



apóstol en familia

LA FAMILIA, CUNA DE HUMANISMO III • AUTORIDAD • N° 54 • AGOSTO / SEPTIEMBRE 2009

54

¿COMO NOS VEN NUESTROS HIJOS?

El Apego Madre e hijo

La Chascona de Neruda



1 Sumario y editorial

2 Testimonio
Manuel José Ossandón

4 Actualidad
Negocios con la vida y la muerte

8 Familias Hoy
El apego existe siempre

12 Formación
Una experiencia que marca

16 Juventud
¿Cómo nos ven nuestros hijos?

18 Arte
Vicente Bianchi, notas con historia

21 Sabor en Familia
Constance Hamilton

26 Genio y Figura
Pedro Pablo Rosso

28 Educación
Transmitir una fe viva a los hijos

30 Empresa con Valores
Masisa, a favor del microemprendimiento

32 Corazón de la Iglesia
Nueva Encíclica Caritas in Veritate

34 Entre tensión
Cine | DVD | Libros

37 Vocación
Padre José Luis Correa: un cura feliz

38 Estuvimos en
Convenio DuocUC y Arzobispado de Santiago

39 Datos

40 Salud
Calcio, un preciado mineral para el organismo

42 Tiempo Libre
La Chascona de Neruda

44 Niños

54 editorial

XXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXX



DIRECTORA:
Ana María Walker R.
EDITORIA:
M. Loreto Tagle P.
COMITÉ EDITORIAL:
Hna. M. Angélica Infante
Padre Rafael Fernández
Ana María Walker R.
Antonio Kovacevic B.
M. Loreto Tagle P.
M. Angélica Pérez B.

PERIODISTAS:
Magdalena Ríos C.
Virginia Soto-Aguilar C.
M. Loreto Tagle P.
María Elena Montory S.
Carolina Plá R.
Marcela Paz Muñoz I.
Jorge Velasco C.
Nicole Saffie G.
María Eugenia Yaconni V.
EJECUTIVAS DE VENTAS:
Verónica de Escudero
Tel.: (56-2) 223 1516
Fax: (56-2) 204 0681
elapostol@ramafamilias.cl
www.apostolenfamilia.cl

DISEÑO:
Mecha Corta
ag.mechacorta@gmail.com
DIRECCIÓN DE ARTE:
Paulette Lladser B.
PRODUCCIÓN FOTOGRAFICA:
Carolina Kovacevic W.
IMPRESIÓN:
Quebecor World Chile S.A.
Tel: (56-2) 440 5700
COLABORADORES:
Actitud Creativa
GMS Productos Gráficos
REPRESENTANTE LEGAL:
Ana María Walker R.
Holanda N°2237
Tel.: (56-2) 223 1516

Anita Walker

Antonio Kovacevic

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Jorge Velasco C.



Más vale **trutro**
solo que mal
acompañado



Ariztía®

fresco • rico • nuestro

El apego

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

o existe siempre



Irene Salvo, Psicóloga





QUIÑENCO S.A.



Su desempeño en Radio El Mundo fue uno de los puntos más altos de su carrera.





M. Loreto Tagle P.



Constance Hamilton, Chef









Pedro Pablo Rosso

El desafío de transmitir

Ofrecemos un nuevo extracto del libro “La familia cuna de fe, para una nueva evangelización” del padre Rafael Fernández. En éste se explica la importancia de reconocer la mano de Dios en la propia historia, como un modo de mostrarles a los niños su presencia en nuestra vida.

una fe viva a los hijos

Extractado por María Elena Montory S.







Cine

M. Loreto Tagle P.

LA PROPUESTA (The Proposal)

Director: Anne Fletcher

Intérpretes: Sandra Bullock, Ryan Reynolds, Malin Akerman, Craig T. Nelson, Mary Steenburgen, Denis OH.

Género: Comedia romántica

Público Apropiado: Mayores de 14 años



Una exigente editora nacida en Canadá que ha ignorado los requerimientos de inmigración, está a punto de ser deportada. Para no quedarse sin trabajo y empezar de nuevo, se le ocurre que su amedrentado asistente, Andrew, se case con ella. Andrew odia a Margaret y ella lo considera insignificante. Sin embargo, en un viaje que hacen a Alaska para conocer a la familia del novio, Margaret observa y valora el amor que los padres y la abuela tienen para Andrew y que a ella le falta. La cinta muestra el poder del cariño familiar, sin embargo es muy predecible y contiene humor sexual que incluye el baile sugestivo de un desnudista.



ENEMIGOS PÚBLICOS (Public Enemies)

Director: Michael Mann

Intérpretes: Johnny Depp, Christian Bale, Marion Cotillard, Billy Crudup.

Género: Drama/Acción

Público Apropiado: Mayores de 16 años por las escenas de violencia.

