apóstol en familia

MISERICORDIA • Nº 88 • JUNIO 2016
WWW.APOSTOLENFAMILIA.CL

88

ASUMIENDO LOS DESAFÍOS ACTUALES DE LA FAMILIA

DERCO

Somos Derco,
Juntos, vamos por más!

Hace más de 50 años que trabajamos día a día desarrollando mejores servicios y entregando productos de calidad mundial, para que más personas los disfruten sin preocupaciones y con todo el respaldo que solo Derco puede brindar.

Más servicios integrados

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

Más locales

- Red DercoCenter
- Red DercoMaq
- Red DercoMotos
- Red Hankook
- Red AutoPlanet
- Red Sergo

Más de 87 marcas en Chile

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

www.derco.cl

Derco S.A. Av. Américo Vespucio 1842, Quilicura. Tel 600 60 33726

DERCO
RESPALDA Y GARANTIZA

CONTENIDO

03 **EDITORIAL**
04 **FORMACIÓN**
Exhortación Apostólica *Amoris Laetitia.*
08 **TESTIMONIO**
Matrimonio Maiz-Hohlberg.
12 **ACTUALIDAD**
Educando a nuestros hijos.
16 **FAMILIAS HOY**
Vivir la misericordia puertas adentro.
20 **JUVENTUD**
Consumo juvenil de marihuana.
22 **ARTE**
Milton Ramírez.
24 **GENIO Y FIGURA**
Henry Boys Loeb, presidente Fundación Soñando Chile.
28 **EDUCACIÓN**
Educar para la confianza.
30 **CORAZÓN DE IGLESIA**
La Iglesia doméstica es la familia.
32 **TIEMPO LIBRE**
El embrujo del norte.
36 **EMPRESA CON VALORES**
Integración.
38 **VIDA SALUDABLE**
Invierno.
39 **SABOR**
Alejandra García, dueña y chef del VOP (very organic people).
44 **ENTRETENCIÓN**
Cine, Series y Libros.
47 **ESTUVIMOS EN**
Lanzamiento de los cuentos de Isabel Ossa Guzmán.
Exposición Paz Irarrázaval.
50 **NIÑOS**

UNA ACTITUD MISERICORDIOSA

Como veíamos en el número anterior hay siete obras de misericordia corporales y siete espirituales. Si bien todas estas acciones están muy bien, es muy importante entender que la práctica de la misericordia no es una afición ni un hobby que algunas personas, con tiempo libre, se dedican a realizar. Tampoco es una lista de cosas, que de la noche a la mañana decido comenzar a hacer debido a que este es el Año de la Misericordia.

Vivir la misericordia es acoger en nosotros el amor de Dios y luego dar espacio para que se manifieste a través de nosotros, en otras personas. De esta forma, la misericordia no empieza en una serie de actos u obras, sino en un profundo cambio en el corazón que nos da una nueva actitud frente a las personas y a las cosas. Personas con corazón misericordioso son aquellas que se proponen, por ejemplo, escuchar con interés y cariño un problema ajeno, aconsejar con verdadera preocupación cuando nos preguntan alguna duda, y por qué no a dar un sándwich o una fruta y una bebida a quienes pasan por la casa pidiendo limosna o dar alojamiento en nuestro hogar a un familiar o amigo que viene de lejos para alguna cuestión médica, de trabajo, etc. También se manifiesta en regalar ropa que estén en buen estado a las personas más necesitadas en vez de tender a acumular cosas que ni usamos. Personas misericordiosas son aquellas que les brota desde el fondo del corazón ser respetuoso con los demás o perdonar a quienes nos insultan o nos pasan a llevar o a rezar por nuestros conocidos y, aunque cueste, también por aquellos que no nos quieren, intercediendo por ellos, por sus trabajos, su salud, su situación económica, su salvación.

Para vivir la misericordia debemos hacer un cambio profundo de cómo interpretamos la vida, transformándola en una cruzada de entrega, apertura, respeto y amor al prójimo. Y lo anterior requiere pedirle humildemente a Dios que nos haga cambiar de modo que empecemos a pensar más en el otro que en nosotros mismos.

Lo más importante entonces es lograr alcanzar una mirada misericordiosa de la vida. Las manos misericordiosas para actuar en las obras que sean necesarias vendrán luego como regalo de Dios.

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:** M. Magdalena Ríos C., M. Loreto Tagle P., M. Elena Montory S., Marcela Paz Muñoz I., Jorge Velasco C., Isabel Ossa G., Magdalena Pulido V., Beatriz Espinoza A., Carolina Tirado, Loreto Irarrázabal. **COLABORADORES:** Padre Hugo Tagle, Verónica Griffin B., Paulette Lladser, Fanny Feliú, Actitud Creativa. **DISEÑO:** Diseño Tintaazul, www.tintaazul.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. **VENTAS:** Verónica Zepeda de Escudero. Teléfono: (562) 22 223 1516, elapostol@ramafamilias.cl, www.apostolenfamilia.cl. **IMPRESIÓN:** A Impresores S. A. Teléfono: (562) 22 440 5700. **REPRESENTANTE LEGAL:** Ana María Walker R. **DIRECCIÓN:** Holanda 2237, teléfono: (562) 22 223 1516.

EXHORTACIÓN APOSTÓLICA *AMORIS LAETITIA*

SOBRE EL AMOR EN LA FAMILIA

Acompañar, discernir e integrar. Las claves para comprender el texto papal.
Una invitación a abrirse a la Palabra de Dios que ilumina la realidad concreta de la vida cotidiana.

P. HUGO TAGLE M.

Recientemente la Santa Sede publicó la exhortación apostólica *Amoris laetitia,* "La alegría del amor: Sobre el amor en la familia". Ella es fruto de los Sínodos celebrados en 2014 y 2015. Es un elogio al amor matrimonial, a la unión entre un hombre y una mujer, y una llamada a sacerdotes y agentes pastorales a acompañar a los fieles en situación irregular para que sepan y sientan que son parte de la Iglesia.

Se trata de un extenso documento, con cerca de 270 páginas. Por lo que la invitación es a leerlo con calma y de acuerdo a los intereses de cada cual. El capítulo IV será el de mayor utilidad para los matrimonios, dado que da claves de conducta y vivencia de la vida matrimonial muy concretas. El capítulo VIII trata de las situaciones difíciles o conflictivas para muchos. Un desafío a integrar a quienes se sienten postergados y apartados. Nadie sobra en la Iglesia, todos están invitados a participar de su mesa.

La exhortación se subdivide en nueve capítulos y más de 300 párrafos. Se abre con siete párrafos introductivos que iluminan la complejidad del tema y recuerdan la necesidad de abordarlo con profundidad y respeto.

El Papa comienza describiendo que "no todas las discusiones doctrinales, morales o pastorales deben ser resueltas con intervenciones del magisterio". Por lo tanto, para algunas cuestiones "en cada país o región se deben buscar soluciones más inculturadas, atentas a la tradiciones y a los desafíos locales".

"Los debates que se dan en los medios de comunicación, en las publicaciones y aún entre ministros de la Iglesia, van desde un deseo desenfrenado de cambiar todo sin suficiente reflexión, hasta la actitud de pretender resolver todo aplicando normativas generales o extrayendo conclusiones excesivas de algunas reflexiones teológicas".

Su lectura debe hacerse a la luz del año jubilar de la misericordia. Esa es la principal clave para una comprensión adecuada de su intención: acoger, comprender, empatizar con quienes están heridos, se encuentran alejados o se sienten incomprendidos.

DEJARSE ILUMINAR POR LA PALABRA DE DIOS Y ASUMIR LOS DESAFÍOS ACTUALES DE LA FAMILIA

La exhortación comienza con una reflexión sobre el sustento bíblico de la familia y el matrimonio, recogiendo un sinnúmero de citas y reflexiones de las Sagradas Escrituras.

A partir de este dato, dice, "se puede meditar cómo la familia no es un ideal abstracto sino un "trabajo 'artesanal' que se expresa con ternura, pero que se ha confrontado también con el pecado desde el inicio, cuando la relación de amor se transforma en dominio". Entonces la Palabra de Dios "no se muestra como un secuencia de tesis abstractas, sino como una compañera de viaje también para las familias que están en crisis

o en medio de algún dolor, y les muestra la meta del camino".

Las familias no se sostienen "solamente insistiendo sobre cuestiones doctrinales, bióéticas y morales, sin motivar la apertura a la gracia". Es necesario dar espacio a la formación de la conciencia de los fieles: "Estamos llamados a formar las conciencias no a pretender sustituirlas". Jesús proponía un ideal exigente pero "no perdía jamás la cercana compasión con las personas más frágiles como la samaritana o la mujer adúltera".

CON LA MIRADA PUESTA EN JESÚS

El tercer capítulo está dedicado a algunos elementos esenciales de la enseñanza de la Iglesia acerca del matrimonio y la familia. La mirada es amplia e incluye las "situaciones imperfectas". Y asegura que fuera del verdadero matrimonio natural también hay elementos positivos presentes en las formas matrimoniales de otras tradiciones religiosas, "aunque tampoco falten las sombras".

La reflexión incluye también a las "familias heridas" frente a las cuales el Papa afirma: "siempre hay que recordar un principio general que es el siguiente: Sepan los pastores que, por amor a la verdad, están obligados a discernir bien las situaciones". Por lo tanto, al mismo tiempo que la doctrina debe expresarse con claridad, hay que evitar los juicios que no toman en cuenta la complejidad de las diversas situaciones, y hay que estar atentos al modo en que las personas viven y sufren a causa de su condición".

"EL AMOR ES PACIENTE, ES SERVICIAL; EL AMOR NO TIENE ENVIDIA…"

El capítulo cuarto va dirigido especialmente a la vida matrimonial. A partir del "himno al amor" de san Pablo en la carta a los Corintios, da pistas de comportamiento y perfeccionamiento de la vida matrimonial. Entra en el mundo de las emociones de los cónyuges –positivas y negativas– y en la dimensión erótica del amor. Se trata de una contribución extremamente rica y preciosa para la vida cristiana de los cónyuges, que no tiene hasta ahora parangón en precedentes documentos papales. El Papa insiste de manera fuerte y decidida sobre el hecho de que "en la naturaleza misma del amor

conyugal está la apertura a lo definitivo".

Francisco reflexiona, a partir del himno de san Pablo, sobre el amor cotidiano. Desglosa cada una de las virtudes que deben ser la fuente, base y norte de la vida familiar. Cultivar la paciencia, la actitud de servicio, no caer en las envidias, no hacer alarde ni agrandarse, cultivar la amabilidad y el desprendimiento, sin violencia interior y buscando el perdón. El amor, por último, sabe alegrarse con los demás, disculpar todo, "confiar, esperar y soportar".

El amor matrimonial, dice el Papa, es "una combinación de alegrías y de fatigas, de tensiones y de reposo, de sufrimientos y de liberación, de satisfacciones y de búsquedas, de fastidios y de placeres".

El capítulo concluye con una reflexión sobre la "transformación del amor". "No podemos prometernos tener los mismos sentimientos durante toda la vida. En cambio, sí podemos tener un proyecto común estable, comprometernos a amarnos y a vivir unidos hasta que la muerte nos separe, y vivir siempre una rica intimidad".

FECUNDIDAD DEL AMOR Y PERSPECTIVAS PASTORALES

El Papa dedica los siguientes capítulos a reflexionar sobre el acogimiento de la vida; del amor de padre y madre y sobre la educación de los hijos. Habla aquí de adopción y de la 'cultura del encuentro'. De la vida de familia que incluye tíos, primos, parientes y amigos. El sacramento del matrimonio tiene un profundo carácter social, por lo que se abre a los demás y acoge incluso a quienes no tienen un parentesco sanguíneo.

