

A close-up photograph of a newborn baby with reddish hair, sleeping peacefully. The baby is wrapped in a white cloth and is being held gently in someone's hands. The background is softly blurred, showing the back of a person's head and shoulders.

apóstol
en familia

LA ALEGRÍA ESPIRITUAL · N°79 · AGOSTO 2014

WWW.APOSTOLENFAMILIA.CL

79

Aborto
LEY, TESTIMONIOS

CONTENIDOS

- 01 EDITORIAL
- 02 TESTIMONIO
Los Maiz Hohlberg
- 04 ACTUALIDAD
La letra chica del aborto
- 10 FAMILIAS HOY
Resiliencia en el matrimonio
- 14 FORMACIÓN
La alegría espiritual
- 16 JUVENTUD
Incendio en Valparaíso
- 18 ARTE
Marcelo Cigna, Luthier
- 22 VIDA SALUDABLE
Cuando el cuerpo pasa la cuenta
- 24 GENIO Y FIGURA
Andrea Aedo Casarino
- 28 EDUCACIÓN
El amor como fuente de alegría
- 32 EMPRESA CON VALORES
Fundación Panal
- 34 CORAZÓN DE LA IGLESIA
Aprovechar la salvación que nos ha traído Cristo
- 36 TIEMPO LIBRE
La magia del Barrio Lastarria
- 38 SABOR
Pilar Bacarreza
- 42 ENTRETENCIÓN
Cine / DVD / Libros
- 46 ESTUVIMOS EN
Formando campeones
- 48 NIÑOS



79 | EDITORIAL

Capacidad para REINVENTARSE

Con motivo del reciente Campeonato Mundial de Fútbol, recordábamos que para el Mundial del 62, realizado en Chile, aparecieron los primeros televisores blanco y negro en el país. Cincuenta y tantos años después son tan grandes los cambios tecnológicos y sociales, que en la actualidad ya casi nada nos asombra. No solo nos hemos llenado de tecnología y ésta se ha vuelto ubicua, sino que, producto posiblemente de esta tecnología, la sociedad ha empezado a buscar la inmediatez de las cosas. Todo ocurre en un instante y lo queremos ahora ya. Nuestra sociedad está cambiando tan rápido, no sólo en los aspectos tecnológicos, sino que también en lo cultural, social, educacional, médico, etc., que si no desarrollamos la capacidad para reinventarnos permanentemente, el mundo nos superará y quedaremos atrás, viviendo en el pasado.

Algo similar ocurre en el matrimonio. Si no reinventamos o revitalizamos constantemente el matrimonio, éste se vuelve rutinario, obvio y adormecido. Así como las organizaciones requieren reinventarse cada cierto tiempo producto de los cambios en el entorno, el matrimonio también requiere inyecciones de nuevos encantamientos para mantenerlo vivo. Por ejemplo, arrancarse un fin de semana a la playa o a la montaña para estar solos como matrimonio o el destinar, por agenda, un día de la semana para salir a pololear, son actividades que favorecen el volver a encantarse. El tener un ideal matrimonial no debiera servir para tener claro hacia dónde queremos ir y cuáles son aquellos principios o valores matrimoniales que queremos cultivar con los años. Pero, para alcanzar ese ideal matrimonial hay varios caminos posibles y son esos los que debemos revisar y eventualmente mejorar. Los matrimonios, al igual que las organizaciones, están expuestos al entorno. Se nos presentan constantemente oportunidades que debemos aprovechar y amenazas que debemos contrarrestar.

Así como debemos reinventar el matrimonio, también deberíamos reinventar nuestra familia, la relación con nuestros hijos. Éstos probablemente van a estar mucho más expuestos a los cambios de la sociedad que nosotros. Si como matrimonio no somos capaces de ver eso y readecuarnos, no podremos tener una familia actual pero inspirada en los valores del Cristianismo. No necesitamos ser expertos en la tecnología, en las redes sociales, en las tendencias de la moda, en la cultura, etc. pero sí entenderlas. De otra forma no podremos dialogar con nuestros hijos, no podremos aconsejarlos, ni cultivar la familia schoenstattiana que soñamos.

Anita Walker

Antonio Kovacevic

DIRECTORA: Ana María Walker R. | **EDITORA:** M. Loreto Tagle P. | **ADMINISTRACIÓN Y FINANZAS:** Ana María Kovacevic W. | **ASISTENTE DE DIRECCIÓN:** Verónica Zepeda de Escudero. | **PERIODISTAS:** Magdalena Ríos C., Virginia Soto-Aguilar C., M. Loreto Tagle P., María Elena Montory S., Marcela Paz Muñoz I., Jorge Velasco C., Isabel Ossa G., Nicole Saffie G., Magdalena Pulido V., María Carolina Edwards C., Beatriz Espinoza A. | **COLABORADORES:** Verónica Griffin B., Paulette Lladser, Fanny Feliú, Actitud Creativa, Antalis GMS | **DIRECCIÓN DE ARTE Y DISEÑO:** Abril Diseño - www.abrildiseño.cl | **COMITÉ EDITORIAL:** Hna. M. Angélica Infante, Padre Rafael Fernández, Ana María Walker R., Antonio Kovacevic B., M. Loreto Tagle P., M. Angélica Pérez B. | **EJECUTIVA DE VENTAS:** Beatriz Espinoza A., Verónica Escudero Z. - Tel.: (562) 2223 1516 - Fax.: (562) 2204 0681 - elapostol@ramafamilias.cl - www.apostolenfamilia.cl | **IMPRESIÓN:** Quad Graphics Chile S.A, Tel.: (562) 2440 5700 | **REPRESENTANTE LEGAL:** Ana María Walker R. - Holanda N° 2237 - Tel.: (562) 2223 1516.

JOSÉ MIGUEL MAIZ & KATHERINE HOHLBERG:

“El cambio que el mundo necesita se puede conseguir con pequeños cambios, de cada uno. Esa es nuestra locura”

por: Carolina Tirado D-M



Están casados hace treinta años, tienen cinco hijos, y aunque son santiaguinos optaron por la vida en provincia. Katherine es kinesióloga y José Miguel ingeniero forestal. Ella tiene una consulta y él trabaja en una empresa exportadora de maderas. Se declaran “viñamarinos, con niños viñamarinos”, que esperan que terminen volviendo a la V Región, pues hoy viven en Santiago.

El 2005, José Miguel tuvo un sueño y no pudo sacárselo más de la cabeza. Ese día empezó Valoriza.

“Mi marido despertó con una idea, apuntando a tener una sensibilidad distinta a la del mundo, generando cambios conductuales, para sentirnos parte de una mejora. El sentido es que el cambio parte por uno, no por el gobierno, ni por la religión. Así, todos pueden ser partícipes de formar un país mejor”, cuenta Kathy.

¿Cómo concretarlo?

Kathy: Con cosas simples: andar por la calle distinto. Todos queremos cosas positivas, pero no nos damos cuenta de que si parte por uno es más fácil.

José Miguel: Esto empezó como idea de campaña publicitaria para “dar un pellizco” a la sociedad. Siempre en un tono positivo.

¿En qué minuto pasó a ser una campaña publicitaria de envergadura?

JM: Mi sueño fue imaginándome un letrero en la ruta 68 con un mensaje positivo, que no tuviera nada que ver con productos ni servicios. El sueño incluía una empresa que gestionara esto, que se podía llamar Valoriza –desde ese minuto tenía nombre y algunas empresas que quisieran poner unas luquitas y aparecieran sus marcas abajo, participando del propósito: entregar mensajes positivos y alegres a la sociedad.

José Miguel decidió ponerse manos a la obra y contó la idea a sus amigos. Algunos lo impulsaban a continuar, otros evaluaban pros y contras y la viabilidad de esta “locura” como ellos la llaman cariñosamente. Más tarde conoció a una publicista, le contó y decidieron reunirse en su agencia, terminando finalmente en una mesa de trabajo, con un equipo, creando marca, logotipo y registros.

Y esto siempre en paralelo a las pegas de ustedes dos...

K: Así es, absolutamente extra curricular.

JM: La idea inicial era hacer un pequeño negocio de esto, más por el lado del marketing que por el lado de la responsabilidad social, pero alguien me recomendó hacerlo sin fines de lucro. Toda la vida había trabajado en el aparato productivo, no tenía idea de lo que era hacer algo sin lucro y la verdad es que tenía mucho sentido, por lo que en junio de 2012 lo transformamos en Fundación Valoriza.

¿Cómo empezó este camino, con nuevos proyectos?

K: No ha sido fácil. Tratamos de hacer una campaña grandota, cuando todavía no éramos fundación... y fuimos al Consejo Nacional de la Cultura con el proyecto “Una nueva cultura está en tus manos”, entonces nos decían que esto no era cultural. Nos preguntaban qué show íbamos a hacer, y lo nuestro no era show.

¿Y cuándo salió a la luz pública Fundación Valoriza?

JM: el 2009 hicimos una pequeña campaña: pusimos cuatro letreros, dos en la Ruta 68 y dos en la Ruta 78, más cinco letreros en el Metro de Santiago, revistas y diarios. Todo artesanal, con fondos propios, haciendo las fotos con nuestros hijos. La idea era ver si era mucha la locura...

El análisis que hicieron los transeúntes fue muy positivo, al parecer hubo recepción...

JM: Efectivamente. Nos encontramos con harta gente que había visto la campaña y les había llamado la atención, lo que nos confirmó que en realidad no era tan tonto, así empezamos a caminar.

¿Cómo sigue entonces Valoriza?

JM: Nos llamó Metro Santiago, para hacer una campaña con nosotros, teniendo como tema central la educación cívica. Ellos nos daban los espacios por 4 meses y nosotros pusimos 50 paneles, que llevan un año y medio instalados. Hay seis mensajes distintos y la respuesta ha sido buenisima.

VALORIZA EMPRENDE EL VUELO

A fines de 2012 se acercó a José Miguel el presidente de la federación de estudiantes de la Universidad Adolfo Ibáñez, contándoles que habían alumnos preocupados por las mismas cosas que Valoriza, con ganas de formar algo dentro de la federación. Había 100 % sintonía.

Increíble, ¿y cómo fue entrar en el mundo privado?

K: Siempre pensamos que Valoriza se podía meter como en los colegios y universidades. Nuestro proyecto estrella sería impartir talleres y actividades en el tema de educación, que es clave, porque es donde se generan los cambios. Que se nos acercaran universitarios fue súper rico.

JM: Fue bonito, porque decidieron formar dentro de la universidad el "Departamento de Innovación Cultural", y desde ahí una profesora de psicología tomó la idea y la incorporó a un taller, que se llama Desarrollo de la Felicidad, e hizo encuestas y focus groups. La conclusión fue que los alumnos percibían el ambiente universitario demasiado frío, nadie saludaba a los funcionarios, se tiraban las colillas al suelo, etc. Detalles importantes.

K: A raíz de esto nace una intervención con los mismos alumnos: Valoriza tu Universidad. Durante un recreo, un alumno pasaba y dejaba un basurero en la mitad del patio. Nadie se daba cuenta porque cada uno estaba en lo suyo. La idea era que una persona pasara y dejara una botella al lado del basurero. Pasaban profe-

sores, auxiliares, un montón de gente y nada. Hasta que llegó un chiquillo y la echó al basurero. Teníamos cerca de cien jóvenes de Valoriza, que debajo de su ropa tenían poleras con mensajes, y se pusieron a aplaudir y se le entregó un premio.

Valoriza emprendía el vuelo.

¿Cómo han logrado construir este concepto tan sólido?

K: Todo ha ido encajando. El concepto ha ido madurando de a poco. Podríamos haber hecho muchas cosas más, pero estamos conscientes y ha sido nuestra política que tenemos que ir de a uno. Este año es la campaña del Metro y la Universidad. No podemos estar en todas partes.


¿Qué elementos de su historia personal y/o familiar-matrimonial creen que han sido clave para sacar adelante un proyecto como Valoriza?

K: Creo, a modo personal, que la sangre vasca porfiada de mi marido y la europea mía han sido clave. Somos producto de familias que han venido de la post-guerra, con dolores, entonces nuestra resiliencia va de la mano de una tremenda fe y agradecimiento por todo lo que hemos recibido. Soy una convencida de que uno está de paso en este mundo para para dejar huella y ocupar todos los talentos que Dios nos regaló. Gracias a la porfía de mi maridito, y mi fe en ello hemos podido avanzar, tanto en este proyecto como también en el familiar.

JM: El vasco porfiado por acá, concurda con la Kathy, pero agregaría que mi vida ha estado marcada por la estabilidad. Me he sentido muy querido y con tanto amor recibido no queda otra.

¿Cómo esperan ver a Valoriza en el futuro?

JM: Creciendo, contagiando, impulsando el bien común, promoviendo más la colaboración que la competencia, creando conciencia de la importancia que tiene el otro, impulsando la felicidad colectiva, permanente y sostenible. En resumen, lo mismo que nos dijeron hace más de dos mil años.

Valoriza es creer en la humanidad, en la capacidad del hombre de retomar la conciencia y producir un cambio interno, personal y definitivamente social. 





Proyecto de ley por la despenalización: **LA GRAN LETRA CHICA DEL ABORTO TERAPÉUTICO**

El anuncio de la presidenta Bachelet acerca de que su gobierno daría prioridad a la discusión para despenalizar el aborto en casos de riesgo de vida de la madre, violación o inviabilidad fetal, no dejó a nadie indiferente. Los llamados “pro-choice” abogan por los derechos reproductivos de la mujer y los denominados “pro-vida” defienden al ser humano dentro del útero. Pero pocos se hacen cargo de lo que antecede y lo que sigue a un aborto. ¿Puede ser “terapéutico” un procedimiento que, además de no dar solución a sus causas, provoca un daño enorme en la madre?

por: Isabel Ossa G.

El debate en torno a la despenalización del aborto en nuestro país ha sido intenso y hostil. Para muchos, la opinión de quienes se oponen al aborto tendría menos validez por estar, supuestamente, basada en credos religiosos, y las posiciones parecen basarse en dos puntos de vista tan irreconciliables –si hay o no vida humana al interior del útero de una mujer embarazada- que se hace necesario explicar una y otra postura, desde diferentes puntos de vista.

Lo cierto es que despenalizar el aborto en Chile no es un problema valórico, sino de derechos humanos: no sólo del niño que está por nacer, sino también de todas esas madres desesperadas que, por no haber encontrado en nuestra sociedad el apoyo y las condiciones de vida adecuadas, toman una decisión con la cual, la mayoría, carga por el resto de sus días. Así mismo lo reconoció la propia presidenta Bachelet en su discurso del 21 de mayo, cuando señaló que el aborto significa que como sociedad “hemos llegado tarde” y fallado en materia de prevención.



“Una mujer que piensa en terminar su embarazo es víctima de una sociedad que la ha empujado a eso...”

Elizabeth Bunster
Proyecto Esperanza

De acuerdo con Elizabeth Bunster, asistente social y directora de Proyecto Esperanza (que acompaña a mujeres que han vivido la experiencia del aborto), no existen madres que realmente quieran abortar. “Una mujer que piensa en terminar su embarazo es víctima de una sociedad que la ha empujado a eso, una mujer que no ha tenido apoyo en su entorno cercano para tener a ese hijo, que se ve enfrentada a presiones familiares y sociales, que vive en condiciones adversas, que necesita apoyo y esperanza, saber que sus preocupaciones tienen una solución”, explica. Y agrega: “Habitualmente les escucho decir que, si hubiera habido una sola persona que les tendiera una mano, habrían tenido a sus hijos. Esa mujer siempre espera un apoyo radical para seguir su embarazo, pero lo que encuentra es oposición o indiferencia. Las causas que la llevan a pensar en el aborto siempre tienen una solución, pero como sociedad no se la estamos dando”.

FALTA ADECUADA EDUCACIÓN

Y esas causas son variadas. Anita Román, presidenta del Colegio de Matronas de Chile y quien se declara anti-aborto y pro-despenalización, asegura que la causa principal de los abortos en Chile serían la falta de una adecuada educación sexual –que prevenga abusos y embarazos precoces- y la ausencia de



“Yo soy contraria al aborto porque creo que ninguna mujer toma esa decisión con tranquilidad y alegría.”

Anita Román
Presidenta del Colegio
de Matronas de Chile

condiciones laborales que favorezcan la maternidad. “Miles de mujeres en Chile se encuentran desprotegidas por trabajar con contratos informales, por hora o por temporadas, y miles otras trabajan en condiciones injustas. Resultado de ello es que la maternidad está muy satanizada: no puedes tener más de dos o tres hijos porque eres vista como irresponsable”, explica Román. Y sigue: “Yo soy contraria al aborto porque creo que ninguna mujer toma esa decisión con tranquilidad y alegría. Es siempre un duelo que, por lo general, está relacionado con la desprotección que tiene esa mujer en su entorno privado o laboral. El mundo laboral sigue siendo muy adverso para la mujer chilena y no hay voluntad política para cambiar los códigos de trabajo. Si las políticas públicas estuvieran en complicidad con la mujer, estas decisiones no se tomarían”.

