

# apóstol en familia

LA VERDADERA ALEGRÍA · N°77 · ABRIL 2014

WWW.APOSTOLENFAMILIA.CL



77

*La alegría como*  
**MEJOR MEDICINA**



**DERCO**  
RESPALDA Y GARANTIZA

# SOMOS DERCO

Con 50 años de experiencia, somos el principal importador y comercializador de automóviles, maquinaria y repuestos de la región.



Colombia

Perú

Bolivia

Chile



**DERCO**  
center



**DERCO**  
maq



**DERCO**  
parts

## Más de 87 marcas en Chile

8 marcas automotrices  
Maquinaria agrícola, industrial, forestal, minería  
Camiones  
Motocicletas  
Repuestos originales y alternativos  
Accesorios multimarca  
Motores marinos  
Agroferreteria  
Lubricantes  
Baterías  
Neumáticos

## Más servicios integrados

Financiamiento  
Servicio Técnico  
Seguros  
Programa de beneficios  
Asistencia  
Call Center  
Agendamiento web de hora de servicio técnico

## Más locales

Red DercoCenter  
Red DercoMaq  
Red Hankook  
Red AutoPlanet  
Red Sergio



**Dercosmiley**

**600 60 33726**

contacto@derco.cl

www.derco.cl

- 01 EDITORIAL
- 02 TESTIMONIO  
*Luis Eugenio Manterola:  
"Una vida sobre ruedas"*
- 04 ACTUALIDAD  
*Alegría como mejor  
medicina*
- 08 FAMILIAS HOY  
*Un trabajo serio*
- 12 FORMACIÓN  
*La alegría cristiana*
- 16 JUVENTUD  
*Carretes sanos*
- 18 ARTE  
*Gabriel Rodríguez*
- 22 VIDA SALUDABLE  
*Las bondades  
de hacer ejercicio*
- 24 GENIO Y FIGURA  
*María Elena Riesco  
"La realidad de las presas"*
- 28 EDUCACIÓN  
*La felicidad desde el  
punto de vista cerebral*
- 32 EMPRESA CON VALORES  
*Clinica Alemana*
- 34 CORAZÓN DE LA IGLESIA  
*Papa Francisco,  
mensaje de cuaresma*
- 36 TIEMPO LIBRE  
*Ese lugar entre  
Los Andes y Mendoza*
- 38 SABOR  
*Aperitivos de  
Francisca Urrejola*
- 42 ENTRETENCIÓN  
*Cine / DVD / Libros*
- 46 ESTUVIMOS EN  
*Aniversario  
Corporación CREA+*
- 48 NIÑOS



### La base de la Alegría ES EL AMOR

El papa Francisco, en su exhortación apostólica "Evangelii Gaudium", nos hace un llamado a vivir con alegría. Pero, algunos se preguntarán cómo es posible lograr eso cuando se ha vivido momentos muy dolorosos, o cuando se está muy endeudado, o cuando se está desempleado, etc. Al respecto el mismo Papa nos dice que ... "Cuando la vida interior se clausura en los propios intereses, ya no hay espacio para los demás, ya no entran los pobres, ya no se escucha la voz de Dios, ya no se goza la dulce alegría de su amor, ya no palpita el entusiasmo por hacer el bien". Lo que el papa Francisco nos plantea es que la alegría se encuentra amando a los demás y no esperando a que llegue. En la medida que mi vida se centre en el prójimo, y no en mi mismo, ésta se vuelve diferente. El foco pasa a ser agradar al otro. La alegría cae, en estos casos, por su propio peso.

Para alcanzar la alegría, muchos tienden sólo a mirar el futuro, piensan en lo que no tienen y desearían tener. Sienten que el lograr ese objetivo les haría felices, y luchan persistentemente por alcanzar esa meta que, supuestamente, traerá la felicidad y alegría. Otros, sin embargo, se quedan pegados en el pasado, y no son alegres hoy porque no tienen aquello que los hizo feliz en ese entonces.

La felicidad y la alegría no existen ni en el futuro ni en el pasado. Es un estado emocional que sólo se puede sentir en el presente. Uno puede recordar un suceso pasado que fue positivo y sentirse alegre por ello, pero esa felicidad se experimenta en el presente, no en el pasado. Eso es lo que le da valor y la hace real.

Si la base de la alegría está en el amor, en nuestra forma de vida, optemos por él. No dejemos que nuestro corazón sea mezquino y avaro. El amor infinito e inquebrantable de Dios nos debiera dar las fuerzas necesarias para día a día poder amar y entregarnos a los demás y encontrar en ello la alegría del vivir cristiano.

Anita Walker

Antonio Kovacevic



## Una Vida SOBRE RUEDAS

por: Jorge Velasco Cruz

*Un accidente en el mar le quitó toda la movilidad a los 35 años. En ese momento tenía cuatro hijos y un quinto en camino. Pero no se echó a morir. Rearmó su vida de acuerdo a la nueva situación y hoy la mira con alegría. Es un agradecido. “Si hubiera seguido el ritmo de trabajo que tenía, con lo exitoso que estaba siendo antes del accidente, probablemente mi vida hubiera sido más desgraciada”, dice.*

La vida de Luis Eugenio Manterola Vergara (70 años) parecía normal. Deportista, profesional, padre de familia. Sin embargo, un verano todo cambió por una ola que lo dejó sin movilidad en todo su cuerpo. Desde entonces, a los 35 años, ha vivido sobre una silla de ruedas.

Hoy la única parte que puede mover es el rostro. Sus expresiones, sin embargo, son chispeantes, lúdicas. Habla de su vida con ánimo, sin resentimientos ni añoranzas. “Siempre he sido muy alegre”, dice.

### LA OLA TRÁGICA

Luis Eugenio estudió ingeniería civil en la Universidad de Chile. Se casó a los 24 años y comenzó a dedicarse en forma independiente a los montajes industriales. Los avatares profesionales lo llevaron a vivir a Buenos Aires, Argentina, donde permaneció nueve años. Allí siguió realizando diversos emprendimientos. Tenía una vida intensa, en la cual el trabajo ocupaba un lugar preponderante.

El conflicto con Argentina en 1978 lo trajo de vuelta a Chile. De hecho, construyó una casa que nunca alcanzó a ocupar. Ser chileno en Buenos Aires no era muy bien mirado en ese tiempo. Un día de fines de noviembre, simplemente, tomó su auto y se fue. Ya había enviado a su familia a Chile para evitar problemas. La idea era

esperar y ver qué sucedía. Siempre pensó en volver a vivir Argentina, pero nunca lo hizo.

En enero de 1980 se atravesaron dos olas. En el verano dejaba a su familia en su casa de Con Con y él viajaba a visitarla todos los fines de semana. Uno de aquéllos, decidieron ir a Reñaca. Fueron a la playa. El mar estaba manso. Luis Eugenio se metió en él. En un momento, le dio la espalda. Miraba a uno de sus hijos, que se encontraba en la orilla. Estaba un poco inclinado hacia adelante. Tenía los brazos abiertos para animarlo a que se metiera al agua antes de ir a almorzar.

De repente, apareció una ola y lo botó. Luis Eugenio comenzó a levantarse. Pero apareció otra que directamente se clavó en su espalda y lo revolcó. Lo tiró contra el fondo y, con ello, se quebró el cuello y la cervical. Quedó flotando boca abajo, en el mar.

### UNA VISIÓN POSITIVA

Tuvo que rearmarse. Anímica, familiar y laboralmente. De hecho, tenía un hijo en camino. Con el accidente, entonces, decidió finalmente quedarse a vivir en Chile. Viajó a tratarse a Nueva York, Estados Unidos, pero allá le dijeron que su problema no tenía solución. “Pasé de ser una persona muy independiente y libre a ser alguien totalmente dependiente”, dice.

Vendió su casa en Buenos Aires y su participación en las empresas que tenía. Mientras esperaba que se resolviera la situación con Argentina, había armado una compañía de venta de seguros –Repre-




Luis Eugenio Manterola estuvo en la Escuela Militar y posteriormente estudió ingeniería civil en la Universidad de Chile.

sentaciones Internacionales- y decidió dedicarse a ella. Tenía una familia que mantener y él no se iba a echar a morir. Y, de hecho, no lo hizo.

*“He sido duro de matar en el sentido de que me he tomado con mucha filosofía las cosas de la vida, aceptando los destinos que a uno le tocan. Tomo la vida como se presenta, sacándole provecho a las circunstancias y sin echarse a morir. Gozo con las cosas simples”, dice.*

Luis Eugenio mira su accidente desde una perspectiva positiva. “Pienso que si hubiera seguido el ritmo de trabajo que tenía, con lo exitoso que estaba siendo antes del accidente, probablemente mi vida hubiera sido más desgraciada... Cuando a uno le va bien, tiene plata, eso lleva a ser más déspota y más vano. La gente te adula y uno se la comienza a creer. Uno se pone más soberbio. También viajaba mucho y eso iba en contra de la familia. Por eso, si hubiera seguido en esa carrera podría haber hecho más infeliz a mi familia y haber estado menos con ella. Entonces, lo más probable es que haya sido una persona con más dinero pero mucho menos realizado”, comenta.

El accidente lo ayudó a dedicarse más a los suyos. De hecho, comenzó a depender de todos. Hoy es un agradecido y orgulloso padre de cinco hijos y abuelo de doce nietos. Su señora murió hace casi siete años de cáncer. Pero de todas maneras “apechugó”. Tiene dos asistentes que lo ayudan y ha conformado un equipo de trabajo que lleva con él bastante tiempo. Vive solo en un departamento. Viaja a todas partes. Ha sido reconocido como uno de los mejores vendedores del mundo por la Compañía National Western. En el fondo, hace de todo. Y es que lo único de su cuerpo que realmente necesita para ser feliz, le funciona muy bien: la mente y el alma. 



Se casó a los 24 años con Verónica Swett. Dos años más tarde se fueron a vivir a Argentina, donde residieron casi una década.



El impacto del buen humor en la salud:

# LA ALEGRÍA *como mejor medicina*

---

*“El corazón alegre es buen remedio”, se lee en el libro de los Proverbios. Y se trata de un hecho científico: el sentido del humor, la alegría y el amor en el entorno estimulan el sistema inmunológico de los seres humanos. Por ello, las personas alegres desarrollan menos dolencias en sus vidas y tienen una recuperación mucho más efectiva cuando se enferman.*

por: Isabel Ossa G.

---

Rosario Morales tenía 39 años, un matrimonio de ocho, dos hijos pequeños y muchos planes para su futuro cuando le diagnosticaron cáncer de mama. “En el primer segundo, cuando escuchas la palabra cáncer, sientes la muerte mordéndote la espalda. Fue tan impresionante, que yo no lograba entender que era a mi a quien hablaba el doctor, que era yo quien estaba enferma”, recuerda.

Esa incredulidad del principio y la visión impactante de todo el proceso que estaba por vivir –mastectomía y quimioterapia incluidas- la hicieron partir unos días a la playa apenas se enteró de la noticia. Para estar tranquila, para no pensar en su enfermedad, quizás para imaginar que todo había sido un mal sueño. “Sólo quería estar con mi familia y llenarlos de besos y abrazos, estar en silencio. Sabía que venía una etapa dura para mi cuerpo y mi alma y quería estar preparada”, cuenta.

Durante esos días de incertidumbre y miedo, Rosario tomó la decisión de vivir su enfermedad con el mismo espíritu optimista y positivo con que había vivido su vida hasta ese momento. “De vuelta en Santiago tomé esa actitud: una mujer con cáncer, pero capaz de ver todo lo bueno que había a mi alrededor: un marido increíble, amigos muy cariñosos, un equipo médico de primera y una enfermedad que finalmente nos afirmó como matrimonio y como familia. Traté de hacer mi vida lo más normal posible, seguimos saliendo con nuestras amistades, íbamos a los almuerzos familiares y decidí también que iba a andar bonita para sentirme mejor: me maquillaba un poquito todos los días, me compré unos pañuelos preciosos para ponerme en la cabeza... ¡si hasta descubrí que tenía linda cabeza!”, cuenta llena de risa.

#### ELEGIR EL BUEN HUMOR

La alegría como una decisión, como una actitud en la vida. Eso ha sido para Rosario y a eso también nos llama con insistencia el Papa Francisco: a decidir vivir con alegría y ser católicos que “contagie-mos” el mensaje de Cristo a través de un espíritu bienhumorado, optimista y atractivo. “Hay que permitir que la alegría de la fe comience a despertarse, aun en medio de las peores angustias. Vivir con alegría las pequeñas cosas de la vida cotidiana”, escribe el Santo Padre en su exhortación apostólica “Evangelii Gaudium” (La alegría del Evangelio).

Y lo cierto es que empapar la vida de alegría no sólo tiene el efecto evidente de hacer más atractivas a las personas, sino que además tiene un enorme impacto positivo en su salud, les genera menos dolencias y una mayor tolerancia a tratamientos de recuperación. Según Jorge Mahaluf, médico siquiatra y especialista en trastornos por ansiedad social, los pesimistas tienen efectivamente más enfermedades físicas y mentales.

“Por lo general, las personas positivas tienen menos enfermedades cardíacas, menos cáncer, menos riesgo de accidentes cerebro vasculares, bajo colesterol malo, mejor salud mental, bajo estrés, menor presión arterial, un sistema inmunológico más fuerte y hábitos de vida más saludables”, asegura.

De acuerdo con el doctor Mahaluf, lo primero que hay que aclarar es que hay alegrías sanas y alegrías patológicas. La euforia del bipolar, por ejemplo, es excesiva, no integrada en lo comunitario y tiende a producir perturbaciones a la persona y a su entorno. Y dentro de las alegrías sanas están las que son circunstanciales, que son efecto de un placer transitorio. Pero si nos enfocamos en una alegría existencial –que es la que permite vivir con optimismo y que puede ser experimentada por quienes aman y son amados- vemos que efectivamente ésta tiene consecuencias muy positivas en la salud.



Rosario Morales hoy, después de ganarle la batalla al cáncer.

“Tomé esa actitud: una mujer con cáncer, pero capaz de ver todo lo bueno que había a mi alrededor: un marido increíble, amigos muy cariñosos, un equipo médico de primera y una enfermedad que finalmente nos afirmó como matrimonio y como familia”.



Las voluntarias de Fundación Giracuentos llevan alegría a los niños enfermos.

*“Hemos visto que contagiarles un espíritu optimista los hace sentir mejor física y emocionalmente, olvidar sus tristezas y, en muchos casos, mejorar más rápido”, cuenta María Elena Mujica.*

“El buen humor y la alegría aportan niveles adecuados de algunos neurotransmisores que son fundamentales para la vida humana, como endorfina, serotonina, dopamina, epinefrina, oxitocina y vasopresina, que en general producen serenidad, aumentan la tolerancia al dolor, mejoran el estado de ánimo, ayudan a la sociabilidad sana, acrecientan la creatividad, disminuyen el estrés y la ansiedad, e incrementan el sentido maternal”, señala Mahaluf.

### **ALEGRÍA PARA NIÑOS ENFERMOS**

Muchos de estos efectos los ha presenciado María Elena Mujica, quien cada semana va a los hospitales Roberto del Río y Calvo Mackenna, y llevando peluca de colores, campanas y libros, entrega un mensaje de alegría a los niños que se encuentran internados ahí.

María Elena es voluntaria de Giracuentos, una fundación que nació hace 17 años y que, gracias al trabajo desinteresado de 40 personas, acerca la literatura a los menores hospitalizados, con la idea de alegrarlos, hacerlos sentir mejor, darles esperanza y acompañarlos durante su tratamiento.

“Un niño enfermo es un niño que se siente en la cárcel, encerrado en un mundo hostil, que lo hace sufrir, que lo separa de sus padres, que lo aísla de sus compañeros”, dice María Elena. “En Giracuentos nos damos cuenta de eso y tratamos de llevar alegría a esos niños a través de poemas y relatos con tono positivo, porque hemos visto


que contagiarles un espíritu optimista los hace sentir mejor física y emocionalmente, olvidar sus tristezas y, en muchos casos, mejorar más rápido. La literatura no sólo es cultura para ellos, es también una manera de salir de su depresión y de apreciar las cosas buenas que hay en sus vidas”.

Y la receta de Giracuentos sí que funciona. Por eso, cuando sus voluntarios aparecen por los pasillos de Pediatría, con sus delantales amarillos, cintas de todos colores, canastos llenos de libros y campanas tintineando, los niños olvidan rápidamente sus preocupaciones, dejan de lado televisores, tabletas y celulares, y se incorporan ansiosamente en sus camas, gritando “¡tía, a mi primero hoy!”.