Narra la historia de Melvin Purvis, el agente del FBI que lideró la búsqueda del atracador de bancos John Dillinger y su banda a través de una cacería en la que se usarán métodos cuestionables que le ganaron críticas a la institución y a su director.

El reparto de actores es excelente y todos están a la altura de su papel, los vestuarios y la escenografía son impecables. Sin embargo el guión es superficial y no explora los personajes, ni siquiera a Dillinger, cuya personalidad, magnética e inquietante, se queda en penumbras.

NUNCA ES TARDE PARA ENAMORARSE (Last Chance Harvey)

Director: Joel Hopkins

Intérpretes: Dustin Hoffman, Emma Thompson, Eileen Atkins, Liane Balaban

Género: Comedia Romántica

Público Apropiado: Mayores de 14 años

Un hombre divorciado y taciturno interrumpe su trabajo para viajar a Londres, a la boda de su hija. Al llegar no encaja en la reunión familiar. Por otro lado está Kate, una mujer madura que vive sola, con un amargo remordimiento. Un encuentro fortuito abrirá a ambos nuevos horizontes. Una relación generosa, auténtica y de buen gusto. Magníficos diálogos y una excelente dirección con actuaciones memorables. Los efectos devastadores del divorcio y el aborto quedan expuestos con realismo. Los actores de reparto están estupendos y Londres ofrece el marco perfecto.



VISÍTENOS
www.apostolenfamilia.cl



Ya inauguramos nuestro sitio web, un nuevo canal para estar comunicados.

Envíenos sus comentarios escribiéndonos a:

awrevistapostol@vtr.net

REVISTA
apóstol
en familia

TEL. (56-2) 223 1516

Cine

TODO ESPECTADOR:

La Piedra Mágica (7 años),
Recetas para un desastre (7 años),
Fuerza G, Harry Potter y el Misterio del Príncipe (8 años),
La Era del Hielo 3,
Up: Una Aventura en Altura,
Transformers 2 (10 años).

ADOLESCENTES DESDE 12 AÑOS:

Penélope, GI Joe: EL Origen de Cobra, Competencia Desleal.

ADOLESCENTES DESDE 14 AÑOS:

La Nana, El Cazador de Dictadores, La Propuesta, Diplomático Francés en Santiago, Rembrandt's ¡acuse

JÓVENES DESDE 16 AÑOS:

¿Qué pasó ayer?, Cordero de Dios, Los Secretos del Poder, Las Horas del Verano.

Dvd

UNA HISTORIA SENCILLA (The straight story)

Director: David Lynch

Intérpretes: Sissy Spacek, Jane Galloway Heitz, Joseph A. Carpenter, Donald Wiegert, Richard Farnsworth, Tracey Maloney, Dan Flannery, Jennifer Edwards-Hughes.

Género: Drama

Público Apropiado: Todo espectador

Basada en un hecho real, la película trata de un anciano de 73 años, que viajó casi 600 kilómetros durante más de seis semanas, en un tractor John Deere, para visitar a su hermano gravemente enfermo y con el que no se habla desde hace más de 10 años. Aunque es un poco lenta, está llena de sentimientos. Con tacto y respeto el director logra una brillante obra maestra que no pueden dejar de ver.



SER DIGNO DE SER (Va, vis et deviens)

Director: Radu Mihaileanu, Alain Michel Blanc

Intérpretes: Yaël Abecassis, Roschdy Zem, Moshe Agazai, Moshe Abebe, Sirak Sabahat, Roni Hadar

Género: Drama

Público Apropiado: Mayores de 14 años

Largometraje que a partir de la historia de un niño muestra la historia completa del judaísmo, el eterno y errante camino de una comunidad en busca de su Tierra Prometida.

Muy buena resolución desde el guión, una excelente dirección de actores y unas tomas espectaculares. Habla de Israel, del racismo entre iguales, de la violencia, la incompetencia, la ignorancia y la xenofobia. Una interesante y bien documentada película.

EL JARDINERO (Dialogue avec mon jardinier)

Director: Jean Becker

Intérpretes: Daniel Auteuil, Jean-Pierre Darroussin, Fanny Cottençon, Alexia Barlier, Hiam Abbass

Género: Comedia

Público Apropiado: Mayores de 16 años

Un exitoso pintor, cansado de la vida de París y a punto de divorciarse, se muda a la casa de campo donde pasó su infancia. Allí entablará una amistad con el jardinero, quien resulta ser un antiguo compañero de colegio.

Excelente película hecha con inteligencia, humor y sentimiento. Profunda, humana con reflexiones ciertas y nunca pretenciosas. La música aparece en el momento indicado. Para reír con ganas y llorar sin vergüenza.