Según Claudia Dides, vocera de MILES (Movimiento por la Interrupción Legal del Embarazo) y una de las creadoras del proyecto de ley, el aborto no va a solucionar las inequidades y desigualdades que viven adolescentes, jóvenes y mujeres adultas en nuestro país. “Hay que hacer muchas políticas públicas que sean vinculantes e intersectoriales, pero es importante la legalización, porque un Estado vigilante y policíaco frente a situaciones que se dan en el campo de la intimidad, no ayuda a que las chilenas puedan y construyan mejores proyectos de vida”, explica. En cuanto a las secuelas en la mujer, Dides asegura que la realización de abortos en condiciones seguras no tendría necesariamente secuelas. “Lo que hace que exista un trauma es la condición de clandestinidad y criminalización que hay en Chile”, señala.

SECUELAS DE ABORTOS SEGUROS

¿Qué ocurre entonces con las mujeres que abortan en aquellos países en que hacerlo sí es legal y sí se realiza en condiciones seguras? De acuerdo con el psicoterapeuta americano Vincent Rue, más allá del contexto, existiría lo que él ha llamado “síndrome post aborto”, que son una serie de efectos en la salud mental de la mujer, producidos por el término de un embarazo, especialmente cuando éste ha sido provocado. Si bien este síndrome no ha sido reconocido aún como una patología médica, numerosos estudios internacionales y la experiencia clínica demuestran que –con variaciones de mujer a mujer- estas secue-



“Lo que hace que exista un trauma es la condición de clandestinidad y criminalización que hay en Chile...”

Claudia Dides
Vocera de MILES

las se producirían en aproximadamente un 91% de los casos.

De acuerdo con el estudio “Aborto y salud mental”, realizado por la académica Priscilla Coleman y publicado en 2011 por la *British Journal of Psychiatry*, las mujeres que se someten a un aborto, aumentarían en un 81% el riesgo de desarrollar problemas de salud mental. La investigación reveló además que el aborto estaba asociado con un aumento de un 8% en riesgo de desórdenes de ansiedad, 9% de depresión, 35% de suicidios, 11% de abuso de alcohol, 27% de abuso de marihuana y 21% de conductas suicidas. Otras consecuencias que se han documentado incluyen trastornos del sueño, adicción a sustancias químicas, inhibición del apetito sexual y desórdenes alimenticios.

“El aborto provocado no es una experiencia inocua en la vida de la mujer, tanto su salud mental como física corren riesgos importantes. Y, si bien algunas mujeres reportan alivio post aborto inmediato, esto se atribuye a las fuertes angustias y tensiones vividas previamente”, asegura la doctora Ximena Fuentes, psiquiatra de la Universidad Católica.

No obstante todo lo anterior, el proyecto de ley que se discute en Chile no describe las secuelas producidas por el aborto ni tampoco contempla en ninguna parte el tratamiento de ellas. Tampoco ninguna comisión del actual gobierno parece estar ocupándose activamente de las razones por las que muchas chilenas están abortando ni estableciendo políticas públicas específicas que pudieran dar solución a las bases del problema. Asimismo, llama mucho la atención que el informe del Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales de las Naciones Unidas respecto de la situación de Chile en esta materia, señale que “al Comité le preocupan las consecuencias para la salud de la mujer de la prohibición legal del aborto” y no muestre preocupación alguna por las causales y secuelas del mismo.

OTRAS ALTERNATIVAS

Respecto de las causas, Elizabeth Bunster señala que para todas ellas existen alternativas más dignas y menos dañinas para la mujer: “En el caso de inviabilidad fetal, los recursos públicos deberían destinarse a acompañar médica, social y psicológicamente a esa madre y su familia. En casos de abuso o violación, el Estado debe entregar un apoyo integral a esa mujer, esté o

no embarazada, y ofrecerle la alternativa de la adopción. El Estado debería, entre otras cosas, garantizar la existencia de equipos médicos competentes en todos los centros de salud, terminar con la discriminación a las mujeres en edad fértil por parte de las Isapres, resguardar los derechos laborales de las mujeres, apoyar a los padres adolescentes con lactarios y salas cuna en los colegios, detectar y atender situaciones de abuso intrafamiliar y desarrollar programas integrales de formación de la sexualidad”.

Según Verónica Hoffmann, directora ejecutiva de Fundación Chile Unido, para nuestro país debería ser un motivo de orgullo y un desafío público ser uno de los siete países que no ha despenalizado el aborto. “No podemos bajar los brazos y darnos por vencidos”, señala. Hoffmann explica que el debate no debería centrarse en si despenalizamos o no el aborto, sino en qué hacemos para que ninguna mujer se sienta en la obligación de terminar un embarazo. “Lo realmente importante aquí –y donde deberían estar enfocados los esfuerzos del Estado- es de qué manera, como sociedad, podemos salir al camino de esa mujer embarazada, diseñar políticas que resuelvan sus problemas y demostrar que en Chile sí empatizamos con su dolor. No se trata de legalizar o despenalizar, sino de reconocer la particularidad que está viviendo esa mujer e intensificar el apoyo hacia ella, dándole una solución más constructiva, más a largo plazo y que no le provoque daño”, asegura Hoffmann.



“...como sociedad, podemos salir al camino de esa mujer embarazada, diseñar políticas que resuelvan sus problemas...”

Verónica Hoffmann
Fundación Chile Unido

Después de haber dedicado casi toda su vida adulta al acompañamiento de mujeres que han abortado, Elizabeth Bunster es enfática: “El aborto no es ni será nunca una solución, pues siempre resulta más dañino que la causa que se quiere atender. El aborto vuelve a la mujer víctima dos veces. Y los responsables, en ambos casos, somos todos como sociedad”.

Fundación Chile Unido brinda apoyo gratuito a mujeres que están embarazadas de un hijo no deseado. Llama al 800-572800 o visita www.embarazonodeseado.cl

Proyecto Esperanza entrega acompañamiento espiritual a mujeres que han sufrido la experiencia de un aborto. Visita www.proyectoesperanza.cl



El 50% de nuestras ventas son gracias al sitio web que tenemos por ser clientes de Office Banking de Santander.

Hoy nuestra Pyme va sobre ruedas.

Samuel Stehberg
Cliente Santander Pyme y dueño de La Ciclovía.
www.laciclovía.cl




SITIO WEB GRATIS

**Santander en alianza con Neositios,
conecta tu PYME con el mundo.**

www.conectatupyme.cl

Ya son más de 3.000 clientes con su sitio web GRATIS funcionando.

Exclusivo Clientes Santander Pyme:

Con solo activar tu Office Banking,
llamando a VOX EMPRESAS (600) 320 3003, podrás tener un sitio web gratis.

Infórmate más en www.santander.cl/empresas

Neositios, empresa responsable de la administración de sitios web.

 **Santander**[®]
un banco para tus ideas

Banco Santander Chile. Infórmese sobre la garantía estatal de los depósitos en su banco o en www.sbf.cl

Válido para clientes y no clientes segmento PYME y Negocios de Banco Santander que contraten Office Banking. El cliente accede al Plan Gold de Neositios en forma gratuita. La utilización de los servicios de Neositios se rige por los términos y condiciones descritos en <http://www.neositios.com/terminos.php>. El servicio de construcción y mantención de sitio web es prestado y responsabilidad de Neositios no cabiéndole al Banco Santander Chile intervención alguna en ello, ni en la ulterior atención que ello demande. La condición de gratuidad en el Plan Gold de Neositios se mantendrá mientras se encuentre vigente en acuerdo comercial entre Santander y Neositios, y se mantenga contratado Office Banking.



TESTIMONIO DE GRACIELA (VALPARAÍSO)

“Haber matado a mi hijo fue mil veces peor que cualquiera de sus ataques.”

“Tenía 12 años cuando quedé embarazada por primera vez. Mi hermano mayor me había violado desde los 11. Cuando se me atrasó la regla, estuve varias semanas sin saber qué hacer. No me atrevía a contarle a nadie. La única persona en la que confiaba era mi profesora del liceo, así que la esperé un día a la salida de clases y le conté. Ella no me preguntó nada, yo creo que por no hacerme sentir incómoda. Sólo me abrazó y luego me dio el teléfono de un médico que hacía abortos. “Llámallo y él te va a ayudar”, me dijo. Esa misma noche lo llamé y él me recomendó comprar un té y unas píldoras. Tampoco me preguntó nada, no le pareció raro que una niña de 12 años estuviese embarazada. Estuve un mes tomando el té y las píldoras y me sentí muy mal todo el tiempo. Andaba mareada, me dolía el estómago de una forma horrible, creí que iba a morir. Una mañana, en el baño, sentí que caía un flujo grande en la taza del escusado y, cuando miré, vi el cuerpecito completo de mi hijo: tenía manos, pies, orejitas, ojos, todo igual que yo, pero en pequeñito. Ese momento fue el más terrible de mi vida y, aunque ya han pasado 20 años, no hay un día que no haya pensado en mi bebé. Durante mucho tiempo tuve pesadillas horribles sobre él y todo el tiempo imagino cómo sería si lo hubiera dejado nacer. Creo que si alguien me hubiera ayudado de verdad en ese momento, no lo habría hecho. Me habría gustado que alguien me dijera “no lo hagas” y que me diera esperanzas de que todo estaría bien. Quizás habría dado a mi hijo en adopción, pero por lo menos estaría vivo y yo no me sentiría tan mal. Igual he logrado perdonarme y dejar de culparme: yo era una niña embarazada y violada, pero nunca nadie me preguntó qué sentía, por qué estaba esperando un hijo ni quién era el papá. Nunca nadie me ofreció una salida más allá del aborto, una salida a la vida desgraciada que tenía. Ni mi profesora del liceo, ni el médico que me atendió. Me dieron una solución rápida, pero nadie se

preocupó de mi situación ni me ayudó a salir adelante. Después de abortar, mi hermano igual siguió abusando de mi hasta que tuve 14 años. Y haber matado a mi hijo fue mil veces peor que cualquiera de sus ataques”.

TESTIMONIO DE NICOLE (TEMUCO)

“Cuando miro a Laurita, pienso que menos mal no la aborté.”

“Mi primer hijo lo tuve a los 13 años y el segundo a los 15. Con mi pareja queríamos llegar hasta ahí, porque yo tenía planeado terminar el colegio y estudiar una carrera profesional. Con la ayuda de mi familia, logré terminar mis estudios y a los 18 me gané una beca para estudiar Psicopedagogía en Concepción. Era mi sueño y también el de mi familia. Por eso, cuando me embaracé por tercera vez, a los 19 años, me angustié mucho. Me daba miedo contarle a mi mamá porque no sabía qué iba a pasar con mis estudios ni conmigo. Creí que perdería mi beca y también el apoyo de mi familia. Pensé que hacerme un aborto sería la mejor solución y lo conversé con una amiga, quien me aconsejó que no lo hiciera, que tuviera a mi hijo y que lo diera en adopción. Mi amiga se comunicó con la Fundación Chile Unido cuando yo tenía 5 meses de embarazo y quería hacerme un aborto a toda costa. Entonces Consuelo Valdés, (coordinadora del programa Acoge una Vida de Fundación Chile Unido) me llamó por teléfono, me conversó y me fue tranquilizando. Hablamos muchas veces y, de a poco, yo me fui calmando. Ella me preguntó por qué quería abortar, me contó cómo era mi bebé en ese momento del embarazo, me dijo que habían familias buenas dispuestas a recibir a mi hijo y me dio valor para enfrentar a mi familia. Después de hablar con ella, vi todo mucho más claro. A mi mamá le conté que estaba embarazada cuando tenía 6 meses y con el tiempo las cosas se fueron arreglando. Tanto, que después de unas semanas me di cuenta de que no quería dar a mi bebé en adopción y de que quería cuidarlo yo. En el instituto me dieron facilidades para congelar mi beca y continuarla en unos meses, y en diciembre del año pasado na-

ció mi Laurita. Mi vida volvió a cambiar: no puedo negar que es difícil tener tres hijos, pero ellos son lo mejor de mi vida. Cuando miro a Laurita, pienso que menos mal no la aborté ya que me habría arrepentido por el resto de mi vida. Cuando a una se le pasa por la cabeza la idea de abortar, es por miedo y porque uno cree que no hay otra opción. Pero luego ves que tus sueños no tienen por qué acabarse por tener un hijo. Un bebé te cambia toda la vida, te desordena todo, más si uno tiene planes, pero al final es una bendición. Y cuando pasa la angustia del principio, te das cuenta de que todo se va solucionando y de que, por último, puedes entregarlo a unos papás que quieran cuidarlo y darle el hogar que tú no puedes”.

TESTIMONIO DE CAROLINA BERTELSEN (SANTIAGO)

acogerlovalelapena@gmail.com

“Rafael murió en mis brazos, en compañía de su padre y de una manera digna.”

“Cuando tenía 18 semanas de gestación, en una ecografía de rutina, mi doctor se dio cuenta de que los huesos largos de mi guagua, estaban cortos. El diagnóstico fue Displasia Esquelética Tanatofórica, lo que en lenguaje simple quiere decir que él era enanito y que su tórax no se iba a desarrollar, por lo que jamás podría respirar por sí mismo. El doctor fue claro: si nacía vivo -que era muy probable- viviría tan solo unos segundos o minutos... un par de horas como máximo. Al principio estuve

en shock y, algunos días después, me vino un ataque de llanto inmenso. Siguieron 20 semanas de mucho dolor, tristeza y lágrimas. No voy a suavizar la espera, lo pasé realmente mal, pero jamás se me pasó por la cabeza la idea de abortar. Incluso le compré ropita para su día de vida. Desde el principio me vi como la protectora de mi hijo y sentí el deber de acompañarlo en su camino, aunque éste fuera corto. Finalmente llegó el 13 de enero de 2011, y en un parto normal y espontáneo, nació mi Rafael, que vivió durante 31 minutos. Después de su nacimiento y muerte, cambió en mí la perspectiva de lo vivido; me sentí infinitamente orgullosa por haber dado a mi hijo toda la vida que pude. Siempre le digo a Rafael: “el mundo no podía hacer nada por ti, ni los médicos ni los súper avances de la medicina, sólo yo podía mantenerte con vida y lo hice hasta el final”. Si tuviera que vivir otra vez una experiencia como ésta, lo haría de la misma forma, pero con más alegría. Vivir algo así es como una invitación a escalar una montaña: cuesta muchísimo llegar a la cumbre, pero al hacerlo te das cuenta de que la vista vale todo el esfuerzo. Es difícil explicarlo, pero todo cambia al momento del nacimiento y en ese instante constatas que de verdad valía la pena esperar. En este caso, el gozo consiste en poder conocer a tu hijo, despedirte de él y acompañarlo con cariño hacia su muerte. Me siento feliz porque Rafael tuvo una vida sin dolores. Durante el embarazo no sufrí en ningún momento y, aunque al nacer estuvo médicamente deprimido, murió en mis brazos, en compañía de su padre y de una manera digna”.

Pollo
Entero

El secreto es el
cariño de siempre.



Porque las emociones también alimentan.

SUPER
POLLO

Resiliencia en
el matrimonio:

AMAR ES UNA DECISIÓN

Los sicólogos coinciden en que la resiliencia es la capacidad de los sujetos para sobreponerse a períodos de dolor emocional y situaciones adversas y resultar fortalecidos por éstos. Esta facultad también puede aplicarse al amor de pareja. Es decir, seguir proyectándose en el futuro después de acontecimientos desestabilizadores, conflictos graves, desamor, desencanto y las desaveniencias propias del paso del tiempo.

por: Beatriz Espinoza A.



El concepto “resiliencia” ha sido acuñado en varias disciplinas según su contexto. Desde la física se refiere a la propiedad de algunos metales de doblarse y luego recobrar su forma. Pero en todas las áreas hay un factor común que viene del latín “resilio”, volver a la normalidad, saltar hacia atrás, rebotar.

Según la sicóloga y terapeuta de parejas Nicole Nualart Vittini, “las características que tendría que tener una pareja resiliente son básicamente tres: capacidad de perdón, sentido del humor y tolerancia a la diversidad. Esta última es la gran dificultad del matrimonio, aceptar que el otro es distinto a mí. Porque en general las personas quieren reproducir sus propios ideales en la pareja. Este tercer punto se logra con un equilibrio. Tratando de construir un nosotros que respete el tú y el yo”, concluye Nualart.

La profesional agrega que “cuando nos casamos deberíamos pensar que las razones que nos hicieron enamorarnos, van a dejar de existir a lo largo de la vida, porque las personas vamos cambiando, madurando y evolucionando. Lo definitivo es que el ser humano aprende e incorpora nuevas experiencias a la vida, y por eso es imposible que el individuo permanezca igual a través del tiempo”.

Por ejemplo, el modo de ver la vida cambia radicalmente cuando nacen los hijos o cuando hay que llevar las finanzas del hogar. “Frente a estas variaciones, la pareja tiene que ir reconociéndose constantemente mediante la comunicación”, señala la especialista.

A continuación testimonios de cinco matrimonios que compartieron su experiencia de “resiliencia en pareja”.



“En el servicio a otros, Dios nos sana de todo dolor”

**JOSÉ MIGUEL OYARZÚN
Y MARÍA PAZ UBILLA**
(30 años de matrimonio)

José Miguel y María Paz discutían, porque él era rigurosamente ordenado: “peinaba los flecos de la alfombra y ordenaba el clóset casi todos los días”, mientras ella dejaba todo tirado “donde cayera”.

Pasaron por tiempos de crisis económicas severas. Tanto así, que se turnaban para comer donde familiares y amigos, porque no les alcanzaba el dinero.