Clave en la formación de una familia es la educación de los hijos: su formación ética, el valor de la sanción como estímulo, el paciente realismo, la educación sexual, la transmisión de la fe y, más en general, la vida familiar como contexto educativo. La exhortación afirma que "la obsesión no es educativa, y no se puede tener un control de todas las situaciones por las que podría llegar a pasar un hijo (…) Si un padre está obsesionado por saber dónde está su hijo y por controlar todos sus movimientos, sólo buscará dominar su espacio. De ese modo no lo educará, no lo fortalecerá, no lo preparará para enfrentar los desafíos". De lo que se trata es de disuadir para ser mejores, presentar la virtud como elemento atractivo, para ser adquirido y vivido. "Lo que interesa sobre todo es generar en el hijo, con mucho amor, procesos de maduración de su libertad, de capacitación, de crecimiento integral, de cultivo de la auténtica autonomía", dice el Papa.

El capítulo incluye algunas reflexiones bajo el título "Sí a la educación sexual". Ella debe realizarse "en el cuadro de una educación al amor, a la recíproca donación". Y pone en guardia sobre la expresión "sexo seguro", porque transmite "una actitud negativa hacia la finalidad procreativa natural de la sexualidad, como si un posible hijo fuera un enemigo del cual hay que protegerse.

ACOMPAÑAR, DISCERNIR E INTEGRAR LA FRAGILIDAD

El capítulo octavo es probablemente el más delicado. Se preocupa de situaciones y realidades complejas en la vida matrimonial pero, a su vez, reflexiona sobre los problemas que pueden y de hecho afrontan muchos matrimonios a lo largo de su vida conyugal. Confirma qué es el matrimonio cristiano. Junto con ello recuerda que "otras formas de unión contradicen radicalmente este ideal" pero "no deja de valorar los elementos constructivos en aquellas situaciones que no corresponden a su enseñanza sobre el matrimonio". El Papa observa que "hay que evitar los juicios que no toman en cuenta la complejidad de las diversas situaciones, y es necesario estar atentos al modo en que las personas viven y sufren a causa de su condición". Y continúa: "Se trata de integrar a todos, se debe ayudar a cada uno a encontrar su propia manera de participar en la comunidad eclesial, para que se sienta objeto de misericordia. "Los divorciados en nueva unión, por ejemplo, pueden encontrarse en situaciones muy diferentes, que no han de ser catalogadas o encerradas en afirmaciones demasiado rígidas sin dejar lugar a un adecuado discernimiento personal y pastoral".

La exhortación recuerda que "los bautizados que se han divorciado y se han vuelto a casar civilmente deben ser más integrados en la comunidad cristiana en las diversas formas posibles, evitando cualquier ocasión de escándalo". "Su participación puede expresarse en diferentes servicios eclesiales (…) Ellos no sólo no tienen que sentirse excomulgados, sino que pueden vivir y madurar como miembros vivos de la Iglesia (…) Esta integración es también necesaria para el cuidado y la educación cristiana de sus hijos, que deben ser considerados los más importantes".

El Papa invita a los fieles que están viviendo situaciones complejas, a que se acerquen con confianza a conversar con sus pastores o con laicos que viven entregados al Señor. "No siempre encontrarán en ellos una confirmación de sus propias ideas o deseos, pero seguramente recibirán una luz que les permita comprender mejor lo que les sucede y podrán descubrir un camino de maduración personal". Es también responsabilidad de los sacerdotes, religiosas y consagrados el escuchar con afecto y serenidad, con el deseo sincero de entrar en el corazón del drama de las personas y de comprenderlos, para ayudarles a vivir mejor y a reconocer su propio lugar en la Iglesia. "A veces ponemos tantas condiciones a la misericordia que la vaciamos de sentido concreto y de significación real, y esa es la peor manera de licuar el Evangelio", dice el Papa.

CAMINO HACIA UNA MAYOR ESPIRITUALIDAD CONYUGAL Y FAMILIAR

El último capítulo está dedicado a la espiritualidad conyugal y familiar, "hecha de miles de gestos reales y concretos" como dice Francisco. Todo, "los momentos de gozo, el descanso o la fiesta, y aun la sexualidad, se experimentan como una participación en la vida plena de su Resurrección". "Toda la vida de la familia es un "pastoreo" misericordioso. Cada uno, con cuidado, pinta y escribe en la vida del otro", escribe el Papa. La vida familiar y conyugal es una honda "experiencia espiritual" que invita a "contemplar a cada ser querido con los ojos de Dios y reconocer a Cristo en él".

El Santander de:
María Luisa y Juan Carlos

Mi Banco me funciona

"Como matrimonio, apenas vimos esta campaña quisimos participar, contar nuestra historia, y es que el banco nos ha acompañado a lo largo de nuestras vidas, por eso hoy nos atrevemos a recomendarlo".

Por eso lo recomendamos.

M. Luisa Tagle y J. Carlos Fernández. Testimonio real. Clientes desde 2009. Sucursal Select Arrau.

www.santander.cl

santanderchile

Santander® SELECT

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

Matrimonio Maiz-Hohlberg

"JUANITO NOS AGRANDÓ EL CORAZÓN A TODOS"

Encontrarse con un adulto enfermo, postrado, triste y prácticamente abandonado, poder acompañarlo, ayudarlo y animarlo pocos días antes de su muerte, fue la experiencia más linda y emotiva del grupo que visitó Nancagua en las últimas dos misiones familiares. José Miguel Maiz y Katherine Hohlberg comparten con Apóstol en Familia la historia de Juanito…

M. MAGDALENA RÍOS C.

"Juanito llevaba mucho tiempo aislado, su hogar era como una cueva oscura. Sí, había paredes, muebles, cortinas, cuartos, jardín, platos, ollas, frazadas, televisor, radio, latas, botellas, remedios, comida… pero era un lugar sin luz ni orden, ni limpieza ni aire. Parecía que llevaba mucho tiempo sumido en la oscuridad de la tristeza, del aislamiento, del abandono" (*).

Durante 14 años –toda la etapa escolar de sus 5 hijos– el matrimonio compuesto por José Miguel Maiz y Katherine Hohlberg fue a misiones familiares de Schöenstatt, a diferentes lugares de Chile.

No obstante todas las lindas experiencias de cada misión, fueron las dos últimas, en Nancagua (cerca de Santa Cruz) las que estuvieron marcadas por una situación muy emotiva y donde claramente Dios utilizó a esta familia y a todos los misioneros que los acompañaron para ser sus instrumentos. Él quería sacar a Juanito de una existencia de enfermedad, tristeza y soledad a experimentar el amor, la alegría y la compañía durante sus últimos días de vida.

Esta es la historia de Juanito contada por Katherine, más conocida como Kathy:
"El año pasado, al final de las misiones, José un joven que estudia medicina llegó a una casa, golpeó la puerta y como no había respuesta, entró y se encontró con un hombre de 38 años que vivía solo, que era inválido y estaba postrado. Era Juanito.

Como yo soy kinesióloga, me pidió ayuda. Me contó que una hermana –que vivía a media hora del lugar– iba a visitarlo dos veces por semana, que un vecino le iba a dar la comida porque no podía hacerlo solo y que estaba muy triste.

Al día siguiente partí a ver a Juanito, quien debido a su lamentable situación, estaba sumido en una depresión. Me contó que él vivía con sus papás y era un niño normal cuando a los 7 años, se le diagnosticó Charcot-Marie-Tooth, una enfermedad neurológica que va deprimiendo toda la musculatura hasta que finalmente la persona se queda con la musculatura respiratoria sin ningún uso y muere.

Sus brazos y piernas eran como dos hilachas colgando, tenía su columna y cara totalmente deformada; como tenía problemas para respirar, había que aplicarle un puf. Juanito siempre vivió con sus papás hasta que fallecieron por vejez y lo dejaron encargado a un hermano. Él no pudo sobrellevar el peso de hacerse cargo del enfermo y un día se ahorcó en la parte de atrás de la casa. Juanito se dio cuenta de lo sucedido y sentía mucha impotencia de no haber podido hacer nada porque sabía que su hermano estaba sobrepasado por la situación económica, por el alcohol y por su cuidado. Al parecer, permaneció alrededor de 3

días en el lugar donde se había quitado la vida hasta que apareció un vecino. No hay que ni imaginarse lo que le tocó vivir a Juanito durante esos días.

Vivía en una bonita casa quinta, que era oscura y de techos altos. Sin ayuda, Juanito hacía lo que podía no obstante su invalidez".

"Solo, sí solo, deambulaba de la cama a la silla de ruedas, de la silla de ruedas a la cama. Una hermana desde otra ciudad le hacía llegar lo necesario para su sobrevivencia y un vecino se preocupaba de que no faltara comida. Las ganas de vivir estaban adormecidas, heridas por la vida, la soledad, el suicidio de su hermano y la oscuridad de su precaria existencia".

Kathy continúa su relato:
"Tenía mucha pena y no quería nada. Le preguntamos si le traíamos al sacerdote y con gran dificultad nos respondió –le costaba mucho hablar por los problemas respiratorios propios de su enfermedad– que no quería hablar con ningún sacerdote. Tenía mucha rabia.

El problema es que todo esto sucedió el último día de la misión del 2015. Con José, el estudiante de medicina, quedamos muy angustiados por él y queríamos ir a verlo durante el año, pero no nos resultó. Nos quedamos con el corazón bien apretado el año pasado".

"Varios lo visitamos, impresionados por la precariedad de su vida y la fortaleza de su ánimo. Autónomo y autosuficiente, cuando cualquiera de nosotros necesitaría un regimiento de asistentes para sobrevivir. Quedamos con la sensación de haber entreabierto una rendija de luz en esas pocas horas que compartimos".

2016: EL OBJETIVO FUE JUANITO

"Al año siguiente volvimos, el conocernos nos permitió llegar a la primera. La casa estaba más iluminada, los muebles más ordenados, un mediero transformó el fondo del terreno en una huerta que trocó gemidos de muerte por vida…"

Esta vez a Kathy le tocó ser dueña de casa de la misión:
"Aparte de esa tarea, mi objetivo era Juanito –cuenta–. Este año tuvimos otro panorama. Cuando llegamos, nos encontramos con otra persona porque Juanito estaba más alegre. Al contrario del año anterior, accedió a que lo sacáramos a la terraza de su casa. Tenía toda su musculatura chueca y sus manos eran dos hilachas. Y lo más bonito fue que al sentarlo en la terraza, los jóvenes se entusiasmaron con él, dejando de lado todo prejuicio de suciedad y olor.

Le dijimos que todos los días le llevaríamos comida, que los jóvenes iban a ir a jugar al naipe con él y que lo sacaríamos a pasear al pueblo. Fue algo muy lindo porque en Nancagua como que se habían olvidado que él estaba vivo, estaba muerto en esa casa. "¡Juanito sigue vivo!", decían sorprendidos y comentaban las cosas atroces que le habían pasado. No veían a la persona, sino a la situación. Nosotros les decíamos: "ahí vive. Lo puedes pasar a ver".

"Juanito reía y quiso salir en su silla de ruedas: con un chal cubriendo pudorosamente su humanidad fragmentada, recorrió calles, saludó a personas e iluminó con su presencia a un pueblo que lo había olvidado, lo daba por muerto o la curiosidad de su condición pertenecía a generaciones pasadas. En esos días la casa de Juanito se transformó en un hogar visitado y gozado".

"Lo llevamos a una obra de teatro que hicieron los misioneros y disfrutó mucho –continúa Kathy–. Estaba muy contento y ese día a la vuelta del teatro me pidió que le diera papas fritas. Yo le dije: 'tú sabes que si comes papas fritas, te mueres'. No podía porque tenía muy poca musculatura en la parte respiratoria. Me miró con unos ojos de ternura, como diciéndome 'es mi último deseo'. Estuvimos sentados como media hora en la plaza y yo dándole unos pedacitos chicos, mientras embromaba con él: 'si te mueres, te mato'.

La gente le hacía un poco el quite, no dignificaba la vida desde ese cuerpo tan dañado, sucio y abandonado. Sin embargo, cuando empezaron a ver que los jóvenes lo tomaban en brazos, lo paseaban, jugaban con él, empezó a cambiar la sensación de las personas hacia él.