### **ENTRENAR LA ALEGRÍA**

Según Jorge Mahaluf, la alegría es algo que puede entrenarse: unos la tienen presente más naturalmente, pero la mayoría podemos alcanzarla si nos lo proponemos. “Genéticamente hay personas que tienen mayor disposición al estado melancólico o depresivo, pero en mi opinión, eso sólo es un 30% del todo. Otro 30% está definido por el entorno y el 40% restante depende de la gestión personal”, asegura.

Y esa gestión personal, de acuerdo con el doctor Mahaluf, va mucho más allá de tener actitudes o realizar actividades que supuestamente generen alegría: “El cómo hago las cosas es mucho más importante que lo que hago, el eje de la conducta debe ser el cómo y el para qué”, advierte. “En ese sentido, tomar café, comer chocolate, ir a un concierto, juntarse con los amigos, hacer maratones de chistes, contemplar la naturaleza, escuchar música, tomar una copa de vino y hacer deporte son muy importantes para entrenar la alegría y el buen humor, pero en los casos en que exista una gran tristeza, debe resolverse ese duelo primero. Una persona que ha vivido o se encuentra viviendo un proceso doloroso, puede ayudarse con esos complementos, pero debe también ir a lo profundo, recomponer su mirada en lo referente al problema mismo y redefinir su rol en ello. Luego de eso, recuperar su alegría y continuar entrenándola”, explica.

A Rosario Morales la dieron de alta hace dos meses, después de dos años de tratamiento. Hoy, repasando su enfermedad, asegura estar convencida de que las ganas de vivir, el optimismo, el amor de su familia, la cercanía de sus amigos y su propia decisión de enfrentar la enfermedad con alegría, fueron fundamentales para vivir el difícil período de tratamiento y para ganarle la batalla a su enfermedad. Por eso se ha acercado a otras “guerreras”, como ella llama a quienes luchan contra el cáncer, e intenta transmitirles lo importante que son el optimismo y el buen humor para salir adelante. “Yo traté siempre de pensar que lo malo sería por un tiempo y así fue”, dice. “La alegría y yo nos dimos un gran abrazo y no nos soltamos más”. 

---

Si quieres ser voluntario(a) o donar libros a Fundación Giracuentos, visita [www.fundaciongiracuentos.cl](http://www.fundaciongiracuentos.cl) o escribe a [fgiracuentos@gmail.com](mailto:fgiracuentos@gmail.com)

---







Yo elegí al Santander  
porque compartimos  
la misma pasión por las ideas.

SAMPAOLI  
D.T.

Jorge, cliente del Santander desde el 2011.

VOX 600 320 3000  
www.santander.cl

    santanderchile

 **Santander**  
un banco para tus ideas

# UN TRABAJO SERIO: CULTIVAR la alegría

---

*Múltiples bondades tienen las personas alegres: no sólo son más felices, sino también son más productivas y creativas. Hay quienes por naturaleza tienden más a la alegría y el optimismo que otros. La buena noticia para los que no la tienen innata es que la alegría es una virtud y por lo tanto se puede desarrollar. La filósofa Solange Favereau y la psicóloga Mónica Bulnes explican cómo hacerlo.*

por: Magdalena Ríos.

---



“En México donde trabajaba mi marido, existía la costumbre de que antes de empezar una reunión había que contar un chiste porque eso relaja. Cuando llegó a Chile, pedía lo mismo a sus colaboradores que al principio lo miraban con cara de poco profesional. Ahora en cambio se pelean por quien lo cuenta”, señala riendo la psicóloga mexicana Mónica Bulnes. Y agrega: “no tenemos que tomarnos tan en serio. La risa no le quita calidad profesional a mi trabajo. Al revés, al hacerlo con alegría, éste será más productivo y creativo”.

A juicio de la filósofa Solange Favereau, “en Chile somos muy serios y densos, nos falta esa dosis de alegría, de chispa, de frescura, de luminosidad. De por sí la vida tiene suficientes momentos de tristeza y dolor ¿para qué agudizarlos aún más? Debemos tratar de romper con ciertas actitudes y darle el peso específico a las cosas. A veces agravamos demasiado situaciones que no tienen tanta importancia”, agrega.

En este contexto, cobra especial importancia el cultivo de la alegría que, al ser una virtud, se puede desarrollar. “Hay personas que por genética son más alegres o tienen un sentido más optimista de la vida, pero quienes no lo son por naturaleza, también pueden desarrollar un espíritu alegre”, explica Solange.

Lo mismo señala Mónica Bulnes, desde la perspectiva de la psicología: “hay gente que por nacimiento tiende al optimismo y otra al pesimismo. Hay circuitos cerebrales que son más fuertes en una personalidad alegre. A otros, por el contrario, les cuesta más, sin

embargo tienen la misma capacidad de ser alegres. “Diferentes investigaciones han demostrado que hay ejercicios concretos que promueven en la persona la perspectiva positiva de la vida”, explica (ver recuadro).

La felicidad se ha visto como una herramienta que vale la pena, no sólo por el bienestar de sentirse contento, sino porque facilita las actividades diarias. “Hay más salud asociada con la felicidad, las tareas resultan más livianas y la persona se cansa menos. Además hace 30% más productivo el cerebro porque las conexiones se dan con más facilidad y sin obstáculos. Como consecuencia la persona tiene más energía, es más creativa y productiva en sus quehaceres”, agrega Mónica.

Otra ventaja de la alegría: atrae a los demás, mientras que naturalmente se rehúye a las personas negativas y quejumbrosas.

**OBSERVARSE UN TIEMPO**

¿Soy de los que en la vida veo el vaso medio lleno o medio vacío? El primer paso para poder cambiar es tomar conciencia y observarse por un tiempo.

Según la experta, “si hago conciencia de que tiendo a ser pesimista, de que mi respuesta en automático es hacia lo malo, estaré más atenta a las cosas que me llevan al pesimismo y podré tratar de contrarrestarlas. Si sé que lo soy, debo vigilar mis palabras: el pero,

**EL OPTIMISMO SE PUEDE EJERCITAR**

El investigador norteamericano, Shawn Achor, comprobó científicamente que con ejercicios de conducta orientados a la felicidad, se puede provocar un cambio neurológico.

Según la psicóloga Mónica Bulnes, “Achor ha demostrado que la gente no sólo empieza a ver la vida más positivamente, sino que las partes del cerebro donde está el circuito del bienestar, crecen y se ponen más activas. Él lo sintetiza de manera muy concreta con 5 ejercicios diarios”.

**1 TRES AGRADECIMIENTOS DIARIOS:** en la noche, anotar en una libreta tres razones por las cuales estás agradecido. “Eso implica que durante el día estarás buscando lo que vas a anotar y al hacerlo, toda tu actitud y disposición será hacia el optimismo. Ya no estarás tan centrado en lo malo que te pasa porque estás buscando lo bueno”, explica Mónica.

**2 ESCRIBIR UNA ANÉCDOTA BREVE DE ALGO BUENO QUE TE PASÓ DURANTE EL DÍA, DE MANERA QUE VUELVAS A REVIVIRLO.**

“Al escribirlo, activas en el cerebro todo el circuito del bienestar y se liberan las sustancias asociadas a éste.”

**3 HACER EJERCICIO FÍSICO:** está comprobado que hacer ejercicio tres veces a la semana, por 30 minutos, en el cerebro es químicamente idéntico a tomarse un antidepresivo. El ejercicio es el primer secretador de endorfinas. “Por lo tanto, tenderás mucho más hacia lo positivo. Si no te gusta ni tienes presupuesto, busca excusas para moverte más: sube escaleras, bájate dos paradas antes de la micro, etc”, indica.

**4 REFLEXIÓN:** rezar o meditar. “Se ha visto que la espiritualidad, los momentos de silencio interior para encontrarse con Dios, actúan en el cerebro hacia el bienestar. Aunque sean dos minutos diarios, apaga la televisión, el celular, etc. y haz esto”, recomienda.

**5 UN ACTO DE BONDAD AL DÍA:** Esta acción de ayudar momentáneamente a alguien se ha visto que saca a la gente de sí misma. “La

depresión, la tristeza, el dolor, etc. nos centran en nosotros mismos. Salir hacia el otro te saca de esto. Basta con un acto sencillo como preguntar a alguien cómo le fue en el doctor o recogerle el lápiz que se le cayó”, explica.



Mónica Bulnes

el complicado y el no tienden al pesimismo. Si cambio mis palabras y parto por lo positivo y agradable, con el tiempo se modificará también mi actitud y mi perspectiva de la vida”.

### CÓMO SE CULTIVA

Hay ciertas actitudes que es necesario cultivar para ir desarrollando la virtud de la alegría. “Debemos procurar tener una mirada positiva de la vida, mirar las cosas buenas de cada día y enseñar a nuestros hijos desde pequeños a trabajarla”, señala Solange Favereau.

Otra actitud que favorece la alegría es ser agradecidos y no pensar que todo nos es debido. “Es importante valorar el presente y lo que uno tiene”, agrega la filósofa.

Otra gran fuente de alegría es el buen humor. “Una persona que te recibe con una sonrisa y que está contenta, te alegra. Tenemos que aprender a cultivar ese buen humor, ya que los hábitos se van incubando en la persona en la medida que los practica”, dice.

Cita al filósofo español Miguel Angel Martí, quien habla del poder de la sonrisa “porque abre las puertas al otro, crea un ambiente grato, es como un bálsamo en las relaciones”. También se refiere al filósofo austríaco Ludwig Wittgenstein, para quien el hombre se hace más plenamente humano cuando aflora una sonrisa en su rostro. “Es algo propio nuestro que debiéramos explotarlo en la amabilidad”, dice.

Tanto Solange como Mónica, coinciden en el efecto terapéutico de la risa: alivia, libera tensiones, expande los pulmones, oxigena y por lo


tanto, la persona funciona mejor neurológicamente. El problema es que muchas veces los adultos se olvidan de reír. Un estudio mostró que un niño ríe en promedio 400 veces en el día, mientras que un adulto sólo entre 15 y 20.

“Es muy importante no tomarse la vida tan en serio. Erróneamente se piensa que quien se ríe es irresponsable. Un trabajo serio es cultivar la alegría que es vital”, recomienda la filósofa.

Mónica agrega que la risa es tan potente que “si un día estás triste y sonríes aunque no tengas ganas, puedes provocar que tu cerebro suelte todas las sustancias del bienestar. Lo engañarás para tu beneficio. Así de fuerte es la conducta en nuestro organismo”.

### ENCUENTRO CON EL OTRO

Gozar de las situaciones pequeñas de la cotidianidad es otra manera en que se puede trabajar la alegría. Según Solange, “ambicionamos cosas que son muy irreales y de pasada nos farreamos el día a día. La savia de la vida está en los encuentros diarios con los demás. El hombre es un ser de donación, está para el otro. Por lo tanto, la fuente más grande de felicidad es tener verdaderos vínculos con los demás”. Hoy se deben buscar aún más deliberadamente porque el hombre moderno tiende al aislamiento con la existencia de los aparatos electrónicos.

A juicio de Mónica, “salir y tocar al otro es el camino más fácil a la felicidad. Ésta no está en el egoísmo, donde finalmente te vas quedando solo. Cuando das también recibes”. 



Solange Favereau

### LA FE COMO FUENTE DE ALEGRÍA

Humanamente podemos cultivar la alegría como virtud, sin embargo el cristiano también tiene otra perspectiva, sabiendo que la fuente de la verdadera alegría es Dios y que ésta es un fruto del Espíritu Santo.

“La fe robustece mi sentido de vida, porque a pesar de los inconvenientes y dolores, sé que hay Alguien que me quiere y me protege. El hombre está hecho para la felicidad, es algo que anhela naturalmente. Sin embargo, desde esta mirada ya no veo la inmediatez de la existencia, sino que veo algo más total: la felicidad eterna”, explica la filósofa Solange Favereau.

### ¿CREES QUE TANTA INSATISFACCIÓN EN EL HOMBRE TIENE QUE VER CON QUE HA DEJADO A DIOS DE LADO?

Absolutamente, cuando uno pierde el faro mayor se nubla en el camino y se queda atrapado pensando en metas pasajeras: llegar a cierto cargo de poder, comprarte una casa, etc. Y una vez que lo logras, ¿qué? Siempre hay algo que al hombre lo tiene insatisfecho cuando no pone su corazón en los verdaderos bienes. Porque estamos hechos para lo grande, para algo que va más allá del poder, del honor, de la fama, de lo material.

Aquí no radica lo esencial de la vida humana. Esta insatisfacción del hombre tiene que ver con haber dejado a Dios de lado.

Según Solange, “la felicidad se vincula con el sentido de vida: estamos en un camino y tenemos una misión, vinimos para algo, tenemos un por qué y un para qué de estar acá. Cuando uno descubre ese sentido, se encamina por el cauce de la felicidad. Ésta no es una meta. Viktor Frankl decía que cuando la felicidad se persigue como fin, es como una línea del horizonte que mientras más te acercas, más se aleja. Es una consecuencia de lo que uno está llamado a hacer. En síntesis, es el producto de nuestra capacidad de amar, en la medida que uno se entrega al otro, la felicidad nace sola. Eso te expande, te saca de tí mismo, te hace valorar al otro. Las cosas que provocan tristeza son las que te aíslan, que te hacen ser hedonista, individualista, encerrado en tu propio mundo”.

# El remanso es una filosofía de vida



SUTIL NAZCA SAATCHI & SAATCHI



## El único remanso de la ciudad.

CASAS DE 180 A 290 m<sup>2</sup> DESDE UF 14.200  
DEPARTAMENTOS DE 191 m<sup>2</sup> DESDE UF 11.000

**CONSULTE POR CASAS ENERGITÉRMICAS Y CASAS CON SUBTERRÁNEO**

**El Remanso 11111 ( Ingreso por costado colegio Padre Hurtado) Lunes a Viernes de 10:00 a 19:30 hrs.  
Sábado, Domingo y festivos de 10:30 a 19:30 hrs. • 2 7272727 • [www.elremansodelascondes.cl](http://www.elremansodelascondes.cl)**





# *La Alegría* **CRISTIANA**

---

*La Exhortación Apostólica del papa Francisco, Evangelii Gaudium, ha querido colocar conscientemente el tema de la alegría en el centro de nuestras reflexiones. El documento del Papa la presenta como uno de los elementos más decisivos para dar credibilidad al mensaje que es preciso anunciar en la nueva evangelización a la que hemos sido convocados.*

por: P. Jaime Fernández M.

---

Se nos recuerda que, evangelizar significa proclamar una buena nueva y que ella debe ser causa de alegría y esperanza, pero, a la vez se nos hace notar que, si los que hacemos esta proclamación creemos verdaderamente lo que anunciamos, deberíamos ser los seres más alegres del mundo. De otra manera, si estamos tristes, llenos de temores y angustias, nuestro anuncio no sería creíble. Se nos invita, por eso, junto con convocarnos a una nueva etapa de evangelización, a revisar hasta que punto nuestra fe se ha transformado en una vivencia y si ésta es fuente de una alegría que se irradia y se hace contagiosa.

Para entender adecuadamente el contenido y el significado de lo que nos quiere transmitir el Santo Padre al respecto, es conveniente abordar el tema de la alegría desde una perspectiva global. Una visión netamente intelectual, nos recuerda que la alegría se define como "el reposo del apetito en el bien que le corresponde". Esto significa que, cuando los diversos apetitos, tendencias, inclinaciones, anhelos o aspiraciones propias del ser humano encuentran una respuesta adecuada, pueden reposar en ella y es ese precisamente el contenido de la alegría. La alegría es el reposo de cada uno de los apetitos en su bien adecuado. Un ejemplo sencillo nos puede ilustrar lo más elemental de esa afirmación: Si mi cuerpo necesita recibir suficiente líquido para sentirme bien, cuando éste me falta y me deshidrato, se despierta en mí la sed como apetito y malestar, cuando vuelvo a recibir agua suficiente, siento una alegría física. Mi apetito natural reposa en su bien adecuado. Algo similar se puede constatar en relación con los diversos apetitos propios del ser humano. Aquí habría que hacer múltiples distinciones para comprender a fondo y globalmente la diversidad de apetitos que anidan en el ser humano.