DVD

ADULTOS DESDE 18 AÑOS:

Francesca, Nunca es Tarde para Amar, Peligro en Bangkok, Enemigos Públicos, Te Doy mi Alma, Luca.

ADULTOS CON RESERVA

Sangriento San Valentín, Navidad.

DESACONSEJABLE:

Grado 3

TODO ESPECTADOR:

Bolt, Bee Movie, Caroline, Canguro Jack Como Perros y Gatos, Despereaux, Un Pequeño Gran Héroe, Dragonball: Evolution (+10), El Espanta Tiburones, High School Musical, El Expreso Polar, Hannah Montana, Kung Fu Panda, La Era del Hielo 1 y 2, Madagascar, Spirit, Una noche en el Museo 1 y 2, Wall E.

DESDE 12 AÑOS:

Crepúsculo, La Montaña Embruja-da, Transformer 1, X- Men Orígenes Wolverine.

ADOLESCENTES DESDE 14 AÑOS:

17 otra vez, Sin Destino.

JÓVENES DESDE 16 AÑOS:

Honor y Orgullo, Los 100 pasos, Un Plan Brillante.

ADULTOS CON RESERVA:

El Luchador, Los Vigilantes, Sentencia de Muerte.



KENTENICH READER Encuentro con el Padre Fundador (Tomo I)

Meter Locher y otros
307 Págs.
\$9.500

Librerías Mahringer y en todas las buenas librerías

Primer tomo de la antología de textos fundamentales del P. Kentenich seleccionados bajo criterios que permiten apreciar el espíritu del fundador del Movimiento

Schoenstatt, dejando una profunda huella en el lector.

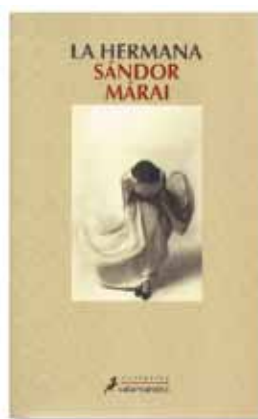
El editor se dio el trabajo de pulir el lenguaje hablado sin traicionar su contenido, de manera de facilitar la transcripción al texto escrito, haciendo así más cercana y comprensible su lectura.

SIEMPRE ALICE

Lisa Genova
Ed. B
325 Págs.
\$12.000

Librería Antártica Parque Arauco

Primera novela de esta autora que describe con elegancia y compasión sobre el enorme vacío que genera el Alzheimer; haciendo un retrato vívido y emotivo de la irrupción de esta enfermedad en la vida de Alice. Una conmovedora historia sobre lo que la protagonista piensa y siente al comprobar cómo deja de ser la persona que era y cómo no sólo pierde su identidad sino todo lo que conformaba su vida.



LA HERMANA

Sándor Marai
Ed. Salamandra
253 Págs.
\$9.750

En todas las buenas librerías

Escrita en 1947 a continuación de El Último Encuentro, esta novela es otro claro exponente de la especial sensibilidad y talento del gran autor húngaro para abordar las preocupaciones primordiales del ser humano, aquellas que trascienden los momentos históricos y las fronteras

geográficas. La pasión, el dolor; la enfermedad, el éxtasis del arte y el misterio de la muerte son algunos de los temas intemporales tratados magistralmente en estas páginas, la última obra que publicó antes de exiliarse.

LA MANO DE FÁTIMA

Idelfonso Falcones
Ed. Grijalbo
955 Págs.
\$19.000

Librería Antártica Parque Arauco

El escritor de La Catedral del Mar vuelve a deleitar con una historia apasionante y rigurosamente documentada cuando se cumple el cuarto centenario de la expulsión de la moros de España. El libro logra reflejar la tragedia del pueblo morisco a través del relato de una vida singular; la de un hombre fronterizo y enamorado que nunca se resignó a la derrota y luchó por la convivencia.



NEXOS E INCO-NEXOS

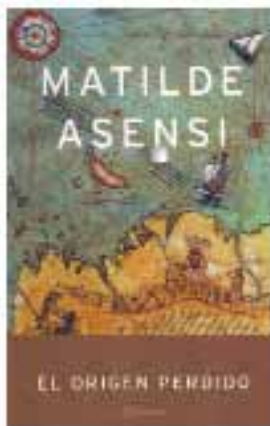
Un poco de todo

Nato
Ed. Nueva Patris
131 Págs.
\$4.200

Librerías Mahringer y todas las buenas librerías

Este libro que busca resolver las preguntas que a lo largo de las historias de miles de personas se han hecho y que muchas, nunca

han encontrado la respuesta en un sólo lugar; y que ahora esta publicación presenta ser una solución a estas interrogantes. Desde preguntas básicas hasta temas más relevantes y minuciosos dan forma a este libro de datos, transformándolo en un texto de gran utilidad tanto para jóvenes como para adultos, pues contempla cualquier tema posible.