El último día de misiones lo invitamos a misa. Nos mostró los jardines de la iglesia donde él había sido acólito. La eucaristía estuvo preciosa porque el padre habló del valor de la vida -vinculando el tema al aborto-, pero puso a Juanito en el centro. Decía que toda vida es importante y que vale la pena vivirla. '¿Cierto Juanito?', le repetía a cada rato. Y él asentía con su cabeza y se le caían las lágrimas. Se sintió tremendamente dignificado que alguien lo elevara de su estado de indignidad. Ese fue el objetivo de toda esta misión. Rescato mucho que los jóvenes cambiaron su manera de comportarse y de ser; lo tomaron desde el amor más grande: lo acarrearon, sentaron, hasta un día lo subieron arriba de la camioneta para que viera el pueblo desde otra perspectiva, para que le llegara el viento en la cara. Fue muy bonito.

JUANITO NOS AGRANDÓ EL CORAZÓN A TODOS. NUESTRO CORAZÓN TIENE UNA CAPACIDAD QUE NOSOTROS DESCONOCEMOS Y ESO EN LOS JÓVENES ES MUCHO MÁS GRANDE.

"La amistad de esos días lo abrió a la amistad con Jesús. La luz de sus nuevos amigos encendió su propia luz interior, apagada por tanto tiempo. Quiso confesar sus humildes faltas, recibió a Jesús en medio de la comunidad que se sorprendía por su presencia, sus ojos llenos de lágrimas al reconocerse en tantos y en Dios iluminaron a todos y nos hicieron llorar a muchos".

El último día, después que terminó la misa, no fui capaz de despedirme de él. Sentí que iba a ser súper fuerte. Como yo iba al sur después, quedamos con mi familia de pasar a saludarlo a la vuelta. Estando en el sur, una semana después, nos llaman –porque él había grabado nuestros teléfonos– para decirnos que había muerto en el hospital, por una falla respiratoria y que estaba acompañado.

Si se hubiera ido el año en que estaba triste, hubiese sido muy lamentable, pero Dios tuvo la delicadeza de que se fuera con alegría. Era poco lo que hablaba, pero su alegría interna se reflejaba en su cara.

El año anterior Juanito no quería confesarse y este sí y hasta comulgó con un pedacito de hostia. Era emocionante verlo el día de la misa, con sus lágrimas, él estaba totalmente con el Señor.

Gracias a Dios, no murió solo y tengo la certeza de que se fue en paz. Aunque no pudimos pasar a despedirnos, de alguna manera sí nos despedimos…

Me sorprende cómo Dios es tan misericordioso con nosotros que te permite ser instrumento de algo tan bonito, de poder entregarlo y compartirlo con los demás y enseñarlo.

"A las semanas nos avisaron de su muerte. Murió feliz, iluminado, pleno, su casa ya no era una cueva oscura, era un hogar de encuentro y su pueblo ya no era el de los otros; era su tierra, su tierra amada, la que lo vio nacer, crecer, jugar, enfermarse, sufrir, amar, rebelarse, huir, regresar y vivir".

¿QUÉ LES DEJÓ JUANITO?

Juanito nos agrandó el corazón a todos –dice Kathy emocionada–. Nuestro corazón tiene una capacidad que nosotros desconocemos y eso en los jóvenes es mucho más grande. Fue un tremendo instrumento para nosotros poder darnos cuenta de eso; además de la posibilidad de entregar lo que tenemos y ver el cambio.

Era muy impresionante la minusvalía de Juanito. Es una persona que nos enseñó la fortaleza y cómo se dejó conducir por Dios en los últimos días de su vida, a pesar de todo. Dependía 100% de las personas y ver su alegría al final, era impresionante.

José Miguel Maiz comenta: "Lo que me impresiona es que estaba esperando estar en paz. El año anterior Juanito no estaba en paz y no se podía ir; este año la encontró y se fue, se liberó de su cuerpo que lo tenía amarrado. Ahora también pienso que no tengo derecho a quejarme de nada".

Kathy concluye: "Lamentablemente este no es el único Juanito. ¡Cuántas personas hay abandonadas, con tanta soledad! ¿Y nosotros qué estamos haciendo? Debemos detenernos a ver los Juanitos que hay en el camino.

(*) LOS TEXTOS EN CURSIVA SON EXTRACTOS DE UNA HOMILÍA DEL PADRE JUAN PABLO ROVEGNO, QUIEN TAMBIÉN FUE A LAS MISIONES.

En un paisaje arbolado, el panorama cambia según la estación.

Lindos jardines interiores y entorno de árboles con historia.

ARBOLEDA
DEL TRANQUE
LA DEHESA

Compra sin IVA

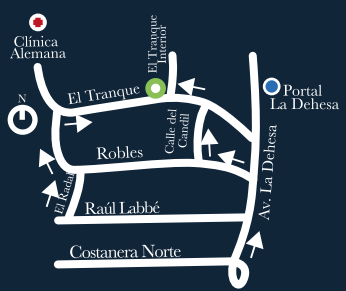
VEN A CONOCER LA CALIDAD EN NUESTRO HERMOSO PILOTO AMOBLADO

Desde 91,71 m²* hasta 296,14 m²*

2 D/2 BAÑOS
desde UF 7.540**

2 D/3 BAÑOS
desde UF 10.330***

3 D/3 BAÑOS
desde UF 11.160****



El Tranque 12.600
Teléfono: +56 9 4279 2260
Lunes a Domingo: 11:30 a 14:30 hrs y 15:30 a 19:30 hrs.

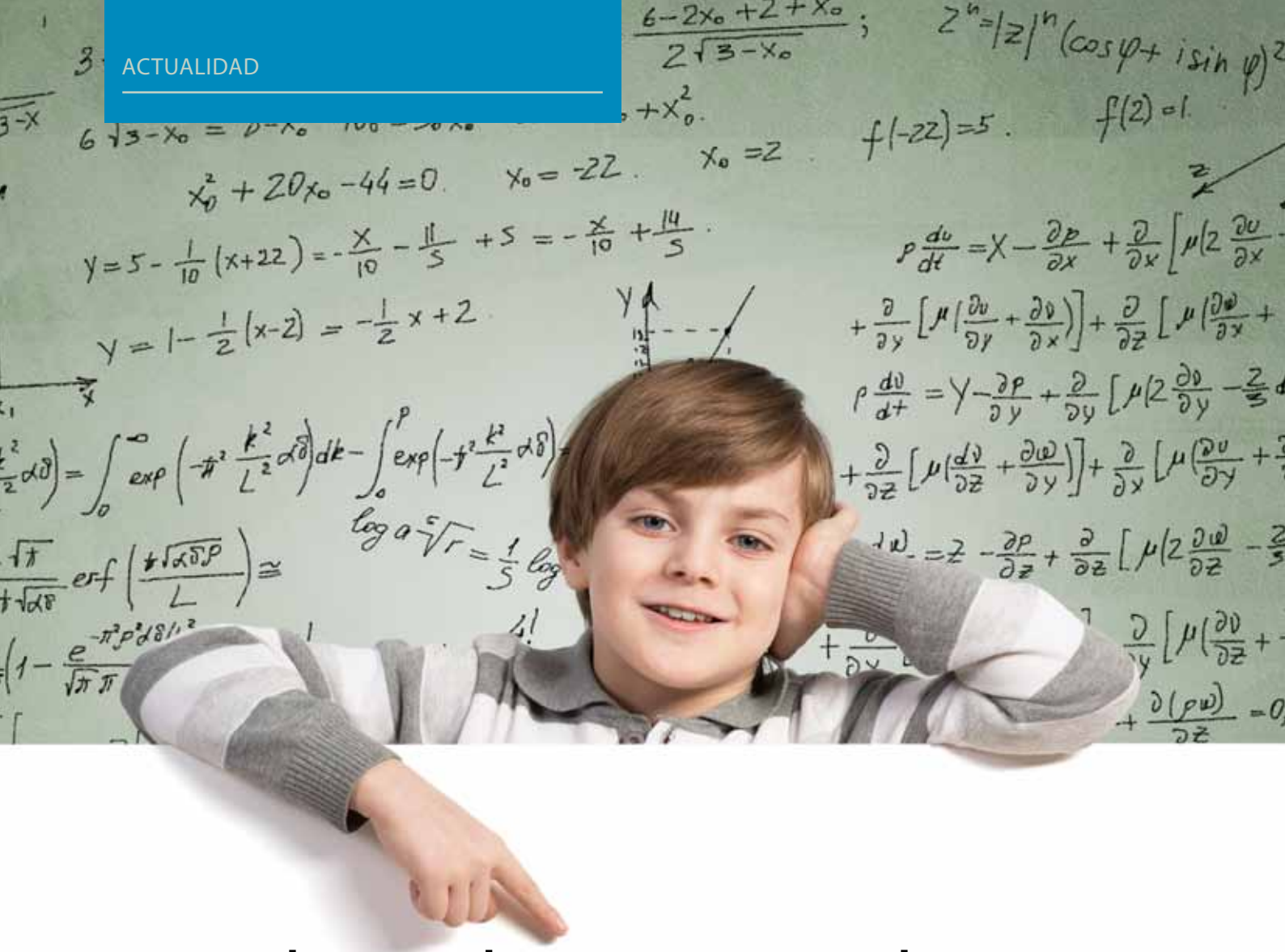
www.arboledadeltranque.cl

PROPIETARIOS:
Guzmán & Larraín® EMPRESAS
MONTEVERDE GESTION INMOBILIARIA

GESTION COMERCIAL:
SIP 40 años GESTIÓN INMOBILIARIA

*m² totales aprox.
**Departamento 202 Edificio A, sin estacionamiento ni bodega.
***Departamento 211 Edificio A, sin estacionamiento ni bodega.
****Departamento 201 Edificio A, sin estacionamiento ni bodega.

Las imágenes del presente aviso han sido elaboradas con fines ilustrativos y todas las dimensiones son aproximadas, no constituyendo necesariamente una imagen exacta de la realidad. Su objetivo es mostrar una caracterización general del proyecto y no cada uno de sus detalles. Lo anterior se informa conforme a la ley N° 19.472. Precio indicado sujeto a disponibilidad. Verificar precio en sala de informaciones según stock de unidades y condiciones de compra



Educando a nuestros hijos

Contenidos + exigencia + resultados = niños "perfectos".

Sin pensamiento propio y estresados. ¿En qué estamos fallando?

CAROLINA TIRADO

La educación chilena está en crisis. Según un informe de la UNICEF, Chile educa mal, el nivel deficiente es generalizado, y en nuestro país se sigue hablando de reformas y nuevas metodologías, sin embargo no se realizan los cambios reales que puedan favorecer a nuestros niños y su futuro. Si hay algo claro, es que nuestro sistema educativo necesita urgentemente de reformas, nuevos modelos y una amplia reflexión crítica, de manera constructiva, que sea un real aporte para nuestros niños. Si observamos la realidad de países como Finlandia, en que los niños son felices, se motivan de manera intrínseca por aprender y descubrir el mundo, leen, escriben a los siete años y tienen un nivel educacional superior a la mayoría de los países latinoamericanos.

Con la psicopedagoga Rosita Rioseco revisamos las principales falencias del sistema, encontrando algunas respuestas y alternativas al sistema tradicional, en metodologías como High Scope –que nos muestra la educadora Francisca Schultz– y Reggio Emilia, presentada por la educadora argentina Ana Grinner.

"Si pensamos en la calidad de nuestra educación, el inicio de la crisis está en cómo se valora ésta en Chile. Se trata de una de las carreras que menos puntaje exige, por lo que quienes se matriculan en ella, no siempre resultan ser quienes tenían una vocación importante por la pedagogía. Se suman los bajos sueldos que maneja nuestro mercado para docentes egresados, y obtenemos un resultado muy negativo: un gremio generalizadamente descontento, poco motivado y sobre exigido", observa Francisca. Contrasta esta realidad con la de países como Finlandia o Singa-

pur, en que predomina el respeto y admiración hacia los docentes, siendo de las carreras más prestigiadas. Esto trae consigo dos pilares fundamentales: educación de excelencia y un genuino interés por parte de los estudiantes de seguir la carrera de pedagogía. La mayoría de ellos provienen del 20% de mejor rendimiento en secundaria.

