde alegre porque fuimos al Museo de Bellas Artes. Había una exposición sobre Michael Jackson y Marilyn Monroe, también había mosaicos con motivos portugueses y estatuas de gran estatura de la época de Grecia que parecían hermanos gemelos. Había pinturas del 1800 y también fotografías de mujeres con rasgos asiáticos, latinos y africanos. Además hay una famosa escultura llamada Horacio y su autora es Rebeca Matte. También vimos frescos pintados de hace 200 años. Como dato les podemos contar que en el año 1400, Leonardo da Vinci pintó el fresco más importante de toda la historia, La Última Cena.

Nos gustó mucho la foto de Michael Jackson, porque era muy colorida y demasiado hermosa.



paso con paciencia y mucho amor.





CUMPLEAÑOS EN EL MES DE LOS GATOS

Por: todos los del centro San Benito Menni

El pasado viernes 28 de agosto se celebraron los cumpleaños de la Wilma y Claudio, con tortita de selva negra, papitas fritas, ramitas, doritos, chitos, jugo y almuerzo. También bailamos todos un rato y lo pasamos "chancho",



estuvimos muy felices y alegres. Bailamos cueca y cantamos karaoke, la fiesta fue entretenida y duró hasta las 4 de la tarde. Fue un buen momento para compartir y después todos juntos ordenamos porque todos somos hermanos.



MÚSICA ALEGRE CON RITMO Y SABOR *Por: todos los del centro San Benito Menni*

La tercera semana de agosto empezamos con el taller de Zumba, porque se postuló para obtener este curso y lo ganamos. A algunos nos gusta porque bailamos y movemos mucho el cuerpo y las piernas, a otros no nos gusta tanto porque nos cansamos.

Nos sirve para distraernos y aliviar el cuerpo, para que así nuestros músculos no se atrofien y aumentemos nuestra flexibilidad y además lo pasamos bien y aprendemos mucho bailando y nos ayuda a bajar de peso y a prevenir enfermedades cardíacas.



RIMAS, POEMAS Y ALGO MÁS



Payas dieciocheras *Por el grupo del CD Nuestra Sra. del Sgdo. Corazón de Jesús*

Yo tomo ricas empa-
nadas y tomo chicha
en cacho como lo hace
mi papá y mi mamá; y
me como un anticucho
como mi cuñá.

El diablo con una
chingana y una
linda chicuela y
el moño se le
meneaba arriba de la
chimenea.

Tomo chicha y como anticu-
cho, a mi no me dan,
porque me quedo
curcuncho.

Yo como asao como mi compadre y tomo vino con mi comadre.



Por Gabriel (usuario invitado)

Ayayai dijo una fea delante de
una buena moza, porqué no
me quieren a mí, si tengo la
misma cosa?

Brindo yo por el vino,
que es de sangre de mis venas,
brindo yo por la blanca,
me quedo con la morena.

Vino tinto traicionero,
que "salí" de la verde mata,
me "estrellai" por la pared y
me "haci" parar las patas.

Brindo yo por el vino,
pa no reventar la hiel,
el que brinda con ustedes,
por que se llama Gabriel.

Brindo yo por la carne,
por el vino, la papa y el arroz,
brindo yo por mi casa,
esta es San Juan de Dios.

MÚSICA DEL RECUERDO



Michael Jackson
Por Andrés y Eduardo

A nosotros nos gusta
este cantante por como
baila y como canta.
Era americano, también
era de raza negra. Nos
gusta la canción Thriller
y su video musical.



NOTICIAS AL PASO



MARGOT LOYOLA
Por Elsa

Hace unas semanas falleció la
folclorista chilena Margot Loyola,
tenía 96 años, su pareja era
menor que ella y siempre estuvo
a su lado hasta sus últimos días.





Recetas dieciocheras

Por el grupo del CD Nuestra Sra. del Sgdo. Corazón de Jesús

COCINANDO EN LA RED

Entrada de pescado

Ingredientes:

2 presas de pescado, 1 cebolla, 1 taza de mayonesa, 2 tomates, una lechuga, 1 palta, 2 huevos duros, un poco de cilantro y un poco de sal.

Preparación:

Cocer el pescado con un poco de agua con sal. Al estar cocido, muéllalo sacando las espinas con cuidado. Al puré de pescado le agregamos la cebolla rayada y la mayonesa. Mezcle todo y sirva con tomate, lechuga, palta, huevo duro y decore con cilantro.

Empanadas de Horno

Ingredientes:

1 k de harina, 1/8 k de manteca, 1/2 k de carne de posta molida, 2 cebollas, 4 huevos duros, 1/4 k de aceitunas, 1 cuch. de ají de color, 1/8 k de pasas, un puñadito de orégano, sal, agua tibia, un poco de polvos de hornear, pimienta y comino.

Preparación del relleno:

Para hacer el pino, picar la cebolla en cubitos y hervirla para sacarle lo fuerte.

En un sartén con aceite se fríe la carne y se agrega la cebolla cocida. Se le agregan los aliños (comino, orégano, ají de color, al a gusto y pimienta). Deje reposar unos minutos.

Preparación de la masa:

Ponga la harina en una mesa con los polvos de hornear y haga como la forma de un volcán. Agregue agua tibia con sal de a poquito y vaya mezclando. Agregue la manteca derretida y empiece a amasar. Cuando la masa esté suave, haga bolitas del tamaño de una pelota de tenis y con un uslero estírelas en forma de círculo y rellene con el pino, 1/4 de huevo, 2 aceitunas y unas 5 pasas. Con los dedos, mojar los bordes de la empanada para cerrar y dóblelos hacia dentro. Meter al horno caliente por unos 20 minutos.

Pebre

Ingredientes:

Salsa de ají rojo, tomates, cilantro, cebolla, ajo, aceite, sal, jugo de limón y vinagre.

Preparación:

Picar la cebolla en cuadraditos finos, picar el ajo muy chiquito, picar el tomate en cubitos y

picar el cilantro muy fino.

En una fuentecita de greda, vaciar la salsa de ají y todos los ingredientes picados. Se mezclan con aceite, sal, limón y una pisco de vinagre para mejorar el sabor. Y a disfrutar con pan, con asado, papas cocidas o con lo que sea su gusto.

Mote con huesillo

Ingredientes:

Huesillos (duraznos secos), mote de trigo, azúcar, clavo de olor, canela, miel, agua.

Preparación:

Remojar los huesillos de un día para otro con mucha agua y unas 2 o 3 cucharadas de miel. Cocer los huesillos con azúcar, canela, clavo de olor y la misma agua con la que se remojó. Lavar el mote muy bien.

Dejar enfriar los huesillos y servir en un vaso grande, mediano o chico, uno o dos huesillos con el jugo y agregar 2 o 3 cucharadas de mote.

Sugerencia: En verano se puede poner unos cubitos de hielo y en invierno a T° ambiente.