Su segunda hija, a los seis meses de nacida, sufrió una crisis de muerte súbita y si bien se salvó, estuvo con un monitor durante más de un año y todo tipo de tratamientos médicos hasta los 6 años de edad.

A los 16 años de matrimonio se separaron y siete meses más tarde empezaron una terapia de pareja, que no obtuvo los frutos esperados. Pero como todavía se amaban, decidieron “trabajar” en su relación con el compromiso de no separarse.

Comenzaron a rezar juntos por su matrimonio. “Nunca más nos soltamos de la mano del Señor. En el servicio a otras personas, Dios nos ha mostrado su infinita misericordia. Nos acaricia, regalea y nos ha ido sanando de todo dolor”, dicen.

Junto a esto, José Miguel se esfuerza cada día para ser más tolerante con el “desorden” de su esposa, y a su vez María Paz, trata de ser más organizada para no molestar a su marido.



“La voluntad de perdonar”

**FRANCISCO GRACIA
Y ANA LEIVA**
(34 años de matrimonio)

Llevaban 7 años de matrimonio y Francisco frecuentaba casas de juego clandestinas, donde jugaba póker apostando grandes sumas de dinero. Además iba todos los domingos a cazar tórtolas con su hermano.

Unos apoderados del colegio de su hija mayor los invitaron un Encuentro Matrimonial. Luego de esa experiencia, Francisco se dio cuenta que había malgastado el dinero y había desaprovechado tiempo para disfrutar en familia. Se convenció que debía dar un giro de 180 grados a su vida.

“Hoy estamos muy bien, no exentos de dificultades, pero ahora

tenemos a Cristo en medio de nosotros y por eso no claudicamos. Y somos instrumentos para salvar a otros matrimonios que están en crisis”, dicen.



“Perseverancia, obediencia y convicción”

**DANIEL VERGARA
Y LORENA CASELLI**
(16 años de matrimonio)

Los primeros años de casados fueron espectaculares, vivir juntos fue muy natural y se ponían de acuerdo muy fácilmente. Daniel tuvo la oportunidad de ir a estudiar a Canadá y Lorena lo apoyó y se fue con él junto a su hija recién nacida.

Estando en Canadá comenzaron a aparecer las primeras diferencias en torno a la crianza y convivencia. Al regresar a Chile, se fueron a vivir a la casa de los papás de Daniel, lo que deterioró aún más la situación. Daniel tenía un trabajo muy exigente y no ayudaba en los quehaceres del hogar. Lorena se sentía sola y demandada. La comunicación y complicidad se extinguieron, y decidieron separarse.

Gracias a la invitación de unos amigos, decidieron hacer un retiro espiritual. “Volvimos a pololear, y a enamorarnos, porque logramos derribar la ira y enfocarnos en el amor”, dicen. Otra cosa que los unió fue que empezaron a participar de la Iglesia en familia.

“Todavía hay dificultades. Pero solucionamos los problemas porque tenemos la convicción de querer seguir estando juntos. Somos perseverantes en ser cada día mejores esposos y en trabajar para salir adelante”, afirman.



“Perdón y consuelo en el Señor”

**BERNARDO URZÚA
Y PAOLA CONTRERAS**
(20 años de matrimonio)

Paola trabajaba y estudiaba cuando quedó embarazada de su segundo hijo. Llegaba a la casa muy cansada a hacer las tareas del hogar y Bernardo no la ayudaba. Paola comenzó a llenarse de rabia, la que aumentó, porque Bernardo no la buscaba sexualmente por temor a dañar al bebé.

Tras el nacimiento de su hija, Francisca, apareció un nuevo problema: los celos injustificados de Paola, en parte por la inseguridad que sentía tras su aumento de peso.

En el año 2005 nació su hija Isidora, quien teniendo sólo 9 meses, cayó a la piscina y perdió la vida. El sufrimiento de toda

la familia fue desgarrador, pero la culpa de Bernardo, fue muy fuerte, pues al momento del accidente, la guagua estaba bajo su cuidado. “Conseguir el perdón de Paola y perdonarme yo fue un trabajo muy difícil”, dice Bernardo.

Hubo un antes y un después tras la muerte de Isidora. Los niños maduraron y las prioridades cambiaron en la familia y en la pareja. “Nos dimos cuenta que hay temas que no se resuelven por nuestras propias fuerzas, sino sólo a través de la gracia y misericordia de Dios”, dicen.



“No perder el norte”

**ALEJANDRO MENANTEAUX
Y MÓNICA GUTIÉRREZ**
(27 años de matrimonio)

A los 17 años de casados tuvieron una crisis matrimonial, “porque nos dedicamos a trabajar y hacer dinero, y perdimos el norte olvidando los ideales que nos habíamos propuesto como pareja”, recuerdan. Pudieron superar las diferencias “cuando entendimos que nuestro matrimonio debía estar sustentado sobre una base sólida, sobre la roca que es Dios”, y no sobre cosas materiales y pasajeras.

Aún tienen diferencias como pareja, pero tienen claro que lo principal en la vida es “amarnos y hacernos feliz el uno al otro, no esperando nada a cambio”, concluyen.



NICOLE NUALART VITTINI, SICÓLOGA Y TERAPEUTA DE PAREJAS.

“Lo que mantiene un matrimonio es la decisión de permanecer juntos”

¿Qué posibilidades tiene una pareja de “ser resiliente” cuando el amor decae, hay intolerancia mutua y las razones que hicieron que se enamoraran casi no existen?

Para poder “salvar el matrimonio” lo principal es entender lo que sostiene a un matrimonio. Hoy día tenemos sobrevalorado el concepto del amor, y creemos que es el único factor que consolida un matrimonio. Con esa creencia las posibilidades

de ser resilientes pueden ser pocas. Ahora si entendemos el matrimonio como una unión que busca satisfacer amplias necesidades –contención emocional, confianza, compañerismo, estabilidad, lealtad, etc..- y no solamente amor, creo que todas las parejas podrían salvar su matrimonio. La base de una pareja debe ser una buena comunicación. Un matrimonio que se comunica tiene una herramienta para sortear obstáculos. Un matrimonio que “sólo se ama” no necesariamente puede vencer las dificultades. Lo que mantiene un matrimonio es la decisión de ambos, de permanecer juntos.

¿Cuánto hay de “trabajo” para cultivar una buena relación de pareja?

Para construir una buena relación de pareja hay que situarla en un lugar prioritario de nuestra vida. Invertir tiempo y esfuerzo. Hoy la gente se casa enamorada, pensando que el amor por sí mismo va a sacar adelante la relación, y por eso le pone poco empeño. Actualmente la gente no trabaja su relación, es decir no aparta tiempo de calidad para estar juntos y comunicarse. Al no crear espacios de comunicación, enfrenta las dificultades en momentos inadecuados.

¿Cuáles son los errores más comunes en la comunicación?

La comunicación no significa decirse absolutamente todo, pues las parejas no deben convertirse en volcanes emocionales. Hay que saber medirse, incluso hay veces que es mejor callar. La comunicación no verbal es fundamental. Muchas veces se le da más importancia al contenido que la forma y las dos cosas son igualmente importantes. La comunicación se torna confusa cuando el mensaje verbal dice una cosa y el no verbal o gestual dice lo contrario. La falta de asertividad, también es común. Hay personas que no dicen lo que tienen que decir y cuando lo dicen se tornan agresivas.

También se comete el error de hablar desde el otro y no desde sí mismo. Es decir, se culpa a la pareja por una mala acción, en vez de decirle el efecto que esa acción provocó en uno. Un tip puede ser, reemplazar el “tú haces eso..”, por “me siento triste cuando haces eso...”

¿Cuáles son los elementos claves, los que no pueden faltar, en una buena relación de pareja?

Hay tres elementos básicos: la intimidad, el compromiso y la sexualidad. La intimidad entendida como la promoción del bienestar del otro, la seguridad de que el otro es alguien significativo en mi vida, en quien puedo confiar y complementarme. El compromiso significa que la relación no es algo momentáneo, sino que tiene una proyección y hay fidelidad o “exclusividad”. Por último está la sexualidad que es un gran protector de la pareja. El sexo no mantiene un matrimonio, pero la ausencia de él puede romperlo. San Pablo escribe en la Carta Primera a los Corintios que el ser humano tiene un apetito sexual y no lo podemos negar, y el único espacio validado tanto social como espiritualmente para el sexo, es el matrimonio.

Hay que destacar que estos tres elementos van cambiando continuamente en grado de importancia a lo largo de la vida matrimonial. 📌



**PIEDRA ROJA
A UN MINUTO
DE LA LAGUNA
A UN MINUTO DE TODO**

PIEDRA ROJA · EL MEJOR LUGAR PARA VIVIR.

CICLOVÍAS · PARQUES Y PLAZAS · LAGUNA NAVEGABLE · COLEGIOS
CENTRO ECUESTRE · CLUB DE GOLF · SUPERMERCADO · CLÍNICA
GIMNASIO · CENTRO COMERCIAL · RESTAURANTES.

La alegría ESPIRITUAL



En su Exhortación Apostólica Evangelii Gaudium, el Papa Francisco destaca en forma amplia la importancia que tiene la alegría espiritual de los creyentes, que tienen la misión de evangelizar llevando a Cristo al mundo. Esa alegría profunda, perceptible a través de toda la persona, es un factor clave para dar credibilidad al mensaje de la buena nueva que deben proclamar.

por: P. Jaime Fernández M.

Las grandes verdades que anuncia el cristianismo, cuando son asumidas vivencialmente por el creyente, se transforman en él en una fuente única y poderosa de alegría espiritual, que se irradia a través de todo su estilo de vida. Si un misionero evangelizador anda triste y lleno de problemas, su mensaje esperanzador se hace dudoso para quien lo escuche. Con toda razón, el Papa Francisco dice: “nadie proclama una buena noticia con cara de Viernes Santo”. La alegría es un signo ineludible de la autenticidad del anuncio de la buena nueva. Es por eso que, al convocar a todos los bautizados a una nueva etapa de evangelización, es muy importante evaluar la repercusión anímica que tiene su mensaje en el mismo misionero. La alegría cristiana es un signo clave de la autenticidad de su fe.

LO QUE SE ENTIENDE POR ALEGRÍA

La palabra alegría deriva del latín alicer o alecris, que significa “vivo y animado”. Es una de las emociones básicas, junto con

el miedo, la ira, el asco, la tristeza, etc. Es un estado interior fresco y luminoso, generador de bienestar general, entrega altos niveles de energía y una poderosa disposición positiva. La alegría es una emoción que puede ser percibida en toda la persona, siendo así que quien la experimenta, la revela en su apariencia, lenguaje, decisiones y actos. La tristeza es la emoción contraria.

Al profundizar en el tema, vemos que esencialmente se entiende por alegría al “reposo de un apetito en el bien que le corresponde”. Un ejemplo muy sencillo nos puede ayudar a entender su contenido básico: Una persona que ha tenido que hacer un ejercicio muy agotador en un día caluroso siente sed. La sed es un apetito natural que encuentra su reposo en el líquido. Cuando esa persona bebe un vaso de agua fresca y se calma la sed, experimenta una alegría sensible. Cada apetito que se satisface con el bien adecuado es fuente de alegría.


LOS DIVERSOS TIPOS DE ALEGRÍA

Así como hay diferentes necesidades en un ser humano, hay también diferentes apetitos y eso significa que hay diversas formas de alegría y diversos niveles de experiencia. De partida se puede hablar de una alegría biológica, de una alegría afectiva y de una alegría espiritual y de una alegría ética. Aquí nos interesa reflexionar acerca de aquella alegría que abarca toda la vida y no sólo un aspecto parcial y transitorio.

Hay alegrías parciales, emociones de un momento, que dejan un gran vacío cuando no está, como telón de fondo, la verdadera alegría, esto es, el reposo del conjunto de las necesidades en el bien global y definitivo para toda su persona.

LA FUENTE DE LA ALEGRÍA CRISTIANA

Al contenido de la buena nueva que proclamamos como cristianos se accede a través de la fe en todo lo que nos reveló Jesucristo y en su Persona, como fuente única de la vida eterna. Siguiendo sus enseñanzas y asumiéndolas no sólo como un conocimiento doctrinal sino como vivencia, encontramos la fuente más profunda y global de la alegría. Jesús nos muestra la meta de nuestra vida. Si creemos realmente en su enseñanza, sabemos que caminamos por la vida como peregrinos y no errantes, como vagabundos. Vamos hacia la casa del Padre y nos espera una felicidad plena y eterna. La revelación cristiana nos enseña que, mientras cruzamos el desierto de la vida y experimentamos dolores, inseguridades, cansancio etc. Jesús, nuestro Buen Pastor nos acompaña, nos regala su Espíritu y nos revela que el Padre, Señor de toda la creación, es providente y quiere nuestro bien. Es cierto que respeta nuestra libertad y podemos cerrarle las puertas, pero Él hará todo de su parte para que podamos alcanzar la plenitud. Él es poderoso y paciente. Teniendo la convicción vivencial de que hemos sido adoptados como hijos del Padre, que Jesús nos acompaña en nuestro peregrinar y el Espíritu Santo, como Don gratuito, nos ilumina y nos fortalece, podemos enfrentar los múltiples problemas de la vida sin perder la paz. En la Última Cena, Jesús nos hace una revelación directamente relacionada con la alegría fundamental del cristiano. Nos dice: “Mi paz les dejo, mi paz les doy. No como la da el mundo la doy yo.” La paz que nos ofrece está relacionada con nuestra adopción como hijos del Padre, herederos de Cristo y templos del Espíritu Santo.

Es importante tener presente que debe haber un esfuerzo consciente por pasar de un simple conocimiento doctrinal a la vivencia de la fe. La cooperación libre y voluntaria de nuestra parte por asumir vivencialmente la fe no se puede olvidar nunca. La alegría cristiana es un don, pero exige la cooperación libre de cada uno. Es por eso que el cristiano, llamado a ser misionero evangelizador y luz del mundo, debe cultivar la auténtica alegría que procede de una fe viva. Sólo entonces su mensaje será creíble. 

Incendio en Valparaíso: “EN SER PEQUEÑOS RESIDE NUESTRA GRANDEZA”



Las familias de Los Pinos y Valle de María se unieron para abrazar a dos familias del Cerro Mariposas, construirles casas y entregárselas listas para habitar.

por: Carolina Tirado D-M.

El 12 de abril Valparaíso ardió en llamas, en un incendio afectó doce barrios de la ciudad en varios cerros, entre ellos el Mariposas. El resultado: casi 3000 viviendas destruidas, 12.500 damnificados, 15 víctimas fatales y más de 500 heridos. Una tragedia impresionante.

Desde el Santuario Los Pinos surgieron de manera instantánea las ganas de ir en ayuda. Así surge “Nosotros construimos, ustedes alhajan”, campaña en que se unen Los Pinos, y Valle de María, en Buin. ¿La idea? abrazar a dos familias del Cerro Mariposas, y construir para cada una casas diseñadas por un arquitecto voluntario. El Valle de María por su parte, se organizó para equiparlas.

LOS PINOS: RECONSTRUIR, ACOMPAÑAR, ABRAZAR

Pedro Brain, 21 años, estudiante de ingeniería comercial, recibió un llamado. La invitación era imposible de rechazar: “Me invitaron a construir, y acepté de inmediato. Lo que vi cuando era como estar en un país en guerra, como si hubiera caído una bomba: todo destruido, gente en la calle, desesperada, sin saber qué hacer. También me tocó ver a muchísimas personas ayudando”.

Claramente tienes una vocación social, ¿cómo te va motivando a otros?

“Trato de motivar a los demás, contándoles desde mi propia realidad. Mis amigos, que fueron conmigo, comparten la inquietud. También subí varias veces con mi papá, trabajamos juntos armando paneles en el santuario, para llevarlos listos y armar las casas allá”.

En este caso no fueron sólo jóvenes los que trabajaron.

“Así es. Se formó un grupo de adultos, la mayoría perteneciente a la Rama de Matrimonios y vi en ellos las ganas de ayudar. Me tocó guiar un poco los esfuerzos para realizar un trabajo en equipo. Participaron también los futuros dueños de casa, nosotros íbamos los fines de semana, pero ellos quedaban con tareas para los siguientes días, avanzamos rápido”.

DESDE EL VALLE DE MARÍA, “NOSOTROS ALHAJAMOS”

Mientras se difundía la noticia del voraz incendio, en la casa de Valentina Varas, alumna de IV medio del Colegio Campanario, surge la inquietud de ir en ayuda. *“¿Qué mejor manera de celebrar a la Mater en estos 100 años por todo lo que nos ha regalado, que ayudando a quienes lo necesitan?”*. Jacqueline Franzani, su mamá, recibe un llamado de una amiga que vive en Viña, invitando al Santuario Valle de María a alhajar las dos casas que se construían. *“Era ideal, porque podríamos establecer un vínculo más personal con estas familias”*. Valentina no lo dudó y se puso manos a la obra organizando la campaña en su colegio. *“No tenía idea en lo que me estaba metiendo, pero daba lo mismo porque ¡nos estaban esperando! Desde Viña nos mandaban fotos de Jonathan y Renato con la Mater en alto, y la esperanza desbordante, conmovedora, que nos alentaba a seguir recolectando”*.

La respuesta de la comunidad fue potente. *“Me conmovió la motivación, no podía dejar de lado esta voz de Dios. ¡Él pretendía llegar a corazones de tantos por medio de este proyecto en marcha!”*.