Rosita Rioseco, reconocida en el ámbito educacional, revisa el sistema tradicional: "Veo más falencias que ventajas. El currículum actual entrega contenidos que dicen ser "mínimos", cuando en la realidad escolar son "máximos". Se enseñan cantidades de contenidos en los colegios, que no van a ser un aporte para la vida de los alumnos".

Son varios fenómenos paralelos: la sobre exigencia de parte de los colegios, que deben responder al currículum del Ministerio y sus sistemas de evaluación, en que la medición es cuantitativa y no cualitativa. El sistema pierde de vista al niño como persona, y el panorama es complejo: exceso de tareas sin sentido, que merman el espacio de encuentro familiar y de juego libre. Hoy está siendo cada vez más importante el desarrollo de habilidades que van más allá de la acumulación de conocimientos, no se les está enseñando a pensar, ni a ser críticos y reflexivos. El tipo de educación actual inhibe al intelecto, que termina siendo sumamente pasivo.

ALGUNAS METODOLOGÍAS

Se usan metodologías poco activas, en que no existe la exploración, estrategia que permite realizar un aprendizaje en que el niño es protagonista activo. "Son sistemas obsoletos, en que se invierte demasiado tiempo en escribir desde el pizarrón al cuaderno, en lugar de utilizar ese tiempo en el desarrollo de habilidades y destrezas, tan necesarias para adquirir conocimientos nuevos. Estas habilidades están en la naturaleza, la cual por falta de tiempo y por el estilo de vida actual exploran poco, y también en Internet, herramienta tecnológica poco utilizada en educación, porque los profesores no cuentan con incentivos claros para adoptar métodos pedagógicos asociados a la web", dice Rosita.

Ana Grinner, tras trabajar más de diez años bajo el sistema actual, encontró una gran aliada al conocer la filosofía Reggio Emilia, que constituye, a su juicio, el estilo que se necesita hoy: lo que los niños, sus alumnos, han venido pidiendo. Hoy sigue imperando el modelo de enseñanza que "imparte" un adulto, que tiene el 'saber', que el alumno debe copiar e incorporar. "Es necesaria una mirada que se enfoque en el niño, sus intereses, su tiempos –que deben ser respetados–, sus esfuerzos –que deben ser valorados–. Reggio Emilia apunta justamente a proteger al niño de la temprana exposición a las doctrinas institucionalizadas que convierten al aprendizaje en una tarea en lugar de una extensión de la curiosidad natural; propone un sistema democrático y participativo, que destaca el deseo de búsqueda y experimentación", explica.

En el currículum High Scope también se trabaja en equilibrio entre el adulto y el niño: todos tienen opinión y es igualmente válida una y otra. Alumnos y profesor son maestros aprendices, se nutren mutuamente y trabajan en equipo, en una relación horizontal: "La autoridad se gana con el respeto mutuo y no con el castigo; el ejemplo, la autocrítica, la retroalimentación y el análisis son fundamentales para trabajar en esta metodología, sobre todo para solucionar conflictos", dice Francisca Schultz. Desde preescolar hasta educación media, el aprendizaje es activo, enfocado en conocer el mundo a partir de la experiencia directa con los objetos en el caso de niños más concretos, e ideas cuando son más abstractos. "Enfatizamos mucho el desarrollo de habilidades y destrezas para desenvolverse en la vida diaria y en el mundo. Son fundamentales los conceptos de comunidad, trabajo en equipo, autonomía, pensamiento crítico, creatividad e individualidad de cada alumno, elementos que lamentablemente el sistema educativo contemporáneo ha dejado de lado, olvidando que las habilidades son las herramientas que los niños necesitan para ser adultos que puedan aportar con cambios significativos en la sociedad", concluye.

DOCENTES Y ESTRATEGIAS: EXIGENCIA, RESULTADOS, PRESIÓN

Existe consenso en que el sistema educacional chileno se enfoca en el resultado más que en el proceso de aprendizaje, y en esto no son sólo responsables los colegios, ya que el entorno ejerce una presión inmensa. Los apoderados y el medio en general, están enfocados en el resultado, en las calificaciones, puntajes en mediciones, que permiten comparar alumnos, sistemas y colegios. La nota está siendo esencial para todos los actores en este panorama, califica el aprendizaje del alumno, dejando atrás todo lo que el niño no entendió, cuando esta connotación debiera de ser inversa: las notas debieran de servir para calificar el trabajo realizado por el educador, cuya misión es que todos aprendan. Los errores pocas veces son tomados como una oportunidad para trabajar lo que está deficiente, sino que gobierna la premisa que dice que "errar es malo", con todas las consecuencias que este concepto puede acarrear en la mente de un niño.

Por muchas razones los profesores no se perfeccionan, por lo que no están habilitados para la innovación. Mejorar la calidad de la educación se relaciona directamente con la calidad de los docentes, pues si no dominan bien su disciplina, no tienen adecuadas estrategias didácticas y de gestión de aula, será entonces muy difícil impactar en el aprendizaje de los alumnos. Son un componente clave, y la inversión debe hacerse en ellos y su formación. La desmotivación y falta de involucramiento en el profesorado son palpables, cuando "es su rol conocer a los alumnos y así buscar y encontrar el enganche para lograr los objetivos propuestos para ellos. Creo que a esto se debe el gran incremento de diagnósticos de trastornos como déficit atencional, hiperactividad y otros problemas de aprendizaje en los colegios de nuestro país. Es simplemente porque los niños son seres de naturaleza activa y en clases ¡se aburren! Entonces, frente a esto es más fácil dar una pastilla a un niño y que se "concentre" antes de ahondar un poco más y ver

"EL CURRÍCULUM ACTUAL ENTREGA CONTENIDOS QUE DICEN SER "MÍNIMOS", CUANDO EN LA REALIDAD ESCOLAR SON "MÁXIMOS". SE ENSEÑAN CANTIDADES DE CONTENIDOS EN LOS COLEGIOS, QUE NO VAN A SER UN APORTE PARA LA VIDA DE LOS ALUMNOS", SEÑALA ROSITA RIOSECO.

FRANCISCA SCHULTZ
Educadora.

ROSITA RIOSECO
Psicopedagoga.

realmente qué es lo que le interesa y conectarse verdaderamente con él", sostiene Francisca.

Estudios han demostrado que el sistema educativo chileno está sobre saturado de contenidos y horas de clases, en que el lema imperante es "mientras más horas de clases y contenidos se pasen, más aprenderán los niños", cuando en países más avanzados, se pretende enseñar menos, pero mejor. El resultado –según el libro "Neuromitos en la educación: El aprendizaje desde la neurociencia", de Ana Forés y otros autores– son niños embrutecidos, cuyo aprendizaje creativo ha quedado truncado, la empatía, la oralidad, el trabajo en equipo quedan nulos.

Rosita revisa la rutina diaria de los alumnos: "Un niño llega a su casa con una tremenda carga académica de tareas, pruebas, controles y trabajos, que le quita tiempo para el ocio: no tienen tiempo para jugar al aire libre, andar en bicicleta, jugar a la pelota, a la escondida, etc. Cuando les queda algo de tiempo después de estudios y tareas, lo malgastan en juegos de video y en teléfonos celulares. Esta situación los está estresando y a la vez evita el desarrollo de múltiples habilidades que no corresponden al currículum que espera el Ministerio o los mismos colegios".

Para Francisca, la exigencia es necesaria, sin embargo lo importante es saber qué, cuándo y cómo exigir a cada niño en particular: "el adulto, ya sea profesor o padre, debe tener la capacidad de observar al niño y conocer sus capacidades, habilidades, ritmos y forma de ser para así saber exigir adecuadamente sin llegar a episodios de estrés o frustración, que a la larga generan más problemas que soluciones. Debemos exigir, pero con cariño y conociendo a nuestros niños".

Hoy la sociedad presenta una sintomatología "enferma", los padres le exigen a sus hijos buenas notas en vez de valorar el esfuerzo, el hábito de estudio, su responsabilidad y los logros que van obteniendo. Muchos no se preocupan por el proceso de aprendizaje sino sólo en los resultados. Entonces Rosita se pregunta "¿Existe una cultura de estímulos positivos, de desarrollo de habilidades socioemocionales, autoestima y seguridad personal? La respuesta es que es muy pobre: es muy bajo el porcentaje de colegios que se preocupa de esta área fundamental del ser humano. Es necesario introducir talleres de autoconocimiento, guiarlos a que sean empáticos, descubran sus talentos, encuentren al líder que hay dentro de cada uno de ellos. Si un niño no conoce sus limitaciones y fortalezas, si no está motivado NO HAY APRENDIZAJE". La exigencia debe ir de la mano de un colchón afectivo, "la ternura y la firmeza no son recursos ni recetas. Son los componentes de un amor verdadero, que busca el bien de los hijos y no la comodidad propia", remata.

RESPETO Y APOYO A LA DIVERSIDAD

El modelo de educación considera al alumnado una masa homogénea y hoy nuestra sociedad globalizada es cada día más diversa, aspecto positivo para trabajar, que si se potencia en su plenitud, será una gran fortaleza; sin embargo en la actualidad la diversidad constituye un tremendo desafío para el sistema educativo, representando una dificultad. *¿En qué sentido?* Se estandariza el proceso de enseñanza sin considerar ritmos de progreso, que seguro varían de un individuo a otro; otro ejemplo es que se seleccionan estudiantes según características que permitan armar grupos "similares", en cuanto status social, habilidades, y otros. Se hace necesario en la realidad de los colegios, asumirlo y elaborar un plan que pueda responder a las necesidades educativas.

Francisca Schultz sostiene que la educación actual parece tener miedo a la diversidad: "mientras más niños se sienten en un escritorio y escriban en un cuaderno lo que el profesor está dictando o explicando, y asuman que lo que dice el adulto es ley, vamos bien encaminados".

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.

INGENIERIA Y CONSTRUCCION SIGDO KOPPERS

Enaex

SKC Una empresa SIGDO KOPPERS

MAGOTTEAUX

FEPASA Soluciones en Transporte

SKBERGÉ

godelius

SK SIGDO KOPPERS S.A.

VIVIR LA *Misericordia* PUERTAS ADENTRO

La familia es la base de la sociedad y el espacio donde se educan y promueven los valores más importantes, y por ello es también el lugar donde debería estar la semilla del amor y la compasión por el prójimo. Sin embargo, por más obvio que parezca, la misericordia no siempre se vive al interior de los hogares.

ISABEL OSSA G.

¿Cómo superar ese individualismo y ese agotamiento que nos genera la vida moderna, para poder darle un lugar preponderante en nuestros hogares a la misericordia? ¿Cómo educar a nuestros hijos para que vivan el amor y la solidaridad primeramente con quienes tienen más cerca?

El primer paso para poder aplicar la misericordia a la vida familiar es comprender su significado: según la Real Academia de la Lengua, misericordia es la "virtud que inclina el ánimo a compadecerse de los sufrimientos y miserias ajenos", un sentimiento que se manifiesta en amabilidad, asistencia, perdón y reconciliación.

Para Pilar Gil, magister en mediación familiar de la Universidad de Los Andes, la misericordia es un hábito que debe entrenarse al interior de la familia, fundamentalmente desde los padres, para luego extenderse hacia los hijos, entre los hermanos, y llegar al resto de la comunidad. "Para desarrollar la misericordia, lo más sencillo y marcador es haberla experimentado. Aquí los padres juegan un rol básico, que es regalar a sus hijos experiencias profundas de amor, consuelo y perdón, desde el momento mismo de su concepción. La primera semilla para educar la misericordia en un niño es que él o ella sepa de antemano que está asegurado en los brazos de quienes lo cuidan y que, en momentos de crisis de crecimiento, se le acompaña con cariño y se lo quiere sin condiciones", asegura Pilar.

Y una vez puesta esa semilla en la infancia, lo más natural es que, tarde o temprano, nuestros hijos lleven esa misericordia a otros ámbitos, como el colegio, las amistades y la acción social. Sin embargo, no es raro ver a personas que, siendo ejemplarmente solidarias fuera de casa, asumen su faceta menos amable cuando vuelven al hogar. Les pasa a niños y a adultos que, probablemente extenuados de dar lo mejor de sí durante todo el día, regresan con "las sobras" al ámbito familiar. La pregunta es entonces ¿cómo lograr que nuestras familias sean el epicentro de la misericordia para cada uno de sus miembros?