EL ORIGEN PERDIDO

Matilde Asensi
Ed. Planeta
496 Págs.
\$9.900

En todas las buenas librerías

Magnífica novela que lleva al lector a un juego de inteligencia y le conduce a una meta cuya clave está en el poder de las palabras. Muestra la paradoja de la teoría de la Evolución y el verdadero papel de los españoles en la conquista de América.

Con esta obra la autora reinventa la novela de aventuras.

Padre José Luis Correa:

"SOY UN CURA FELIZ"

En el año del sacerdocio, Apóstol en Familia publicará una serie de testimonios sobre la vocación de diferentes sacerdotes. Comenzamos con la experiencia del director de la Editorial Nueva Patris, el padre José Luis Correa, autor de libro Paternidad Sacerdotal, a propósito del año sacerdotal.

M. Magdalena Ríos

"Me encanta lo que hago. En la vida sacerdotal, disfruto del encuentro con Dios y de poder llevarlo a los hombres. Soy un cura feliz y lo paso muy bien. Vivo a full. Me encanta entregarme y estar para lo que me pidan", cuenta el simpático sacerdote schoenstattiano, José Luis Correa.



Estuvo un año en la Universidad Católica "donde entré a psicología y estudié filosofía" -dice riéndose-, para luego ingresar al seminario de los Padres de Schoenstatt. Hace 18 años fue ordenado sacerdote por monseñor Manuel Camilo Vial. En todo este tiempo ha trabajado principalmente con juventud, primero en Santiago (fundando los Pioneros en Campanario y varias de las tradiciones que aún perduran, como las Misas de los domingos y el 'mes de María de los aperrados') y luego en Concepción, donde estuvo a cargo de la Pastoral Universitaria de la Arquidiócesis.

Hace dos años que el padre José Luis dirige la Editorial Nueva Patris. Ha escrito 5 libros entre los que destacan: Pololear ¿cómo? ¿con quién? y ¿cuando? y Relaciones prematrimoniales. ¿Por qué NO? Además, está a cargo del movimiento en Perú y, a lo largo de todo Chile, acompaña a sacerdotes diocesanos vinculados a Schoenstatt (es Asesor de la Rama de los Sacerdotes Diocesanos de Schoenstatt y acompaña la fundación de la Federación de los Sacerdotes Diocesanos del Movimiento).

En el verano también va a

misiones familiares

o universitarias.

"Me encantan, no me las pierdo", cuenta.

El trabajo con jóvenes le ha dado una

tremenda gratificación.

"Los libros

que me ha tocado escribir

sobre el pololeo y las relaciones prematrimoniales han tenido mucha llegada.

Uno se da cuenta de que lo que hace, habla, entrega o escribe, parece que sirve. Se valora lo que Dios a través de uno quiere entregar", explica.

Varios de los jóvenes con los que ha trabajado, han decidido hacerse sacerdotes. "Es una maravilla poder acompañarlos en su proceso de discernimiento y después -el día que se ordenan-, es impactante imponerles las manos y predicarles la primera misa. Son verdaderos hijos tuyos", señala.

¿Cómo surgió su vocación al sacerdocio?

Es algo muy simple. Soy de la generación fundadora de los pioneros de Schoenstatt, en Chile. Desde I a IV Medio y después en la universidad, todo el tiempo participé en la juventud del Movimiento. Entonces la pregunta por la vocación fue bastante obvia, en mi y en otros de mi grupo y rama (entramos cinco de Santiago Cordillera ese año). Por eso no fue una gran sorpresa ni para mí ni para el resto, a pesar de que estaba pololeando cuando decidí ser sacerdote.

Nunca lo había pensado, pero estaba en el horizonte de las posibilidades -ríe-. Porque uno veía amigos que se iban al seminario o seminaristas que venían de Alemania a hacer su práctica acá que eran bastante referentes. Mirábamos al padre Rafael Fernández y yo me decía, ese modelo me atrae. Uno se deja llevar no por la teoría del sacerdocio, sino por modelos encarnados, porque vio en alguien algo atractivo.

¿Qué le diría a los jóvenes que creen tener vocación al sacerdocio?

Es una vocación que de todas maneras vale la pena. La retribución de parte de Dios no es cien por ciento, sino infinito por ciento. Les diría que se animen, que se arriesguen, que se la jueguen, que crean que es posible con la gracia de Dios. Los llamados, no se resistan. No importa donde ni cuando. Serás feliz y podrás ayudar a ser felices a muchos.