Hasta que llegó el sábado 24 de mayo, fecha en que entregaría lo recaudado. Un equipo se reunió en el santuario, cargaron las camionetas y se encomendaron a María, para partir a Valparaíso. *“Fue una peregrinación donde la alegría, emoción y ansiedad predominaban, pues después de tanto trabajo y dedicación lo único que queríamos era conocer a las familias. Cuando llegamos, todas mis expectativas cambiaron. Esperaba ver tristeza, pero me encontré con niños jugando, música, alegría. Empezamos a desembalar, y su expresión lo decía todo: no lo podían creer”*.

Transcurrido el día de alhajar, llevamos a la Mater, como reina de cada una de estas familias. Valentina nos cuenta: *“fue tan rico poder verlos a todos con el gozo de sentirse hijos, de saber que no están solos, porque tienen una Madre que los cuida y es ahora la reina de su hogar. Sentí que no era sólo lo material lo que los había conmovido tanto, sino el sentirse profundamente queridos y valorados, darse cuenta que alguien se fijó especialmente en ellos”*.

RESULTANTES CREADORAS Y REGALOS DE LA RECONSTRUCCIÓN

Loreto Silva, de 17 años, es hija de un matrimonio muy activo del Santuario de Buin, sin embargo ella no ha participado mayormente. Esta vez tuvo una experiencia inolvidable: *“supe que mis papás estaban juntando cosas para llevar a estas familias de Valparaíso. Ellos me invitaron, pero no me tincó mucho. Con los días decidí partir. Cuando ya estaban las camionetas cargadas, pasó una persona pegando carteles grandes que decían “Valle de María”, y ahí me di cuenta que iba orgullosa de representar a Schoenstatt”*.

¿Qué cosas concretas te tocó hacer?


“Me tocó encargarme de los detalles, y estar con disposición para ayudar en lo que fuera necesario. En un minuto me pidieron

que llevara un mueble a otra casa, y cuando estaba llegando, escuché a la dueña de casa relatar su experiencia del incendio”.

En ese momento Loreto tomó conciencia real del desastre, lo terrible que había sido. *“A la hora de irnos fue uno de los momentos en que me sentí más feliz y completa: mirar hacia atrás y darme cuenta de todo lo que habíamos hecho”*.

Años atrás, cuando se construía el Santuario de Los Pinos, uno de los trabajadores de la empresa que estaba a cargo de las obras, llamado Mario, más conocido como “El Paipai”, quedó enamorado de la espiritualidad mariana. Y así, desde 2006, no dejó de estar conectado con todo lo que pasaba: asistía con su familia a misa y participaba en diferentes actividades.

La campaña para la reconstrucción no fue excepción, y este hombre de corazón generoso, no dudó en acercarse: *“Ofrecí ayuda porque si hay algo que yo sé es construir. Y no podía hacer otra cosa para agradecer todo lo que Dios me ha regalado. Subir a los cerros fue impactante, rápidamente el corazón se ablanda, y surge esta necesidad de ayudar. ¿Cómo iba a hacer otra cosa? Si la Mater me ha acompañado siempre”*.

Es tan poderosa la huella que ha dejado María en este hombre, que hace algunos días selló su Alianza de Amor, *“una experiencia indescriptible, muy profunda, fue como volver a casarme”*, concluye. 





*Marcelo Cigna,
luthier:*
**EL ARTE DE
ELABORAR
INSTRUMENTOS
DE CUERDA**

Luthier se llama a quien construye o repara instrumentos de cuerda frotada, como el violín, el cello, la viola. Marcelo Cigna aprendió este oficio en Cremona, Italia, la capital mundial de la luthería. Aun cuando lleva una vida muy apartada del marketing, los entendidos valoran su trabajo. Todos concuerdan en que sus instrumentos son bellos, perfectamente realizados y que poseen un sonido cuya fama es reconocida más allá de las fronteras de nuestro país.

por: Verónica Griffin B.



Marcelo Cigna (casado, 3 hijas), tiene un hablar sereno y grave como el sonido de un cello.

Formado en la Escuela Internacional de Luthería de Cremona, una de las más prestigiosas de Europa, junto a Mathy, su mujer holandesa, que es también luthier, recibe encargos de Chile y del extranjero. “No hago marketing –dice Marcelo-. La gente llega a mí por el ‘boca a boca’. Más de una vez, los violines que he fabricado para estudiantes que se van a perfeccionar a Europa o Norteamérica han llamado la atención de los profesores que se los han querido comprar.”

¿Cómo nació su vocación por los instrumentos de cuerda?

Estudié cello desde los 8 años. Siempre tuve, además, habilidad para la carpintería. Lo notó mi profesor de cello, Jorge Román, y me entusiasmó para seguir la carrera de luthier de manera profesional.

Con veinte años, llegué a Cremona, donde está la Escuela Internacional de Luthería que forma a estudiantes venidos de todas partes del mundo en las disciplinas de musicología, luthería y arquería. Fui el primer estudiante sudamericano y allí conocí a mi mujer.

LA ESCUELA EN CREMONA

Cremona se encuentra a 80 km al sur de Milán, en la bella región de la Lombardía que bañan las aguas del río Po.

En el siglo XVII, Cremona tomó gran importancia por la proliferación de los luthiers. Famosas eran las familias de Antonio Stradivari y de Giuseppe Guarneri, que fabricaban violines y otros

instrumentos de cuerda de los que quedan contados ejemplares que alcanzan millonarios precios en las subastas internacionales.

“Las salas de clase estaban en un palazzo del 1500”, recuerda Cigna. “Era un ambiente muy estimulante. El ramo principal era Taller y lo realicé bajo la dirección del famoso maestro luthier Giovanni Battista Morassi. Otros ramos importantes eran la Física Acústica de los Instrumentos, Música, Barniz... También se estudiaba Marketing, donde se daba a los alumnos nociones de cómo montar una empresa”.

¿Cómo define su estilo?

Una vez egresado, uno sigue formándose y de a poco va desarrollando un estilo personal, lo que se obtiene visitando museos, hablando con restauradores, viendo instrumentos buenos. Mi estilo es clásico y está inspirado en un luthier llamado Giuseppe Guarneri, cuyos instrumentos tienen un prestigio y valor equivalentes a los de su contemporáneo Stradivari. Guarneri se hizo célebre porque, estando encarcelado por participar en un duelo, sus amigos luthiers le llevaban descartes de madera con los que fue capaz de hacer violines mejor que todos ellos.

Si pudieran diferenciarse, diría que Stradivari creó violines finísimos y que Guarneri, en cambio, los hizo potentes y fogosos. El violín preferido de Paganini era un Guarneri.

¿Cómo se hace un violín?

Se necesitan un mesón firme, gubias, cuchillos, cepillos, tranquilidad y buena luz. Uso música clásica como inspiración cuando restauro o reparo.



Hay que conocer mucho la madera. En Europa, se usa principalmente la madera del pino abeto, y en América, el alerce. El árbol debe haber crecido en un lugar frío y en altura, de modo que las líneas de la madera estén bastante juntas, ya que por ellas se transmite el sonido. Cada línea equivale a un año de crecimiento del árbol. Las líneas de un alerce tienen 1 mm de separación. En el pino abeto, llega a haber hasta 5 fibras en 1 mm. Esto da a la madera una resonancia única. Una hipótesis sobre el extraordinario sonido que poseen los instrumentos de Stradivari sugiere que los árboles que usó fueron talados en un período de clima extremadamente frío que afectó a Europa entre mediados del S. XVII y principios del S. XVIII.

Se debe ser muy cuidadoso, porque se trabaja con espesores de madera muy delgados. Las uniones se pegan con pegamentos que antiguamente se hacían a base de caseína. El exterior se esculpe y luego se raspa con rasqueta metálica hasta que queda plano. En la antigüedad se pulía con cueros de tiburón o hierbas del río Po.

El barniz tiene que ser flexible. Se usan mucho los productos naturales como el propóleo diluido que, además de dar un color lindo, ayuda a que tenga ese sonido italiano característico. Los antiguos usaban aceite de linaza. Es distinto el sonido de un violín según el barniz que se usó.

Para realizar este trabajo, cuando se trata de un violín, y considerando que debo alternarlo con otras ocupaciones que me permitan sacar adelante a mi familia, demoro unas 250 horas. Un cello demora 3 veces más.

De los trabajos que ha realizado, ¿cuál ha sido especial para usted?

Fue importante para mí cuando, apenas llegué a Chile luego de los años que estuve en Europa, Juanita Subercaseaux, fundadora del Conjunto de Música Antigua de la Universidad Católica, me encargó una viola da gamba. Era un encargo muy especial, porque ella sabía exactamente lo que quería. Trajo planos originales de Barak Norman, el más importante luthier inglés del S. XVIII cuya obra se caracteriza por su hermoso modelado, su excelente madera, su barniz de un color café muy oscuro y su tono rico y grueso.

Este instrumento llamó mucho la atención en la China de Mao

Tse Tung en los 80. Luego de un concierto que Juanita realizó con el Cuarteto Renacentista del Instituto de Música de la Universidad Católica, los asistentes, que no conocían la viola da gamba, se abalanzaron a medirla y tomarle moldes. Increíblemente los chinos, que en algún momento quemaban los violines por ser instrumentos occidentales, hoy tienen una producción gigantesca de violines, violas y violoncellos.

¿Cómo se cuida un instrumento?

Para que se mantenga bien, es necesaria la humedad. Para eso sirven los humidificadores que se colocan dentro de la caja armónica. Hay que evitar los cambios bruscos de temperatura. El sol es muy dañino.

Cuando un instrumento de cuerda no se usa, debe estar guardado en un estuche lo más hermético y acolchado posible, con la caja, la vara del arco y las cuerdas limpias, y las crines del arco levemente distendidas para no someterlas a una presión innecesaria.

En general ocurre que un violín “viejo” que haya sido bien ejecutado, suena mejor que un violín nuevo o con poco uso.

¿Qué le emociona de su trabajo?

Cuando restauro o reparo violines de otros músicos, lo que más me emociona es que me digan que suena mejor que antes. Eso me produce mucha alegría. 🎵

Para comunicarse con Marcelo Cigna, escribir a:
marcelo.cigna@gmail.com

CONOCIENDO MEJOR A MARCELO CIGNA

- » *Música:* Las 6 suites para cello de Bach.
- » *Intérprete:* El cellista holandés Pieter Wispelwey.
- » *Película:* El Violín Rojo, con música de John Corigliano.
- » *Madera:* El ébano.
- » *Lugar:* Cremona.
- » *Sueño:* Viajar. Visitar Oceanía, Tailandia.

El cello me encanta. Es contemplativo y tiene un gran registro. Llega a los bajos como lo hace un contrabajo y alcanza los agudos como lo haría un violín.

Para ser un buen luthier, se requiere conocer mucho la madera y años de experiencia. Por eso un instrumento hecho a mano suena bien.

El violín es el único instrumento que, como el vino, mejora con los años. Usar el violín es indispensable para su óptima conservación. Cierto y sabido es que el violín debe “madurar su madera”. El que un instrumento antiguo suene como lo hace se debe en gran parte a su edad.

El cello «Davidof», fabricado por Stradivari en 1712, es el que usa el famoso Yo-Yo Ma.

No se conoce el destino final de todos los violines Stradivari que aún existen; los tres que han sido considerados como los de mejor sonoridad en el mundo son el «Alard», vendido en Londres en 1982 por más de un millón doscientos mil dólares; el «Delfín», actualmente en poder de los herederos del célebre violinista Jascha Heifetz; y el «Mecías», perteneciente al museo Ashmolean de Oxford.



Máxima Suavidad



EL LUGAR
DONDE TERMINA EL RESFRÍO.



Pañuelos Elite, mucho más cómodos para llevar
y ahora con exclusivos formatos tipo billetera.

Cuando el cuerpo pasa la cuenta EL ESTRÉS Y LAS ENFERMEDADES

La vida moderna es tan demandante que a veces el estrés se convierte en una forma de vida. Aun cuando el estrés no siempre es malo, y en pequeñas dosis puede ayudarnos a reaccionar bajo presión, cuando se está en constante funcionamiento “de emergencia”, nuestra mente y nuestro cuerpo pueden pagar un alto precio.

por: Verónica Griffin B.

EL ESTRÉS “BUENO” Y EL QUE NO LO ES

El estrés es una respuesta natural y automática de nuestro organismo ante una situación que se percibe como amenaza. Nos ayuda a mantener la concentración, a estar alertas y reaccionar con energía. Puede incluso salvar nuestra vida.

Sin embargo, si se vive en una situación constante de estrés, es posible llegar a tener problemas de salud tan graves como el aumento de la presión arterial, la supresión del sistema inmunológico, la depresión, el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular. Hay estudios que comprueban la relación directa entre el estrés, la infertilidad y el aceleramiento del proceso de envejecimiento.

PRINCIPALES CAUSAS DE ESTRÉS: Dificultad en la relación con los demás, problemas financieros, exceso de trabajo, los hijos y la familia, el carácter pesimista, las expectativas poco realistas, el perfeccionismo, la falta de flexibilidad.

CÓMO TOLERAR MEJOR EL ESTRÉS

Las redes de apoyo de amigos y familiares son una buena barrera contra los factores estresantes de la vida. También lo son el optimismo y la perseverancia. Quien no sabe dominarse cuando se siente triste, enojado, o abrumado, posiblemente será muy vulnerable al estrés.

Beber, fumar, “asaltar el refrigerador”, ver televisión o sentarse frente al computador durante horas, discutir con el marido o los niños, no sirve para nada. Controlar el estrés tiene que ver con “hacerse cargo” de los propios pensamientos, del nivel de las emociones, del horario, del ambiente y de la forma que tenemos de tratar con los problemas. El manejo del estrés implica cambiar la situación estresante cuando se puede, cambiar la propia reacción cuando no se puede, cuidar de uno mismo, y darse el tiempo para el descanso y la relajación.




CONEXIÓN EMOCIONAL

Nada contribuye más al estrés crónico que la desconexión emocional con nosotros mismos y los demás. La comprensión de la influencia que las emociones tienen sobre los pensamientos y las acciones es muy importante para el manejo del estrés. La vida no tiene que sentirse como una montaña rusa con subidas y bajadas extremas. Una vez que se toma conciencia de las propias emociones, incluso aquellas que normalmente se intenta reprimir, más fácil será entender las propias motivaciones y dejar de decir o hacer cosas que luego lamentamos.

SUGERENCIAS PARA EVITAR EL ESTRÉS

- » Aprender a decir no, distinguiendo entre “deberes” y “obligaciones”.
- » Ser asertivo y enfrentar los problemas en lugar de huirles. Expresar con respeto las preocupaciones.
- » Siempre habrá factores de estrés que no se pueden modificar. Aprender a aceptar lo inevitable.
- » Aceptar que nadie, incluido uno mismo, es perfecto.
- » Rezar, Confiar en Dios.
- » Hacer ejercicio con regularidad.
- » Consumir una dieta saludable. Reducir el consumo de cafeína y de azúcar, y suprimir el alcohol y la nicotina.
- » Dormir lo suficiente. El cansancio puede aumentar el estrés y lleva a pensar de forma irracional.

A veces, el manejo del estrés no es suficiente. Si uno se siente abrumado y no puede salir adelante manejando su propio estrés, es posible que sea necesario consultar a un médico de confianza. 

Hero Baby

Comprometidos con la salud de tu bebé

Hero Baby y su plan de mejora nutricional ofrece hoy una alimentación más sana y un mañana más saludable.

Todos nuestros productos Hero Baby tienen un alto valor nutricional.



Todos los colados Hero Baby son **100% naturales**.
Sin conservantes ni colorantes.

NUESTROS PRODUCTOS

- Colados de verdura y fruta
- Postres
- Nanos, colaciones 100% naturales
- Papilla de cereales lista
- Zumito de frutas

Confesiones de UNA TALENTOSA BAILARINA PROFESIONAL

Andrea Aedo Casarino baila desde los 7 años. Fue parte del elenco del Teatro Municipal y compartió escenario con las máximas estrellas del mundo. Bailando tocó el cielo y cumplió sus sueños, inmersa en el mágico mundo del ballet profesional. A los 26, una lesión incurable la sacó definitivamente de los escenarios, siendo la primera bailarina chilena pensionada por invalidez. ¿Cómo llega a la cima? ¿Cómo se enfrenta a una vida fuera del escenario?

por: Carolina Tirado D-M.

¿Cómo llega el ballet a tu vida?

Cuando yo tenía 7 años, el colegio abrió una área extra programática de ballet, a la que postulamos con todas mis amigas. La única no seleccionada fui yo. Mi mamá lo encontró raro, entonces mi abuela, que cantaba en la ópera del Teatro Municipal, le sugirió que me postulara, ya que la selección en este lugar es muy seria y rigurosa, por lo tanto sabríamos si realmente era o no apta para la danza. A la prueba llegaron 500 niñas, de las cuales 50 quedaron seleccionadas, entre ellas yo.

¿Cómo fue para ti esta nueva actividad extra programática? ¿Cuál era tu nivel de motivación?