PONERSE EN EL LUGAR DEL OTRO

La psicóloga y terapeuta familiar Mariarita Bertuzzi señala que, en términos psicológicos, la base de la misericordia es la empatía y que los principales errores relacionales que surgen al interior de una familia suelen darse por una falta de ésta, al leer desde nuestra propia individualidad las conductas de los otros. "Cuando leo la conducta de otra persona en función de esa persona, puedo entender lo que está viviendo, no sentirme atacado y echar a andar mi capacidad de amabilidad y apoyo, es decir, asumir una actitud empática y misericorde. Ante un problema, es mucho más fácil ayudar al otro desde su ser, que tratar de convencerlo desde la propia perspectiva", indica.

Es decir, según Bertuzzi, la clave para activar la misericordia puertas adentro es ponerse en los zapatos del otro, una habilidad que perfectamente puede aprender-

MARIARITA BERTUZZI
Psicóloga y terapeuta familiar.

PILAR GIL
Magister en mediación familiar de la Universidad de Los Andes.

se. "Adentro de la casa se puede entrenar la empatía dándose cada uno el tiempo de conversar con los demás. El ritmo de la vida hace difícil atender y prestar atención a quienes tenemos cerca, pero si uno hace el ejercicio de parar un poco, observar y escuchar, puede entender cómo se siente el otro, que es la semilla de la empatía. Por ejemplo, si mi hija llega irritable del colegio, además de indagar por mi cuenta, puedo decirle a mi hijo: Tu hermana se ve molesta por algo, ¿le preguntaste si tiene algún problema? De ese modo, las tensiones se resuelven de forma constructiva y permiten el crecimiento emocional de todos los involucrados", explica la especialista. Y agrega: "Las familias en las que se vivencia la empatía, son familias en las que cada uno siente que puede contar con el otro y eso entrega enorme seguridad y confianza".

PERDÓN Y RECONCILIACIÓN

De acuerdo con Pilar Gil, es necesario que los padres recurran constantemente a las experiencias de misericordia que el hijo conoce, para hacerlo tomar conciencia permanente de que está preparado y es capaz de hacer algo positivo por otro miembro de la familia. "Es importante ejercer un rol activo de ayudar a los niños a empatizar con los demás, sobre todo a los que naturalmente no les brota fácil. Invitarlos desde chicos a realizar obras de amor por otro. Con ideas sencillas como ¿hagamos un aperitivo rico al papá que tuvo un día difícil en el trabajo? u ¿ordenemos el escritorio de tu hermana y le damos una sorpresa?, el niño empieza a darse cuenta de que sus actos pueden afectar positivamente a los demás", asegura. Y continúa: "También es fundamental ayudarlo a buscar caminos de encuentro con el otro, de perdón y reconciliación, de dejar de lado los resentimientos. Por ejemplo decirle: Hijo, ayer peleaste con tu hermano, ¿sientes pena, verdad? ¿Qué podrías hacer para que sean amigos de nuevo? Quizás podrías conversar con él o mandarle una carta…así lo ayudo a comprender que la armonía familiar es responsabilidad de todos y que los pequeños detalles son los que hacen de lo cotidiano una gran experiencia".

Un aspecto fundamental en el que Pilar y Mariarita coinciden con las ideas expresadas por el Papa en "Amoris Laetitia" es la presencia activa y amorosa de padre y madre en el hogar: que pasen tiempo en casa, que observen lo que pasa, que estén atentos a los comentarios, actitudes y formas de hablar, y que favorezcan instancias de conversación y encuentro de calidad (sin celulares ni televisión prendida) entre los miembros de la familia. ¡Y atención! De acuerdo con Pilar Gil, nunca es tarde para empezar a vivir la misericordia en el hogar: "La familia es un sistema de engranajes perfectos: si yo muevo uno de forma diferente, se alterará todo el sistema. Así, si uno de los padres o hijos quiere comenzar con esta experiencia de amor, sólo tiene que iniciar con pequeños gestos y muy pronto verá los efectos. El amor y la amabilidad contagian rápidamente". Ⓗ

NO ES RARO VER A PERSONAS QUE, SIENDO EJEMPLARMENTE SOLIDARIAS FUERA DE CASA, ASUMEN SU FACETA MENOS AMABLE CUANDO VUELVEN AL HOGAR. LES PASA A NIÑOS Y A ADULTOS QUE, PROBABLEMENTE EXTENUADOS DE DAR LO MEJOR DE SÍ DURANTE TODO EL DÍA, REGRESAN CON "LAS SOBRAS" AL ÁMBITO FAMILIAR.

Precio desde sujeto a disponibilidad de stock. Financiamiento del 90% para clientes Banco Santander sujeto a evaluación comercial del cliente al momento de tramitar el crédito. Pago de pie con tarjeta de crédito hasta en 18 cuotas sin interés. Promoción LATAM Pass sujeta a stock para reservas efectuadas en el mes de abril 2016. Solo ofertas nuevas.

LOS ROBLES / PIEDRA ROJA

SIN IVA

Casas Chilenas de 140 a 180 m² desde UF 8.690

Con un parque de más de 5.000 m², diseñado para potenciar el desarrollo de los niños.

140.000 Kms LATAM Pass

90% Financiamiento Santander

Pie 18 cuotas

Visita Sala de Ventas y Pilotos:
Av. Padre Sergio Correa esquina Guay Guay.
Más información: (+56) 2 2946 4777 / (+56) 2 2946 7824

Descubre Los Robles en ***imanquehue.com***

INMOBILIARIA MANQUEHUE®

Soñamos lo mismo que tú

Consumo juvenil

"EN CHILE, LA MARIHUANA SE CONVIRTIÓ EN MODA"

Hoy el consumo de marihuana es visto por la población, tanto juvenil como parte de la adulta, como algo inofensivo, lo que demuestra el éxito de la campaña de quienes persiguen su legalización y, lo que es más grave, de la desinformación que impera en todos los estratos sociales. Los más dañados, sin duda, son los jóvenes, que la incorporan como una moda.

MAGDALENA PULIDO V.

En noviembre de 2015, representantes del Colegio Médico y de las Sociedades Médicas que tienen relación con los efectos dañinos del consumo de la marihuana, especialmente en los jóvenes, con esfuerzo financiaron un inserto en El Mercurio, dirigido a la Presidenta de la República. En éste, se hacían la siguiente pregunta: "¿Alguien se va a responsabilizar del deterioro del cerebro de nuestros niños y de la profundización de las inequidades sociales generadas?", a raíz de las medidas tramitadas para facilitar la plantación de marihuana en las casas.

La inquietud de la comunidad científica mundial, donde no existe discusión sobre los daños que provoca el consumo de cannabis, fundamentalmente en la población escolar, contrasta con la confusión que impera en nuestro país, existiendo un discurso opuesto entre lo socialmente internalizado y el mensaje de las autoridades políticas. "En la actualidad, la marihuana ha traspasado el ámbito ritual, pasando a formar parte de la vida cotidiana de muchos jóvenes" (Informe Mundial sobre Drogas, National Institute on Drug Abuse).

Al respecto, el trabajo investigativo para obtener su PhD en Sicología, de Anneliese Dörr, Directora del Departamento de Psiquiatría Oriente de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile, afirma que "la marihuana es un tema complejo y multideterminado, pero la lectura que hace la población al respecto es simplificado: marihuana buena o mala, legal o ilegal. No se considera contexto, edad de inicio, quién, cuándo".

La doctora en psicología explica que "el ejemplo clásico es la persona de valores liberales que tuvo experiencia ocasional con la marihuana durante su época universitaria, y que construye una imagen favorable de su uso, basada en su propia experiencia y adopta una actitud permisiva respecto a su consumo con sus hijos adolescentes. Esta falta de acuerdo entre las dos miradas, lleva a que los jóvenes le otorguen el siguiente significado: "la marihuana no es dañina, es buena onda y son las cúpulas de poder las que tratan de prohibirnos, es un autoritarismo". Esa contradicción es real y lleva a los adolescentes a argumentar ¿por qué se permite el cigarro en circunstancias que mata? ¿Porqué es ilegal la marihuana? Finalmente su prohibición es vista como una norma vacía", reflexiona la profesional.

Una serie de estudios realizados por Dörr, concluyeron que la marihuana sí tiene efectos muy perjudiciales en el desarrollo del cerebro juvenil, con alteraciones significativas en su sistema cognitivo. Incluso, si su consumo es anterior a los 17 años, provoca cambios neurobiológicos mayores a si el inicio es posterior, después de los 21 años, que es aproximadamente cuando termina de reconfigurarse el cerebro. Los déficits se traducen en un bajo rendimiento escolar e incluso en deserción temprana, sostiene ella.

La investigación pionera que dirigió Dörr sobre la marihuana en 2007, junto a un grupo muy destacado de médicos, reveló que el consumo es similar tanto en mujeres como en hombres, además que se inician en promedio, en 8vo básico. Pero lo más importante fue la demostración científica de que existían diferencias importantes en las respuestas cognitivas, tales como la memoria, la concentración, la comprensión y capacidad de organización, entre consumidores y los que no.

En 2010 completan el estudio con neuroimágenes, SPECT, constatando el daño en varios centros cerebrales. Una de las consecuencias es la afección del hipocampo de la memoria, además del área que controla el ánimo, llevando a la persona a un estado amotivacional.

Chile ostenta un penoso primer lugar en el consumo de marihuana en el mundo. Mientras el promedio es de 2,8%, nosotros tenemos un 14,3%, récord amparado en una moda en la que falla la percepción de riesgo, en que los medios han inducido el carácter medicinal –que tampoco está científicamente comprobado en su totalidad– y la negación del problema de parte de los padres. A ello le sumamos la irresponsabilidad en las redes sociales y la desinformación que existe en la posibilidad de gatillar una psicosis. "No conocemos el genoma particular, lo que es muy arriesgado ya que la marihuana es la droga que más activa la psicosis, que es un camino sin retorno", advierte la doctora Dörr.

Argumentos sobran para tomar medidas que protejan a nuestros jóvenes. Sólo falta una postura activa, que comienza desde la casa. Ⓐ

Milton Ramírez

PASIÓN POR LAS FLORES

De su amor por las flores, han surgido arreglos que impactan por su belleza y su hermoso colorido. Es el sello de la talentosa creación de Milton Ramírez, un artista cuya obra no sólo agrada a la vista sino que conmueve el espíritu.

VERÓNICA GRIFFIN B.

Las flores y la naturaleza siempre han estado presentes en su vida. Su infancia transcurrió a la sombra del parque del fundo Rinconada de Chena y hoy vive en el campo, camino a Lonquén.

Se le dio trabajar con las flores de forma natural. Sus ramos quedaban sueltos y elegantes y la mezcla de colores resultaba tan feliz, que Milton fue haciéndose conocido. "La gente se pasaba el dato –dice–. Una vez, decorando en la iglesia de Los Trapenses, una decoradora se quedó mucho rato viéndome trabajar. Al final, se acercó a felicitarme. Era Chepa Mekis y, en adelante, empezó a darme clientes".

No sólo hay sensibilidad y buen gusto en el trabajo de Milton. "Hay que amar lo que se hace –explica a *Apóstol en Familia*–. Ése es el valor agregado de mi trabajo. Y la gente lo percibe. Elijo las flores en el lugar donde se compran. No me separo de ellas hasta que las dejo puesta en el lugar definitivo. Nunca delego".

"Los clientes me buscan por mail o por teléfono. Cuando nos reunimos, intento ponerlos en contacto con su propia intención.

¿Qué desea de las flores? ¿Qué recuerdo de infancia quiere revivir? En cada novia hay un elemento que la representa y en base a eso funciono. Lo que hago es totalmente perceptivo".

"A partir de esa conversación como del lugar donde será el matrimonio y de los colores que allí hay, elaboro una propuesta. En ella, nada es porque sí. Me gusta todo lo que tenga historia y significado. Incluso yo mismo diseño los elementos de apoyo, candelabros, pedestales, velas, vidrios".