DuocUC y Arzobispado de Santiago

Suscriben Convenio de Cooperación

Un convenio marco de colaboración mutua y asistencia que comprende implementación de cursos, talleres, actividades de extensión, proyectos colaborativos, acciones de beneficencia y voluntariado, sumado a múltiples proyectos conjuntos, suscribieron DuocUC y el Obispado de San José de Melipilla.

El acuerdo fue protocolizado en el Centro de Formación y Acogida Huilco y tuvo lugar durante la realización mensual del Presbiterio, reunión general que realiza la Diócesis, a la cual asisten el Obispo y el Clero.

Suscribieron el convenio, el rector de DuocUC, Marcelo von Christmar, y -en representación de Monseñor Enrique Troncoso, Obispo de Melipilla-, Monseñor Rafael Vicuña Valdés Vicario General de la Diócesis San José de Melipilla y el Padre Alfredo Miranda, Vicario de Educación de la Diócesis. En la ocasión también estuvieron presentes Felipe Magofke, Director de Pastoral de DuocUC, Paulo Solari, Director Sede Plaza Oeste DuocUC y Adrián Jadue Director Subsede Melipilla de DuocUC, instancia

académica impulsora de la iniciativa. El acuerdo sienta las bases para la cooperación mutua en acción social y voluntariado, iniciativas de aprendizaje y servicios, trabajos part-time, prácticas técnico-profesionales y módulos de capacitación y educación continua, a los que podrá acceder el personal del Obispado de Melipilla. En ese sentido, la alianza apunta claramente en dirección a realizar acciones de interés recíproco. Asimismo, la entidad pastoral pondrá a disposición de DuocUC, la experiencia de su equipo humano para el desarrollo de actividades que emprenda el plantel académico en dicha comunidad.



De izquierda a derecha: Padre Alfredo Miranda, Vicario de Educación de la Diócesis San José de Melipilla; Monseñor Rafael Vicuña Valdés, Vicario General de la Diócesis San José de Melipilla; Marcelo von Christmar, Rector de DuocUC; y Paulo Solari, Director Sede Plaza Oeste DuocUC.

¡REGALA RELIGIÓN!
Para este Día del Niño o para la Confirmación

RELIQUEST
EL GRAN JUEGO DEL SABER CRISTIANO.
¡APRENDE JUGANDO! con más de 1.500 preguntas

CON LAS DEBIDAS LICENCIAS

A la VENTA en: www.reliquest.cl ó www.mensaje.cl Recomendado para mayores de 13 años

Datos

ADOPTA UN PERRITO

Hermosos perritos siguen buscando un hogar. Se entregan desparasitados y esterilizados. La gestión es totalmente gratuita, sólo necesitan amor y cariño. Contactar a Daniela González.

Celular: 09-076 6159 • E-mail: madanielag@hotmail.com



www.FRUTYLOOPS.CL

Verduras y frutas frescas hasta la puerta de su casa. Reciba su pedido dentro de 24 horas. Ignacio de Elorriaga
Celular: 09-806 0948

CLASES DE TEJIDO

Cada una puede tejer lo que quiera con Carmen Gloria Domínguez. Las cuatro clases tiene un valor de \$30.000 más materiales. Hay diferentes horarios.
Celular: 09-3371943



CONTAMOS CON SU GENEROSIDAD

Los niños del Calvo Mackenna cuentan con su cooperación, para seguir mejorando los servicios e instalaciones del Hospital.

Conózcanos! AMICAM Ayúdenos!



Datos para depósito o transferencia
Cuenta Cte. 05-63595979 - Banco de Chile
Rut: 71.286.800-7

TEL. 950 8800 - 950 8850 - 950 8851
Antonio Varas 360, Providencia

ESCULTURAS
LORETO WALKER

TOROS - CABALLOS - BARCOS - PLATOS - FUENTES
CERAMICA GRES HECHO A MANO
TELEFONO: 9 5342950
MLOGETOWALKER@GMAIL.COM



Tu aporte es una gran ayuda

Todo aporte sirve: ropa en buen estado, para adultos y niños, utensilios de casa, ropa de cama, juguetes y otros para aportar en los diferentes apostolados de la Rama Familiar. Contáctate con María Angélica Pinochet .

Teléfono:
(56-2) 326 53 82
Celular:
08-903 04 68
Entregas:
Chesterton 8547,
Las Condes



www.ARTEYREGALOS.CL

Una galería virtual ideada para regalos de matrimonios y toda ocasión a precios imperdibles ofrece Javiera Zañartu: óleos, esculturas y grabados entre muchos otros con técnicas para gustos variados. Las obras son despachadas a domicilio.
Celular: 08-418 5476
E-mail: contacto@arteyregalos.cl



UN JARDÍN HERMOSO

Paisajismo, podas, remodelaciones de jardín, fertilizaciones y fumigaciones. Llame a Isabel Pérez de Castro.
Celular: 09-7319244

TRATAMIENTOS CAPILARES

Especialista en color, tratamientos capilares y para un buen corte de pelo y peinado, Isabel se acaba de cambiar a su nueva dirección de San Crescente 86. Pida su hora de atención llamando al 337 87 62

ÚLTIMOS SÁBADOS DE CADA MES:
26 de Septiembre
31 de Octubre
28 de Noviembre.