Al poco tiempo de haber entrado, notaba una pasión. ¡Me encantaba! Además, creo que tuve mucha suerte, porque fui seleccionada para algunos ballet profesionales, por lo que desde muy chica vi de cerca lo que significaba ser bailarina profesional. Vi la magia de esto, y es muy difícil no encantarse, sobre todo siendo niña: pruebas de vestuario, ir a sastrería, ver todo: maquillaje, pelucas, coronas. Era como jugar a las princesas. Estar tras bambalinas es fascinante, uno ve de cerca a los bailarines profesionales, que eran verdaderos ídolos, les pedíamos autógrafos.

¿Qué factores influyeron en tu decisión de dedicar tu vida al ballet clásico?

Definitivamente el apoyo constante de mis papás. Pero no eran de esos que te presionan y te obligan a tomar clases extra

para ser primera bailarina. Me apoyaron, me iban a dejar y a buscar, no me pusieron ningún “pero”, aunque me exigían un rendimiento normal en el colegio. Mi mamá fue súper asertiva, sabiendo que el ballet podía ser algo incierto, una carrera corta, en ningún caso me exigió más de la cuenta, ni me metió el miedo que pudieran tener los papás ante algo así. Me pidieron que fuera consciente de todo, que me tenía que ir bien en el colegio, en lo posible. Todas las tardes las tenía ocupadas, llegaba agotada a la casa.

Creo que otro factor importante es saber que algo te encanta, saber que eso es lo que quieres. No tuve dudas de que ser bailarina era lo único que quería. Tenía claro que quería luchar por esto, por ser la mejor. Tenía mi norte súper claro. Y eso era un plus.

¿Cómo fue tu rendimiento escolar?

No era la mejor académicamente hablando: me iba bien porque ponía atención en clases, pero en verdad me cargaba el colegio. Yo no estaba “ni ahí”, quería estar todo el día en el ballet. Y mientras más grande esto crecía, porque más podía avanzar en el ballet. Entonces para mí el colegio era un trámite.

Diste un salto a la Compañía, a muy corta edad. ¿Cómo fue?

Sí. Fue bien especial. La escuela dura ocho años, y todos son eliminatorios, entonces es muy piramidal. Cuando yo pasaba a sexto, llegó un director a la compañía, que era bien importante: Iván Nagy. El asistió a los exámenes de fin de año y expulsó a un montón de bailarines: del curso arriba al mío las echó a todas, y en mi curso quedé sólo yo. Al año siguiente me ofrecieron entrar a la Compañía como aspirante, es el año más difícil, te juegas la vida, y te evalúan constantemente. Gracias a Dios me fue súper bien y tuve gran apoyo del director, que incluso habló con mi mamá y me autorizaron a retirarme del colegio. Ese año me mandaron a perfeccionarme en Houston.

Eras de la más chicas en la Compañía, ¿Cómo fue eso?

Era de las más chicas en la historia de la compañía. Había hartas cosas que me “inflaban” un poco el ego: era chica, no muy madura emocionalmente y me tomaban muchísimo en cuenta. Me decían cosas, que era “un talento en bruto”, que “iba a llegar lejos”... bailé bastante.

¿Cuál fue el momento más feliz en tu carrera de bailarina?

¡Qué difícil pregunta! Creo que cuando entré a la Compañía, los primeros tres años. Giras internacionales, demasiado entretenido, la Compañía se quedaba en hoteles de cinco estrellas, era un mundo de mucha exigencia, pero espectacular.

DEJAR DE BAILAR

Andrea tuvo una juventud distinta a la de cualquier niña. A los 14 años ya era parte del cuerpo de baile del Teatro Municipal, ensayaba todos los días, tenía sueldo, y se había retirado del colegio. Para ella, lo mejor que le había pasado era haber entrado a la Compañía, fue siempre su sueño y era realidad: compartió escenario con bailarines de renombre internacional como Marcela Goicoechea, a quien ella define como “la más grande de las más grandes”, así también bailó con Julio Bocca y Alessandra Ferri, en Argentina.



Siempre digo: si hubiera quedado en el colegio, jamás llego al Municipal. Me impresiona lo increíble que es la vida.

¿Y cuál el momento más difícil al interior de la Compañía?

Siempre las lesiones fueron momentos complicados, me quedaba sin bailar, sobre todo en épocas en que yo necesitaba mostrarme, no quería perderme de nada. Tuve mucho apoyo por parte de la Compañía. Además, diría que como muchas bailarinas, sufrí algunos trastornos alimenticios, como anorexia y bulimia, enfermedades que están muy ligadas a esta disciplina, ya que la exigencia corporal es “la piel pegada al hueso”. Pude salir de eso sin problemas gracias al apoyo de mi familia, la compañía y ayuda profesional.

Ya con 26 años, la actitud de Andrea hacia el ballet en el Teatro Municipal fue tornándose hacia el desencanto. Para una bailarina el director que esté a cargo es fundamental, ya que de él dependen las buenas oportunidades de mostrarse y tener roles protagónicos. Y en esa época hubo dos cambios de directores que primero la favorecieron, pero eso fue disminuyendo transcurridos los meses. Tras cinco años perteneciendo a la Compañía, su pasión por permanecer se fue reduciendo: “Me di cuenta de que esto era un trabajo, tomando conciencia del nivel de exigencia, decidida a no desvivirme como lo había hecho en otro momento. Y en esta carrera eso no funciona. Si no estás dispuesta a jugártela por completo, no vas a ser primera bailarina”, dice.

Entraste en una potente disyuntiva. ¿Cómo pudiste tomar una decisión así?

¿Qué podía hacer? Me encanta bailar, y nunca he querido dejar de hacerlo. Me encanta el día a día, el piano en vivo y la clase. Pero no de esa manera. Incluso pensé irme a bailar afuera, de hecho fui a audicionar a varias compañías en Estados Unidos, quedé en una y me ofrecieron contrato. No lo acepté. ¡No sabía lo que quería! Volví a Chile, seguí bailando y me lesioné. El diagnóstico fue drástico: artrosis en los dos pies. Fui la primera diagnosticada en Chile, después de varias lesiones sucesivas y constantes. El desgaste terminó por generar una fractura por stress. Sin preámbulos y después de varios estudios, el médico me dice que no voy a poder dedicarme más al ballet, que me busque otra profesión.

Ahí, para Andrea se cierra de manera definitiva la posibilidad de

seguir bailando. Le propusieron tramitar la invalidez, proceso que duró cerca de un año y medio, sin bailar.

Qué fuerte, pensionada por invalidez a los 26 años. ¿Cómo enfrentas esto?

Desde los ocho años estuve en la misma institución. El Municipal era mi casa, mi mundo, mi vida. Fue fuerte. Tuve la suerte de conocer un psicólogo que había sido bailarín de la Compañía y fue de gran ayuda. Tuve que aprender a vivir sin la endorfina que generaba bailando y que de un día para otro no produjo más. Fue duro, echaba de menos el piano, que me acompañaba en los ensayos. Decir “soy ex bailarina” fue difícil, aunque me pasó en un momento de mi carrera en que sabía que no quería dejar de bailar por decisión propia, entonces en ese sentido, estoy segura de que fue Dios quien me dio el empujón, por doloroso que fuera.

¿Cómo hiciste para darle una vuelta a este tremendo cambio y hacer que surja algo positivo?

Siempre todo esto fue de Dios, y hasta el día de hoy me sostiene. No hubiera conocido a quien es hoy mi marido, Felipe, si no hubiera estado en un momento duro con el ballet. El me conoció siendo bailarina, y siempre fue el cable a tierra que me llevaba al mundo normal. Yo vivía en este reality del Teatro y él trabajaba en Un Techo para Chile. Cosas completamente opuestas. Él con un sentido social importante y yo en una burbuja individualista. Entonces empecé a preferir ese mundo.

“No hubiera podido tomar la decisión de dejar de bailar sola. No me iban a echar, tenía potencial, no habría sido fácil. Entonces ese empujón que me da Dios, fue fundamental”.

Un año antes de la lesión, Andrea cursó un diplomado en gestión cultural, pensando en trabajos futuros relacionados con la danza. De hecho tuvo posibilidades laborales en el Consejo de la Cultura. Además, había estudiado Relaciones Públicas.

Cuando llegó a vivir a Viña del Mar fue invitada a dar clases y le encantó, por lo que decidió que ese sería su camino. Podía estar a diario con el piano en vivo, entregar conocimientos y trabajar con niveles de excelencia. Postuló a un Fondart, y partió a Cuba a estudiar para formar bailarinas profesionales.

Y a la vuelta abriste la Escuela de Ballet, en Concón, que hoy está en su cuarto año. ¿Qué balance puedes hacer?

Ha sido más de lo que esperaba. Nunca tuve tantas expectativas de la escuela como lo que ha significado. Siempre me propuse hacer algo serio, bien y en eso no iba a transar. Tenía ganas de aportar desde mi naturaleza. De esta forma decidí rescatar a los talentos regionales. La realidad en Chile es que si no estás en Santiago y bailas en el Teatro Municipal, no llegarás a ser profesional. En Cuba me di cuenta de que existe un sistema que funciona a nivel nacional formando bailarines profesionales. Quise hacer algo así en Viña, pero lamentablemente nadie enganchó en la región.

Sin embargo, el camino de Andrea estaba trazado. Le pidieron formar a una alumna de Viña, que era un tremendo talento y de hecho hoy baila en Estados Unidos. Dándose cuenta también

del profesionalismo y dedicación que Andrea tenía, la familia de la aprendiz decidió impulsarla en la tarea de abrir su propia Escuela de Ballet.


DIOS VOLVIÓ A MOSTRARTE EL CAMINO.

Sí. Siento que me hizo darme cuenta de que mi misión es enseñar de la manera más profesional posible y de que no se pierdan los talentos regionales. Ahí está mi principal objetivo. Y en segundo lugar, que no es menos importante, difundir esta disciplina, llevando a mis alumnas al Teatro Municipal a ver un ballet profesional, como también realizando funciones de excelencia cada año. Tienen un doble propósito: que las niñas muestren lo aprendido, se presenten en un escenario, pero también que vean bailarines profesionales (invitados especiales), cómo calientan, cómo se concentran y se maquillan. Por otro lado, también valoro mucho que el público tenga acceso a calidad, sin ser profesional. Todo lo hacemos a pulso, sin apoyo municipal, entonces es algo privado que intenta tener el nivel más profesional posible.

¿Recomendarías hacer danza?

De todas maneras, para el alma. Es una muy buena manera de expresar a través del movimiento, sacas emociones, canalizas.

Tu sueño...

Que el ballet no sea un arte desconocido para el común de las personas, que ojalá sea tan cercano como el fútbol. Para lograrlo, tenemos que trabajar los que estamos dentro, acercarlo, aterrizarlo. 



**El que
sabe, sabe.**

Celebra el mes del niño con estas ricas alitas de pollo Ariztia.

Pollo

Ariztia®

Experiencia Familiar

El amor como **FUENTE DE ALEGRÍA**

Presentamos un segundo extracto de “Las Fuentes de la Alegría”, el cual recoge los ejercicios espirituales dictados por el padre Kentenich en 1934. Sus reflexiones profundizan con agudeza en el amor como “ley fundamental del mundo”, indagando especialmente en como la educación desde la familia debe enfocarse desde la bondad.

Selección de texto: María Elena Montory S.

¿Cómo llegamos a la educación a la alegría, cómo podemos ser modelo de ésta y, más aún, sus apóstoles? Debe manar en nuestra alma la fuente de la alegría. Para eso se debe ser un maestro de un amor a Dios de hondo cimiento y elevada aspiración. En una época tan fuertemente agitada por las ideas, vemos nuestra tarea en generar claridad conceptual y de pensamientos acerca de todas las preguntas que revisten actualidad.

El amor de Dios es la ley fundamental del mundo. Quien se coloca realmente con toda el alma sobre el terreno de esta ley, se encuentra a sí mismo no sólo ante un pilar fundamental, sino ante el pilar de toda la plasmación, concepción y formación de su vida. Estar bien dispuesto es el inicio de la transformación de su sentimiento vital.

¿Qué es la ley fundamental del mundo? ¡Lo sabemos! Dios tiene un motivo para todo lo que hace. Buscamos entonces la razón que pueda haberlo impulsado a crearlo, gobernarlo, conducirlo y salvarlo. ¿Por qué ha creado el mundo o por qué permite esto o aquello?

Esta ley tiene una dimensión divina y una humana. Las dos son dirigidas por tres estrellas: todo por amor, todo mediante el amor y todo para el amor.

En relación a la divina, ¡vean este misterioso y maravilloso ciclo

cerrado, el torrente de amor que corre y fluye más y más por el cielo, por los hombres y para el mundo! Casi querría hacer referencia al agua que, una vez que ha corrido hasta el mar, se evapora, asciende a las nubes y cae nuevamente a la tierra como lluvia. En esta dimensión divina, todo por amor quiere decir todo por la voluntad de comunicación de Dios, por su voluntad de donación. ¿Qué quiere decir “todo por amor”? La causa eficiente de todo lo que Dios hace es su amor. Eso no inhibe los motivos secundarios: su justicia y su omnipotencia. Por su parte, “todo para el amor” es la causa última. ¡Todo para la unión del amor con él! Otra manera de decirlo es para la glorificación. La meta: unión de amor con nosotros. Él se ama a sí mismo y quiere saberse unido en amor con nosotros. “Todo mediante el amor” ¿Mediante qué? Mediante muestras de amor.

LA VIVENCIA PATERNA

En la dimensión humana de la ley fundamental del mundo, hacer “todo por amor” quiere decir que la motivación principal de todo mi actuar es el amor de Dios. Sin embargo, esto no excluye en absoluto que puedan resonar y vibrar al mismo tiempo otros motivos. Por ejemplo, el temor frente a Dios y la gratitud ante Él. ¿Quién soy yo en mi relación con Dios? Soy una criatura de Dios, su hijo de Dios, su esclavo. Observen la vida de nuestros niños. ¿De dónde viene que tantísimos educadores, cuando ya




Si hablamos de maíz, hablamos de Tuniche.

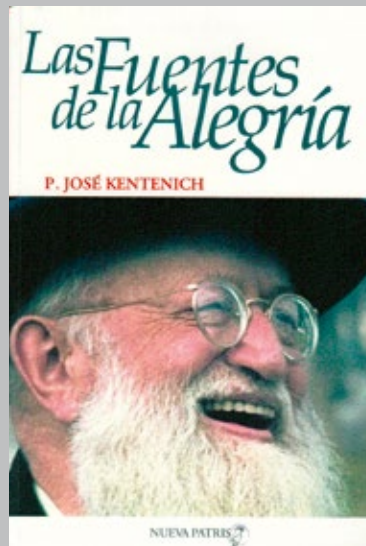
semillas
TUNICHE®

La **nueva** generación

no avanzan, cuando se encuentran desvalidos frente a los niños, no encuentren mejor recurso que presentar al buen Dios como el castigador? ¿Cuántas veces los padres, cuando ya no llegan por sí mismos a la meta, amenazan con el gran Dios que ladra?

¿De dónde viene todo esto? En lo psicológico, todos hemos caído en el error de suponer que el instinto primordial esencial de la naturaleza humana sea el temor. Yo me opongo a ello, ya que creo que el instinto primordial es el amor. ¿Dónde reside la razón para que tantos padres traten de ese modo a sus hijos? Porque tienen un concepto erróneo de padre, un concepto erróneo de Dios. Según su visión, la ley fundamental del mundo es la justicia, no el amor. Las dificultades del tiempo actual radican en la mayoría de los casos en los sentimientos, no en la inteligencia. Los hombres tienen una vivencia errónea del padre. La joven criatura humana es un ser tierno y, cuando en el campo de los sentimientos la vivencia paterna está teñida por un tratamiento demasiado duro por su parte, resulta difícil hacer de la vivencia paterna se asocie a un padre bondadoso, ya que prima la imagen del padre justo.

“Hacer todo para el amor” como hombres nos permite alcanzar una profunda y entrañable unión de amor, acá en la tierra, y finalmente, en el cielo. Por último, “todo mediante el amor” implica un fuerte movimiento de amor de nuestra parte. El trasfondo de todo nuestro actuar debe ser el amor, aunque por supuesto que éste urge e inspira en mí la justicia y los demás valores humanos. 



LAS FUENTES DE LA ALEGRÍA

P. José Kentenich

• \$ 11.000 • 478 Págs. • Ed. Nueva Patris

Ejercicios espirituales del P. Kentenich según el pensamiento de san Francisco de Sales. En el nos llama a abrir todas las llaves por las cuales fluye la alegría, sea de origen natural sensible, espiritual o de raíz sobrenatural.





SK, líder global en servicios para la minería e industria

Ya sea en el desarrollo de grandes proyectos de ingeniería, en la construcción de obras mineras e industriales de envergadura, en el apoyo para la extracción de mineral, en el transporte de carga o en la producción de materiales de alta tecnología, nuestra meta es siempre la misma, entregar un servicio integral de excelencia a nuestros clientes.



SK **SIGDO KOPPERS S.A.**



Fundación Panal: EL ESTUDIANTE LLEVA LA MOCHILA

Felipe Merino, Carolina Pedreros, Tomás Despouy

Formar, liderar y conectar son los pasos para lograr el propósito de la organización, que mediante talleres de liderazgo en colegios, en horario extra-programático, promueve empoderar estudiantes con un rol participativo, que den soluciones a los problemas que identifican en su comunidad.

por: Beatriz Espinoza A.