HABLAR DE FLORES

"Trabajar con flores es una terapia al alma, dice. Las flores son vivas. Su aroma, su color producen energía".

Le encantan las dalias, los iris, los juncos, el jacinto, el tulipán y, en general, las flores de campo. En cuanto a los aromas, le atrae la fragancia de la varita de San José, de las lavandas, del lilium asiático.

En sus ramos, Milton juega con los tonos verde del follaje que acompaña a las flores. Si quiere una base lustrosa, usa ramas de magnolio. Si busca más luz, ramas de limoneros. Para los verdes neutros, las ramas del palto.

Este artista de las flores tiene un sueño que retrata su corazón sensible: "Quisiera crear una tienda-taller en mi casa. Hay gente que tiene habilidades y las tiene dormidas. Al estar en un ambiente creativo, aparece el don escondido. Ése es mi proyecto. Me gusta que la gente aprenda. Me gusta que la gente cree".

"REGALAR FLORES ES UN SIGNO DE RESPETO, DE CARIÑO Y DE BONDAD PARA LA PERSONA QUE LAS RECIBE. EL QUE DA FLORES ENTREGA PARTE DE SÍ MISMO".

CÓMO CUIDAR LAS FLORES DEL FLORERO

- **Cortar el tallo en diagonal de modo que, aunque tope la base del florero, la flor pueda beber agua.**
- **Los tallos nunca deben tener hojas ya que descomponen el agua.**
- **De noche, sacar las flores a respirar, pero no bajo el rocío, porque pueden oxidarse.**
- **Para acelerar el proceso de la flor muy cerrada, colocarla en agua tibia con 1 cucharada de azúcar. Para retardarlo, ponerlas en agua fría.**
- **Para resucitar flores, acostarlas en forma horizontal en un recipiente con agua. Todo debe cubrirse menos la flor. (Receta especial para rosas).**

MILTON RAMÍREZ
+56 9 9338 1151
MILTONCESARRAMIREZ@GMAIL.COM

TUNICHE, AL SERVICIO DE TU CAMPO.

semillas TUNICHE®
Al servicio de tu campo

www.tunichechile.cl

Henry Boys Loeb, presidente Fundación Soñando Chile

UNA INVITACIÓN A CAMBIAR EL MUNDO

Tiene 26 años, pero una larga trayectoria en la realización de programas sociales. A través de la Fundación Soñando Chile y diversas campañas, lleva años buscando sacar a la gente de la pobreza, pero de la verdadera: la pobreza espiritual.

JORGE VELASCO C.

"¿Te parece que partamos con una oración?", pregunta Henry Boys Loeb, con una mezcla entre seguridad y atrevimiento. La invitación puede sonar exótica para preparar una entrevista, pero para Henry ser católico es un fuerte llamado que no admite vergüenzas ni dudas. Lo resume en una frase: "Amar la verdad". "Si hay una palabra con la cual describir a Cristo, sin equivocarse, es amor. Es una entrega para el otro absolutamente desinteresada. Cristo no se clavó en la cruz porque los fariseos estuvieran de acuerdo. Fue un rupturista que planteó cosas que nunca antes se habían dicho en esos términos, por ejemplo, de la caridad por el

otro, como cuando salvó a la mujer de ser apedreada… Reconoció en el otro una dignidad intrínseca. Ese amor a toda prueba fue la gran diferencia que hizo Cristo en el mundo", resume.

El menor de tres hermanos de una familia católica, Henry viene de una tradición que se enfoca en el servicio social. Su abuela materna, Inés Mardones de Boys, fallecida en 2002, ayudaba mucho a los ancianos en la Fundación Las Rosas y realizaba otras acciones sociales. Su otra abuela, Úrsula Luschuw de Loeb (97 años), "tiene teléfono rojo con Dios, porque lo que ella pide en oración, Dios lo obra". Cuando Fernando Riera era el director técnico del Club Deportivo Universidad Católica (1963-1965), le pidió a ella que participara en la primera escuela de fútbol social, cuando Riera convenció a los jugadores de que hicieran clases gratuitas a niños de escasos recursos.

"Y mis papás son un ejemplo de vida –agrega Henry–, llevan 40 años de matrimonio. Siempre me han mostrado que el amor tiene que fundarse en Dios. No es un amor egoísta, sino de cara a Dios y, por lo tanto, de cara al mundo. Y una de las cosas más importantes, es el sentido de responsabilidad. Uno es responsable de lo que le pasa al otro".

A sus 26 años, Henry está próximo a jurar como abogado. Pero esto es, quizás, lo menos importante en un mundo de cosas trascendentes. Su pasión por el servicio y por el prójimo comenzó a tomar forma a partir del terremoto de 2010. Fue ahí cuando, a partir de los trabajos de reconstrucción y asistencia a los afectados que fue a realizar junto a un grupo de alumnos de Derecho de la Pontificia Universidad Católica, surgió la idea de formar la Fundación Soñando Chile.

UN GRUPO DE SOÑADORES

Con el terremoto, Henry y sus compañeros de Derecho de la PUC se dieron cuenta que tenían que aportar mucho al país, más allá de los términos profesionales. "Esa falta de vocación social que había, nos impulsó a crear un voluntariado. Fuimos a la zona de Pencahue a realizar trabajos en enero de 2011. Partimos con la pura voluntad. No teníamos recursos, financiamiento, *know-how*, contactos, nada. Lo único que sabíamos era que Chile nos necesitaba y que nosotros teníamos que ir a ayudarlo", recuerda.

Henry y sus amigos fueron perseverantes. Enfocaron su trabajo en la superación integral de la pobreza, "reconociendo que la pobreza material tiene la fuente en determinadas pobrezas espirituales", y buscaron darle una forma de trabajo clara a su organización. En 2012 nació la Fundación Soñando Chile. Hoy trabajan en ella cerca de una decena de personas. Henry Boys es el presidente y Benjamín Lagos es el director de alianzas. Actualmente, están trabajando para formar "Soñando Argentina". La meta es crear varios otros "Soñando…" en el mundo para realizar un lobby internacional en los temas provida y profamilia.

"Nosotros proponemos solucionar las raíces de los problemas. Si a nivel país promovemos una cultura del encuentro y la solidaridad, en definitiva el empresario va a tener más incentivos a la hora de apoyar y, por ejemplo, rescatar una escuela vulnerable. Y eso se va a traducir en una cultura de oportunidades que mejore la realidad de las personas", comenta Henry.

¿Cuál es el foco de la Fundación?

Nuestro norte es la superación integral de la pobreza. Abarcarla desde una perspectiva material y espiritual. Ahora, lo hacemos a través de proyectos sociales como, por ejemplo, una escuela de fútbol que estamos realizando. Lo hacemos también a través de formación, porque queremos que otros jóvenes que tienen ganas de cambiar la sociedad, lo hagan desde esta visión trascendente de la acción social. Lo impulsamos desde la investigación, tanto con encuestas de opinión como con otras herramientas que nos permitan diagnosticar mejor la realidad social de Chile para poder trabajar. Y lo llevamos a cabo también por medio de políticas públicas y lobby legislativo, para conseguir que las políticas públicas que se aplican en los lugares críticos donde nosotros trabajamos, vengan con esta mirada trascendente. Es lo que ocurre con el aborto o el acompañamiento de mujeres con embarazos en situación de dificultad.

¿Cómo se pasa de un trabajo voluntario a conformar una exitosa fundación?

Ahora tenemos más contactos y nos es más fácil levantar las cosas, pero cuando partes todo es desconocido. Lo que tuvimos que hacer fue ir descubriendo la forma de solucionar los desafíos y transformar los problemas en oportunidades. Nuestro nombre es Soñando Chile, lo que dice mucho de nosotros. Somos soñadores y creemos que una de las cosas que necesita Chile son sueños. Lo que a la gente le falta es la esperanza. Entonces, la vocación que encontramos en los trabajos voluntarios fue el darnos cuenta de que con Fe todo era posible. Y lo importante es ser lo más consecuente que se pueda, encomendarse a Cristo y Él se encarga de que la cosas vayan resultando, dando uno todo lo que puede dar. Entonces, cuando nos dimos cuenta de eso a nivel espiritual, dijimos que teníamos que entregar esa misma Fe y esperanza a otras personas, enseñarles a soñar y a soñar en grande. 'Vamos a cambiar el mundo', ése es nuestro lema.

¿Qué es lo que buscan como Fundación?

Queremos reavivar la Fe en Cristo y enseñar que si algo no se edifica sobre Cristo, se está edificando sobre arena. Lo segundo es enseñar que desde esa Fe en Cristo no hay imposibles y enseñarles a soñar y a pelear desde sus sueños por un Chile mejor. Y una vez que conseguimos que esa persona tenga el idealismo fuerte y dé la pelea desde esa fe vigorizada, lo ayudamos a emprender en materia social para que los proyectos que él realice sean exitosos y tengan un diseño culturalmente inteligente y un efecto trascendente.

HENRY BOYS LOEB, PRESIDENTE DE LA FUNDACIÓN SOÑANDO CHILE, JUNTO A SU PADRE EN LA CAMPAÑA CONTRA EL ABORTO.

CONTRA UNA SOCIEDAD "REGRESISTA"

Lo que se quiere con el aborto es correr el eje del pensamiento de Chile. Es lograr que Chile se vuelva una sociedad más "progresista", cuando el nombre que debiera tener eso es que será más "regresista", una sociedad que mata a un ser indefenso.

En el último año y medio, la discusión sobre la Ley de Aborto se ha tomado parte de la agenda de los medios de comunicación y la discusión pública. Entre los que están en contra de su aprobación, Henry ha desempeñado un rol particular: a través de calcomanías puestas en los vidrios de los automóviles.

Henry debía abocarse a estudiar su examen de grado en Derecho y se apartó por un tiempo de su participación en actividades sociales y de apostolado. Por eso optó por buscar una forma de estar presente y se le ocurrió aprovechar el trayecto que hacía en auto desde su casa hasta la universidad para manifestar su posición. Quiso "dar la pelea" fabricando y pegando calcomanías de "no al aborto" en su vehículo.

A la vuelta del primer día, su papá lo vio, le gustó la idea y le pidió que le hiciera algunos adhesivos. Un día lo pararon y le preguntaron dónde se podían conseguir los stickers. Así comenzó la campaña Auto por la Vida. Desde 2015 se han vendido más de 10.000 unidades.

¿Cuál es tu opinión sobre el proyecto del aborto?

Creo que es un proyecto absolutamente innecesario y, por lo mismo, tremendamente ideológico. La primera causal es inexistente, porque en Chile no muere ninguna mujer porque no se le haga el tratamiento para salvarla cuando está embarazada. En la segunda causal, que habla de los niños que vienen con malformaciones, uno escucha a los doctores y te dicen que no hay ninguna posibilidad de diagnosticar con certeza médica cuándo hay un riesgo incompatible con la vida. Muchas veces se han diagnosticado a niños que vienen con supuestas malformaciones y nacen perfecto.

Incluso en los pocos casos donde efectivamente se diagnostica que hay una malformación inviable, eso es meter a la mujer en un trauma en que se siente que está matando a un hijo, cuando

en realidad puede tener a ese hijo, vivir el duelo y seguir la vida como cualquier persona que vive y a la que se le muere el hijo antes que ella. Esto no es ahorrarle un sufrimiento a la mujer, sino hacerla causa de un sufrimiento personal.

Y en el último caso, el de violación, es una causal también inexistente. De partida, por el estrés sicológico que se produce en la violación, es muy poco probable que se produzca un embarazo. Y lo segundo es que todos sabemos cómo se produce una violación y cómo se produce un aborto: con el mecanismo de las pinzas y la aspiradora. El mecanismo que se propone para solucionar la violación en términos físicos, es más agresivo que la violación misma. Para solucionar un problema traumático, se usa un mecanismo aún más complicado.