HORARIO: 10:00 a 11:30 hrs. • **LUGAR:** Santuario de Campanario
Se pide aporte voluntario para cubrir gastos (referencia: \$2.000 por matrimonio)
Matrimonio contacto: Francisca y Juan Pablo Lecaros
Teléfonos: (56-2) 242 6116 y 09-248 9550
Información e inscripciones: fmongez@gmail.com
ORGANIZA RAMA DE FAMILIAS DE SCHOENSTATT • ZONA CORDILLERA

PEREGRINACIÓN
Santuarios Marianos
24 de Junio a 12 de Julio de 2010

FÁTIMA, LOURDES, CAMBRAI, VIRGEN DE LOS POBRES Y OTROS PARA LLEGAR A SCHOENSTATT PARA LOS 100 AÑOS DE LA ORDENACIÓN Y PRIMERA MISA DEL PADRE JOSÉ KENTENICH
Sacerdotes Schoenstattianos:
E-mail: guillermo.cox@gmail.com
Tel. 8405422 • Cel. 09-8267692

Variedad por aquí,
sabor y aroma más
intenso por acá

Toda la magia del
sabor siño de Brasil

CAFÉ INSTANTÁNEO
CRUZEIRO
CAFÉ 100% DE BRASIL



CALCIO

Un preciado mineral para el organismo

Una alimentación rica en este preciado componente, ayuda a evitar la temida Osteoporosis, enfermedad que debilita los huesos y afecta especialmente a las mujeres mayores de 50 años.

María Eugenia Yaconni

El calcio es un mineral básico para el funcionamiento de los seres vivos, ya que según explica el reumatólogo y past president de la Sociedad Chilena de Reumatología (SOCHIRE), Óscar Neira, es el que interviene en muchas de las reacciones celulares, además de formar parte importante de los huesos y dientes.

“Claramente se puede apreciar la importancia de mantener equilibrado este componente de nuestro organismo, ya que si se lleva una dieta baja en calcio, se va perdiendo la incorporación de éste al esqueleto, alterando la mineralización del hueso, causando osteoporosis”, asegura Neira.

El reumatólogo también explica que, aproximadamente el 20% de las mujeres mayores de 50 años, padece de osteoporosis y algo similar sucede con la osteopenia (que es un grado menor), que afecta al mismo grupo pero en un 40%. Estos males aumentan el riesgo de fracturarse algún hueso con mayor facilidad.

Según el médico, distintos estudios en Chile han mostrado que la mayoría de las personas ingiere diariamente en su dieta menos calcio de lo recomendado, por lo cual éste disminuye en el organismo y especialmente en los huesos.

Sólo los niños de 1 a 8 años, protegidos por el programa de alimentación complementaria del Ministerio de Salud tienen una ingesta diaria acorde a los requerimientos nutricionales. En todos los otros grupos etáreos la ingesta está muy por debajo de la recomendación, asegura Neira.

Es indispensable que a lo largo de la vida las personas, en especial las mujeres, cuiden la ingesta de este mineral, sin preocuparse de que sea en exceso, ya que éste se va eliminado a través de secreciones como la orina y la transpiración y no existe una enfermedad que afecte su metabolismo.

CONSEJOS DEL DOCTOR OSCAR NEIRA

Jefe Sección Reumatología Universidad de Chile, Dpto. Medicina Oriente del Hospital del Salvador.

- El nivel del calcio en la sangre es indispensable para el buen funcionamiento de las células de nuestro cuerpo y es el quinto elemento químico más abundante en la corteza terrestre.
- Es fundamental asegurar una adecuada ingesta de calcio y vitamina D a toda edad. Estos compuestos son esenciales para un normal desarrollo y crecimiento del esqueleto especialmente en los niños. Es necesario saber que la cantidad total de hueso sigue aumentando después de la infancia y alcanza su nivel más elevado alrededor de los 30 años.
- Es este “capital de hueso” el que permitirá luego tolerar de mejor modo la disminución que producen la menopausia y el envejecimiento.
- Una razonable exposición a la luz solar, equivalente a 15 minutos diarios de sol de mediodía y el ejercicio físico son también importantes factores que favorecen la mineralización ósea.
- Es importante señalar que junto con una adecuada ingesta de calcio es también elemental una ingesta adecuada de vitamina D, que es bastante más escasa en los alimentos. Ésta se encuentra especialmente en los pescados.