Hay apetitos y aspiraciones físicas o materiales, afectivas, espirituales y sobrenaturales. También requieren como respuesta bienes de diverso orden, materiales, espirituales, afectivos, etc.

Al situarnos en esa perspectiva es indispensable recordar una cosa es fundamental, a la dignidad del hombre corresponde que sea él el dueño de sus apetitos y que éstos no se desvíen y lo esclavicen. Una persona que madura armónicamente y mantiene su dignidad, debe saber ordenar sus apetitos e integrarlos en su proyecto de vida personal como una fuerza creadora al servicio de su realización personal. La manera cómo se cultivan los apetitos trae una clara distinción entre los seres humanos. Hay quienes giran sólo en torno a apetitos

relacionados con los bienes materiales: comer, beber, divertirse, etc., y descuidan su preocupación por los bienes afectivos, espirituales y sobrenaturales. Un hombre sano y armónico integra y asume toda la gama de sus apetitos. La preocupación por esos diversos bienes genera, también, una diversidad de apetitos y aspiraciones. A cada uno corresponde tener dominio de ellos. Cada uno le da importancia a los bienes que le parecen más adecuados para lo que entiende ser su propia realización. Los apetitos básicos funcionan en forma instintiva y casi mecánica, en los demás apetitos interviene la libertad y cada uno elige su camino.

---

*El anuncio de la buena nueva del Evangelio nos invita a poner la esperanza y la aspiración en los bienes que constituyen nuestra realización más plena como seres creados a imagen de Dios y, en último término, nos invita a orientarnos hacia los bienes eternos, hacia el mismo Creador.*

---

El puente para tener acceso a esos bienes es la fe. Pero al situarnos en este contexto es indispensable tener claro que la auténtica fe, que no es lo mismo que el conocimiento de las verdades reveladas. En la medida en que una fe verdadera nos permite vivenciar la realidad del mundo sobrenatural, nos trae un reposo interior que se manifiesta como una íntima alegría, que en último término, es el reposo en el Señor. Una fe viva, aquella que ha asumido vivencialmente el contenido del anuncio evangélico nos permite alegrarnos en el contenido concreto de las verdades reveladas: Nos alegramos al hacer consciente que somos hijos de Dios en Cristo, que somos miembros de su Cuerpo Místico y hermanos entre nosotros, que estamos llamados a cooperar con Jesús en su misión redentora y no somos simples espectadores. Por una fe viva sentimos el cuidado María, nuestra Madre del cielo, y tenemos la certeza de que el Padre misericordioso es providente y nos cuida. Podemos confiar filialmente en Él. Confiamos que, si usamos bien de nuestra libertad, tenemos un lugar en el cielo


donde seremos plenamente felices. Todo eso nos ayuda a enfrentar las limitaciones y penurias de esta vida. Caminamos por la vida con los pies en la tierra y con “el corazón en el cielo”.

La fe hay que cultivarla y defenderla. Al vivir sumergidos en una cultura individualista, racionalista, materialista y consumista, experimentamos múltiples tentaciones de las que debemos defendernos. Tenemos que estar “vigilantes”, como nos invita el Señor. Fácilmente se pueden anidar en el corazón dudas y aspiraciones mundanas, muchas veces disfrazadas. El Papa nos precave especialmente de esas que tienen un disfraz muy sutil como la búsqueda de poder y honor. El Papa nos recuerda que es indispensable cultivar la fe. De partida, es muy importante, especialmente en el proceso que estamos viviendo en este momento como Iglesia, distinguir lo que es un simple conocimiento de la doctrina cristiana de la fe misma. Para pasar del conocimiento a la vivencia se requiere de un esfuerzo consciente y continuado. Ese esfuerzo se debe dar no sólo en cada persona individual sino también, en toda la comunidad de la Iglesia.

Al referirse al esfuerzo personal por pasar del conocimiento a la vida, el P. Kentenich usaba una imagen muy ilustrativa, decía es preciso aprender a “rumiar y paladear las verdades de la fe”. Sólo así logran adentrarse en nuestro interior y despertar una fe viva. Con esa imagen quería expresar que, para el rumiante se nutra con el alimento que recibe, debe hacer un proceso lento y reiterado de rumiar dar vuelta y vuelta al alimento. También el creyente debe volver una y otra vez a esas verdades reveladas que han llegado a su inteligencia y se han transformado en conocimiento de la doctrina y en el silencio del corazón dejarlas impregnar todo su mundo interior. Eso exige un esfuerzo por purificar y profundizar todo lo referente a la vida interior

y a la oración. Sabemos que el peligro permanente en este contexto es que la oración se transforme en una simple repetición mecánica de palabras que, aunque tengan una procedencia sublime, sin el espíritu y la apertura del corazón no alimenta la fe. Es así como el llamado a la alegría evangélica como garantía de credibilidad exige profundizar la oración personal.

También la comunidad cristiana debe alimentar la fe compartiéndola en el intercambio comunitario y en la celebración litúrgica. El Papa, en su Exhortación, se refiere al esfuerzo que tenemos que hacer como comunidad para alimentar la fe y transformarla en fuente de alegría. Dice que en la vida de la Iglesia “la evangelización gozosa se vuelve belleza en la liturgia en medio de la exigencia diaria de extender el bien. La Iglesia evangeliza y se evangeliza a sí misma con la belleza de la liturgia, la cual también es celebración de la actividad evangelizadora y fuente de un renovado impulso donativo.” Nos dice que la liturgia ha de reavivar el dinamismo evangelizador, pero eso requiere también, como sucede en el plano personal, evitar caer en gestos repetitivos puramente mecánicos.

Tenemos la hermosa tarea de volver a traer a Cristo al mundo a través de un nuevo esfuerzo evangelizador, pero eso nos exige revitalizar la fe. La fuerza evangelizadora de nuestro anuncio dependerá de dos signos que requieren de todo nuestro esfuerzo: El primero es la comunión eclesial, esto es, una auténtica fraternidad en torno al Padre común. Lo segundo es el cultivo de la alegría evangélica. Cristo nos dice “mirad cómo se aman, en esto conocerán que son mis discípulos” y a eso se agrega el atractivo de una alegría contagiosa que tiene su fundamento en la fe en el evangelio que anunciamos. Todos deben notar que lo que anunciamos con la boca está vivo en el corazón. 

*Cristo nos dice “mirad cómo se aman, en esto conocerán que son mis discípulos” y a eso se agrega el atractivo de una alegría contagiosa que tiene su fundamento en la fe en el evangelio que anunciamos.*





# LA DEHESA EDIFICIO LOS CACTUS 2

**FORTALEZA**  
INGENIERÍA INMOBILIARIA



3 Dormitorios desde 115 m<sup>2</sup>  
desde **UF 7.110**

4 Dormitorios desde 128 m<sup>2</sup>  
desde **UF 8.380**

**Visite Pilotos**

Sala de Ventas  
Luis Bascañan 1852 • La Dehesa • T. 02 2216 8705  
**Visite Pilotos**

Horario de Atención Lunes a Domingo 11 a 14 hrs. y de 15 a 19 hrs.



[www.ifortaleza.cl](http://www.ifortaleza.cl)

iValley.com

## Pasatiempos juveniles: **CARRETES SANOS**

por: Beatriz Espinoza Abarzúa.

*Conversamos con un grupo de jóvenes para saber qué hacen en sus “carretes”. Según lo que nos muestra la televisión, la diversión para los jóvenes incluye alcohol, cigarro, marihuana y otras drogas. Como si el desenfreno y el hecho de “borrarse” fuese parte de la alegría de salir y pasarlo bien. Escogimos un grupo de testimonios que no forma parte de ese segmento. La pregunta que le hicimos a los entrevistados fue: ¿Qué haces con tus amigos para divertirte?*



**MARÍA JESÚS ANGULO,**  
17 años, IV medio Colegio  
Huelén.  
“Karaoke y Juegos de mesa”

“En mis carretes nos juntamos a cantar karaoke. Cantamos de todo: desde canciones de Disney hasta Phil Collins. Y mientras más desafiados somos, más nos reímos. A veces hacemos competencias de canto: mujeres contra hombres. También jugamos naipes y un juego en equipo que se llama Trivium, donde hay que contestar preguntas de cultura general y economía”.



**FRANCISCA OVALLE, 25 años, Terapeuta Ocupacional**  
**JUAN PABLO GONZÁLEZ, 27 años Ingeniero Civil**  
“Salsa y Teatro”

“Vamos a alguna salsoteca los dos solos o con amigos. Esto nos divierte mucho ya que sabemos algunos pasos de este baile. Además siempre estamos pendientes de alguna promoción entretenida como el teatro a luca, cine bajo las estrellas, o cualquier panorama similar que organice la municipalidad, porque son buenos y baratos”.



**Hernán Guzmán, 26 años, Médico Cirujano.**  
**Mariana de la Vega, 25 años, Sicóloga.**  
“Gastronomía organizada”

“Preparamos platos junto a nuestros amigos y hermanos. Somos muy organizados y no dejamos nada al azar. Nuestra especialidad son los cócteles y picoteos. Primero nos ponemos de acuerdo por teléfono, para decidir qué prepararemos y luego alguno se ofrece para ir al supermercado. Por lo general nos vamos turnando para ir a comprar. Incursionamos en la gastronomía internacional a través de Internet y libros de recetas que están en la casa. En ocasiones intentamos reproducir cosas ricas que hemos probado alguna vez, y a veces combinamos ingredientes que, por intuición, creemos que quedarán ricos al mezclarlos. Experimentamos con diferentes quesos cremas, salsas agrídulces para untar, y cremas ácidas, y nunca nos ha fallado la intuición”.



**ROCÍO MIGUEL,**  
17 años, IV medio Colegio  
Alcázar de Las Condes.  
“Tertulias y entretenición con  
tecnología”

“Nos juntamos temprano. Entre las 8 y las 9 de la noche, para que no se nos haga tan tarde. Aunque a veces hay un poco de alcohol, nadie se emborracha o se le apaga la tele. En nuestros carretes usamos la tecnología para pasarlo bien. Nos sacamos fotos y bajamos aplicaciones desde el ipad para darle formas divertidas a los rostros y eso nos da mucha risa. Para mi cumpleaños invité a un grupo de compañeros e hicimos competencias de baile con puntaje, usando el juego Just dance del Nintendo Wii. El juego consiste en imitar y seguir los pasos de baile de la pantalla y según lo hagas bien o mal, ganas o pierdes puntos. También se puede jugar en pareja. Otras veces nos juntamos y hacemos tertulias. Es decir hablamos de algún tema en especial y todos opinamos. El tema puede ser de actualidad, de música o de algún libro que hayamos leído. Personalmente siempre comento libros. Ahora me estoy leyendo uno de Agatha Christie que me prestó una amiga.”



**ELENA MOUAT,**  
18 años, estudiante de Teología  
Universidad Católica.  
“Música y competencias  
deportivas”

“Desde octavo básico, me junto con mis amigos en mi casa a tocar guitarra y cantar. Y a medida que he ido creciendo hacemos lo mismo. También hacemos competencias mixtas de básquetbol, pool, pimpón y taca-taca. A veces hay piscola y cerveza, pero mentiría si digo que alguna vez ha salido alguien un poco mareado de nuestras juntas. Hay un absoluto autocontrol, porque nuestros carretes no están centrados en consumir alcohol o fumar. Y esto no es un sacrificio para nadie. Conozco niñas que cuando salen, van con el objetivo de tomar y provocar hombres. Esto no es así en mi contexto. Esto se debe a que nuestros papás siempre han tenido las puertas abiertas de sus casas para juntarnos y no tenemos la necesidad de ir a discoteques o bares, donde se da otro tipo de ambiente. Me considero una persona muy feliz y creo que no es bueno pasar a llevar la propia dignidad por una alegría pasajera. Doy gracias a Dios y a mis papás que me dieron la oportunidad de tener una vida tranquila, sana y plena.”



**CONSUELO MIGUEL,**  
21 años, estudiante de Sicolología  
Universidad Adolfo Ibáñez  
“Cocina improvisada”

“Por lo general nos juntamos en departamentos de amigos que vivan solos, para no molestar tanto con el desorden de la cocina. No nos ponemos de acuerdo con anticipación, sino que cocinamos lo que tengamos ganas de comer en el minuto, y de acuerdo a los ingredientes que estén en la casa, para no tener que gastar tanta plata. Y si falta algún elemento importante hacemos una vaca y partimos a comprar específicamente lo que falta. Por lo general hacemos tacos y quesadillas y vamos variando los rellenos. También hacemos gohan, que son sushis al plato”.



**FELIPE CLARO,**  
30 años, Ingeniero  
Comercial.  
“Asados sin alcohol”

“Con Laura, mi señora, nos juntamos en casas de amigos y hacemos asados súper entretenidos. Cada uno lleva alguna contribución como ensaladas y acompañamientos. A veces los hacemos en la playa y en el campo. Casi todas nuestras amistades están casadas y tienen hijos. Por esta razón nos juntamos hasta temprano y casi no hay ingesta de alcohol.”

# Gabriel Rodríguez EL CHILENO QUE TRIUNFA EN EL MUNDO DEL CÓMIC

por: Verónica Griffin

*Ilustrador de la premiada novela gráfica Locke & Key, de Joe Hill, hijo de Stephen King, traducida a varios idiomas, fue confirmado como el dibujante de la nueva serie del Hombre de Acero, Adventures of Superman, lo que supone su consagración definitiva en el exigente ámbito del cómic a nivel mundial. Gabriel Rodríguez ha alcanzado el sueño de muchos artistas a través de una historia personal donde se entremezclan talento, paciencia, disciplina, gran perseverancia y mucho amor por lo que se hace.*

En el mundo del cómic se le reconoce como talentoso. Se alaban su trabajo técnicamente impecable, su brillantez en la composición, el dominio que exhibe de la narrativa y de los encuadres, y sus atrevidos usos de picados y contrapicados. Se dice de él que es un dibujante excepcional, y sus seguidores coinciden en que nunca deja de sorprender con enfoques y perspectivas inusitadas que potencian el relato.

Pero Gabriel no se envanece. Me considero más bien un artesano. Intento hacer un trabajo bien hecho. Lo mejor posible. Para mí arte es todo aquello que genera algo en la vida interior del quien lo observa. La obra no está completa, sino frente al espectador. Él es el verdadero artista.

## UNA VOCACIÓN QUE SE ABRE CAMINO

Gabriel Rodríguez (1974) se recuerda siempre dibujando, desde niño. De hecho, nunca tomó un curso especializado y la pericia técnica que ha conseguido la ha desarrollado él solo. Siempre observando, estudiando, analizando mucho.

Egresó como arquitecto de la Escuela de Arquitectura de la Universidad Católica. Su primer trabajo como ilustrador fue un juego de cartas con dibujos de leyendas que le encargó una editorial chilena.

## ¿CÓMO LLEGASTE A TRABAJAR EN ESTADOS UNIDOS?

Mandé muestras de mis dibujos a una editorial española. Ahí me sugirieron que los enviara a la editorial *IDW Publishing* de San Diego, en Estados Unidos, interesados en contratar dibujantes extranjeros. Me probaron, vieron mi nivel y me contrataron. Hasta hoy sigo con ellos. Son la cuarta editorial de cómics norteamericana. Con ellos realicé mi primer trabajo importante, la adaptación a cómic de *CSI*, la serie



de investigación policial forense, que ha sido el primer hito de mi carrera. El siguiente, fue la adaptación de la novela de terror de Clive Barker, *The great and secret show* (*El gran espectáculo secreto*).

## ¿QUÉ REPRESENTA LA INDUSTRIA DEL CÓMIC EN ESTADOS UNIDOS?

El género nació hace alrededor de ochenta años a partir de las historietas de superhéroes. Una primera edición impresa de un cómic puede tener un tiraje de 20.000 ejemplares. Y las ventas anuales de un título consiguen superar ampliamente el millón de ejemplares. Los europeos y los japoneses son aún más adictos al cómic que los norteamericanos, pero en Estados Unidos se produce el fenómeno del "público cautivo". Esto lo saben las editoriales que trabajan por mantener encantado a este segmento de sus lectores fieles, e ir incrementando su número.

## ¿QUIÉN ERES TÚ EN EL MUNDO DEL CÓMIC EN NORTEAMÉRICA?

Soy uno de los pocos que ha tenido la suerte de alcanzar el éxito con un proyecto de autor, el de *Locke & Key*, la novela de terror de Joe Hill de cuyas ilustraciones soy el creador. Es a lo que más uno aspira.