El año 2012 el ingeniero comercial, Tomás Despouy Zulueta, de 27 años, abandonó su trabajo en la reconocida empresa Microsoft, para ir tras su sueño: mejorar la calidad de la educación en Chile enfocándose básicamente en el liderazgo estudiantil. Se sacó el terno de ejecutivo, y con jeans y zapatillas, se puso a hacer clases de matemáticas, en el centro educacional Alberto Hurtado de la comuna de Quinta Normal. Este hecho no marcó un retroceso en su carrera y dice que no está arrepentido. Por el contrario, se considera un ingeniero “replanteado”. Y este “replanteamiento” fué el inicio de lo que hoy es Panal, la Fundación de la cual es director ejecutivo desde enero de este año.

Después de varios años de trabajo en terreno, en colegios de alta vulnerabilidad en las comunas de La Pintana, Lo Barnechea y Quinta Normal, Despouy y sus colaboradores, se dieron cuenta que la discusión nacional de una mejor educación en Chile, no estaba llegando a su objetivo: los propios estudiantes. Desmotivados y casi sin sentido, asistían a clases por obligación. Eran jóvenes que perdían oportunidades en su presente, y pese a que “marchaban” por una mejor educación, llegaban al día siguiente a clases “a dormir”.

Mientras enseñaba matemáticas en las aulas, comprendió que directores, profesores y apoderados son importantes, pero lo fundamental es que los estudiantes quieran cambiar su futuro y empiecen a hacer cosas concretas por ello. A partir de eso, ideó un programa de liderazgo con talleres voluntarios los días sábados, bajo la metodología “Yo diseño el cambio” (Design for change) que fue extendiéndose en algunos colegios municipales y particulares subvencionados de la Región Metropolitana.

Tomás hace hincapié en la cualidad de la perseverancia en la educación: en cómo los estudiantes “se vuelven persistentes.” Explica que la idea es dejar de mirar a los estudiantes sólo como receptores. “Ellos tienen una responsabilidad dentro de la sala, por eso la idea es que se crean el cuento, se lo hagan creer a los demás y generen redes con otros estudiantes”, indica.

MODELO CENTRADO EN EL ESTUDIANTE


Tras evaluar la reforma educacional vigente, dice que está muy centrada en el profesor, director y colegio, “pero la punta del iceberg, lo más básico que es el estudiante, no se ha considerado en ninguna parte. Hasta que no tengamos estudiantes comprometidos, la educación de calidad no va a llegar. Necesitamos comprometer al estudiante con su proyecto de vida, con su entorno, sino vamos a estar haciendo reformas cada cuatro años”, dice.

Desde Panal, creen poder contribuir significativamente a esta situación poniendo el foco en el estudiante y en su colegio. Para ello involucran y empoderan a los jóvenes, para que se sientan responsables también de una mejor educación. Tienen la convicción de que es fundamental formar estudiantes como líderes capaces de transformar positivamente su realidad a través de proyectos de intervención en sus colegios y desde sus comunas.

Para los fundadores de Panal es fundamental asignarle herramientas de formación y más responsabilidades a los estudiantes, dejándoles en claro que ellos son el foco de atención y por ende, ellos mismos son los que tienen que trabajar.

El modelo educacional que propone está pensado en base a tres aristas: el de la persona, que es donde están las habilidades de formación de liderazgo, el colegio, que es el lugar físico donde se generan e identifican proyectos de impacto y se les busca una solución al problema, y la tercera arista es conectar a los estudiantes de una misma comuna, provocando un sentido de pertenencia, donde se sientan parte de algo más grande. “Unimos las experiencias, los comunicamos entre ellos, y eso alimenta a que más gente se sume los años siguientes”, destaca el ingeniero comercial.

Entre las acciones que los propios estudiantes han puesto en marcha en los distintos establecimientos educacionales, podemos mencionar: implementación de áreas verdes, organización de taller ecológico, y las siguientes campañas: información sobre becas y créditos del Estado para la Educación Superior, contra el abuso infantil y antibullying, También se destacan iniciativas como remodelación de baños, clases con pizarras interactivas y actividades al aire libre para trabajar la empatía entre compañeros.

Despouy comenta que el desafío de Fundación Panal en el mediano plazo, es “trabajar en 8 colegios en Puente Alto, llegar a más de 240 estudiantes, pues tenemos más de 60 iniciativas de mejora escolar sugeridas por ellos mismos. Aspiramos a una comunidad de egresados de 400 jóvenes interconectados y potenciándose. Vamos a realizar alianzas con otras organizaciones para llevar este sistema a otras regiones de Chile”. 

MODELO DESIGN FOR CHANGE

Design For Change o Diseña el Cambio, es un movimiento mundial, que nace en la Escuela Riverside, en Ahmedabad, India. Fundado por Kiran Bir Sethi, en el año 2009, hoy se encuentra en 37 países.

Su diseño permite a niños y jóvenes, en edad escolar, soñar, expresar sus propias ideas y ponerlas en acción para crear un mundo mejor, a través de una simple metodología de 4 etapas: siente, imagina, hace y comparte. En la experiencia se observa a estos niños y jóvenes conectados con sus emociones, soñando y liderando ideas brillantes, comprendiendo que tienen los recursos y la capacidad de cambiarlo todo.





“La humanidad tiene una gran necesidad de
APROVECHAR LA SALVACIÓN QUE NOS HA TRAÍDO CRISTO”

Presentamos un extracto del mensaje del Santo Padre para la 88ª Jornada Mundial de las Misiones que se celebra en octubre próximo, donde se refiere a la alegría de la evangelización. El Papa señala que “el Padre es la fuente de la alegría. El Hijo es su manifestación, y el Espíritu Santo, el animador”.

por: M. Magdalena Ríos C.

Queridos hermanos y hermanas:

Hoy en día todavía hay mucha gente que no conoce a Jesucristo. Por eso es tan urgente la misión ad gentes, en la que todos los miembros de la Iglesia están llamados a participar, ya que la Iglesia es misionera por naturaleza: la Iglesia ha nacido “en salida”.

La Jornada Mundial de las Misiones es un momento privilegiado en el que los fieles de los diferentes continentes se comprometen con oraciones y gestos concretos de solidaridad para ayudar a las iglesias jóvenes en los territorios de misión. Se trata de una celebración de gracia y de alegría. De gracia, porque el Espíritu Santo, mandado por el Padre, ofrece sabiduría y fortaleza a aquellos que son dóciles a su acción. De alegría, porque Jesucristo, Hijo del Padre, enviado para evangelizar al mundo, sostiene y acompaña nuestra obra misionera. Precisamente sobre la alegría de Jesús y de los discípulos misioneros quisiera ofrecer una imagen bíblica, que encontramos en el Evangelio de Lucas (cf.10,21-23).

1. El evangelista cuenta que el Señor envió a los setenta discípulos, de dos en dos, a las ciudades y pueblos, a proclamar que el Reino de Dios había llegado, y a preparar a los hombres

al encuentro con Jesús. Después de cumplir con esta misión de anuncio, los discípulos volvieron llenos de alegría: la alegría es un tema dominante de esta primera e inolvidable experiencia misionera. El Maestro Divino les dijo: «No estéis alegres porque se os someten los espíritus; estad alegres porque vuestros nombres están inscritos en el cielo. En aquella hora, Jesús se llenó de alegría en el Espíritu Santo y dijo: “Te doy gracias, Padre, Señor del cielo y de la tierra...” (...) Y volviéndose a sus discípulos, les dijo aparte: “¡Bienaventurados los ojos que ven lo que vosotros veis!”» (Lc 10,20-21.23).

Son tres las escenas que presenta san Lucas. Primero, Jesús habla a sus discípulos, y luego se vuelve hacia el Padre, y de nuevo comienza a hablar con ellos. De esta forma Jesús quiere hacer partícipes de su alegría a los discípulos, que es diferente y superior a la que ellos habían experimentado.

2. Los discípulos estaban llenos de alegría, entusiasmados con el poder de liberar de los demonios a las personas.

Sin embargo, Jesús les advierte que no se alegren por el poder que se les ha dado, sino por el amor recibido: «porque vuestros nombres están inscritos en el cielo» (Lc 10,20).

A ellos se le ha concedido experimentar el amor de Dios, e incluso la posibilidad de compartirlo. Y esta experiencia de los discípulos es motivo de gozosa gratitud para el corazón de Jesús. (...) Este momento de profunda alegría brota del amor profundo de Jesús en cuanto Hijo hacia su Padre, Señor del cielo y de la tierra, el cual ha ocultado estas cosas a sabios e inteligentes, y se las ha revelado a los pequeños (cf. Lc 10,21). (...)

Dios ha escondido todo a aquellos que están demasiado llenos de sí mismos y pretenden saberlo ya todo. Están cegados por su propia presunción y no dejan espacio a Dios. (...) Se trata de un peligro que siempre ha existido, y que nos afecta también a nosotros. En cambio, los “pequeños” son los humildes, los sencillos, los pobres, los marginados, los sin voz, los que están cansados y oprimidos, a los que Jesús ha llamado “benditos”. (...)

3. «Sí, Padre, porque así te ha parecido bien» (Lc 10,21). Las palabras de Jesús deben entenderse con referencia a su júbilo interior, donde la benevolencia indica un plan salvífico y benevolente del Padre hacia los hombres. (...)

El Padre es la fuente de la alegría. El Hijo es su manifestación, y el Espíritu Santo, el animador. (...) «La alegría del Evangelio llena el corazón y la vida entera de los que se encuentran con Jesús. Quienes se dejan salvar por Él son liberados del pecado, de la tristeza, del vacío interior, del aislamiento. Con Jesucristo siempre nace y renace la alegría» (Exhort.ap. Evangelii Gaudium, 1). (...)

4. «El gran riesgo del mundo actual, con su múltiple y abrumadora oferta de consumo, es una tristeza individualista que brota del corazón cómodo y avaro, de la búsqueda enfermiza de placeres superficiales, de la conciencia aislada» (Exhort. ap. Evangelii gaudium, 2). Por lo tanto, la humanidad tiene una gran necesidad de aprovechar la salvación que nos ha traído Cristo. Los discípulos son los que se dejan aferrar cada vez más por el amor de Jesús y marcar por el fuego de la pasión por el Reino de Dios, para ser portadores de la alegría del Evangelio. Todos los discípulos del Señor están llamados a cultivar la alegría de la evangelización. (...)

En muchas regiones escasean las vocaciones al sacerdocio y a la vida consagrada. A menudo esto se debe a que en las comunidades no hay un fervor apostólico contagioso, por lo que les falta entusiasmo y no despiertan ningún atractivo. La alegría del Evangelio nace del encuentro con Cristo y del compartir con los pobres. Por tanto, animo a las comunidades parroquiales, asociaciones y grupos a vivir una vida fraterna intensa, basada en el amor a Jesús y atenta a las necesidades de los más desfavorecidos. Donde hay alegría, fervor, deseo de llevar a Cristo a los demás, surgen las verdaderas vocaciones. Entre éstas no deben olvidarse las vocaciones laicales a la misión. Hace tiempo que se ha tomado conciencia de la identidad y de la misión de los fieles laicos en la Iglesia, así como del papel cada vez más importante que ellos están llamados a desempeñar en la difusión del Evangelio. Por esta razón, es importante proporcionarles la formación adecuada, con vistas a una acción apostólica eficaz. (...)

Queridos hermanos y hermanas, en esta Jornada Mundial de las Misiones mi pensamiento se dirige a todas las Iglesias locales. ¡No dejemos que nos roben la alegría de la evangelización! Os invito a sumergiros en la alegría del Evangelio y a nutrir un amor que ilumine vuestra vocación y misión. Os exhorto a recordar, como en una peregrinación interior, el “primer amor” con el que el Señor Jesucristo ha encendido los corazones de cada uno, no por un sentimiento de nostalgia, sino para perseverar en la alegría. El discípulo del Señor persevera con alegría cuando está con Él, cuando hace su voluntad, cuando comparte la fe, la esperanza y la caridad evangélica.

Dirigimos nuestra oración a María, modelo de evangelización humilde y alegre, para que la Iglesia sea el hogar de muchos, una madre para todos los pueblos y haga posible el nacimiento de un nuevo mundo. ☩

Vaticano, 8 de junio de 2014, Solemnidad de Pentecostés

Texto completo en: <http://www.zenit.org/es/articulos/texto-completo-del-mensaje-del-papa-para-la-88-jornada-mundial-de-las-misiones>

La magia del BARRIO LASTARRIA



Pareciera que lo tiene todo en un mismo lugar: restaurantes, bares, galerías de arte, arquitectura y tiendas gourmet. Incluso hay una feria de antigüedades y hasta peluquerías. La apuesta del Barrio Lastarria es parecer que aquí el tiempo se detuvo, aunque en realidad su renovación ha sido completa.

por: Jorge Velasco C.

Muchos barrios tienen un cierto encanto, un espíritu diferente. Entregan esa sensación de que en cada esquina puede haber una sorpresa o que en cada rincón tienen algo diferente que ofrecer. Eso es lo que ocurre con el Barrio Lastarria. Restaurantes, cafeterías, galerías de arte, tiendas de diseño, librerías, museos, cine y pequeños almacenes se agrupan con una estética similar entre la Alameda y el Parque Forestal entorno a la calle José Victorino Lastarria.

Bajándose del Metro Universidad Católica, el recorrido bien puede comenzar por el Centro Cultural Gabriela Mistral (www.gam.cl), que entrega una amplia oferta de música popular y clásica,

muestras de arte, teatro y cine. Una vez visitada esta “puerta de ingreso”, es posible adentrarse en el mundo Lastarria.

El lugar tomó forma entre fines del siglo XIX y comienzos del XX, a raíz de los trabajos de remodelación del Cerro Santa Lucía y el Palacio Nacional de Bellas Artes. Al lugar se fueron a vivir políticos, intelectuales y artistas, y durante la primera mitad del siglo pasado fue un sitio en el cual se construyeron interesantes casas y residencias. Connotados arquitectos como Luciano Kulczewski, Ernesto Ried y Pietro Casanova dejaron aquí algunas de sus obras. Otras edificaciones tradicionales como la Casa del Corregidor y la Iglesia de la Vera Cruz, además del

Parque Forestal, le otorgan al sector un tinte distintivo.

En 1997 fue declarado como Zona Típica. Y, junto con ello, en ese periodo se inició una etapa de revalorización. Se renovaron fachadas y mejoraron luminarias, se creó el paseo peatonal de Calle Lastarria, se instalaron tiendas de diseño y se estableció una sólida oferta gastronómica y artística al alero de sus edificios patrimoniales: la casa taller Kulczewski, la Casona Neobarroca, el Edificio del Servicio Electoral, el Museo de Bellas Artes y el Palacio Bruna, entre otros.

QUÉ HACER



PLAZA MULATO GIL DE CASTRO

Uno de los sitios emblemáticos del barrio. Se ubica en la calle José Victorino Lastarria 305/307. La plaza debe su nombre al pintor limeño José Gil de Castro, un importante retratista del siglo XIX, quien se estableció en este barrio con su taller de pintura y residencia. El lugar es un conjunto de casas antiguas que se configuran alrededor de un patio. En ellas están el Museo de Artes Visuales, el Museo Arqueológico de Santiago, un café, dos restaurantes y algunas oficinas.



MUSEO DE ARTES VISUALES

Fundado en 2001, posee más de 1.500 obras de 450 artistas plásticos de los últimos cincuenta años, establecidas en seis salas de exhibición. Se realizan visitas guiadas a escolares y público en general, con una duración aproximada de entre 45 y 60 minutos.

www.mavi.cl

MUSEO ARQUEOLÓGICO DE SANTIAGO

Abierto en 1981, ofrece una amplia colección de arte precolombino, a través de textiles, cerámica, cestería, joyas y tallados en madera. Se ofrecen visitas guiadas de 11.30 a 18.30 horas. <http://www.mavi.cl/mas/chile.html>

FERIA DE ANTIGÜEDADES

Se realiza de jueves a domingo, de 10 a 20 horas entre las calles Rosal y Merced. La Agrupación de Anticuarios y Libreros coloca stands que ofrecen una amplia colección literaria, y objetos de decoración, platería y otros adornos.

CINE ARTE EL BIÓGRAFO

Es uno de los estandartes del barrio. Formado en la década del 80, se ubica en José Victorino Lastarria 181 y se caracteriza por exponer cine de autor. Tiene, además, un café restaurante. www.elbiografo.cl

TIENDA PLOP! GALERÍA

Un lugar que ofrece afiches, libros, tazones, delantales y decorativos en código de historieta para niños y adultos. Aquí la ilustración y el diseño son la regla. Realiza también exposiciones, talleres y concursos. Merced 349, n° 7. www.plogaleria.com

KIND OF BLUE

Una disquería física... y como las de antes: pequeña y dedicada a un público especial. Aquí desfilan el blues, el jazz, el rock, la sicodelia, el indie y hasta la electrónica. Realiza importaciones especiales desde Estados Unidos, Holanda, España, Alemania y Francia. Merced 323, abierto de 10 a 22 horas.