La ingesta diaria de compuestos de calcio provenientes de los alimentos o prescritos por el médico no producen excesos del calcio en la sangre.

ALIMENTOS EN LOS QUE SE ENCUENTRA EL CALCIO:

Se encuentra principalmente en los derivados lácteos como leche, yogurt, quesillos y queso, entre otros. El hecho de que la leche o yogurt sean dietéticos o descremados no afecta su contenido. ⓘ



Se está despejando para que vuelvas a empezar.

En el Santander queremos invitarte a reactivarnos juntos. A retomar con optimismo todo lo que dejaste pendiente, a volver a soñar.

Queremos ser tu Banco, siempre.

REACTÍVATE, TENEMOS MÁS DE
\$4 BILLONES
EN CRÉDITOS PRE-APROBADOS PARA
TUS SUEÑOS, TUS PROYECTOS O TU EMPRESA.

 **Santander**

EL VALOR DE LAS IDEAS

VOX 600 320 3000
www.santander.cl

La Chascona

Un lugar para despeinar a Santiago

No hay que ser un gran seguidor de Pablo Neruda para visitar La Chascona, su casa del barrio Bellavista. En realidad, hay que gustar de sitios con personalidad y vida propia. Y ello, a esta residencia enclavada junto al Cerro San Cristóbal, le sobra.

Jorge Velasco C.

Rincón bohemio. El barrio Bellavista, en Providencia, es conocido por sus pubs, restaurantes, tiendas, talleres artísticos y hasta por ser la puerta de entrada al Zoológico Nacional. Y es justamente a dos cuadras de este último sitio, en las faldas del Cerro San Cristóbal, que se ubica uno de los destinos más apetecidos por los turistas que visitan Santiago: la Chascona, la segunda casa del poeta Pablo Neruda. Hoy es un museo administrado por la fundación que lleva el nombre del vate y punto de referencia de ese sector de la ciudad.

¿Por qué visitarla? Si le gusta especialmente la poesía de Neruda, es casi una obligación. Pero si no es así, poco importa. La Chascona fue utilizada como un refugio para el romance entre Neruda y Matilde Urrutia, cuando el poeta todavía estaba casado con Delia del Carril. Fue adquirida en 1952, pero Neruda sólo llegó a vivir a ella en 1955, cuando su situación con Matilde ya era pública. El nombre de la propiedad es en alusión a uno de los apodos que Neruda tenía para su nueva mujer. Y lo interesante de ella es que, además de ser un testimonio de buena parte de la vida del premio Nobel, con el tiempo se ha convertido en una excelente muestra de todo lo que Santiago no es hoy en día: un lugar con personalidad.

Aunque quizás La Chascona es un caso extremo y, por ello, más atractivo, es en este sentido que se mantiene como un testimonio de la ciudad de antaño. Tiene un diseño propio que no es funcional, su mobiliario es de al menos cuarenta años y se alza como una perfecta muestra de "lo retro" que hoy está tan de moda, posee en su interior una decoración única y, además, compila valiosas obras artísticas y literarias.

Recién en 1958 la casa fue ampliada a los términos como la conocemos ahora: con tres grandes volúmenes en pendiente unidos por terrazas y escaleras en distintos niveles. Por algo, cuando Neruda volvió a vivir a Chile en 1972 no se fue a la Chascona sino a Isla Negra. Ya enfermo de cáncer, no podía subir y bajar con la agilidad de antaño.

El recorrido comienza en la tienda y cafetería, desde donde se va hasta el bar contiguo al comedor. En realidad, es uno de los tres que hay en la casa. Pero éste, con su cubierta de peltre, fue traído desde un barco francés. El comedor, que viene a continuación, es una mesa angosta y larga situada en una sala con un techo de barco y adornada con vajilla inglesa y copas de colores. Está

adornado con esculturas africanas y pinturas de artistas europeos y chilenos. Incluso, al fondo hay una tela de Nemesio Antúnez.

Todo alude a la navegación: el canal que estaba afuera -y que hoy se encuentra tapado- daba la sensación a la gente de estar navegando, algunas ventanas son en realidad escotillas, los faroles vienen de embarcaciones y hasta las angostas escaleras de caracol parecen llevar al visitante hacia una pequeña pieza de un velero. El segundo piso de esta zona, al cual se accede por un "pasadizo secreto", lleva a una habitación que estaba destinada para los invitados y a la que Matilde Urrutia se trasladó a vivir en 1973, después de la muerte de Neruda. Ahí mismo, en el escritorio, están los originales de los Versos del Capitán, que anónimamente el poeta le había escrito cuando su relación todavía no era pública.