Cuando Joe –que es hijo de Stephen King (*El resplandor*)- me presentó el relato, convertí en ilustraciones lo que iba visualizando en mi imaginación. Fue tanto lo que interpretó su idea personal, que prácticamente no me hizo correcciones. Fue algo misterioso. Pareciera que hubiéramos estado sincronizados. De hecho, Joe es ahora uno de mis mejores amigos.

Por este trabajo, fui nominado a los *Premios Eisner* (que equivalen a los *Oscar* cinematográficos en el mundo del cómic) en la categoría de ‘*Mejor Dibujante a Lápiz y Tinta*’.

#### ¿CÓMO DESCRIBIRÍAS TU ESTILO?

Es un estilo expresivo en función de la historia. Mi idea es que el estilo del dibujo se adapte a la historia. Cada proyecto trae consigo su propia identidad visual. Lo mío es una mezcla entre el cómic europeo, principalmente inglés, y el norteamericano. Me preocupa reflejar la vida interior de los personajes, conseguir profundidad en la expresión de los rostros.

#### ¿CÓMO TRABAJAS?

Trabajo desde Chile y envío los dibujos por internet. Primero dibujo con lápiz a mina, luego pongo tinta china. En seguida, escaneo el dibujo y lo convierto en archivo digital que se colorea más tarde, con excepción de las portadas, que las colorea yo mismo. Otra persona agrega los globos con las palabras.

Trabajo a gran velocidad. La disciplina que adquirí cuando estudiaba Arquitectura me ha servido para organizar proyectos a largo plazo y trabajar en equipo con todos los involucradas en el proceso del cómic.



#### COORDENADAS DE GABRIEL RODRÍGUEZ

**Historietas:** Mampato; Ásterix; Tintin; los comics de Allan Moore, especialmente *Watchmen*; *Akira*.

**Dibujantes:** Norman Rockwell, por su alta calidad plástica; el trabajo de animación de Estudio Ghibli, por su potencia espectacular.

**Películas favoritas:** *Blade Runner*; *Metrópolis*; lo de Kubrick; la serie *Game of Thrones*.

**Libros:** El favorito: *Crónicas marcianas* de Ray Bradbury; todo lo de Joe Hill; *The shining girls* de Lauren Beukes (su actual lectura).





jo. Hay que intentar que todo lo que se produzca sea de calidad. Es un mundo muy muy competitivo. No cuenta eso que se conoce como la "personalidad del artista" y que lleva a no cumplir a tiempo. Hay que ser artista en lo creativo, pero guardarse las mañas...

#### **¿PODRÍAS REFERIRTE MÁS ACERCA DE LO COMPETITIVO DEL MEDIO?**

Quienes trabajan en la industria del cómic, lo hacen desde todas partes del mundo. Mi competencia son dibujantes en India, Filipinas, China. Trabajan también por internet. Hay gente con mucho talento. Se publica demasiado y en simultáneo. Es una suerte que se le dé cobertura al trabajo de uno. Por esto intento ser muy riguroso, detallista y ético. Sólo así puede uno abrirse paso en el mercado norteamericano, mantenerse y, en definitiva, hacerse respetar.

#### **¿CUÁL ES TU SUEÑO?**

Mi sueño es lo que estoy viviendo. Quiero ser súper responsable con lo que tengo, con las oportunidades que se me han dado. Quiero estar orgulloso como profesional y como padre. Estar lo más posible con mis niños (José Manuel -10- y Matías -4-). Con mi mujer queremos inculcar a los niños la disciplina y la ética del trabajo. Que sean honestos y coherentes. Que aprendan a hacer lo que hagan, pero aún mejor. 📞

---

Trabajo en la oficina de Catalina, mi señora, que también es arquitecto y ha sido mi apoyo constante. Mi trabajo exige entre 10 y 14 horas diarias. Trabajo incluso en la noche. Es agotador. *Full time*. Quisiera tener tiempo libre. Este año, por primera vez pude tomar un mes de vacaciones sin llevarme la carpeta de dibujos bajo el brazo.

Para descansar hago ejercicio. Salgo a correr muy temprano y, mientras corro, aprovecho de reflexionar y de solucionar problemas.

#### **¿QUÉ LE RECOMENDARÍAS A UN JOVEN QUE QUIERA SEGUIR TUS PASOS COMO ILUSTRADOR?**

Que trabaje, trabaje, trabaje. Que tenga mucha paciencia. Creo que es necesario que al partir con esto se tenga otro trabajo. Durante años trabajé en paralelo como arquitecto e ilustrador. Ni aun en Estados Unidos se puede vivir sólo de la ilustración. Es algo que llega muy lento. En Chile nunca hubiera podido. Recomiendo tratar de salir fuera, buscar trabajo en otros países. Internet está siendo la gran herramienta que abre horizontes increíbles.

Que sean perseverantes. El dibujo mejora dibujando y con la experiencia. Cuando ya se está trabajando en esto, lo más importante es demostrar que eres confiable, que estás comprometido con el traba-





**NUEVO**

# Confort DÚO



**CON UN  
MINI ROLLO  
PARA LLEVAR**



## LAS BONDADES DE HACER EJERCICIO

*Cuando termina el verano y comienza el frío, baja el público en los gimnasios y los deportistas ya no son tan frecuentes en el paisaje. ¿La razón? Hay un grupo de personas que practica deporte sólo en la época estival como una manera de mantener su peso y modelar su figura para sus vacaciones de verano. Sin embargo, hay otros que siguen haciendo actividad física durante todo el año, por los beneficios que ésta le trae a su salud mental y bienestar personal.*

por: Beatriz Espinoza Abarzúa

“Existe una asociación estadística entre el hecho de realizar actividad física y la mejoría de ciertas patologías y su prevención. Para estos casos, es más beneficioso el ejercicio aeróbico continuo, que exige un rendimiento cardiovascular submáximo. Ejemplos de éstos son: correr, nadar, spinning, elíptica y bailar zumba”, así lo sostiene el médico de la Universidad de Chile, y psiquiatra especialista en traumas, fobias y enfermedades psicosomáticas, José Luis Garay Spencer.

El profesional explica que este tipo de exigencia física tiene un efecto favorable inmediato y otro a mediano plazo. “El inmediato corresponde a la alegría y placer emanado a raíz de las moléculas denominadas endorfinas, que estimulan los llamados receptores de opiáceos”. El efecto a mediano plazo “se relaciona con la producción en el cerebro de los factores neurotróficos cerebrales, que son moléculas que estimulan el desarrollo neuronal, protegiendo la integridad de áreas cerebrales como el hipocampo, entre otras, cuya disfunción se vincula a la aparición de enfermedades mentales”.

Por esto último es importante mantener la actividad física a través del tiempo. Aunque los efectos terapéuticos comienzan a percibirse a las dos semanas de realizarla en forma constante. Los cuadros que se han visto beneficiados por estas prácticas deportivas, son los trastornos de ansiedad (Pánico, Ansiedad generalizada) y los trastornos del ánimo (Depresión y Bipolaridad).

“Últimamente se ha descubierto que la mantención de una buena condición física aeróbica, previene el desarrollo de la demencia (Alzheimer), agrega Garay.

En los cuadros graves, la práctica de actividad física cardiovascular, se traduce en la reducción notable del uso de psicofármacos y un mejor funcionamiento intelectual. Y en los casos leves puede ayudar a suprimir los medicamentos. Hay que destacar, dice Garay, que “al dejar la actividad física en forma brusca hay recaídas, similar a lo que sucede con los medicamentos.”

Para una mejor calidad de vida, la profesora de Educación Física de la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación, Marcela Flores Ortiz, recomienda la actividad física moderada cinco veces a la semana, durante 30 minutos. “Para ello no es necesario comenzar el año inscribiéndose en un gimnasio. Es suficiente con caminar en vez de usar el auto para todo, subir escaleras convencionales y no mecánicas, hasta hacer el aseo ayuda”, dice.

La pedagoga señala que una persona normal que no es necesariamente deportista, debe optar por una caminata diaria de dos kilómetros aproximadamente. Esto debe hacerse a un ritmo moderado donde note que su frecuencia cardíaca aumente y a un paso regular y continuo.

“No importa el lugar donde ejercite, lo importante es no estar parado a cada rato”.

A las personas que elijan el trote, aconseja un previo calentamiento de los músculos y elongar. Hay que empezar en forma gradual. Primero con 20 minutos de trote es suficiente, luego 30 minutos y posteriormente 40 minutos, para que el cuerpo se vaya adaptando en forma suave.

### CON LA RUTINA DIARIA FAMILIAR Y DE TRABAJO, EL TIEMPO ESCASEA. A CONTINUACIÓN 10 TIPS PARA ESTOS CASOS:

- 1 Hacer la limpieza y/o reparaciones en el hogar vigorosamente son excelentes maneras de hacer ejercicio.
- 2 Hacer trabajo de jardinería tal como cortar la maleza, acolchonar el jardín, cavar y rastrillar las hojas.
- 3 Sacar al perro a pasear más largo de lo habitual.
- 4 Si necesita conducir, estacione lejos de donde va y camine la distancia extra. Y si no es imprescindible el auto, prefiera ir a su trabajo en autobús o bicicleta.
- 5 Haga ejercicio mientras ve la televisión.
- 6 Lleve un par de zapatillas al trabajo y manténgalas en su escritorio. Utilícelas por lo menos una vez a la semana para devolverse a su casa a pie.
- 7 Si vive o trabaja en un edificio, prefiera las escaleras, en vez del ascensor. Siete minutos del día subiendo escaleras puede proteger su corazón.
- 8 Cuando apague la televisión, ponga música rápida y baile.
- 9 Camine mientras habla por celular.
- 10 Camine hasta una plaza cerca de su hogar, donde se hayan implementado máquinas de ejercicio y úselas.



# ÚNETE A LA GRAN FAMILIA, PEREGRINEMOS A SCHOENSTATT.



**100**  
AÑOS  
FUNDACIÓN DE  
SCHOENSTATT

**CELEBREMOS JUNTOS LOS 100 AÑOS DESDE LA FUNDACIÓN DE SCHOENSTATT.**

**¡YA QUEDA POCO TIEMPO PARA INSCRIBIRSE!**

Para conocer detalles de los programas de peregrinación y comprar los pasajes aéreos, contáctate con nuestras ejecutivas de venta o visita [www.travelsecurity.cl](http://www.travelsecurity.cl)

PASAJES AÉREOS CONFIRMADOS

Muriel Schulbach  
[mschulbach@security.cl](mailto:mschulbach@security.cl)  
(56 2) 2584 3403

Trinidad Domínguez  
[tdominguez@security.cl](mailto:tdominguez@security.cl)  
(56 2) 2584 3440

*quieres, puedes*

@travel\_security /buenviajeTS

**SI YA REALIZASTE LA INSCRIPCIÓN, RECUERDA RE-ASEGURAR TU CUPO.**

TRAVEL security

No se podrá participar en las celebraciones jubilaes en Shoenstatt entre los días 15 y 29 de octubre de 2014 sin el pase oficial emitido por la organización internacional 2014. Lo mismo para participar en las celebraciones en Roma (Audiencia Papal, etc.). En Chile los pases oficiales se obtienen sólo a través de la agencia de viaje oficial que es Travel Security - [www.travelsecurity.cl](http://www.travelsecurity.cl)

## María Elena Riesco: “QUEREMOS HACER VISIBLE LA REALIDAD DE LAS PRESAS”

por: María Elena Montory

*A través de la Corporación Abriendo Puertas, esta socióloga y madre de cinco hijos anhela tender puentes entre la sociedad y la cárcel. Invita a mirar más allá de lo evidente, reconociendo que tras la delincuencia está la exclusión social.*



A la socióloga María Elena Riesco siempre le atrajo el compromiso social. Casada hace 43 años con Eduardo Undurraga, tiene cinco hijos y dos nietos. Trabajó un tiempo en su profesión en la Universidad Católica, tras lo cual se dedicó al cuidado de su familia, complementándolo con estudios de Orientación Familiar en el Instituto Carlos Casanueva.

Junto con otros padres del colegio Manquehue –donde estudiaban sus hijos– formó la Fundación de Ayuda Mutua para ayudar a los apoderados que sufrían los embates de la crisis económica del '80. La iniciativa funcionó, por lo que su labor luego se extendió a los campamentos cercanos al establecimiento, en el borde del río Mapocho. “Llegamos a tener cuatro centros abiertos que atendían las mamás del colegio, el Taller Laboral Manquehue, que aún existe, y un policlínico –recuerda con entusiasmo–. Tuvimos hasta 50 voluntarios, lo que me dio la posibilidad de crecer yo misma, ¡me enseñaron mucho!”. María Elena participó activamente por 18 años, hasta que su hijo menor terminó cuarto medio. “Pero yo sentía que ‘cesante’ no iba a durar mucho...”, cuenta entre risas.

Una amiga cercana, Ana María Stuyen, le pidió que la acompañara a dar un taller de desarrollo personal en el Centro Penitenciario Femenino, destinado a un grupo de lesbianas. “Yo acepté, con un poco de susto de enfrentarlas porque no sabía lo que era en la práctica... Fui y ¡nunca me pasó nada!, aprendí muchísimo de la vida”, confiesa

con cariño. Desde entonces ha sido voluntaria en ese penal, donde nunca ha sentido temor: “El Buen Dios a uno lo dotó de talentos y yo no tengo miedo, abrazo a las mujeres y nunca me han agredido. Uno aprende a tratarlas, a bajar su agresividad”.

Tras un tiempo con ese voluntariado, buscaron más amigas que dictaran nuevos talleres para las internas. La iniciativa fue creciendo hasta que hace 14 años decidieron formalizar su labor fundando la Corporación Abriendo Puertas. ¿Cuál sería su misión? Acompañar y capacitar a las mujeres en el penal, junto con ser puente entre la realidad carcelaria y la sociedad.

“Siempre se dice que el principal problema de la sociedad es la delincuencia... ¿pero qué hay detrás? La realidad de las presas es invisible para la sociedad y nosotros queremos hacerla visible”, declara María Elena.

La socióloga explica que no es lo mismo una mujer privada de libertad que un hombre, ya que ella pierde su familia y su hogar al ser detenida. “El 80% de los hijos de presos lo replica. Hay que buscar soluciones, como penas alternativas para que ellas no abandonen a sus niños”, opina. Cuenta que sus alumnas son mujeres muy cargadas de pena y rabia. Pueden recibir visitas, pero sus familiares en general no les llevan a los niños. “Cuando llegan a la cárcel sólo quieren

# EL AÑO 2013

la Corporación Abriendo Puertas tuvo


**60** 
**VOLUNTARIOS**

a cargo de diversos talleres, los que beneficiaron a un total anual de

## 350 MUJERES

Los cursos son del área del desarrollo personal, formación para el trabajo (alfabetización, microempresa, presentación personal, gimnasia, música, Autocad) y manualidades (decoupage, joyas, cuero, géneros, artículos navideños, patchwork). Por lo general, los talleres son anuales, con un mínimo de 3 meses, y se dictan una vez a la semana.

Además, tienen voluntarios que hacen acompañamiento espiritual a las internas.



Talleres de la Corporación Abriendo Puertas



Cursos de capacitación a gendarmes

‘borrarse’, como dicen ellas, por lo que suelen caer en la droga, si es que no venían con ese problema de antes”, ejemplifica.

### CAMBIAR LA MIRADA

“Al principio hacíamos los talleres en cualquier lado, sentadas en círculo en el suelo”, recuerda. Luego se fueron consiguiendo unas mediaguas y containers, así como computadores, con lo que finalmente lograron contar con cuatro salas de clases y una oficina dentro de la cárcel.


Pronto se sumaron estudiantes de la UC como voluntarios, enriqueciendo los cursos que se impartían con alfabetización y computación.

“Hoy contamos con una coordinadora que está en el penal todo el día y con una directora ejecutiva”, cuenta con orgullo María Elena, quien integra el directorio de la corporación, la que presidió hasta el año pasado. Son la única ONG que trabaja en una cárcel femenina en Chile, destacando la buena relación que han construido con Gendarmería.

