Red de Salud Mental
San Benito Menni

Nubes Blancas

El boletín de los usuarios de la RED

Nº 9
NOTICIAS DE
Diciembre 2015
y Enero 2016

SECCIONES:

Los Escritores	2
Mi Vida, Mi Historia	2
ACONSEJANZAS	3
Noticias de la Red	4-5
A mí me Gusta!!!	6
Cocinando en la RED Música del Recuerdo	7
Las Aventuras de Estefanía	8

15 CONSEJOS PARA ESTE VERANO 2016

PASEOS A LA PISCINA

3a Parte y Final de la historia "Las Aventuras de Estefanía"

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!!!*

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 Carlos

Nací en Antofagasta. Desde niño me vine a Santiago con mi familia.
Ingresé a los 6 años a la Esc. Superior de Hombres N°5, vivía en Las Rejas y pasé casi toda mi infancia en este sector. Más adelante ingresé al Liceo Manuel Barros Borgoño para hacer la Educación Media y me cambié de hogar a la calle República. Ingresé a la Educación Superior a estudiar Ingeniería, donde estudié tres años, luego salí de la Escuela de Ingeniería y se me diagnosticó Esquizofrenia. Me traté la enfermedad y unos años después se murieron mis padres, entonces caí en una especie de Depresión. Hacía trabajos esporádicos como vendedor y supervisor de Store Audit.
Luego postulé a Las Hermanas Hospitalarias y pasado dos años ingresé al Hogar Protegido San José, donde vivo hasta el presente.

15 CONSEJOS PARA ESTE VERANO 2016

1.
Descansar lo suficiente para lo que vienen el 2016.

2.
No beber demasiado en las vacaciones.

3.
Si vas manejando hacia la costa no bebas alcohol.

4.
Emplear el bloqueador solar todos los días.

5.
No tomar mucho sol y beber mucha agua para hidratarse.

6.
No conducir hablando por celular.

7.
Mantenga la limpieza en las playas y piscinas y en todas partes.

8.
Pasee mucho este verano.

9.
Si viaja en bus, use cinturón de seguridad.

10.
Conserve todos los días una buena higiene.

11.
Si viaja con niños en auto, use las sillas con cinturón de seguridad.

12.
Si está en una piscina no se descuide de sus hijos.

13.
Tenga precaución y no bote vidrios y colillas de cigarro en la carretera y en los lugares que visite.

14.
Al salir de su casa, cierre bien puertas y ventanas para protegerse de los delincuentes y corte bien la llave del gas.

15.
No se bañe en playas y piscinas en estado de ebriedad.

CELEBRANDO LA NAVIDAD

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

El día lunes 21 de diciembre nos levantamos temprano y nos llevaron a la comuna de Las Condes a celebrar la Navidad a un parque muy lindo con un bosque que es de los Hermanos Maristas.

Antes de almorzar participamos en una liturgia, fuimos todos los Hogares y Residencias e hicimos ofrendas a Jesús. Después compartimos un choripán con pebre y al rato comimos un rico asado con ensaladas a la chilena y papas mayo (papas con mayonesa). Después de almuerzo, jugamos al amigo secreto y nos entregamos regalos entre los compañeros, también bailamos cumbia y reggaetón.

Después nos volvimos a cada Hogar y Residencia, abordando el bus y el Metro.

No nos olvidaremos nunca de este paseo y estamos agradecidos de todos.

Un Feliz Año Nuevo

Por: el grupo del CD Nuestra Sra. del Sagrado Corazón de Jesús

Con motivo de la celebración del año nuevo, conmemoramos otro año más de vida y junto a nuestros familiares y/o nuestros compañeros, celebramos la Navidad y Año Nuevo.

Lo pasamos muy bien, comimos, bailamos, cantamos y dimos muchos abrazos y recibimos el 2016 con mucha energía positiva.

Feliz cumpleaños Sra. Ximena

Por los del centro San Benito Menni

El viernes 8 de enero celebramos el cumpleaños de la Tía Ximena, ella es la Directora del Centro de Rehabilitación San Benito Menni, donde asistimos todos los días de lunes a viernes a los talleres.

En el cumpleaños había varias personas y todos lo pasamos maravilloso en este día especial, porque no era una celebración cualquiera, porque era la jefa, a la cual respetamos y queremos mucho. Había torta, bebidas y cosas para picar, que todos compartimos en armonía. Lo pasamos "requetebién".

PASEO EXTRAORDINARIO AL PARQUE O´HIGGINS

Por: todos los del centro San Benito Menni

El miércoles 13 de enero fuimos a un paseo entretenido a la piscina, nos bañamos y lo pasamos súper bien. El lugar es ideal para el descanso y la recreación y el agua estaba muy rica para nosotros, nos bañamos tanto que nos dio hambre, así que entre todos juntamos un poco de plata y nos compramos una bebida.

VISITA A PISCINA DE LONQUÉN

Por los del centro San Benito Menni

Fuimos un día miércoles en la mañana a las Vertientes de Lonquén y disfrutamos de un paseo entretenido, con picnic, piscina, muchos árboles y comida rica. Nos acompañaron las hijas y la sobrina de la Sra. Angélica (la tía de la cocina) y también los hijos de la Sra. Claudia (la Técnico en Rehabilitación).

Este paseo nos sirvió para botar tensiones, relajarnos y tener la mente libre.

Fue un maravilloso paseo para recordarlo siempre.

LA COMPLETADA A BENEFICIO

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

El viernes pasado, tuvimos una linda completada, a la cual asistimos todos los usuarios de La Granja porque vinimos a apoyar a una coordinadora de la Red, por lo tanto cooperamos por la causa comprando 1 completo y una bebida.