RESTAURANT LES ASSASINS

Un clásico desde 1965. Pionero en el barrio, nació en honor a un pequeño restaurante llamado Aux Assassin, ubicado en el 43 de la rue Jacob en St Germain des prés, París, frecuentado entre 1960 y 1964 por Juan Carlos Cheyre, dueño de la versión local y que hacía estudios de hoteles en París. En su carta destacan la soupe a L'oignon, el Atún Meuniere, el Steak au Poivre, Boeuf Bourguignon, Locos en Salsa de Jaivas o Salsa de Albahaca. www.lesassassins.cl

BAR RESTAURANT ÓPERA CATEDRAL

Una de las apuestas recurrentes del sector. Abierto de lunes a sábado, ofrece una amplia cartelera de música en vivo, la más variada oferta de cócteles y una generosa oferta gastronómica basada en carnes, pescados y comida italiana. www.operacatedral.cl

Más información en www.barriolastarria.com



Pilar Bacarreza

“ME ENCANTA RECIBIR EN MI CASA”

por: Loreto Tagle P. | fotografías de: Rodrigo Araneda

“Siempre me gustó cocinar pero no me dejaban en la casa y aprovechaba cuando mi papá se iba al sur a hacer sus puentes, pero era poco lo que cocinaba en ese tiempo”, nos cuenta Pilar con esa simpatía y naturalidad que la caracteriza. Y continúa, “comencé realmente a cocinar cuando me casé, porque al casarme con un francés y tener una familia donde lo único que hablaban era de comida, uno se metía y aprendía del tema. ¡Que les gustaba la comida!. Era una ceremonia esto de sentarse a almorzar juntos, mi suegra, se pasaba todo el día cocinando, incluso a veces comenzaba desde el día anterior”.

“Mucho tiempo fue así, yo vivía en el norte cerca de Bélgica, con mi suegra, pero después yo venía a París y con una amiga nos íbamos al Cordón Bleu a tomar clases. Cuando volví a vivir

a París, lo único que quería era convidar y transmitir todas esas experiencias que yo había aprendido en mis clases,” añade.

“Como cantaba, me tocó viajar mucho y en cada país habían diferentes comidas. En México me fascinó la comida, en Bulgaria la manera de presentar. Porque nos recibían muy bien en las giras. Todo eso hizo que me gustara cada vez más cocinar, apenas pude, tomé un curso completo del Cordón Bleu que fue maravilloso.”

¿Y cuándo comenzaste con las clases?

En Chile comencé con la idea de hacer clases de guitarra o de cocina, me fue mejor con la cocina seguí con eso y tenía miles de clases.

Las mismas alumnas me pedían recetas y eso me hacía buscar cada vez más. En ese tiempo fui mucho a Europa a estudiar, era muy entretenido. Salgo muy poco, me fascina recibir, me gusta mucho cocinar para los demás y también comer lo que hago. Estoy feliz cuando me encuentran rico lo que hago.

Mi hijo tiene mucha tinca para cocinar, pero dice que no es lo de él. Decidí hacer un libro porque o sino se iban a perder las recetas.

El libro de Pilar es muy interesante porque no es una lista ordenada de recetas, sino que la historia de su vida donde se van intercalando las recetas aprendidas en las diferentes etapas.

¿Actualmente en qué estás?

Tengo una casa de eventos en Peñalolén y un equipo que me ayuda. Yo supervigilo, he delegado muchísimo, todos desde hace mucho tiempo trabajan conmigo. Ahí hago muchos matrimonios, es un lugar muy bonito con un jardín maravilloso.

¿Qué te gusta más cocinar?

Me gusta mucho lo salado, soy feliz haciendo ensaladas exóticas, una terrine de foie gras es lo máximo, magret de canard, el caviar también es muy rico, aunque son todas cosas caras que no se pueden hacer todos los días.

También me gusta que la gente me llame y vengan a comer 6 u 8 personas y yo les cocino y les cobro, ellos traen su vino.

¿Que proyectos tienes a futuro?

Tengo la idea de hacer una picada exquisita los domingos, no sé si lo haga, pero tengo la idea. También quiero hacer otro libro, pero más adelante, por ahora me preocupo de vender éste. Y por supuesto seguir con los matrimonios en la casona de Macul, donde rodeado de un lindo paisaje chileno con araucarias y palmeras, puedo hacer eventos de hasta 500 personas.



EVENTOS PILAR BACARREZA
LOS COLIGÜES 1372, VITACURA, SANTIAGO
FONO FAX : 22285723
WWW.PILARBACARREZA.CL

BEIGNEZ DE HOJAS DE SALVIA

ingredientes

- 20 o 30 hojas de salvia fresca enteras y con sus palitos
- 200 grs de harina
- 1 pizca de sal
- 6 grs. de levadura granular instantánea
- 2 claras de huevo
- ¼ litro de vino blanco corriente
- Aceite para freír

preparación

1. Tamizar la harina.
2. Poner en una taza la levadura, la pizca de azúcar y una cucharada de agua tibia. Dejar reposar 5 minutos
3. Poner esta mezcla en la harina a la cual se le ha agregado la sal.
4. Agregar el vino y dejar reposar en lugar cerca de la cocina.
5. Batir las claras a nieve e incorporarlas a la mezcla de harina y vino. Obtener una mezcla espumosa.
6. Pasar las hojas de salvia por el batido dejando solo el palito al descubierto y freírlas en el aceite hirviendo, una vez infladas y crujientes sacarlas con espumadera sobre papel Elite. Servirlas de inmediato. Servir acompañado de champagne bien helado.



MOUSSE DE SALMÓN

(6 personas)

ingredientes

- 459 gr de filete de salmón medio cocido
- 55 gr de queso roquefort
- 115 gr de queso crema tipo filadelfia
- 120 ml de crema ácida
- 2 pepinillos picados en cubos finitos
- 1 tallo de apio picado en cubos finitos
- ½ cebolla picada finita
- Sal y pimienta blanca
- 300 ml de crema fresca para batir
- 1 cucharada de eneldo fresco picado o 1 cucharadita de eneldo seco
- Jugo de ½ limón
- 1 sobre de gelatina sin sabor

para acompañar

- 24 camarones del ecuador (4 p/p)
- 1 palta Hass como para sushi
- Semillas de mostaza
- 2 lechugas hidropónicas
- Limoneta (En un bol poner aceite de oliva, sal, pimienta y jugo de limón)

preparación de la mousse

1. Sacar la piel y las espinas del salmón, luego darles una pequeñísima cocción en vino blanco, tomillo una rama de perejil y sal.
 2. Una vez frío, desmenuzar la carne del salmón y ponerlo en un bol bien grande para poder mezclarlo con los dos quesos y la crema ácida previamente unidos y batidos.
 3. Agregar los otros ingredientes, y la crema batida. Mezclar bien.
 4. Aliñar agregando sal y pimienta.
 5. Remojar la gelatina en una taza de agua fría, una vez bien remojada, agregarla a la mezcla de salmón teniendo cuidado que no se bloquee. Lo mejor es sacar un poco de la mezcla y agregarle la gelatina. Una vez bien unida, agregar al resto de la mousse.
 6. Rellenar 6 círculos o pocillos y dejar en el refrigerador por toda una noche.
- PARA ACOMPAÑAR:** Cocer los camarones con su piel en una cacerola con vino blanco, sal, tomillo, un trocito de pimentón y una rama de perejil. Dejar enfriar y pelarlos. Armar los platos. Desmoldar en cada plato los círculos con la mousse de salmón, agregar 4 camarones, decorar con hojas de lechuga, tres tajadas de palta pinceladas con la limoneta y poner las semillas de mostaza hidratadas previamente en agua caliente y pasadas por el microondas.

POLLO A LA CACHEMIRE

(6 personas)

ingredientes

- 3 supremas de pollo
- Red peper o chili power (aji en polvo, en tiendas indias, no es lo mismo que páprika que es más dulce)
- 20 unidades de semillas de cardamomo
- 2 cebolla grandes cortadas en anillos
- 4 unidades de clavos de olor
- 2 trozos grandes y gordos de canela cortado en dos
- 5 yogurt natural sin azúcar
- 30 semillas de coriandro (semillas de cilantro)
- 100 Grs. de almendras laminadas y tostadas
- Jengibre fresco cortado en juliana (unos 30 palitos)
- 1 cucharadita de cúrcuma
- Pimienta fresca recién molida
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Sal
- 6 de mantequilla
- Ramitas de cilantro fresco para decorar

preparación

1. Juntar todas las especias secas y saltearlas en un pequeño sartén para realzar sus aromas. Luego ponerlas en un mortero y machacarlas.
2. En un sartén saltear en aceite de oliva y mantequilla, la cebolla cortada en anillos, una vez medio dorados, poner todas las especias machacadas, agregar el jengibre, la canela, la cúrcuma y el polvo de aji.



3. Sacar las 3 supremas de pollo del hueso central y dividir las en dos por la mitad a lo ancho.
4. Revolver unos 3 minutos y poner las presas de pollo, sellarlas en esta mezcla.
5. Cocinar por unos 10-15 minutos (según el grosor de éstas). Luego agregar el yogurt. Salpimentar al gusto.
6. Servir las mitades de pollo con su salsa y cebollas, agregarles las almendras tostadas y laminadas y servir con arroz basmati
7. Decorar cada plato con juliana de jengibre fresco, ramitas de cilantro y un trozo de canela.

Nota: El yogurt se recomienda ponerlo unos 10 minutos antes de servir. Acompañar con ensalada de pepinos a la menta y ensaladita de pepinos, cebolla tomate y perejil.

ARROZ BASMATI CON LECHE DE COCO

ingredientes

- 1 taza de arroz basmati con aroma a jazmín
- 2 tazas de agua
- ½ taza de leche con coco o un poco mas según el arroz

preparación

1. En una cacerola con tapa, poner aceite y saltear ligeramente el arroz
2. Bañar con el agua, tapar la cacerola y dejar cocinar a fuego fuerte durante 10 minutos
3. Luego incorporar la leche de coco. Retirar del fuego y dejar reposar

Nota del chef: Se puede agregar más leche de coco

ENSALADA DE TOMATES Y PEPINOS

ingredientes

- 4 tomates pelados y sin pepas
- Aceite neutro
- 2 pepinos sin pepas
- Jugo de limón
- 1 cebollas blancas
- Sal, pimienta
- ½ taza de cilantro
- ½ taza de perejil

preparación

1. Pelar los tomates, sacarles las pepas y cortar los en cuadritos bien regulares.
2. Hacer lo mismo con los pepinos y luego con las cebollas. Picar el cilantro y el perejil.
3. Juntar todo en un bol y luego aliñar con sal, pimienta, aceite y jugo de limón.

ENSALADA DE PEPINOS CON MENTA Y YOGURT



ingredientes

- 3 o 4 pepinos firmes y delgados
- 1 yogurt natural
- 30 hojas de menta
- Sal pimienta

preparación

1. Pelar los pepinos, partirlos por la mitad, sacarles las pepas y laminarlas con ayuda de la mandolina.
2. Poner estas láminas en un colador y espolvorearles una cucharada de sal. Dejar así por una hora.
3. Juntar las hojas de menta y con ayuda de un cuchillo cortar tiritas delgadas, dejar en reserva.
4. Una vez pasada la hora, estrujar los pepinos para sacarles el exceso de agua y ponerlos en un bol.
5. Agregarles el yogurt y la menta, rectificar la sal y la pimienta. Esta ensalada es muy refrescante al servir comidas tipo curry o platos muy especiados.

PAPAYAS RELLENAS CON HELADOS DE CARDAMOMO Y SALSA DE PISTACHO

(6 a 8 personas)

ingredientes

- Papayas en almíbar 6 a 8 mitades

PARA EL HELADO

- ½ litro de leche
- 1 cucharada de semillas de cardamomo machacados
- 6 yemas de huevo
- 150 grs de azúcar
- 150 grs de crema fresca
- 100 grs de pistachos naturales sin sal (en Cherry y tiendas especializadas)

- Colorante vegetal color verde almendra

PARA LA SALSA DE PISTACHO

- ½ litro de leche
- 6 yemas
- 150 grs de azúcar
- Pasta de pistacho (difícil de encontrar pero la trae Imac)

PARA DECORAR

- 8 kiwis
- Hojitas de menta

preparación

- PREPARACIÓN DEL HELADO:** 1. Hervir la leche en una cacerola con las semillas de cardamomo machacado. Luego retirar del fuego y dejar en infusión hasta que la mezcla se enfríe.
2. En un bol batir las yemas con el azúcar, agregarle la leche con el cardamomo y volver esta mezcla a la olla de origen y cocer la mezcla por 15 minutos o hasta que la crema tape la cuchara (cuando la crema cubre la cuchara de madera y no le pasa el dedo y forma un camino).
3. Una vez fría esta crema inglesa, llevarla a la máquina de helados, turbinar hasta que esté formado el helado y 5 minutos antes de terminar agregar la crema semi batida y unos 30 grs

de pistachos partidos en mitades,

4. Dejar que la máquina siga trabajando hasta que se forme una crema bien firme, agregarle el colorante y una vez logrado un color verde almendra, llevar al congelador.

PARA LA SALSA DE PISTACHO: Hacer una crema inglesa con la leche, yemas y azúcar igual a la que se hizo para el helado, agregarle una cucharada de pasta de pistacho y colorante si fuera necesario, dejar enfriar.

MONTAJE DE CADA PLATO: Sacar las papayas y reducir las a mitades. Poner una mitad de papaya en cada plato, rellenar con una bola de helado a la cual se le espolvorea el pistacho restante picado y natural. Rodear un lado del plato con láminas de kiwis, llevar la salsa de pistacho en un mini jarrito y decorar con hojitas de menta.





por: M. Loreto Tagle P.



UN VIAJE DE 10 METROS
(The hundred-foot journey)

Director: Lasse Haliström

Intérpretes: Helen Mirren, Om Puri, Manish Dayal

Género: Comedia y drama

Público Apropiado: Mayores de 14 años

La familia Kadam se instala en la pintoresca aldea de Saint-Antonin-Noble-Val, en el sur de Francia. Es el lugar ideal para establecerse y abrir un restaurante hindú: la Maison Mumbai. Cuando la fría chef Madame Mallory, propietaria de Le Saule Pleureur —un clásico restaurante francés incluido en la exclusiva guía Michelin—, se entera de ello, sus protestas contra el nuevo restaurante hindú desatan una guerra entre los dos establecimientos. Sin embargo, la pasión de Hassan por la alta cocina francesa y la ayudante de cocina de Madame Mallory, Marguerite, logran entrelazar la magia de ambas culturas y dotar a Saint-Antonin de sabores de la vida que nadie puede ignorar. Finalmente, Mme. Mallory reconoce el don de su rival culinario y lo toma bajo su protección.



JUNTOS PERO NO TANTO

Director: Rob Reiner

Intérpretes: Michael Douglas, Diane Keaton, Frankie Valli

Género: comedia

Público Apropiado: Mayores 16 años

Desagradable con todo aquél que se cruce en su camino, el agente inmobiliario Oren Little, lo único que busca es vender una última casa para jubilar y vivir tranquilo, pero todo cambia cuando su hijo, le deja a una nieta que no conocía. Sin saber cómo cuidar a una niña de 9 años, se la deja a cargo a su vecina Leah y trata de vivir su vida como siempre. Lentamente el malhumorado Oren aprende a abrir su corazón a su familia, Leah y a la vida misma.



EL CIELO SÍ EXISTE

Director: Randal Wallace

Intérpretes: Greg Kinnear, Kelly Reilly,

Connor Corum, Margo Martindale y Thomas Haden Church

Género: Drama

Público Apropiado: Todo espectador

Historia de un padre en un pueblo pequeño, quien debe encontrar el coraje y la convicción para compartir con el mundo la experiencia extraordinaria de su hijo. La película es protagonizada por el actor nominado Greg Kinnear y coprotagonizada por Kelly Reilly, la pareja de la vida real cuyo hijo Colton asegura haber visitado el cielo durante una experiencia cercana a la muerte. Colton relata los detalles de un asombroso viaje y habla con naturalidad sobre las cosas que pasaron antes de su nacimiento. Todd y su familia ahora tienen el reto de examinar el significado de este evento extraordinario

ORIENTACIÓN

TODO ESPECTADOR:

- Cómo entrenar a tu dragón 2 (desde 8 años)
- Dinosaurios (desde 8 años)
- El cielo sí existe (desde 8 años)
- El inventor de juegos
- Maléfica
- Osos
- Pequeños gigantes
- Tarzán 3D (desde 8 años)
- Tierra de María (desde 12 años)
- Tinkerbell: hadas y piratas
- Transformers 4: la era de la extinción (desde 12 años).

ADOLESCENTES DESDE 14 AÑOS:

- 3 días para matar
- Al filo del mañana
- Bajo la misma estrella
- Dios no está muerto
- El vals de los inútiles
- Gozilla
- Luna de miel en familia
- Pompeya
- Un concierto inolvidable
- Un golpe de talento
- X-men: días del futuro pasado.