Para financiarse, la entidad hoy cuenta con socios, donaciones de empresas y también postula a fondos públicos. De éstos, la socióloga destaca tres: Un proyecto con el Fosis que capacitó a 20 mujeres microempresaria en artesanía, cuyas pulseras, collares y muñecas se venden en tiendas como Mor y Minga; otro con el Servicio Nacional del Adulto Mayor (Senama) con talleres de desarrollo personal para el adulto mayor y de artesanía con seda quemada y un tercero con la Subsecretaría del Trabajo. Para éste último se capacitó a 50 internas en aseo industrial, tras lo cual 23 de ellas lograron salir a trabajar fuera del penal durante el día, contratadas por empresas, cumpliendo con los requisitos exigidos por Gendarmería.

María Elena sigue dando talleres de desarrollo personal, con diferentes enfoques según el grupo de reclusas al que vaya dirigido. A través de dinámicas, ejercicios de escritura y películas, por ejemplo, las mujeres van revisando su historia y reconciliándose con los episodios más complejos de su vida. A pesar de que la carga emocional es fuerte, ella lo sabe manejar: “No llego afectada a mi casa, logro salir del penal y cierro la cortina. Dios me regaló la capacidad de escuchar y entender lo que pasa más allá”.

Su gran anhelo es que la Corporación Abriendo Puertas siga firme con su labor en la cárcel de mujeres, por lo que invita a todos quienes quieran cooperar, ya sea como socios o voluntarios. “Las sociedad necesita humanizarse, pero cambiar esa mirada es difícil. Se requiere apertura de mente para poder aceptar que la delincuencia la provoca la exclusión. La sociedad civil tiene que entrar más a las cárceles y Gendarmería está abierta a eso”, convoca.

“Me siento muy satisfecha y realizada, doy gracias a Dios por colocar un grano de arena. No me siento heroína, era lo que podía hacer y se me fue dando. ‘Con su deber no más cumple’, como se dice”, agrega. 

Corporación Abriendo Puertas:  
Teléfono: 9 6238 0925 | Email: capcoordinador@gmail.com  
[www.abriendopuertas.cl](http://www.abriendopuertas.cl)



**Guzmán  
& Larraín**  
E M P R E S A S

**Mar del Norte**  
CONDOMINIO  
Edificio Amsterdam

**Una  
ubicación  
como ésta  
no te la  
puedes  
perder**

**VISITE  
PILOTOS**



**1 Dorm · 1 Baño Desde UF 2.600\***

**2 Dorms · 2 Baños Desde UF 3.600\***

**3 Dorms · 2 Baños Desde UF 4.500\***

Excelente ubicación · Moderna arquitectura  
Espectacular equipamiento · Juegos infantiles

**VISITE SALA DE VENTAS**

**IQUIQUE**

Salvador Allende N° 2250 · Tel: (57) 2454 256 - (57) 2452 719  
Lunes a Domingo de 10:00 a 14:00 hrs. y de 15:30 a 19:00 hrs.

**guzmanyarrain.com**

apóstol en familia | 29



Las imágenes, textos y fotografías contenidas en este aviso fueron elaboradas con fines ilustrativos y no constituyen necesariamente una representación exacta de la realidad, pudiendo sufrir modificaciones. Lo anterior se informa en virtud de la ley N° 19.472. \*Precio sujeto a disponibilidad de mercado.

MTM.cl



*Desde el punto  
de vista cerebral:*

**“UNA PROPORCIÓN  
MUY IMPORTANTE DE  
NUESTRA FELICIDAD  
DEPENDE DE LO QUE  
HAGAMOS, DE CÓMO  
NOS TOMAMOS LA  
VIDA Y DE NUESTROS  
RITUALES”**

---

*¿Es posible motivar estados de felicidad y alegría? ¿Qué ocurre al interior de nuestro cerebro cuando estamos contentos? ¿De qué manera podemos ayudarle a nuestro cuerpo a ser felices? Sobre los últimos hallazgos en esta materia conversamos con la bioquímica y doctora en Farmacología; profesora de la escuela de Medicina de la Pontificia Universidad Católica de Chile, Marcela Bitrán.*

por: Marcela Paz Muñoz Illanes

---

Es un hecho, dijo la doctora, que existen grandes avances en los últimos cinco años sobre las bases biológicas de las emociones. Incluso se ha generado una nueva rama de la neurociencia llamada neurociencia afectiva. "Este 'boom' guarda relación en buena medida con el desarrollo de las técnicas de imágenes que permiten 'ver' la actividad del cerebro sin intervenir en él, en tiempo real y con una gran precisión espacial".

#### ¿CUÁLES SON LOS ÚLTIMOS AVANCES DE LA NEUROCIENCIA RESPECTO DE LA ALEGRÍA EN LAS PERSONAS?

Uno de los científicos más influyentes en este tema es el Dr. Richard Davidson, quien publicó recientemente un libro llamado 'The emotional brain'. El hizo dos aportes fundamentales, uno de ellos es que descubrió que las personas con mayor disposición a experimentar emociones positivas tienen una mayor actividad eléctrica en la porción izquierda de la corteza prefrontal. En segundo lugar, que la emocionalidad involucra también nuestra corteza cerebral. Esto es importante porque la corteza prefrontal se pensó por mucho tiempo solo tenía que ver con funciones racionales y ejecutivas tales como la planificación, la organización de conductas para obtener metas y la toma de decisiones difíciles. Su hallazgo implica un cambio en nuestra idea del emocionar pues no solo involucra al sistema límbico (o cerebro mamífero) sino también al racional (neocórtex). De hecho, la regulación emocional tendría que ver con la 'conversación' entre

diversas áreas del cerebro que pueden 'colorear' nuestra experiencia sensorial básica con pensamientos y recuerdos que nos dan -a los seres humanos- un grado de libertad adicional respecto de cómo actuar cuando sentimos emociones.

Otro de los hallazgos interesantes tiene que ver con las emociones negativas como las que experimentamos cuando somos excluidos socialmente. Se ha demostrado que en estas situaciones, se activan las mismas redes neuronales que las que responden al dolor físico, es decir, desde el punto de vista del cerebro, el 'dolor emocional' es similar al físico. Desde una mirada evolutiva, esto pone de relieve la importancia de la conexión social para la sobrevivencia y desarrollo de nuestra especie.

#### ¿ES POSIBLE MOTIVAR LA ALEGRÍA EN LAS PERSONAS?

Ciertamente, la alegría o los estados positivos son importantes para el bienestar y pueden cultivarse. Esto tiene que ver con desarrollar una mirada apreciativa: ser capaz de reconocer las cosas buenas e interesantes que nos ocurren cada día, (¡que son muchas!) y ser capaces de agradecer por ello. También tiene que ver con cultivar las relaciones humanas de manera de poder experimentar sincronía emocional (reírnos juntos, disfrutamos de una cena con otra persona, escuchar música juntos, etc.); ayudarnos y pedir ayuda y contribuir a causas trascendentes.



Si hablamos de maíz,  
hablamos de Tuniche.

semillas  
**TUNICHE**®

La **nueva** generación

### **A NIVEL CEREBRAL, ¿EXISTEN SITUACIONES QUE SE DEBIESEN EVITAR?**

Es claro que situaciones de aislamiento social atentan contra el bienestar subjetivo. Existen estudios científicos que lo documentan. También se sabe que el someterse a esfuerzos grandes y prolongados y a situaciones estresantes sin permitirse descansar genera una condición incompatible con el bienestar, que va desde el estrés crónico al 'burnout' y a la depresión.

### **¿CÓMO AFECTA EL ESTRÉS EN LA POSIBILIDAD DE SER ALEGRES?**

El estrés es una condición fisiológica normal de nuestra vida, que lejos de ser mala nos permite aprender, sobrevivir y funcionar individual y socialmente. Sin embargo no así el estrés crónico. Este deriva en una disminución de nuestras capacidades biológicas y sociales que – de no tratarse– puede llevar a la enfermedad física y psicológica. Fundamental para prevenir este estrés crónico es programar periodos de recuperación en escalas micro (por ejemplo no trabajar más de 2 horas seguidas y tomarse un respiro para hacer algo agradable) y también en escalas macro (tomar vacaciones que permitan 'cargas las pilas'). Cultivar las relaciones sociales y no abusar del 'multitasking' (hacer muchas actividades al mismo tiempo), actúan como factores protectores contra el estrés.

### **¿QUÉ SUCEDE A NIVEL DEL CEREBRO CUANDO LAS PERSONAS TIENEN UN ESTADO PERMANENTE DE ALEGRÍA Y FELICIDAD?**

Bueno, no he conocido personas que vivan en un estado 'permanente de felicidad'. Somos seres en estado continuo de cambio y que por ende nos acostumbramos a los estímulos. Si tenemos una gran alegría por un logro o ventura, ésta no dura para siempre, como tampoco duran para siempre las penas. Lo que sí sabemos es que las personas que han dedicado sus vidas a las prácticas contemplativas y la meditación reportan estados más duraderos de paz y armonía y tienen algunas diferencias fisiológicas y también anatómicas en áreas del cerebro: por ejemplo tienen mayor grosor de la corteza cerebral y de la ínsula (que es un área relacionada con la propiocepción y la empatía). También, cuando experimentan emociones como el miedo, que activan la amígdala cerebral, esta área permanece activada menos tiempo y la intensidad es menor (es decir, su cerebro se 'asusta menos y por menos tiempo').

En resumen, nuestro cerebro no es una estructura inalterable, por el contrario, cambia continuamente. Esta posibilidad se denomina neuroplasticidad y está a la base de nuestra capacidad de aprender y de conquistar nuestro bienestar y mantenernos conectados con otros seres humanos para hacer algo que trascienda nuestra vida individual. (II)



Doctora Marcela Bitrán

---

*“Es un hecho, dijo la doctora, que existen grandes avances en los últimos cinco años sobre las bases biológicas de las emociones. Incluso se ha generado una nueva rama de la neurociencia llamada neurociencia afectiva. “Este ‘boom’ guarda relación en buena medida con el desarrollo de las técnicas de imágenes que permiten ‘ver’ la actividad del cerebro sin intervenir en él, en tiempo real y con una gran precisión espacial”.*

---



Tú eres único. Tu casa también.

# PERSONALÍZALA

Podrás elegir:

- Pisos fotolaminados
- Muebles de cocina
- Papeles murales para los niños
- Cerámicas de los baños

## LANZAMIENTO

Nuevo Proyecto. Casas Mediterráneas en Piedra Roja.  
Casas de 139 a 166 m<sup>2</sup> desde UF 7.790.

Inmobiliaria Manquehue. Soñamos lo mismo que tú.

  
AGUASCLARAS

## Clínica Alemana: AL SERVICIO DE LOS DEMÁS

por: Virginia Soto-Aguilar C.

*El espíritu de servicio y la solidaridad son los valores fundamentales que destaca esta entidad en su esfuerzo por atender a personas con necesidades de salud. Su Gerente de Servicios Ambulatorios y Sucursales, Adriana Reszczyński, declara que la empatía es clave para ponerse en el lugar del que sufre y alegrarse con quien se recupera.*



Con la constante misión de querer ayudar y servir a la comunidad en el área de la salud, la Clínica Alemana de Santiago se destaca por su cuidadoso trato a los pacientes. Por medio de actividades informativas, de extensión y con actividades creativas, ayuda a que las personas que están con problemas de salud, puedan enfrentarlos con mayor alivio y tranquilidad.

Adriana Reszczyński, Gerente de Servicios Ambulatorios y Sucursales de Clínica Alemana cuenta que esta institución permanentemente está fomentando, a través de campañas y programas internos, dirigidos al personal, el desarrollo de atributos y valores que hagan que sus pacientes y sus familias se sientan acogidos con un trato humano.

“En este sentido, el espíritu de servicio y la solidaridad son valores fundamentales para poder atender a personas con tantas necesidades como son los enfermos. La empatía, también es muy importante, pues ponerse en el lugar del que sufre y alegrarse con quien se recupera es básico para nuestros pacientes. Este concepto, además, es clave al interior de nuestro personal, el que por cierto, cuenta con la mística que debería tener todo equipo de trabajo”, explica Adriana.

En relación con el personal de la clínica, la gerente cuenta que desde hace tres años están participando de un programa, denominado “Somos”, cuyos principios y directrices precisamente están enfocados en fomentar un espíritu de servicio y la mejor relación a nivel humano.

“Nuestro establecimiento con más de 100 años de vida, pertenece a la Corporación Chileno Alemana de Beneficencia, entidad privada sin

finés de lucro. Lo anterior, nos convierte en un modelo muy particular de negocio, en el que las ganancias se reinvierten en beneficencia, capacitación e incorporación de nuevas tecnologías e infraestructura. Esta historia de vida de la clínica, es valorada por el personal, el que se enorgullece de pertenecer a ella. Esto, al mismo tiempo, crea un lugar grato para trabajar”, relata Reszczyński.

“En nuestra institución siempre se trabaja para potenciar la atención de calidad, tanto en el diagnóstico como en la entrega de un servicio humano. Durante todo el año hay actividades para los pacientes hospitalizados como la celebración del día de la Madre, del Padre y del Niño, y Navidad, entre otros. Hay un especial énfasis en acompañar con actividades recreativas y de apoyo psicológico a los pacientes pediátricos y oncológicos. Junto a esto, nos preocupan mucho la comunidad en general, por lo que nuestro Centro de Extensión prepara una gran cantidad de charlas gratuitas y campañas educativas para todo público, entre las que se destaca “Amárrate a la Vida””, añade.

### **EMBARAZO CON ALEGRÍA**

Comprendiendo la relevancia del embarazo y los primeros meses de vida del ser humano, la institución entrega una serie de servicios gratuitos a la comunidad. Ofrece charlas que permiten a los nuevos padres anticiparse a las situaciones que vivirán durante la gestación y durante el primer año de vida del recién nacido.

Es así como este establecimiento ha creado una Guía para Padres cuya premisa es que en los primeros años de vida es cuando se aprende más, empieza a formarse la personalidad y comienzan a



La Corporación Chileno Alemana de Beneficencia, es una entidad privada sin fines de lucro. Lo anterior, nos convierte en un modelo muy particular de negocio, en el que las ganancias se reinvierten en beneficencia, capacitación e incorporación de nuevas tecnologías e infraestructura. Esta historia de vida de la clínica, es valorada por el personal, el que se enorgullece de pertenecer a ella. Esto, al mismo tiempo, crea un lugar grato para trabajar”, relata Adriana Reszczynski.

cumplirse ciertas metas físicas y sicomotoras fundamentales para el desarrollo, como dar los primeros pasos. En esa guía los padres aclaran dudas, como, por ejemplo, cuál es la mejor alimentación, cuándo quitarle los pañales, cómo debe ser su sueño, en qué consiste la estimulación y ante qué factores estar alerta. Esta guía está muy ordenada según las edades de los niños: 1-2 Años, 2-3 Años, 3-4 Años, 4-5 Años.

Con respecto a las charlas educativas, se abordan temas como: “Embarazo y sus cuidados”, “Parto y anestesia”, “Alimentación en el embarazo”, “Cuidados del recién nacido”, “Puerperio: cuidados de la madre después del nacimiento”, “Lactancia materna, ¡sólo ventajas!”.

#### **EXTENSIÓN Y AYUDA A LA COMUNIDAD**

Por medio de folletos, correos electrónicos, su blog y charlas, la institución médica ofrece una serie de capacitaciones para que las personas que tengan interés puedan tener hábitos saludables. Sus aportes son de todo tipo. En el caso de las charlas sus temas abordan desde la vida matrimonial y en pareja, hasta las dificultades del adulto mayor.

Se realizan campañas puntuales para educar acerca de no consumir alcohol, la prevención de accidentes o los primeros auxilios. Además,

según las épocas del año, se informa acerca de ciertas enfermedades o incluso las alergias.


“El principal objetivo es entregar conocimientos a nuestra comunidad para prevenir las enfermedades más frecuentes. En el caso de las campañas a los jóvenes, el objetivo es que ellos tengan las herramientas necesarias para protegerse de los factores de riesgo que producen más daño y accidentes en esta etapa de la vida”, cuenta Adriana.

En el año 2006, Clínica Alemana creó la iniciativa “Amárrate a la Vida” la que actualmente cuenta con seis campañas: “Uso del cinturón de seguridad adelante y atrás”, “Si tomas no manejes”, “Dile No a las drogas”, “El cigarro te mata”, “Come Sano, Vive activo” y “No tomar antes de los 18 años”. Todas estas instancias se enmarcan dentro de la política de Responsabilidad Social de la institución, fomentando el autocuidado y estilos de vida saludable.