Esto muestra que no se quiere apoyar a la mujer con un embarazo vulnerable. Si se quisiera apoyar, antes de hablar de aborto, hablaríamos del acompañamiento, de lo que pasa en el Sename, en las leyes de adopción y lo que sucede en los hospitales públicos. Le estaríamos dando más trabajo a hospitales que tardan nueve meses en dar una hora para una operación común. Si incluso se aprobara la ley, estaríamos pensando que los hospitales públicos, con ese problema basal de sobrecarga, van a ser capaces de entregar un servicio que realmente solucione los problemas de la mujer. Esa falta de realidad del proyecto muestra que hay un interés ideológico. Lo que se quiere con el aborto es correr el eje del pensamiento de Chile. Es lograr que Chile se vuelva una sociedad más "progresista", cuando el nombre que debiera tener eso es que será más "regresista", una sociedad que mata a un ser indefenso. Ⓐ

EDUCAR PARA LA CONFIANZA
DESDE LA GESTACIÓN A LA ADOLESCENCIA

El desafío de formar personas capaces de confiar en sí mismas y en los demás, cruza todas las etapas de formación, donde los respectivos rol de la madre y del padre cobran especial sentido, como lo explica la sección "Pedagogía de la Confianza" del libro "Metodología" del padre Rafael Fernández.

SELECCIÓN DE TEXTOS MARÍA ELENA MONTORY

La actitud de confianza se refiere a la propia persona: confiar en sí mismo y en las propias fuerzas, o bien confiar en la ayuda que otros le prestarán para conseguir lo que anhela alcanzar.

La esperanza mira al futuro, a bienes que se estima posible alcanzar, aunque aún no se posean. El pesimismo, la pusilanimidad y el derrotismo son actitudes contrarias a la esperanza.

La confianza y la esperanza se dan en dos niveles: natural y sobrenatural: En el plano humano, la persona que se propone realizar o alcanzar algo, cree y confía con optimismo en los que va a lograr. La esperanza sobrenatural fecunda esa esperanza natural y al eleva de tal forma que la persona tiene la certeza de que conseguirá lo que Dios ha prometido, aunque humanamente no parezca posible. Confía plenamente en el poder, la sabiduría y misericordia del Dios providente. La confianza y esperanza sobrenatural infunden en nosotros una actitud de optimismo y seguridad victoriosa que supera toda la fragilidad y límite humano.

Para que una persona se predisponga positiva o negativamente a confiar, influyen varios factores. Los padres juegan un rol de vital importancia durante el periodo de desarrollo de la niñez y adolescencia. En la etapa escolar, a ellos se suma la influencia que ejercen los educadores y la comunidad escolar.

La educación en y para la confianza comienza desde la concepción de la persona. Los padres, desde el inicio, están llamados a aceptar la existencia del ser que han engendrado. Una disposición anímica contraria, de rechazo al embarazo, de una u otra forma repercute en el recién nacido. Lo "sentirá" y registrará en su inconsciente, sobre todo si ese rechazo primario se mantiene durante la niñez.

La acogida primaria positiva que le brindan los padres, la experimenta el niño en forma tangible al través del cobijamiento que le regala la madre y el padre, de su cuidado, de sus caricias y de su cariño lleno de afecto y respeto.

La madre entrega al niño la conciencia de un amor incondicional, cargado de afecto, que lo cobija profundamente. Le hace sentir que es un ser único amado y querido más allá de que tenga o no tales o cuales cualidades: simplemente es amado en forma gratuita.

Por su parte, el padre tiene la misión de enfrentar al niño y al joven al desafío de estar en medio del mundo; el hijo debe experimentar que el padre cree en él y que por eso él puede arriesgarse, aventurarse a salir del hogar y enfrentar situaciones difíciles, arriesgándose y superando obstáculos. El papá el enseña entonces a templar su carácter y a emprender por sí mismo, contando siempre con el que padre va a estar allí, de forma de que si por algún motivo fracasa en su intento, con su ayuda podrá salir adelante.

EMPRENDER POR SÍ MISMO

Junto con sentirse recibido y valorado, desde muy temprano y de acuerdo a su edad, el niño debe experimentar que él es capaz de hacer las cosas por sí mismo. Pequeñas tareas, encargos a realizar, asumir tal o cual función en el quehacer cotidiano, diversas responsabilidades, pequeñas y grandes, constituyen un refuerzo de gran importancia para su futuro.

Él debe sentir que puede decidir por sí mismo, que puede realizar y emprender tareas y sortear obstáculos con responsabilidad. Padres y educadores lo hacen posible a lo largo de años de su desarrollo. Ellos poseen la hermosa tarea de acompañarlo, animándolo, apoyándolo y estimulándolo a él "sueñe", a que emprenda y gestione proyectos, de modo que vaya conociéndose a sí mismo y sopesando sus capacidades.

En este proceso, los educadores aplican el "principio de subsidiaridad", es decir, intervienen solo cuando es estrictamente necesario. Dejan que los hijos y alumnos se prueben a sí mismos, realizando obras y diversas tareas, por cierto no sobre exigiéndolos. Y también dejando que se equivoquen o fracasen. Ellos están ahí, no para echarles en cara o recriminarlos cuando no hacen bien las cosas, sino para animarlos a que sigan adelante.

En este contexto, podemos apreciar la distancia que existe entre el sistema pedagógico kentenijiano y el de la pedagogía del control, de la vigilancia o la sobreprotección. La consecuencia de este tipo de "pedagogías" es infundir en los niños y jóvenes el sentimiento de no valer por sí mismos, de que no son confiables y que por eso hay que vigilarlos y controlarlos y, si es el caso, castigarlos. Se forma hijos y alumnos inseguros, incapaces de emprender por sí mismos, temerosos del futuro.

"METODOLOGÍA Pedagogía de Movimiento. Pedagogía de Libertad. Pedagogía de Confianza."
PARTE DE LA COLECCIÓN
PEDAGOGÍA KENTENIJIANA

POR EL PADRE RAFAEL FERNÁNDEZ
EDITORIAL NUEVA PATRIS
PRECIO DE REFERENCIA $8.000

LA IGLESIA DOMÉSTICA ES LA FAMILIA

Recordamos las palabras del Sumo Pontífice durante la misa que ofició hace algunos meses en la capital de Ecuador donde habló de la importancia del matrimonio, de la familia, y de su rol en la creación de valores como el amor, la generosidad, el respeto y el perdón.

BEATRIZ ESPINOZA A.

Un esperanzador mensaje a las familias, núcleo de la sociedad, dio el Papa Francisco en la ciudad de Guayaquil, en Ecuador, al recordar el pasaje del Evangelio de San Juan que hace referencia al primer milagro de Jesús, que tiene lugar durante la celebración de un matrimonio.

"Por aquel tiempo se celebraba una boda en Caná de Galilea, cerca de Nazaret, y estaba allí la madre de Jesús. Fue invitado también a la boda Jesús con sus discípulos. Y, como faltara el vino, le dice a Jesús su madre: "No tienen vino". Jesús le responde: "Mujer, ¿qué nos va a mí y a ti? Todavía no ha llegado mi hora". Dice su madre a los sirvientes: "Haced lo que él os diga".

Había allí seis tinajas de piedra, puestas para las purificaciones de los judíos, de unos cien litros cada una. Les dice Jesús: "Llenad las tinajas de agua". Y las llenaron hasta arriba. "Sacadlo ahora, les dice, y llevadlo al maestresala". Ellos se lo llevaron. Cuando el maestresala probó el agua convertida en vino, como ignoraba de dónde venía, llama al novio y le dice: "Todos sirven primero el vino bueno y cuando ya todos están bebidos, el inferior. Pero tú has guardado el vino bueno hasta ahora"...

Dice Francisco que María es una madre atenta a las necesidades del prójimo "que se pone en la piel de los otros, en sus zapatos y al percatarse de la falta de vino acude con confianza a Jesús. Es decir pone el problema en las manos de Dios. Las palabras "Hagan lo que Él les diga" son una invitación, a ponernos a disposición de Jesús, que vino a servir y no a ser servido. El que ama sirve, se pone al servicio de los demás Y esto se aprende especialmente en la familia, donde nos hacemos, por amor, servidores unos de otros. Allí se aprende también a pedir perdón cuando hacemos algún daño y nos peleamos, porque en toda familia hay peleas lo importante es después pedir perdón".

El vino es signo de alegría, de amor, de abundancia. El Papa alude a aquellos jóvenes que perciben que en sus casas ya no hay de ese vino, a esos ancianos abandonados "que se sienten dejados fuera de la fiesta de sus familias, arrinconados y ya sin beber del amor cotidiano de sus hijos, de sus nietos, de sus bisnietos. También la carencia de ese vino puede ser el efecto de la falta de trabajo, de las enfermedades, de situaciones problemáticas que nuestras familias en todo el mundo atraviesan".

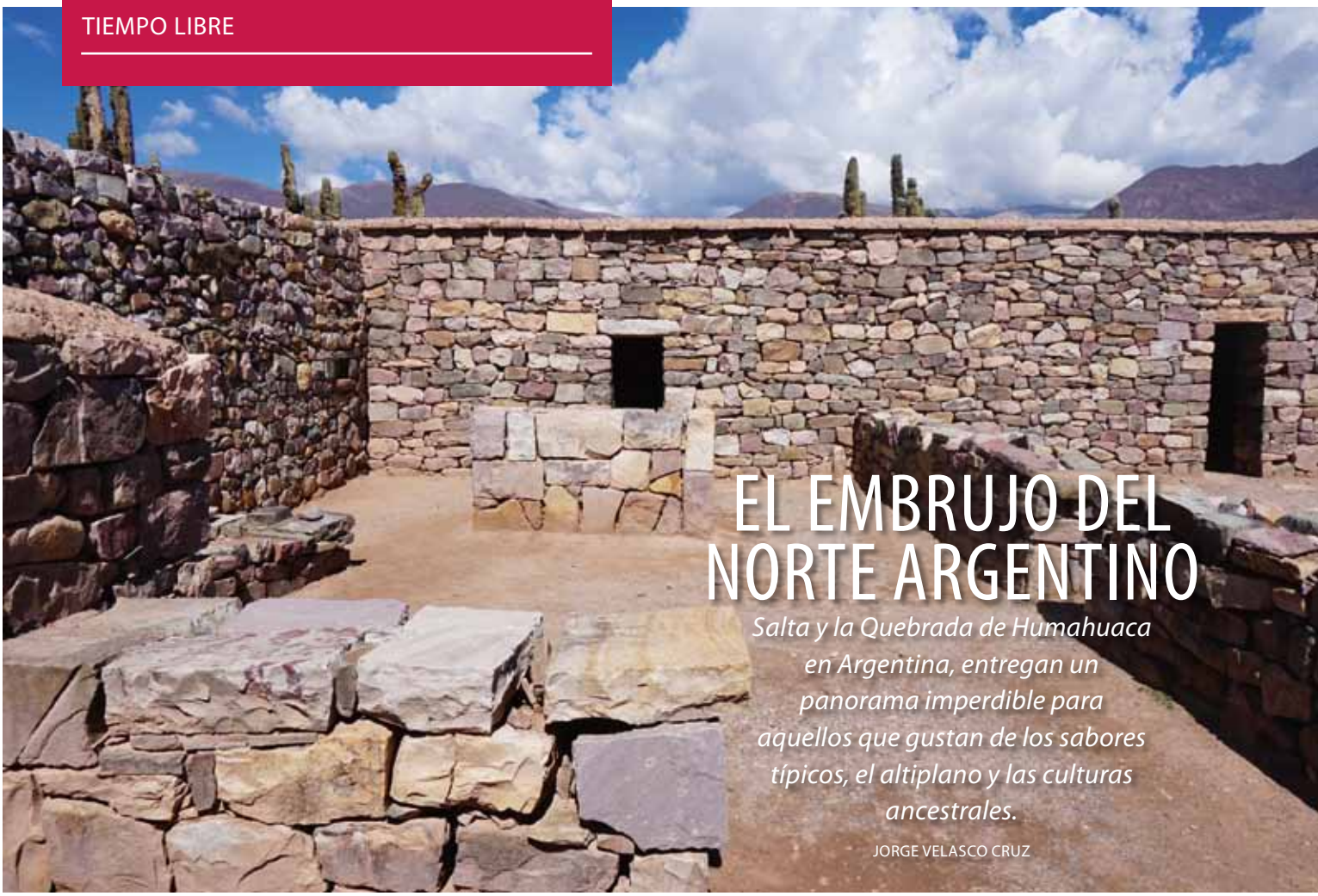
Otro detalle no menor es que en las Bodas de Caná el mejor de los vinos se guarda para el final. Esto se traduce en que "el mejor de los vinos está en la esperanza, está por venir para cada persona que se arriesga al amor. Y en la familia hay que arriesgarse al amor, hay que arriesgarse a amar".