JÓVENES DESDE 16 AÑOS:

- Emociones clandestinas
- Exorcismo en Georgia
- Ismael
- Jersey boys
- Transcendence

ADULTOS DESDE 18 AÑOS:

- Betibú
- El mago
- Incendies
- La comunidad
- La fortaleza
- Las analfabetas
- Mejor estar solo
- Pasión Inocente
- Pueblo chico, pistola grande
- Renoir
- Soy mucho mejor que voh
- Tierra de sangre

ADULTOS CON RESERVA

- El incontrolable mundo del azar
- El tiempo de los amantes
- La danza de la realidad
- La gran belleza
- Madres perfectas
- Mujeres al ataque
- Oculus
- Una familia numerosa
- Una familia peligrosa

DESACONSEJABLE:

- Aftershock
- Buenos vecinos
- La vida de Adèle
- Old Boy

FUNDACIÓN ORIENTACIÓN CINEMATOGRAFICA CATÓLICA

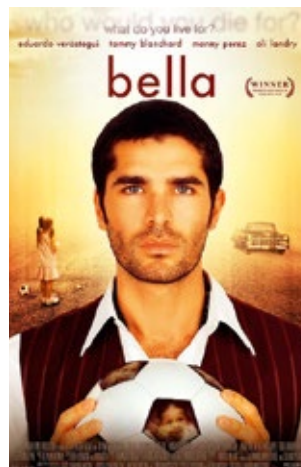
cinevideo@entelchile.net
www.orientacioncinematograficacatolica.cl



MALEFICA
(Maleficent)

Director: Robert Stromberg
Intérpretes: Angelina Jolie, Charlto Copley, Elle Fanning, Sam Riley, Imelda Staunton, Miranda Richardson, Juno Temple, Lesley Manville
Género: Fantasía
Público Apropiado: Todo espectador mayores de 7 años

La historia de la villana de La Bella Durmiente. Maléfica, una joven de gran corazón, crece en el pacífico reino del bosque, hasta que un día un ejército invasor de seres humanos amenaza la armonía del lugar. Se convierte en una protectora de su tierra pero, al sufrir una traición, su corazón se vuelve de piedra. Decidida a vengarse, se enfrenta en una batalla con el rey de los humanos y, como resultado, lanza una maldición sobre su hija, Aurora. A medida que la niña crece, Maléfica descubre que ésta no sólo es la clave para lograr la paz en el reino, sino también para recuperar su felicidad.



BELLA

Director: Alejandro Monteverde
Intérpretes: Eduardo Verástegui, Tammy Blanchard, Angélica Aragón y Jaime Tirelli
Género: Drama
Público Apropiado: Mayores de 14 años

Nina, una mesera que es despedida por llegar tarde a su trabajo. El chef José se preocupa al verla muy afectada y la sigue para darle apoyo emocional. Nina le confiesa entonces que está embarazada y a punto de abortar. Ante esta revelación José intenta disuadirla e infundirle esperanzas durante un largo paseo, en el que intercambian confidencias y palabras de aliento de las que ambos saldrán beneficiados. José la invita a cenar a casa de sus padres. Se pone de relieve el hecho de que, lo que las mujeres necesitan cuando atraviesan por circunstancias como la de Nina, es alguien que las escuche y las apoye. El mensaje a favor de la vida y la imagen positiva de las familias hispanas y sus valores son alentadores. Tiene imágenes de gran valor artístico.



QUISIERA SER MILLONARIO
(Slumdog Millionaire)

Director: Danny Boyle
Intérpretes: Dev Patel, Irrfan Khan, Madhur Mittal, Freida Pinto, Anil Kapoor
Género: Drama
Público Apropiado: Mayores de 18 años

Drama desarrollado en la India, en el que un muchacho que ha crecido huérfano en los barrios miserables, explica al inspector de policía cómo es que ha contestado acertadamente las preguntas de un programa de televisión donde está a punto de ganar una suma millonaria. La narración de Jamal se remonta hasta su niñez, transcurrida en medio de la pobreza extrema al lado de su hermano Salim y la pequeña Latika, que se convertirá en el amor de su vida. Una cinta estupenda ganadora de 8 Óscar, entre ellos mejor película y mejor director.

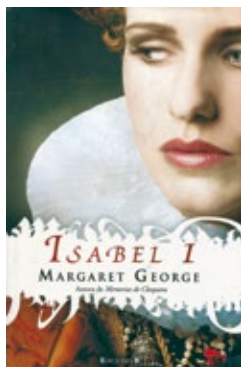


EL EXÓTICO HOTEL
MARIGOLD

Director: John Madden
Intérpretes: Judi Dench, Maggie Smith, Tom Wilkinson, Ronald Pickup, Celia Imrie, Penelope Wilton, Bil Nighy, Dev Patel y Tena Desae.
Género: Drama
Público Apropiado: Mayores de 14 años

Una película encantadora, divertida y emocionante que trata de un grupo de adultos mayores que decide disfrutar de su jubilación en una exótica población de la India. Al principio, las diferencias culturales se ponen de manifiesto, creándoles varios problemas. Pero la película no se detiene en la resignación o en el sufrimiento, porque sus fascinantes personajes han tomado las riendas de sus vidas para encontrar algo mejor. Son seres vitales, que se niegan a aceptar que deben quedarse en su casa. Son adultos que quieren usar Internet, trabajar, sentirse útiles. Porque el ocaso de la vida llega cuando ya no hay nada que aprender, que desear, que exigir. Una oda al optimismo.

por: M. Loreto Tagle P.



ISABEL I

Margaret George

832 Págs. • \$ 22.800 • Ed. Ediciones B • Librería Antártica Parque Arauco.

Conocida como la Reina Virgen por su negativa a contraer matrimonio, Isabel I ha pasado a la historia como una gobernante implacable. En este relato, la autora muestra el perfil más íntimo y, hasta

cierto punto, desconocido de quien sería la última Tudor.

El magistral conocimiento que tiene la Margaret George de esta época y su certeza al investigar los vericuetos de la política isabelina hacen de ésta una novela que nunca decae.



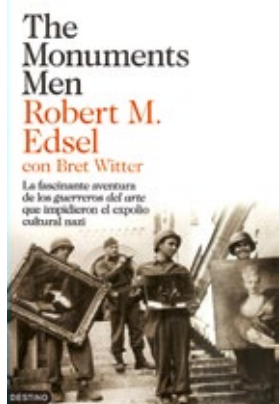
COCINA & VIDA

Pilar Bacarreza

313 Págs. • \$ 35.000 • Librería Antártica y todas las buenas librerías.

Primer libro de esta gran artista de la cocina, que a través de ricas recetas recorre gran parte de su propia historia: lo que comía su bisabuelo, su infancia, los años que vivió en Francia, la influencia de su suegra argelina, su vida como cantante y hasta su paso

por la cocina de matinal. Con fotos, historias y anécdotas, es el mejor diario de vida de esta mujer que se confiesa trabajajólica y que no para en todo el día. Ideal para cocinar platos preparados con tiempo y bien contundentes, pero siempre con un toque distinto y bien actual.



MONUMENT MAN

Robert M. Edsel

584 Págs. • \$ 19.900 • Ed. Destino • Librería Antártica Parque Arauco.

Trata sobre el saqueo de obras de arte que los ejércitos nazis realizaron por toda Europa en la Segunda Guerra Mundial cuando millones de objetos fueron confiscados y trasladados a los territorios del Tercer Reich durante los primeros años de esta guerra. Por esta razón los aliados

crearon la sección de Monumentos, Bellas Artes y Archivos, donde trabajaron más de trescientas personas de trece países. Fueron conocidos como Monuments Men, y su misión salvar tesoros culturales, ejerciendo su labor a través de documentos recuperados en catedrales y museos, y gracias a pistas conseguidas con la ayuda de la población local.



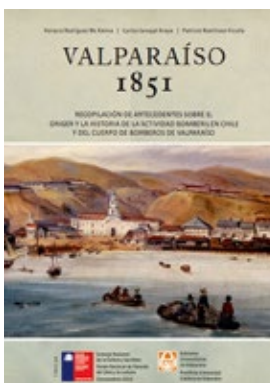
CIENT AÑOS DE CAMINO, UNA MIRADA SOBRE SCHOENSTATT

Carlos Padilla

58 Págs. • \$ 4.500 • Ed. Nueva Patris.

La idea del libro es contemplar estos cien años de historia de Schoenstatt como un camino. Una reflexión sobre ese Schoenstatt que todos soñamos. Un camino que comenzó hace cien años y que surgió

en lo hondo del alma del P. Kentenich, cuando María irrumpió y lo cambió todo. Un camino que nosotros recorremos con la confianza de los niños, de la mano de María, de la mano del P. Kentenich.



VALPARAÍSO 1851

Horacio Rodríguez, Carlos Carvajal y Patricio Rowlinson

636 Págs. • \$ 23.830 • Ed. Ediciones Universitarias de Valparaíso • Librerías Antártica y todas las buenas librerías.

Resultado de investigaciones y recopilaciones de datos encontrados en archivos y documentos históricos privados sobre los inicios de la actividad bomberil en Chile. Acontecimientos que dieron origen a la creación del Cuerpo de Bomberos de Valparaíso, y a sus 150 años de existencia. También se señalan los hitos históricos y episodios sucedidos desde 1851. Fue escrito sin agregar o restar méritos a sus protagonistas, pues, quienes recopilan antecedentes, deben a todos la verdad de los hechos.



SOBREVIVIR PARA CONTARLO

Immaculée Ilibagiza

239 Págs. • Ed. Hay House.

Immaculée, chica de una familia Ruandesa con tres hermanos. Católica de religión, llegará a tener estudios universitarios. Nos cuenta la historia de los días que pasó escondida en el cuarto de baño de un pastor protestante -con otras siete mujeres- rodeadas por Utus provistos de machetes y armas de fuego. Una historia

dura y esperanzadora que enseña a muchos la fuerza del perdón. La edición y traducción deja mucho que desear pero, en vez de restar interés al libro, le da una mayor autenticidad. No es fácil dar con el libro. No se vende en librerías. Puedes encontrarlo en Amazon o en la página de la editorial, pero merece la pena buscarlo.

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**



Puro Mar
— PRODUCTOS DEL MAR

VENTA DE PESCADOS Y MARISCOS CONGELADOS
despacho a domicilio

CEL: 6834 2862
CAROLINAKOVACEVIC@YAHOO.COM

RESIDENCIA PARA UNIVERSITARIAS EN CASA DE FAMILIA EN SANTIAGO.

Ana María Rodríguez P, ofrece residencia a mujeres universitarias en su casa con un ambiente familiar. La capacidad es para 4 estudiantes. Hay dos habitaciones individuales y una doble. El servicio incluye tres comidas principales, lavado de ropa y aseo de las habitaciones. La casa está ubicada en Avda. La Dehesa, altura 4.400, con transporte público a una cuadra, que las deja en la puerta de la Universidad de los Andes, Universidad de El Desarrollo y/o en Avda. Las Condes.

Valor mensual: \$ 350.000 por estudiante • Comunicarse: Ana María Rodríguez • Mail: anamaria.fatima@gmail.com Cel: 90787569

QUESOS HUENTELAUQUÉN

La Señora Mariana Swinburn reparte a domicilio ricos quesos Huentelauquén, también otro de Valdivia, paltas, huevos, aceite de oliva y otros productos según la estación. Sólo hay que llamarla al Cel: 92505322 o enviarle un mail al: pimbosc@gmail.com. Se le paga directamente o por transferencia electrónica.

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**

La Repostera
postres y tortas

Paula Benítez D.
www.larepostera.cl
pedidos@larepostera.cl
2 982 4098 / 8 230 3440



PEREGRINACIÓN TIERRA SANTA

Estimados, se han abierto las inscripciones para la Peregrinación a Roma, Asís y Tierra Santa para Abril-Mayo 2015, aquellos interesados los podemos enviar el Programa, valor y detalles. Bendiciones Guillermo Cox **Cel: 09.8547509**

CORTÉS GUARACHI

Reparación muebles

BARNICES • DECAPADOS •
ENCERADOS • TAPIZADOS
ARREGLOS EN MIMBRE •
PINTURA FIERRO

Ana María Guarachi Goycoolea.
Tel: 98488841 / 2-2176512

MANTELES 100% ALGODÓN
IMPERMEABILIZADOS



WWW.LAMONAMESA.CL

LES TOILES DU SOLEIL
LINGE CATALAN



Maravillosos generos, bandejas y productos traídos por Alejandra Cambiaso Despouy desde Francia.

Av. Alonso de Córdova 4270 • Vitacura • 56 2 27559896

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

DREAM-LAN
Animación Digital para:
Capacitación de personal, Prevención de riesgos,
Publicidad para su marca, Animación
motivacional y mucho mas.
WWW.ICMPRODUCCIONES.COM

El Apóstol estuvo en: **FORMANDO CAMPEONES**

Hace unos días estuvimos en el evento de fútbol padre / hijo en la Escuela deportiva Formando Campeones™ en el club Pato Cornejo.

La competencia se realizó en un ambiente familiar, con una sana re creación donde a los niños se les recalca la importancia de la responsabilidad, respeto y trabajo en equipo.

“La escuela de fútbol se fundó hace 12 años y hace 4 años a través de Escuelas Deportivas Formando Campeones, se dio un paso más allá, ofreciendo un servicio integral con más deportes”, explica su gerente y socio Francisco de Borja Vicuña. Él y 2 socios le dieron forma a esta incitativa junto a varias empresas comprometidas con la familia.

fotografías de: Patricia Cruz A.

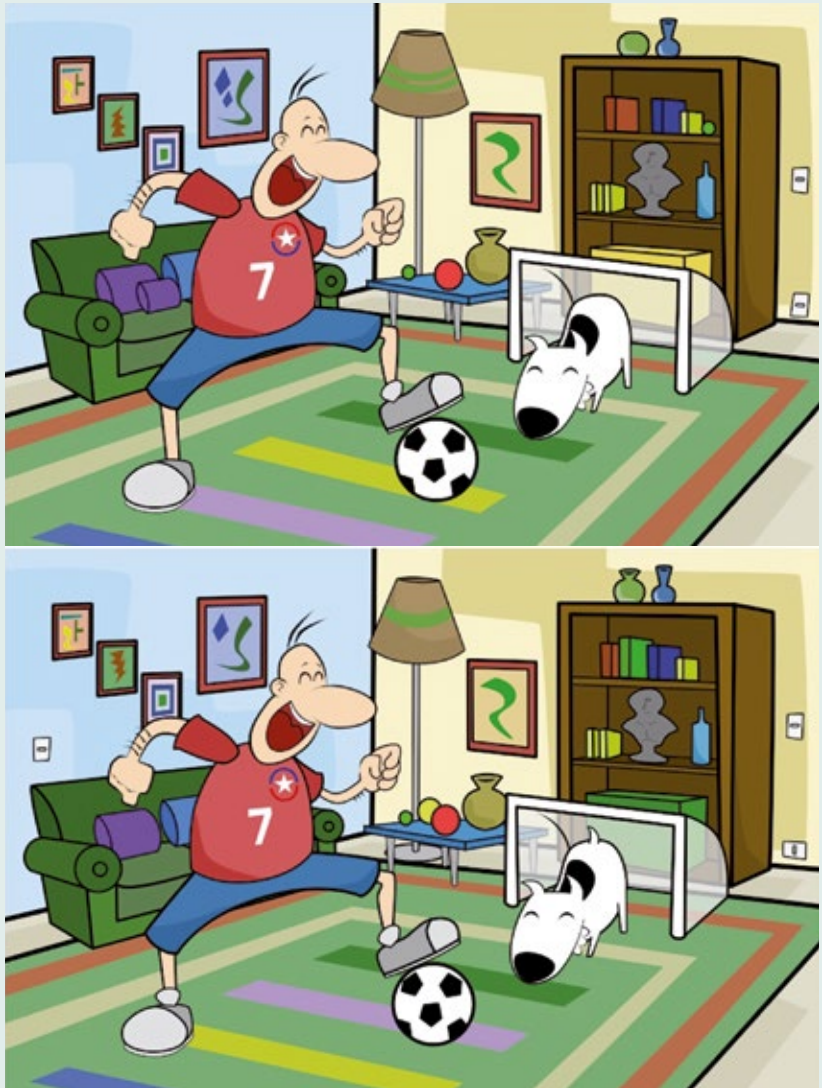
1. Papás e hijos en plena cancha.
2. Niños entrenando.
3. Uno de los equipos en competencia.
4. Carlos Felipe, Cristóbal Grez con Fernando Sánchez y sus hijos Augusto y Diego.
5. Soledad Errázuriz, Sergio Montenegro, junto a sus hijas Sofía y María Jesús.
6. Rodrigo Arriagada y Magdalena Alesandri con sus hijos Rodrigo y Magdalena.
7. Álvaro Zuñiga, Ana María Kovacevic, y sus hijos José Pedro y Violeta.
8. María Ester Jorquera, Agustín Larraín, Magdalena Covarrubias y Magdalena Larraín.
9. Nicolás Errázuriz, Nicolás Errázuriz, Blanca Errázuriz, Sebastián Errázuriz, León Errázuriz, Clara Errázuriz, Cristóbal Correa, Santiago Correa, Cristóbal Correa, Emilia Correa y Francisca Cibie.
10. Manuel y Matías Bernales.
11. Gerardo Ovalle, Jaime y Antonio Domínguez.





¡HOLA AMIGOS!
 ¡Encuentra las
 15 diferencias
 mientras nuestros
 amigos juegan un
 entretenido partido
 de football!

Ilustración:Rafael Grez W.



SUDOKU

Difícil

		9		5		6	7	
				6		8	4	9
			1					
	8		4					
					8			4
3			5			9	8	
9	5		3			4		6
8	1				6	5	3	

Fácil

		3				4		7
	1	4			3	6	9	2
			2	1		3	5	
		9		2	5	8		6
1		8	3	4		7		
	7	5		9	6			
4	3	6	8			2	7	
9		1				5		