#### **PARA RELAJAR A LOS NIÑOS**

El cuidado de los niños es primordial para esta institución. Por ello ha implementado iniciativas como, por ejemplo, que el servicio de Pediatría cuenta con decoración adecuada para que los niños sean estimulados, para su bienestar físico y psicológico, en un ambiente lleno de colores.

También crearon una mascota llamada Pepo, un divertido y alegre personaje que visita diariamente a los niños hospitalizados, para hacerles compañía, pintar con ellos y regalarles globos, libros y distintas sorpresas.

“En el Servicio de Hospitalización Pediátrica trabaja todos los días una psicopedagoga que entretiene con distintas actividades a los niños que están siendo tratados en dicha unidad. Por ejemplo, se realizan concursos de manualidades y exposiciones de los trabajos. Además, cuando se acerca el Día del Niño o la Navidad, se realizan actividades especiales con grupos de clowns y coros”, destaca Adriana. 

#### **SOBRE CLÍNICA ALEMANA**

Actualmente cuenta con alrededor de 400 camas, 19 pabellones quirúrgicos, 2.300 estacionamientos y un edificio de 16 pisos que alberga las consultas de más de 900 médicos especialistas. En 2013 inauguró el edificio Manquehue Oriente, que cuenta con 89 habitaciones, pabellones de última generación y siete Salas de Atención Integral del Parto que contienen todo lo necesario para el parto, parto y postparto, cuyo objetivo es que el proceso del nacimiento sea continuo; una Unidad de Recién Nacido compuesta por dos áreas completamente equipadas para ofrecer una atención integral la Unidad de Recién Nacido Sano y la Unidad de Cuidados Intensivos, con equipo médico de neonatólogos de primer nivel y que cuentan con el más moderno equipamiento.

**Más información:** <http://www.alemana.cl/>

*Papa Francisco:*  
**“AMANDO Y  
AYUDANDO A LOS  
POBRES AMAMOS Y  
SERVIMOS A CRISTO”**

por: Magdalena Ríos C.

*Presentamos un extracto del mensaje del Santo Padre para esta cuaresma 2014, donde señala que ésta “es un tiempo adecuado para despojarse; y nos hará bien preguntarnos de qué podemos privarnos a fin de ayudar y enriquecer a otros con nuestra pobreza. No olvidemos que la verdadera pobreza duele: no sería válido un despojo sin esta dimensión penitencial. Desconfío de la limosna que no cuesta y no duele”.*



*Queridos hermanos y hermanas:*

*Con ocasión de la Cuaresma os propongo algunas reflexiones, a fin de que os sirvan para el camino personal y comunitario de conversión. Comienzo recordando las palabras de san Pablo: «Pues conocéis la gracia de nuestro Señor Jesucristo, el cual, siendo rico, se hizo pobre por vosotros para enriqueceros con su pobreza» (2 Cor 8, 9). (...) ¿Qué nos dice hoy, a nosotros, la invitación a la pobreza, a una vida pobre en sentido evangélico?*

**La gracia de Cristo**

Ante todo, nos dicen cuál es el estilo de Dios. Dios no se revela mediante el poder y la riqueza del mundo, sino mediante la debilidad y la pobreza: «Siendo rico, se hizo pobre por vosotros...». Cristo, el Hijo eterno de Dios, igual al Padre en poder y gloria, se hizo pobre; descendió en medio de nosotros, se acercó a cada uno de nosotros; se

desnudó, se “vació”, para ser en todo semejante a nosotros (cfr. Flp 2, 7; Heb 4, 15). ¡Qué gran misterio la encarnación de Dios! La razón de todo esto es el amor divino, un amor que es gracia, generosidad, deseo de proximidad, y que no duda en darse y sacrificarse por las criaturas a las que ama. La caridad, el amor es compartir en todo la suerte del amado. El amor nos hace semejantes, crea igualdad, derriba los muros y las distancias. Y Dios hizo esto con nosotros. (...) La finalidad de Jesús al hacerse pobre no es la pobreza en sí misma, sino —dice san Pablo— «...para enriqueceros con su pobreza». No se trata de un juego de palabras ni de una expresión para causar sensación. Al contrario, es una síntesis de la lógica de Dios, la lógica del amor, la lógica de la Encarnación y la Cruz. Dios no hizo caer sobre nosotros la salvación desde lo alto, como la limosna de quien da parte de lo que para él es superfluo con aparente piedad filantrópica. ¡El amor de Cristo no es esto! Cuando Jesús entra en las aguas del Jordán y se hace bautizar por Juan el Bautista, no lo hace porque necesita penitencia, conversión; lo hace para estar en medio de la gente, necesitada de perdón, entre nosotros, pecadores, y cargar con el peso de nuestros pecados. Este es el camino que ha elegido

para consolarnos, salvarnos, liberarnos de nuestra miseria. (...) ¿Qué es, pues, esta pobreza con la que Jesús nos libera y nos enriquece? Es precisamente su modo de amarnos, de estar cerca de nosotros (...). Lo que nos da verdadera libertad, verdadera salvación y verdadera felicidad es su amor lleno de compasión, de ternura, que quiere compartir con nosotros. La pobreza de Cristo que nos enriquece consiste en el hecho que se hizo carne, cargó con nuestras debilidades y nuestros pecados, comunicándonos la misericordia infinita de Dios. La pobreza de Cristo es la mayor riqueza: la riqueza de Jesús es su confianza ilimitada en Dios Padre, es encomendarse a Él en todo momento, buscando siempre y solamente su voluntad y su gloria. (...)

Cuando Jesús nos invita a tomar su “yugo llevadero”, nos invita a enriquecernos con esta “rica pobreza” y “pobre riqueza” suyas, a compartir con Él su espíritu filial y fraterno, a convertirnos en hijos en el Hijo, hermanos en el Hermano Primogénito (cfr Rom 8, 29). Se ha dicho que la única verdadera tristeza es no ser santos (L. Bloy); podríamos decir también que hay una única verdadera miseria: no vivir como hijos de Dios y hermanos de Cristo.

### Nuestro testimonio

Podríamos pensar que este “camino” de la pobreza fue el de Jesús, mientras que nosotros, que venimos después de Él, podemos salvar el mundo con los medios humanos adecuados. No es así. En toda época y en todo lugar, Dios sigue salvando a los hombres y salvando el mundo mediante la pobreza de Cristo, el cual se hace pobre en los Sacramentos, en la Palabra y en su Iglesia, que es un pueblo de pobres. La riqueza de Dios no puede pasar a través de nuestra riqueza, sino siempre y solamente a través de nuestra pobreza, personal y comunitaria, animada por el Espíritu de Cristo.

A imitación de nuestro Maestro, los cristianos estamos llamados a mirar las miserias de los hermanos, a tocarlas, a hacernos cargo de ellas y a realizar obras concretas a fin de aliviarlas. La miseria no coincide con la pobreza; la miseria es la pobreza sin confianza, sin solidaridad, sin esperanza. Podemos distinguir tres tipos de miseria: la miseria material, la miseria moral y la miseria espiritual. La miseria material es la que habitualmente llamamos pobreza y toca a cuantos viven en una condición que no es digna de la persona humana: privados de sus derechos fundamentales y de los bienes de primera necesidad como la comida, el agua, las condiciones higiénicas, el trabajo, la posibilidad de desarrollo y de crecimiento cultural. Frente a esta miseria la Iglesia ofrece su servicio, su diakonía, para responder a las necesidades y curar estas heridas que desfiguran el rostro de la humanidad. En los pobres y en los últimos vemos el rostro de Cristo; amando y ayudando a los pobres amamos y servimos a Cristo. Nuestros esfuerzos se orientan asimismo a encontrar el modo de que cesen en el mundo las violaciones de la dignidad humana, las discriminaciones y los abusos, que, en tantos casos, son el origen de la miseria. Cuando el poder, el lujo y el dinero se convierten en ídolos, se anteponen a la exigencia de una distribución justa de las riquezas.

Por tanto, es necesario que las conciencias se conviertan a la justicia, a la igualdad, a la sobriedad y al compartir.

No es menos preocupante la miseria moral, que consiste en convertirse en esclavos del vicio y del pecado. ¡Cuántas familias viven angustiadas porque alguno de sus miembros —a menudo joven— tiene dependencia del alcohol, las drogas, el juego o la pornografía! ¡Cuántas personas han perdido el sentido de la vida, están privadas de perspectivas para el futuro y han perdido la esperanza! Y cuántas personas se ven obligadas a vivir esta miseria por condiciones sociales injustas, por falta de un trabajo, lo cual les priva de la dignidad que da llevar el pan a casa, por falta de igualdad respecto de los derechos a la educación y la salud. En estos casos la miseria moral bien podría llamarse casi suicidio incipiente. Esta forma de miseria, que también es causa de ruina económica, siempre va unida a la miseria espiritual, que nos golpea cuando nos alejamos de Dios y rechazamos su amor. Si consideramos que no necesitamos a Dios, que en Cristo nos tiende la mano, porque pensamos que nos bastamos a nosotros mismos, nos encaminamos por un camino de fracaso. Dios es el único que verdaderamente salva y libera.

El Evangelio es el verdadero antídoto contra la miseria espiritual: en cada ambiente el cristiano está llamado a llevar el anuncio liberador de que existe el perdón del mal cometido, que Dios es más grande que nuestro pecado y nos ama gratuitamente, siempre, y que estamos hechos para la comunión y para la vida eterna. ¡El Señor nos invita a anunciar con gozo este mensaje de misericordia y de esperanza! Es hermoso experimentar la alegría de extender esta buena nueva, de compartir el tesoro que se nos ha confiado, para consolar los corazones afligidos y dar esperanza a tantos hermanos y hermanas sumidos en el vacío. (...)

Queridos hermanos y hermanas, que este tiempo de Cuaresma encuentre a toda la Iglesia dispuesta y solícita a la hora de testimoniar a cuantos viven en la miseria material, moral y espiritual el mensaje evangélico, que se resume en el anuncio del amor del Padre misericordioso, listo para abrazar en Cristo a cada persona. Podremos hacerlo en la medida en que nos conformemos a Cristo, que se hizo pobre y nos enriqueció con su pobreza. La Cuaresma es un tiempo adecuado para despojarse; y nos hará bien preguntarnos de qué podemos privarnos a fin de ayudar y enriquecer a otros con nuestra pobreza. No olvidemos que la verdadera pobreza duele: no sería válido un despojo sin esta dimensión penitencial. Desconfío de la limosna que no cuesta y no duele.

Que el Espíritu Santo, (...) sostenga nuestros propósitos y fortalezca en nosotros la atención y la responsabilidad ante la miseria humana, para que seamos misericordiosos y agentes de misericordia. Con este deseo, aseguro mi oración por todos los creyentes. Que cada comunidad eclesial recorra provechosamente el camino cuaresmal. Os pido que recéis por mí. Que el Señor os bendiga y la Virgen os guarde.

*Texto completo del mensaje en [www.vatican.va](http://www.vatican.va) *

## *Ese lugar entre* **LOS ANDES Y MENDOZA**

por: Jorge Velasco Cruz

***No es necesario llegar tan rápido a Mendoza. En el camino hay bastante más que ver: una reserva natural, petroglifos, paisajes sobrecogedores y un camino de tierra que, en algunos tramos, se torna para valientes. Vale la pena.***



Cuando se trata de visitar Argentina por tierra desde la zona central, la opción generalmente es la ciudad de Mendoza. Pero no es la única. Al menos, no debiera. Entre medio hay bastante por ver. De partida, el Monte Aconcagua, el más alto de América. Y está ese pequeño pueblo del lado argentino que, para quienes viajan a ese país, es el primer lugar para echar bencina y recargarse. Es Uspallata.

Ubicado apenas a 250 kilómetros de Santiago, junto al río Mendoza, es una un oasis en medio de una cordillera agreste y seca. El verde de sus álamos contrasta con sus cerros multicolores. ¿Qué hacer acá? Si bien su arquitectura no sobresale especialmente, es un lugar ideal para descansar. De hecho, el mismo general José de San Martín lo usó como sitio de refugio en su cruzada libertadora.

El pueblo tiene unos diez mil habitantes, considerando sus alrededores, y se eleva a dos mil metros de altitud, lo que permite disfrutar de la montaña sin problemas de puna. El aire es limpio y agradable. Se puede utilizar como base para hacer rafting, caminatas y cabalgatas de niveles básico y medio, y trekking de alta montaña hacia el Parque Provincial Aconcagua. También es el primer sitio en el cual realmente se puede saborear toda la riqueza de la carne argentina, con un buen asado a leña.

¿Paseos? La oficina de turismo, bien abastecida, se encuentra al centro, en la confluencia de la Ruta 7 y la Ruta 52. Lo cierto es que un interesante paseo es ir al Cerro Siete Colores. Situado a diez kilómetros del centro en dirección este por un buen camino de tierra, presenta toda la magnificencia de la cordillera. Son alrededor de 25 minutos de viaje en auto para llegar hasta él. Desde ahí es posible subir algunos metros por su ladera para apreciar todo su colorido.

Desde el cerro se ve la cumbre del Aconcagua. En el descenso de vuelta, la postal de Uspallata en toda su dimensión deja sin aliento.

### **RUTA SANMARTINIANA**

Hoy lo habitual, cuando se viaja a Mendoza, es ir por la Ruta 7 hasta empalmar con la Ruta 40. Pero no siempre fue así. San Martín y los suyos tomaron la que hoy se llama Ruta 52: un camino de tierra, a veces áspero, que llega hasta los 3.100 metros de altura y que termina en un descenso que supera en curvas y vistas al mismísimo camino a centros de esquí de la Región Metropolitana como Farellones o La Parva.

En el trayecto se pueden apreciar diversos atractivos. Apenas a unos dos kilómetros en dirección norte, se encuentran las Bóvedas de Uspallata, una de las pocas construcciones coloniales que quedan en la zona. Construidas por los jesuitas en el siglo XVII, tenían como fin fundir el oro y la plata extraídos de la cercana mina de Paramillos. Si bien lo que queda da más para la imaginación que para una visión real, vale la pena detenerse y tomarle algunas fotos a las cúpulas que sobresalen del edificio.

Para los interesados en los primeros habitantes de la zona, hay que continuar la ruta hasta el kilómetro 7 para llegar al cruce hacia el Cerro Tundqueral. Ahí hay que adentrarse un par de kilómetros a mano izquierda hasta llegar a un estacionamiento. Después de una caminata breve, se llega a ver los petroglifos. Se dice que pertenecían a grupos agro-alfareros de los siglos de VII al X, pero no se tiene certeza de quiénes eran. Hay una decena de imágenes para disfrutar. El viaje continúa hasta llegar a las Minas de Paramillos, a 25 kilómetros de Uspallata. El camino presenta una bifurcación casi impercep-




tible. A la derecha, el acceso a las minas. A la izquierda, el camino a Villavicencio. La visita es una expedición única a una mina jesuita del siglo XVII. Dura entre una hora y media y dos horas, por lo que se recomienda llegar temprano. Se hace mínimo de a dos personas y tiene una modalidad de turismo aventura, que incluye la práctica del rappel dentro de la mina (abierto de 10 a 17 horas; versión familiar: \$70 los mayores; versión aventura: \$140; <http://www.minasdeparamillos.com>).

Después de retomar el camino a Villavicencio, es el turno de ir al mirador del Aconcagua (km. 35), a 3.100 metros de altura, en la Reserva Natural Villavicencio. Ahí el clima es más de montaña, las manadas de guanacos se pasean por aquí y por allá. La vista es sobrecogedora. Después es la hora de recorrer los Caracoles del Año, un descenso de dos mil metros de pendiente y 25 kilómetros de distancia que permiten llegar a la localidad de Villavicencio.

### **VILLAVICENCIO**

Cuando en Argentina alguien toma agua mineral, lo más probable es que sea de una sola marca: Villavicencio. Si bien uno no visita la planta, sí llega a un lugar que destaca por todo su verdor y un imponente hotel –cerrado desde 1978– que hablan de un ilustre pasado.

La visita (\$25) es guiada y dura 45 minutos. Mientras la guía cuenta la historia del lugar (el hotel fue construido en 1940), en ella se recorren los jardines, cuyo verdor de cientos de especies introducidas contrasta con la aridez del entorno. A su vez, se visita una pequeña y atractiva iglesia y, por supuesto, se puede tomar agua mineral pero desde una manguera.