Para ir hacia el sector del living -que representa un faro- hay que salir y tomar unas escaleras. Éste fue el lugar donde el poeta fue velado después de su muerte, el 23 de septiembre de 1973. Hoy es una gran sala de estar con muebles de cuero y adornado con atractivos objetivos como una psicodélica lámpara amarilla y blanca, piezas de barcos y algunos libros. Hay, incluso, una pintura que Diego Rivera -el marido de Frida Kalo- pintó sobre Matilde en

Gentileza Fundación Pablo Neruda



un viaje a Chile en 1953 y que esconde un perfil de Neruda. A continuación, tras subir una escala, se llega a la habitación principal: era donde Pablo y Matilde -que se casaron en 1966- pasaban sus noches. La chimenea está adornada con la P y la M de los respectivos nombres y todavía se guardan los muñecos que iban arriba



Gentileza Fundación Pablo Neruda



LA CHASCONA

Dirección: Fernando Márquez de la Plata 0192, Barrio Bellavista, Santiago.

Teléfono: (02) 777 8741 – (02) 737 8712

Atención al público: Martes a Domingo, de 10:00 a 18:00 hrs. Horario continuado.

Tours: Tour en idioma: \$3.500 por persona (inglés, francés).

Tour en español: \$2.500 por persona.

Tour en español para estudiantes y tercera edad: \$1.000 por persona.

Visitas Colegios:

Los colegios serán atendidos de miércoles a viernes, de 9:45 a 11 horas y los días miércoles y jueves a las 15:00 horas, previa solicitud de reserva.

El recorrido dura una hora, aproximadamente.

Más información en www.fundacionneruda.org

de la torta de matrimonio. Desde ahí se sale a una terraza de latón (hecha de este material para que se escuche más la lluvia), donde el vate salía a mirar el sector sur de Santiago y que tiene una vista que incluso en la actualidad deja sin aliento.

Después llega el turno de la tercera zona de la casa. Para ello hay que salir, bajar las escaleras y pasar frente el bar de verano. Hoy ya no está a la intemperie como era su disposición original, pero todavía mantiene una panorámica privilegiada de la capital, el mobiliario de la época, fotos de los poetas Walt Whitman y Federico García Lorca, y objetos muy atractivos como un par de

zapatos gigantes que servían para apuntar muy gráficamente el lugar donde se ubicaba la zapatería en algún punto de la ciudad. A continuación, en la biblioteca y el escritorio se disponen algunos objetos de navegación, manuscritos, matrioshkas rusas, algunos libros, artículos que el poeta escribió para la Revista Ercilla, y hasta algunas condecoraciones como la del Premio Nobel. Y al final, en la sala de lectura, figura la maqueta de lo que hubiera sido la cuarta casa de Neruda (junto a ésta, Isla Negra y La Sebastiana), ubicada en las faldas del cerro Manquehue y de la cual sólo se alcanzaron a poner algunos cimientos. La muerte del poeta a los 69 años, a causa de un cáncer de próstata, evitó que la construcción continuara.

SOPA DE LETRAS

SON 20 LAS PALABRAS
QUE ESTÁN ESCONDIDAS EN
ESTA SOPA DE LETRAS.
VEAMOS CUÁNTO TE DEMORAS
EN ENCONTRARIAS TODAS



L	C	A	S	A	G	Q	F	G	Z	R	T	P	K	T
S	R	P	R	X	T	O	N	H	O	N	W	A	A	E
A	U	T	S	A	M	T	R	R	E	K	C	T	A	N
R	L	E	D	S	T	A	I	R	S	M	O	O	L	E
B	T	P	E	R	R	O	C	N	O	A	M	E	S	D
O	E	G	R	L	O	S	N	H	L	H	I	E	L	O
L	S	L	V	I	V	O	Z	J	E	E	D	M	A	R
E	R	I	A	N	O	D	A	E	L	T	A	R	Q	S
C	I	V	S	P	P	L	E	S	W	A	L	K	E	R
R	E	L	O	S	I	U	C	U	O	T	O	L	V	E
D	A	D	E	M	S	Z	H	S	C	A	L	E	O	N
A	Z	U	C	A	R	A	E	T	J	E	F	R	O	Z
U	R	Y	O	G	A	T	O	I	O	L	A	E	R	O
I	A	C	S	O	O	H	P	E	C	E	S	E	F	Y
A	U	T	O	S	T	R	A	S	J	A	P	T	L	I

¡Ven a divertirte con tus hijos!

Para pasar un momento entretenido junto a tus hijos, entra a www.segurito.cl y descarga gratis las canciones de la Banda Segura



Como ves, en la página encontrarás una lista con las canciones del CD, haz click en las que desees descargar.



SEGRITO

Entra a www.segurito.cl

El Valor de estar presente

viaja en esta encomienda

Confíe en la experiencia y seguridad de Chilexpress.

www.chilexpress.cl
CALLCENTER: 800 200 102