Además lo pasamos muy bien porque escuchamos música y bailamos. La jornada duró desde las 3 a las 5 de la tarde.

¿Qué más se puede pedir? Lo pasamos bien cooperando y ojalá que siempre seamos solidarios.

A MÍ ME GUSTA !!!

EL BAILE

Por: Marcia, Jacqui, Erika y Jacob

El baile es una expresión que nos sirve para todo el cuerpo, tanto físico como mental.

Nos gusta el taller de baile porque expresamos algo diferente y nuestra expresión artística también nos sirve para la salud. El baile nos ayuda psicológicamente porque nos fortifica el organismo y nos mantiene activos. Expresamos alegrías y emociones, aprendemos a reconocer música y los diferentes ritmos. El baile nos da emoción integral, nos sirve también para botar nuestras energías negativas.

Los invitamos a bailar siempre!!!

EL TALLER DE COMPUTACIÓN

Por: Juanita, Cecilia y Elsa

Nos gusta porque aprendemos muy rápido con la tía Isabel. Nos gusta porque aprendemos mirando la pantalla, usando el mouse y el teclado. Nos gusta porque podemos dibujar y escribir, también aprendemos a usar los números en el teclado. Nos sentimos más modernos usando el computador porque aprendemos cosas nuevas. Hemos aprendido a pintar los dibujos y a jugar con el computador.

EL TALLER DEL BOLETÍN

Por: Hernán, Luisa, Juan y Francisco

Nos gusta este taller porque aprendemos noticias internacionales y también de nuestro país, damos consejos útiles, damos a conocer recetas de cocina y a veces hacemos payas entretenidas y también recordamos a cantantes, por eso nos gusta este boletín o revista.

COCINANDO EN LA RED

RECETAS PARA ESTE VERANO
Helado de Frutillas

Por: Luisa

Ingredientes:
2 Kilos de frutillas
1 taza de agua
Azúcar a gusto

Preparación:
Lavar las frutillas y sacar las hojas. Picar las frutillas en cuadrados pequeños.
Agregar azúcar, agua y revolver.
Poner al congelador en una fuente tapada.
Para servir, sacar porciones con una cuchara.

MÚSICA DEL RECUERDO

Roberto Carlos

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

Este cantante brasileño con baladas románticas y bellas melodías, le canta a la gente, a la naturaleza, al amor y a la mujer. La canción más conocida es "Un millón de amigos" y "Cosas delicadas". Ha participado en varios escenarios.

Cuando niño sufrió un accidente que lo dejó discapacitado de una pierna, pero usando una prótesis pudo continuar con su carrera de cantante.

Los brasileños lo aprecian mucho y es un ídolo popular.

Este cantante se pasa para ser famoso.

Las Aventuras de Estefanía - Capítulo 3 y Final

Por: todos los escritores de este boletín

Pasó un año y tres meses y llegó el día del matrimonio de Estefanía y Andrés. Ella estaba tan nerviosa y contenta a la vez que se fue a dar una vuelta en bicicleta a la plaza Brasil, para luego comenzar a arreglarse para el gran evento. Cuando comenzó a vestirse se dio cuenta que el vestido le quedaba un poco apretado, pero ella misma rápidamente le hizo unos arreglos cociendo a mano y luego se lo puso y le quedó perfecto. Ella no había hablado con Andrés desde el día anterior, porque él se había ido a su despedida de soltero con unos amigos, entonces ella lo llamó para saber cómo iba su preparación para el matrimonio y él no le contestó el celular, volvió a insistir varias veces, pero él no contestó.

Mientras tanto Andrés...
Despertó sin saber donde estaba, miró a su alrededor y se dio cuenta que estaba dentro de una jaula con unos monos que jugaban alrededor de su cabeza, entonces reincorporándose, buscó su teléfono y estaba sin batería, pero encontró una nota en su bolsillo que decía: "Esto es una monada por tu despedida de soltero, pásalo muy bien con los monos y no nos dejes como chaleco de mono".

Habían pasado tres horas, Estefanía seguía sin noticias de su novio y estaba nerviosa y con mucha tristeza porque la espera se hacía eterna y angustiosa y ya pensaba que se iba a suspender el matrimonio.

Mientras tanto Andrés en la jaula de los monos, empezó a pedir auxilio a los guardias diciéndoles que lo sacaran de la jaula porque tenía que casarse en pocas horas, entonces un guardia lo escuchó y lo liberó preguntándole qué hacía ahí y Andrés les respondió que sus amigos le habían hecho una broma de casamiento. Salió del circo donde estaba enjaulado y con la cara pintada de payaso salió en busca de un taxi, pero no encontró en ningún lado, entonces volvió al circo a pedirle ayuda a los payasos, ellos tenían un auto disponible, era un escarabajo rojo pintado con muchos colores y caras de payasos. Como supo que el viaje de vuelta era largo e iba a llagar tarde a la boda, se consiguió en el circo un traje negro con cola, una humita y unos zapatos de payaso negros, porque ningún otro le quedó bueno.

Llegó a la iglesia haciendo payasadas con sus nuevos amigos payasos y aprovechó de invitarlos a la fiesta. Estefanía lo estaba esperando súper nerviosa y le preguntó porqué tardó tanto, entonces él le contó lo que había pasado y por fin se dieron un beso y se fueron al altar para que el cura los casara. Cuando los invitados y el cura vieron los zapatos de payaso que llevaba Andrés, todos se rieron y le dijeron bromas, sobre todo los amigos que lo habían dejado en el circo.

Por fin se casaron y fueron muy felices comiendo perdices.

FIN