En el viaje final a Mendoza puede haber sorpresas, como una manada de zorros o algún otro animal que se cruce por el camino. Lo cierto es que después de siete horas de viaje desde Uspallata, el cuerpo está agotado y la mente, despejada. Y eso que el trayecto no se hizo como lo realizaron los libertadores, a caballo. 





En este primer número del año hemos elegido a Francisca Urrejola, por ser una de las profesoras más activas y dispuestas a compartir sus secretos con sus alumnos.

Simpática, con la talla a flor de labio, siempre alegre y animada nos cuenta que desde su niñez vio a sus padres cocinando y se interesó por hacer lo mismo.

“Mi mamá hacía tortas para vender y mi papá era especialista en paellas. Desde muy chica me metía a la cocina. Recuerdo que lo primero que hice fue un Kuchen a los 5 años. Me dejaban cocinar pero no hornear, mi mamá se preocupaba de esa parte para que no me quemara. Yo jugaba a las muñecas después de dejar las cosas listas para que mi mamá las pusiera en el horno.

Somos una familia súper unida donde la cocina era un punto de unión. Estudié hotelería en el Instituto de Secretarías Intérpretes ISI, que actualmente se convirtió en la Universidad de Los Andes. Mientras estudiaba hacía tortas y dulces para vender. Una cliente de esa época me invitó en el año 2000 a participar en los Vitacursos que se estaban formando en la Municipalidad de Vitacura. Así fue como comencé las clases que actualmente hago los días martes, miércoles y jueves en la mañana y un día en la tarde”.

Non confiesa que le encanta cocinar, que siempre está probando platos nuevos y que cuando va a restaurantes pide cosas diferentes para descubrir nuevas posibilidades.



## Francisca Urrejola: “LA COMIDA ES UN PUNTO DE unión familiar”

por: Loreto Tagle P.

***Este año daremos a nuestros lectores ideas y recetas de personas dedicadas a dar clases de cocina. Profesoras y profesores, que semana tras semana están probando, descubriendo y creando nuevas técnicas y mezclas que les permiten transmitir sus conocimientos a los diversos alumnos que los siguen con verdadera devoción.***

“Me relaja cocinar, además es mi fuente de trabajo, apporto mucho en mi casa. También me gustan las clases, es terapia, tanto para mis alumnos como para mí. Hablamos de todo, aprendo, me desahogo, es como ir al psicólogo. Comparto las penas y las alegrías, nos reímos mucho en las clases. A mis niños les encanta lo que hago, son orgullosos de su mamá. En mi casa todos cocinan, también mi marido. No tenemos nana, así que todos tienen su pega. El más chico pone la mesa, mete los platos a la lavadora, pica verdura o revuelve la olla. El mayor es el parrillero, hace paellas y carnes, el segundo es más de repostería, hace muffins, galletas y brownies. Eugenio mi marido es especialista en tortillas a la española. Me encanta cocinar de todo, aunque lo que más me gusta comer es puré con huevo.

La repostería me gusta menos porque hay que pesar y medir mucho. Sin embargo siempre hay algo dulce en mis clases de cocina, soy conocida por la repostería.

Hay que aprovechar las facilidades que hay hoy día, con un poco de esfuerzo, uno se puede lucir y sabiendo cocinar se ahorra mucho dinero. Creo que no hay edad para aprender a cocinar, en cualquier momento de la vida se puede comenzar a cocinar y así ayudar a unir a tu familia.”



**Francisca Urrejola**

Email: [urrejolafrancisca@gmail.com](mailto:urrejolafrancisca@gmail.com)

Celular: 8278263

Hace clases en Vitacursos

Comidas preparadas para llevar a la casa.

**[www.franciscaurrejola.cl](http://www.franciscaurrejola.cl)**



# Aperitivos

Sin duda son los aperitivos los preferidos a la hora de almorzar o comer, muchas veces una buen picoteo nos permite luego hacer un plato sencillo y fácil. Por esta razón, es que hemos dedicado este número solamente a recetas de aperitivos, ricos, fáciles y sobre todo rápidos que podemos hacer en un instante y tenerlos listos, cuando aparecen esas visitas inesperadas, que son tan típicas en esta época, en que todavía el buen tiempo nos permite juntarnos en familia, para compartir una agradable tarde en el jardín.

---

## PATÉ DE CAMPO

---

### ingredientes

- 🕒 3 chalotas
- 🕒 ¼ kilo de higaditos de pollo
- 🕒 25 grs. de callampas secos
- 🕒 1 medida de cognac
- 🕒 200 ml. de crema
- 🕒 1 cucharada de aceite de oliva
- 🕒 50 grs. de mantequilla
- 🕒 Tomillo fresco
- 🕒 Sal y pimienta
- 🕒 Decoración: mariposas de nueces

### preparación

1. Limpiar los higaditos y sacarles toda la grasa (la parte amarilla del hígado). Reservar.
2. Pelar y picar finamente las chalotas.
3. Hervir agua o caldo y agregar los hongos en un bol. Hidratar por lo menos unos 20 minutos y colar.
4. En un sartén poner 50 grs. de mantequilla y añadir 1 cucharada de aceite de oliva, agregar los higaditos de pollo y salpimentar. Flambear con el cognac. En caso de no animarse a flambear, no importa; bajar el fuego y esperar a que se evapore el alcohol.
5. Agregar la crema y el tomillo fresco. Cocinar 5 minutos más y apagar el fuego para que los

higaditos queden medio rosaditos por dentro. No pasarse de cocción.

6. Picar las callampas con un cuchillo en una tabla y ponerlos en la procesadora. Llevar la mezcla de paté a un molde forrado con papel film, capacidad 1 taza (salen 2 moldes). Al guardarlo en el refrigerador enfriar por lo menos unas 3 horas.

NOTA: si quiere que el paté cuaje rápido agregar 7 grs. de gelatina sin sabor.

Otro dato: procesar todo verter en un molde llevar al refrigerador con la parte de arriba bien tapada y en contacto con papel film o cubierta con mantequilla derretida de tal manera que no llegue el oxígeno al paté, para que no se oxide y se oscurezca.





## SCONES DE HIERBAS Y QUESO

### ingredientes

- 🕒 2 tazas de harina sin polvos
- 🕒 1 cucharada de polvos de hornear
- 🕒 ½ cucharadita de bicarbonato
- 🕒 1 cucharadita de sal
- 🕒 ½ taza de mantequilla
- 🕒 1 huevo
- 🕒 ¼ taza de jerez
- 🕒 ¼ taza de crema
- 🕒 1 cucharada de hierbas mixtas (ciboulette, perejil, albahaca)
- 🕒 ½ taza de queso cheddar rallado.

### preparación

1. Precalentar el horno. Mezclar la harina cernida, los polvos de hornear, el bicarbonato y la sal. Agregar la mantequilla y formar migas con los dedos.
2. En otro bol mezclar el jerez, huevo, crema, hierbas y el queso. Batir todo juntando los ingredientes secos.
3. Extender la masa en un mesón enharinado y dejarla de 1,5 cm. de espesor (es pegajosa). Cortar como galletas pequeñas y ponerlos al horno en lata enmantequillada. Pincelarlos con huevo batido y hornearlos hasta que se doren. Servir calientes.

## GALLETAS CROCANTES

### ingredientes

- 🕒 ½ kilo de harina sin polvos
- 🕒 15 grs. de sal
- 🕒 75 ml. de aceite de oliva
- 🕒 15 grs. de levadura fresca
- 🕒 Agua, cantidad necesaria (260 ml. aprox.)
- 🕒 1 cucharada de semillas de sésamo tostadas
- 🕒 1 cucharada de semillas de amapola.
- 🕒 1 cucharada de curry

### preparación

1. Colocar la harina y la sal en un bol, mezclar y formar un aro con un hoyo en el centro. Agregar el aceite de oliva, la levadura y el agua. Unir y trabajar la masa.
2. Dividir la masa en 3, a una parte añadir semillas de sésamo tostadas, a otra amapola y a otra curry.
3. Dejar leudar, tapado con papel film, durante 30 minutos.
4. Estirar la masa bien fina (en la máquina para hacer pastas) y cortarla en forma rectangular.
5. Colocar las galletas sobre una lata para el horno enharinada y hornearlas a fuego medio (200°) durante 15 minutos o hasta apenas dorar.

---

## BOTANA DE HONGOS

---

### ingredientes

- 1 pan campesino redondo ( en el Jumbo)
- 1 atado de cilantro
- 450 grs de hongos en láminas
- 1 cubo de concentrado de pollo
- 4 ramas de cebolla blanca (cebollín)
- ½ barra de queso crema
- 1 cebolla patiña (morada)
- ½ bolsa de crema ácida o 4 cucharadas de aceite de oliva
- Aceite de oliva

### preparación

- Hacer un refrito con el aceite de oliva y cebollas. Añadir luego el concentrado de pollo, cilantro, los hongos. Cocinar por un momento. Luego agregar el queso crema y la crema ácida. Mantener caliente hasta el momento de servir.
- Cortar la parte superior del pan campesino de forma en que parezca una tapa, sacar la miga del interior del pan. Rellenar con la preparación anterior, decorar y servir con galletas o pan tostado o Nachos.



---

## SATAY DE OSTIONES CON SALSA (TAILANDIA)

---

### ingredientes

- 20 ostiones sin coral
  - 1 cucharadita de cúrcuma
  - 1 poco de papa de jengibre rallada
  - 2 cebollines (sólo lo verde)
  - 1 cucharada de aceite de maíz
  - 20 palillos de bambú
  - Sal.
- Salsa de chilli dulce:*
- 200 cc. de vinagre de arroz
  - 200 grs. de azúcar
  - 2 ajíes rojos frescos
  - 1 estrella de anís
  - Cardamomo
  - Canela
  - Pimienta.

### preparación

- Primero se deben blanquear levemente los ostiones y tallo de los cebollines (poner en un bol y cubrir con agua hirviendo, colar y pasar por agua fría).
- Luego envolver con esto los ostiones, ensartarlos en los palillos de bambú y dejarlos marinar por 3 horas aproximadamente en cúrcuma, sal, aceite y jengibre.
- finalmente sellarlos por ambos lados en una plancha caliente o un sartén y pincelada con aceite y servirlos con la salsa de chilli dulce.
- Para la salsa, hacer un suave caramelo con el azúcar, agregar de a poco el vinagre y todas las especias juntas.
- Hervir con suavidad hasta que tome punto de salsa y agregar sobre la preparación de satay de ostiones.

---

## PINCHOS DE MOZARELLA FRESCA, TOMATE Y ALBAHACA

---

### ingredientes

- Mondadientes
- 100 grs. de mozzarella fresca o bocconcini
- 25 grs. de tomatitos secos
- ½ atado de albahaca
- ¼ taza de aceite de oliva
- 25 grs. de tomates secos
- Sal y pimienta

### preparación

- Para los bocaditos de mozzarella, tomar una bolita de mozzarella, clavarle un tomatito seco (hidratado en agua hirviendo por 5 minutos y luego macerado en aceite de oliva), y una hoja de albahaca limpia y seca. Salpimentar y verter del aceite de oliva donde se hidrataron los tomatitos encima.
- Preparar todos los pinchos de mozarellas que desee.





por: Loreto Tagle



**12 AÑOS DE ESCLAVITUD**  
**(12 Years a Slave)**

**Director:** Steve McQueen

**Intérpretes:** John Ridley, Chiwetel Ejiofor, Dickie Gravois, Dwight Henry.

**Género:** Drama biográfico

**Público Apropiado:** Adultos Mayores de 18 años

Ganadora de 3 Oscars (Mejor Película, Actriz secundaria y Guión adaptado) esta cinta basada en hechos reales, refleja la lucha de un hombre por su libertad y supervivencia. Dos décadas antes de la Guerra Civil estadounidense, Solomon Northup, un hombre libre de raza negra que vivía en el estado de Nueva York, fue secuestrado y vendido como esclavo. En los años siguientes, en los que conoció la crueldad —personificada por un despiadado propietario de esclavos— y también la amabilidad en momentos inesperados, Solomon luchó no sólo por conservar su vida, sino también su dignidad. En el duodécimo año de su suplicio, un encuentro casual con un abolicionista canadiense cambió su vida para siempre.



**EL CHEF**  
**(Comme un chef)**

**Director:** Daniel Cohen

**Intérpretes:** Jean Reno, Michaël Youn y Raphaëlle Agogué

**Género:** Comedia

**Público Apropiado:** Mayores de 14 años

Película simpática, sin mayor profundidad, ideal para pasar un rato agradable y salir refrescado y optimista. El tema está basado en el chef estrella Alexandre Vaclair quien no se entiende con la nueva dirección de la empresa propietaria de su restaurante, que prefiere apostar por la nueva cocina molecular. Poco a poco, los miembros del equipo de cocina de Alexandre son despedidos. Vaclair se encuentra desesperado y sin ideas para el nuevo menú que puntuarán los críticos gastronómicos de la Guía. Alexandre necesita inspiración y un nuevo ayudante. Y entonces conoce a Jacky, un aficionado a la alta cocina, autodidacta, obstinado y con mucho, mucho talento.



**EL CLUB DE LOS DESAHUCIADOS**  
**(Dallas Buyers Club)**

**Director:** Jean-Marc Vallé

**Intérpretes:** Matthew McConaughey, Jared Leto, Jennifer Garner, Denis O'Hare, Steve Zahn, Dallas Roberts, Kevin Rankin

**Género:** Drama biográfico.

**Público Apropiado:** Adultos Mayores de 18 años

Esta película ganadora de 3 Oscars (Mejor actor principal, Mejor actor secundario y Maquillaje) está basada en la verdadera historia de la vida de Ron Woodroof, un toxicómano y homófobo que ama a las mujeres, al cual en 1986 se le diagnosticó el VIH en todo su cuerpo, y que solo contaba con treinta días de vida. Sin duda alguna, una excelente película, una de las producciones más carismáticas que hemos visto en mucho tiempo, tanto a nivel técnico como interpretativo.

**ORIENTACIÓN**

**CINE**

**TODO ESPECTADOR:**

Caminando con Dinosaurios · Frozen: Una Aventura Congelada · Gravedad (desde 12 años) · La gran Aventura del Lago · Operación Monumento · Pavos en Apuros.

**ADOLESCENTES DESDE 14 AÑOS:**

Ladrona de Libros

**JÓVENES DESDE 16 AÑOS:**

El Quinto Poder · El Sueño de Walt · Frankenstein · La Increíble Vida de · Walter Mitty · Philomena · Robocop

**ADULTOS DESDE 18 AÑOS:**

12 Años de esclavitud · 47 Ronin: La leyenda del Samurai · Abuelo Sinvergüenza · Ajuste de Cuentas · Brillantes · Corazón de León · Diana: El Secreto de una Princesa · Dos Armas Letales · El Mayordomo · El Último Viaje a las Vegas · Ella · Escándalo Americano · La Leyenda de Hércules · Videoclub

**ADULTOS CON RESERVA**

Actividad Paranormal: Los Marcados · Este es el Fin · Mamá ya Crecí · Riddick: Sobrevivir es su Venganza · Una segunda Oportunidad

**DESACONSEJABLE:**

El Lobo de Wall Street

**DVD**

**TODO ESPECTADOR:**

ParaNorman (10 años), Valiente, La Era del Hielo 4, Madagascar 3: Los Fugitivos.

**DESDE 12 AÑOS:**

Terror en Chernobyl, Nannerl, la Hermana de Mozart.

**ADOLESCENTES DESDE 14 AÑOS:**

El Vengador del Futuro, Stefan versus Kramer, Batman: El Caballero de la Noche Asciente.

**JÓVENES DESDE 16 AÑOS:**

El Circuito de Román, NO.

**ADULTOS DESDE 18 AÑOS:**

La Era del Rock, El Exótico Hotel Marigold, Tres Metros Sobre El Cielo, A Roma con Amor, Un Día Para Sobrevivir.

**ADULTOS CON RESERVA**

Tengo Ganas de Ti, Rec 3, Un Método Peligroso.

**DESACONSEJABLE:**

El Dictador, Joven y Alocada.



**DIANA**

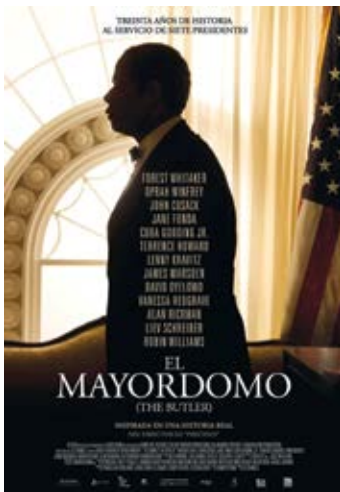
**Director:** Oliver Hirschbiegel

**Intérpretes:** Naomi Watts, Lee Asquith-Coe, Naveen Andrews, Cas Anvar, Geraldine James, Juliet Stevenson, Michael Byrne, Laurence Belcher, Douglas Hodge, Charles Edwards, Chris Cowlin, Mary Stockley, Jonathan Kerrigan, Daniel Pirrie, Raffaello Degruttola

**Género:** Drama, romance

**Público Apropiado:** Adultos desde 18 años

Cuando la Princesa Diana voló a Pakistán en Mayo de 1997, fue a conocer a la familia del Dr. Hasnat Khan, el hombre con el que quería casarse. Una de las mujeres más famosas y bellas del mundo, esperaba persuadir a la madre del Dr. Khan haciéndole ver que sería la esposa adecuada para su hijo. De haber tenido éxito, los acontecimientos de aquel verano podrían haber sido muy distintos... Una historia de amor sobre la familia, la amistad y las calamidades de la fama.



**EL MAYORDOMO (The Butler)**

**Director:** Lee Daniels

**Intérpretes:** Forest Whitaker, Oprah Winfrey, David Oyelowo, Alan Rickman, Jane Fonda, John Cusack, Cuba Gooding Jr., Terrence Howard, Lenny

**Género:** Drama

**Público Apropiado:** Adultos desde 18 años

Cecil Gaines es un joven que trata de escapar de la segregación racial del sur de EE.UU. en busca de una vida mejor. A lo largo de su arduo viaje a la madurez, Cecil adquiere habilidades inestimables que le permiten acceder a una oportunidad única

en la vida: un trabajo como mayordomo en la Casa Blanca. Allí, Cecil se convierte en testigo directo de la historia y el funcionamiento interno del Despacho Oval, mientras se gesta el movimiento por los derechos civiles, los asesinatos de John F. Kennedy y Martin Luther King, los movimientos de los Freedom Riders y las Panteras Negras, la guerra de Vietnam y el escándalo Watergate.



**FROZEN: EL REINO DEL HIELO**

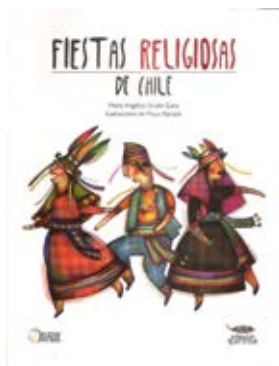
**Director:** Chris Buck y Jennifer Lee.

**Género:** Animación, aventuras, comedia, familiar.

**Público Apropiado:** todo espectador.

Una profecía condena a un reino a un invierno eterno. Así que Anna se ve obligada a unirse a Kristoff, un audaz hombre de las montañas, y emprender un viaje épico en busca de la Reina de la Nieve para poner fin al gélido hechizo. Anna y Kristoff harán frente a temperaturas extremas, a criaturas místicas y lucharán contra los elementos en una carrera contrarreloj para salvar al reino de la destrucción más absoluta.

por: Loreto Tagle



### FIESTAS RELIGIOSAS DE CHILE

**María Angélica Ovalle Gana**

40 Págs. • \$7.000 • Ed. Nueva Patris

En todas las buenas librerías.

Este libro realiza un recorrido por diez fiestas religiosas populares chilenas, católicas, que año a año se desarrollan a lo largo del país. Se abordan desde sus orígenes y características, destacándose aquellos rasgos que permiten al lector hacerse una imagen viva y real de cada celebración. Así, se busca entrar en el detalle de la música, los bailes, las imágenes, los ritos especiales, la evolución de las tradiciones y el sincretismo que reúne tanto las tradiciones cristiana e indígena como la chilena.



### LA ISLA DE LAS MIL FUENTES

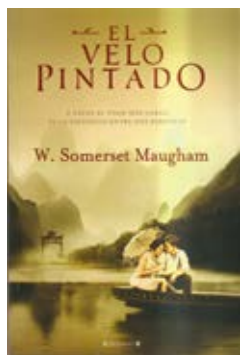
**Sarah Lark**

656 Págs. • \$ 16.900 • Ed. Grupo

Beta • En todas las buenas librerías.

Novela de narrativa en la que la autora nos transporta ahora hacia el Caribe y la belleza de sus islas: un nuevo territorio exótico recreado magistralmente a través de una historia familiar fascinante, inolvidable y única. La autora de la Trilogía de la Nube Blanca, inicia su nueva saga familiar en la isla caribeña de Jamaica y sus plantaciones de azúcar.

En este libro encontramos: pasión, romance, viaje y aventuras, choque de culturas, descubrimiento de un paisaje exótico y lejano..., todo ello con una ambientación minuciosa y unos personajes inolvidables.



### EL VELO PINTADO

**Somerset Maugham**

238 Págs. • \$ 10.000 • Ed. B

Librería Antártica Parque Arauco.

Una novela sólida, magistralmente construida, con una hábil descripción psicológica de unos personajes a los que el lector tiene la sensación de haber conocido íntimamente. Una obra en que la experiencia femenina del amor, de la pasión, del adulterio y del afán de redención desembocan en un mayor conocimiento de uno mismo, del otro, de las relaciones humanas y, sobre todo, de la gran farsa de la educación de la mujer burguesa.



### INFIERNO O PARAÍSO

**Sergio Melnick y Jorge Melnick**

336 Págs. • \$ 11.900 • Ed. Aguilar

En todas las buenas librerías.

Un libro de ideas que estructura las 20 claves fundamentales para entender lo que nos espera. ¿Cómo seremos? ¿Hacia dónde vamos? ¿Cómo nos organizaremos? ¿Cuáles son las nuevas fronteras de los países? ¿Cómo se puede legislar en las naciones virtuales? ¿Cuáles son los desafíos de la ciencia y la tecnología? ¿Qué o quienes nos amenazarán en los próximos días?



### EL JUEGO DE RIPPER

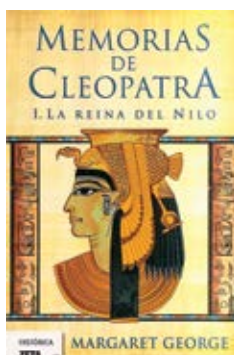
**Isabel Allende**

475 Págs. • \$ 14.000 • Ed. Sudame-

ricana • Librería Antártica Parque Arauco.

Última novela de la autora, una obra de intriga en la que procura ser fiel a las reglas de este tipo de libros pero “con humor e ironía”.

Trascurre en San Francisco. Las mujeres de la familia, a pesar de ser muy diferentes, siempre se han apoyado. La madre, suele buscar el lado bueno de las personas, la hija se fascina por el lado oscuro, como su padre, inspector de policía. Ésta lidera Ripper, un juego que comparte con su abuelo y amigos de todo el mundo. Todo se convulsiona cuando una oleada de crímenes sacude la ciudad.



### MEMORIAS DE CLEOPATRA

**La reina del Nilo**

**Margaret George**

607 Págs. • \$ 6.900 • Ed. B

Librería Antártica Parque Arauco.

Esta trilogía Memorias de Cleopatra – de la cual esta es la primera entrega – nos ofrece la oportunidad de oír de boca de la propia Cleopatra su verdadera historia, que continuará con La seducción de Marco Antonio y El ocaso de una diosa. En ella conoceremos más de cerca a la majestuosa reina del Nilo. La mujer cuya extraordinaria belleza envuelta en oro y piedras preciosas ocultaba una inteligencia y poder de manipulación únicos. La seductora infatigable que enloquecía a los hombres. La hábil estrategia que supo jugar sus cartas y liberó a Egipto del yugo romano.

**TALLER DE COSTURA Y DECORACIÓN**

María Estela García realiza hechuras de cortinas a pedido y decoración en general. Contáctela y cotice su proyecto.  
**Contacto: 569 9817 3093**  
**mestelagl@gmail.com**



**THE PLACE**

Clases de PILATES privadas en máquinas y grupales de suelo. Ayudan a tener el cuerpo tonificado y fuerte, lleno de flexibilidad. También clases privadas de GYROTONIC® y grupales de GYROKINESIS®, que te ayudaran a fortalecer tu cuerpo, elongar tu musculatura, revitalizarte, llenarte de energía, desintoxicar tu cuerpo, y dejar atrás todo tipo de tensiones, haciéndote sentir mas liviana y llena de bienestar.  
**Inscripciones:**  
**kekalamarca@gmail.com**

**LOSPINTORES**

Pintores serios, profesionales y confiables LosPintores.cl entrega soluciones a todas aquellas personas y empresas que necesitan pintar su casa, oficina, edificios y otras instalaciones. Nuestro equipo son maestros de vasta experiencia en el mercado de remodelaciones en interior y exterior. Hoy día trabajamos con los mejores de manera profesional y honrada.  
**Contacto: (569) 9509 4031 • 9645 0178 • 6586 3375**  
**contacto@lospintores.cl**

**CARNICERÍA VIRTUAL**

Un nuevo servicio de entregas de los mejores cortes de distintas carnes y productos congelados hasta su casa. Realizan la entrega en un plazo desde 24 horas. Haga su encargo de lunes a viernes entre las 10:00 hasta las 19:00 hrs.  
**Contacto: (562) 2609 4878**  
**contacto@carniceriavirtual.cl**  
**www.carniceriavirtual.cl**

**DELICIOSOS: HUEVOS DE GRANJA A DOMICILIO**

José Castellano ofrece llevarle los mejores huevos de campo hasta su casa.  
**Contacto: (569) 9949 1381**  
**(562) 2233 4592 • 2333 1200**  
**jose@adsl.tie.cl**



**TALLER DE EDUCACIÓN FAMILIAR ESCUELA DE FAMILIAS**



Educar hoy es diferente. Hacerlo usando sólo nuestra intuición ya no es suficiente y nos damos cuenta de esto en nuestro día a día.

La educación de nuestros hijos es nuestra responsabilidad y es por esto que necesitamos estudiar, prepararnos y dedicarle tiempo. Solo así lograremos educar con eficacia, usando herramientas de trabajo concretas y a través de **nuevas técnicas educativas**, como son la educación positiva, educación en virtudes, educación preventiva, planes de acción prácticos y aprovechando los periodos sensitivos de nuestros hijos.

Para partir conociendo estas nuevas técnicas y ponerlas en práctica, invitamos a los padres con hijos de 0 a 12 años a participar en el **"Taller de Educación Familiar"** que consiste en 3 sesiones grupales (máximo 8 personas) más una asesoría personal para trabajar los casos puntuales de cada familia.

**Siempre hay algo que se puede mejorar, edúcate para educar.**

<b>Fechas*</b>	martes 1, 15 y 29 de abril martes 8 y 22 de abril y 6 de mayo
<b>Horarios</b>	Taller diurno: 10:00 a 11:30 hrs. Taller nocturno: 20:30 a 22:00 hrs.
<b>Precio Taller</b>	\$80.000 (materiales incluidos) \$120.000 por pareja
<b>Información</b>	www.escoladefamilias.cl
<b>Inscripciones</b>	escoladefamiliaschile@yahoo.cl +569 9742 8753 • 5619 2939

*\*Existe la posibilidad de fijar fechas alternativas*

**Blanca Irarrázabal U. y María Luisa Planas I.**  
 Magister en Educación Familiar, IEEE, España

*El Apóstol estuvo en:*  
**ANIVERSARIO DE  
CORPORACIÓN CREA+**

*Con una gran comida en la Casona de Las Condes y la animación de Checho Hirane, la corporación CREA+ ([www.creamas.cl](http://www.creamas.cl)) celebró 10 años de trabajo en Chile. La iniciativa, que empezó el año 2003 con un pequeño grupo de jóvenes voluntarios, hoy entrega apoyo educacional a establecimientos de escasos recursos en diferentes regiones de Chile, así como en Lima y Sao Paulo.*



1. Josefina Brandt, Inés Tagle, Anita Peña y Antonia Lagos
2. José Miguel Ossa, Rafael Araya y Hernán Prado, directores de CREA+, junto a José Miguel Alcalde, miembro del Consejo Asesor de CREA+.
3. Francisca Camus, directora ejecutiva, Angela Baeza, coordinadora del Programa de Matemáticas, y José Miguel Ossa, fundador y director de CREA+, junto a representantes de la Cámara Chilena de la Construcción.
4. Paula Fernández y Verónica Montalva.
5. Isabel Guzmán, Angélica Correa y Carmen María Gana.
6. Clara Prado y Blanca Ossa.
7. Alfredo Claro, director de Fundación Emejota y Jotacé, junto a Rafael Araya, director de CREA+.
8. Voluntarios de CREA+.
9. Elvira Ossa, Isabel Ossa y Bernardita Morales.
10. Sergio Ossa, Javiera Gutiérrez y Santiago Lecaros.





¡HOLA AMIGOS!  
Encuentra las 15 diferencias y  
¡que tengas una feliz pascua de resurrección!



CAMINO  
AL 2014



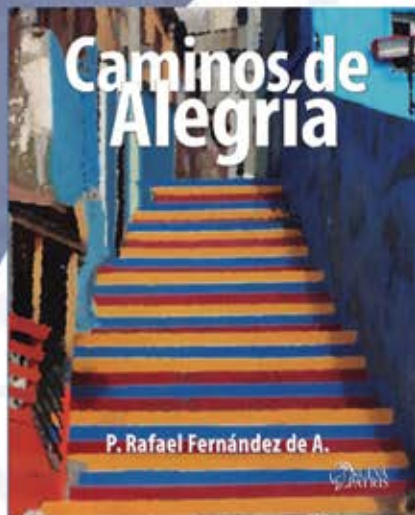
NUEVA  
PATRIS

Más información  
sobre libros y sus  
contenidos en:

[www.  
patris.cl](http://www.patris.cl)

EDITORIAL NUEVA PATRIS S.A.  
José Manuel Infante 132,  
Providencia - Santiago.  
Fono/Fax: 235 1343 - 235 8674  
E-mail: gerencia@patris.cl

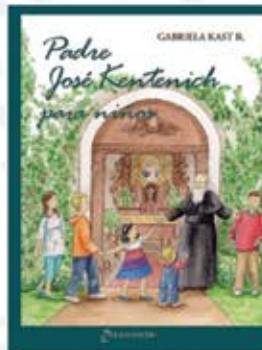
[www.patris.cl](http://www.patris.cl)



### **Caminos de Alegría** P. Rafael Fernández de A.

Caminos de alegría muestra un nuevo modo de educar en la fe, poniendo especial énfasis en la familia como "cuna de la fe". Al mismo tiempo, ofrece a los padres y educadores caminos y formas concretas para transmitir y cultivar la fe, adaptados a la realidad concreta que vive la juventud actual.

El camino de la fe es un camino de alegría que nos abre a la plenitud de vida, de esperanza y felicidad que nos ofrece Cristo Jesús.



### **Padre José Kentenich para niños** Gabriela Kast Rist

Gabriela Kast Rist, nos entrega, en una versión sencilla, alegre y profunda el carisma del P. José Kentenich, donde logra captar su gran riqueza interior, humanidad y esplendor sobrenatural que siempre lo caracterizó.

### **El proceso de ser padres adoptivos** Paulo Egenau Perez, Marta Hermsilla Valencia, Ana Elisa Morgado Rojas

La adopción es una tarea compleja y los que optan por este camino para ser padres, requieren de información y ayuda para prepararse a ella.

El proceso va mostrando, a través del ciclo de vida familiar, las diferencias con la parentalidad biológica, a través de los sentimientos que surgen, las situaciones que hay que encarar y las tareas a realizar para llegar a la meta de tener un hijo, quererlo, educarlo y dejarlo ir, ya un hombre o una mujer de bien.



Tu Alianza, nuestra misión



**PUBLIQUE EN**

**NUESTRA REVISTA**

Lo invitamos a ser parte de nuestra revista, llegando con sus productos y servicios a un número importante de familias y personas a través de nuestra publicación y en nuestro sitio web

**[www.apostolenfamilia.cl](http://www.apostolenfamilia.cl)**



Como Ud. ya sabe, la misión de la revista Apóstol en Familia es difundir los valores humanos al mayor número de personas posibles, por esta razón nuestra revista se financia sólo con la venta de avisos y llega en forma gratuita a más de 8.000 hogares a través de todo Chile.

**Contáctenos al +562 2223 1516 o inscribese en nuestro sitio web.**