Dios siempre está cerca de los que sufren, de los que no tienen esperanza "de los que se han quedado sin vino, los que sólo tienen para beber desalientos; Jesús siente debilidad por derrochar el mejor de los vinos con aquellos a los que por una u otra razón, ya sienten que se les han roto todas las tinajas", dice el Papa Francisco.

Como María el Papa nos invita a hacer lo que el Señor nos diga y pedirle que nos envíe el vino nuevo para recuperar el gozo de vivir en familia. En este contexto menciona la relevancia que debe tener en la vida de los hijos el cuarto mandamiento de la Ley de Dios: "honrar padre y madre."

El Pontífice explica que Jesús (hijo) atendió la súplica de María (madre) ante las necesidades de los demás (el prójimo) y nos insta a confiar en que el mejor de los vinos está por venir. Esto ocurre cuando "con paciencia, dejamos en manos de Dios los problemas, confiando que Él nos ayudará", señala.

Por último el Papa Francisco lamenta que actualmente las parejas prefieran la convivencia antes que la unión matrimonial e indica que el matrimonio entre un hombre y una mujer tiene la finalidad fundamental de formar una familia o "Iglesia Doméstica", institución en la que se aprende a compartir, a respetar, a amar, a servir, a pedir perdón y a perdonar.



EL EMBRUJO DEL NORTE ARGENTINO

Salta y la Quebrada de Humahuaca en Argentina, entregan un panorama imperdible para aquellos que gustan de los sabores típicos, el altiplano y las culturas ancestrales.

JORGE VELASCO CRUZ

Quizás, como muchos, desde niño llevo en mi mente las dos primeras frases de una canción infantil de la autora argentina María Elena Walsh: "Había una vez una vaca en la Quebrada de Humahuaca. Como era muy vieja, muy vieja, estaba sorda de una oreja". Aquellas palabras, en conjunto con el sonido del charango y la melodía del carnavalito "Humahuaqueño Quebradeño"*, siempre me trasladaron en la imaginación a un altiplano celeste y blanco.

Varias décadas después pude llegar a Salta y a la Quebrada de Humahuaca, en el norte argentino. La ciudad, capital de la provincia del mismo nombre, se encuentra a poco más de 1.600 kilómetros de Buenos Aires y algunos grados de latitud al sur de Calama. Fundada en 1582, es el centro turístico del norte del país trasandino. A diferencia de lo que ocurre con el altiplano, se eleva a 1.187 metros sobre el nivel del mar, sus temperaturas son más bien altas y está rodeada de yungas, un tipo de vegetación semi selvática. Salta es animada por varios edificios y casas de los siglos XVIII y posteriores. Recorrerla caminando es un placer, sobre todo en aquella época menos calurosa (julio-agosto), para apreciar sus iglesias (la Catedral, la Iglesia de San Francisco y el Convento de San Bernardo, entre otras), el Cerro San Bernardo (con un buen paseo en teleférico, que permite ver toda la ciudad desde lo alto), y varios museos.

Uno de los puntos más atractivos es el Museo de Arqueología de Alta Montaña (MAAM): se enfoca en la cultura inca y, sobre todo, en los descubrimientos de momias en diversos cerros de la zona. El punto más fuerte de una acotada y entretenida visita (en total debe durar una atractiva media hora), es la momia de uno de los tres niños incas encontrados en el Volcán Llullaillaco (6.739 m.s.n.m., en el límite entre la Región de Antofagasta y la Provincia de Salta) en una expedición en 1999. Cada uno de ellos es rotado en la exposición cada seis meses. Pero son las momias incas mejor preservadas del mundo y sin importar cual de ellas toque ver, el nivel de detalle en sus ropas y en sus facciones ponen la piel de gallina.

La ciudad es el punto de partida para una gran cantidad de viajes que son un experiencia en sí mismos: las formaciones de los Valles Calchaquíes, el Tren a las Nubes (www.trenalasnubes.com.ar) y el colonial poblado de Cachi. Pero hay otro destino que atrae a nacionales y extranjeros de esas tierras, especialmente en la época de carnaval: La Quebrada de Humahuaca.

LUGARES MULTICOLORES

Existen diversas formas de conocer la zona altiplánica por excelencia del norte argentino. Tomar un bus sin duda es económico pero puede resultar un trámite más largo, ya que hay varios pueblitos que merecen la pena que se conozcan. Los viajes en tour recorren mucho, pero en muy poco tiempo. Una buena opción es alquilar un auto (aun-

que quizás se trate de la más cara, ya que un día de arriendo puede llegar a US$100 con todos los seguros incluidos): entrega más libertad para moverse de pueblo en pueblo.

Para ir a la Quebrada de Humahuaca, ubicada en la Provincia de Neuquén, hay dos caminos. Uno es la Ruta Nacional 9, conocido como el camino de cornisa, que se mete en una zona subtropical, con cerros llenos de selva, pero con muchas curvas que a la postre pueden ser agotadoras. El otro trayecto parte primero hacia el este, es más largo pero más rápido.

La primera parada de importancia en la quebrada es Purmamarca, a 154 kilómetros hacia el norte. Ubicada al pie del Cerro de los Siete Colores y con casas de adobe de color ocre, ofrece un gran mercado en la plaza central lleno de artesanía norteña.

Un excelente pueblo para hospedarse es Tilcara, el siguiente paso significativo en el recorrido. Es un pintoresco lugar de calles de tierra, pequeñas tiendas y que entrega esa sensación de encontrarse entre el fin del mundo y un sitio de alto atractivo turístico con hoteles boutique. Uno de sus imperdibles es el pucará precolombino (lunes a domingo, 9-18 horas), a una distancia de dos kilómetros del centro. Con ruinas que provienen de los siglos XI al XV, fue reconstruido en la década del 50 por un grupo de arqueólogos. Durante unos 40-60 minutos, permite apreciar una gran fortaleza con vista a toda la quebrada y percibir cómo eran las viviendas y centros ceremoniales incaicos.

Cerca de ahí, a 8 kilómetros del pueblo, subiendo por un caracol, la próxima invitación es a conocer la Garganta del Diablo: es un accidente geográfico que permite apreciar un impactante chorro de agua que desciende hacia un gran pozo. Desde ahí, se puede caminar durante 20 minutos hacia una alta cascada, sin olvidar que se está a 2.400 metros de altura.

Si el paseo fue muy agotador, Tilcara ofrece una agradable oferta culinaria. Junto a la plaza, la Peña de Carlitos es un sitio pintoresco (de esos con murallas llenas de rallados y recuerdos), con buena comida y atendido por su propio dueño. Cada noche, cerca de las 9 horas, Carlitos se sienta guitarra en mano en el escenario y, entre anécdotas y canciones, hipnotiza a los asistentes mientras ellos comen algún bistec de llama o unas empanadas salteñas, matizadas con una cerveza Aymara o uno de los tantos

buenos tintos de altura de la zona. Después de cada presentación, Carlitos pasa mesa por mesa agradeciéndole a la gente por haber ido.

Al día siguiente, un buen destino es el poblado de Humahuaca, con sus casas de adobe, sus calles de adoquines, el cabildo, la Iglesia de la Candelaria y el amplio Monumento a la Independencia. Desde Humahuaca se pueden hacer caminatas, paseos en bicicleta y también en auto por los alrededores. Uno de ellos toma 25 kilómetros por un camino de tierra que trepa por el altiplano hasta los 4.200 metros de altitud a la Serranía de Hornacal. Desde un mirador se observa a la distancia el cerro de los 14 colores, que ofrece un paisaje sobrecogedor entre medio del viento y –en ocasiones- de la nieve. Es fácil de llegar en cualquier tipo de vehículo, pero es un aperitivo de lo que podría ser uno de los viajes más extremos de la zona: Iruya (www.iruyaonline.com), un pueblo remoto ubicado a poco más de 70 kilómetros de Humahuaca, pero al que sólo se llega en buses o en vehículos 4x4 después de 3 a 4 horas de viaje, siempre y cuando el clima lo permita.

Es uno de los tantos atractivos de Salta y de la Quebrada de Humahuaca, donde la tradición, la mística y el paisaje altiplánico invitan a pasar unos días inolvidables. Es cierto, vacas como las de María Elena Walsh es de lo que menos se ve, pero es un lugar donde la imaginación vuela alto.

DÓNDE DORMIR...

SALTA: Hotel Salta
www.hotelsalta.com

TILCARA: Hostería El Portal de La Quebrada
www.elportaldelaquebrada.com

*Llegando está el carnaval, quebradeño mi cholitai fiesta de la quebrada, humahuaqueña para bailar herque, charango y bombo carnavalito para cantar.

DESPENSA
EL POPULAR
MARCOS
ART.
DE LIMPIEZA EN GRAL.
OFERTA
3 2 X 10
EL POPULAR
"MARCOS"
MERCADERIA EN
GENERAL
PAÑALES
SE RECIBEN
TODAS LAS

Un paso más en la integración

BEATRIZ ESPINOZA A.

Dar trabajo digno, prestar un servicio a la sociedad y demostrar que las personas con Síndrome de Down están capacitados para desempeñarse en un empleo cuando se les ofrecen las oportunidades para hacerlo, fueron los tres ejes que definieron la misión del proyecto Lavandería Industrial 21, que puso en marcha el Arzobispado de Concepción y que incorpora a jóvenes entre 21 y 30 años, con esa afección, que viven en comunas pertenecientes al área del Gran Concepción.

Según cifras del Servicio Nacional de la Discapacidad, Senadis, en Latinoamérica, el 90% de las personas con capacidades distintas están desempleadas y quienes tienen trabajo, lo hacen en el sector informal. En Chile un 70% no realiza un empleo remunerado. "Por ello y frente a esa carencia es que surgió esta idea, como una forma de contribuir a una mayor inclusión social en nuestro país", dice el principal gestor de la idea, el Arzobispo de Concepción, Monseñor Fernando Chomalí.

La particularidad de Lavandería Industrial 21, que significó una inversión de 120 millones, es que toda su producción es realizada íntegramente por 16 jóvenes con síndrome, que reciben un sueldo mensual por una labor que pasa desde la selección de la ropa, lavado, secado, planchado o doblado, hasta la entrega y distribución. Todo esto para sus clientes, entre los cuales se encuentran hoteles, restaurantes, hospitales y empresas de la Octava Región.

El establecimiento comercial fue financiado con aportes de particulares, fundaciones y de empresas, quienes colaboraron para poder hacer realidad esta lavandería, que está dotada con tecnología de punta y con altos estándares de seguridad.

El proyecto, que se caracteriza por ser el primer emprendimiento de este tipo en Sudamérica, surgió, en el 2014, cuando Monseñor Chomalí decidió replicar una iniciativa exitosa en Europa y Estados Unidos, tras conocer la dura realidad de estos jóvenes en nues-

Una lavandería en Concepción ha cambiado la vida de varias familias al dar trabajo a 16 jóvenes con Síndrome de Down, un emprendimiento único en Latinoamérica y ejemplo de inclusión social.

tro país, donde la integración de personas con discapacidad a las empresas, se ve obstaculizada por barreras mayormente culturales.

A juicio de los artífices de Lavandería Industrial 21 –que debe su nombre al tercer cromosoma que conforma la trisomía 21, causante del síndrome– los trabajadores son muy competentes en la realización de las tareas y tienen muy claras sus responsabilidades. Todos ellos recibieron una capacitación impartida por la Escuela de Educación Diferencial de la Universidad Católica de la Santísima Concepción.

Reciben en promedio 700 kilos de ropa, entre plumones, cobertores, toallas, sábanas, cortinas y frazadas, realizan su trabajo con mucha alegría y motivación, pues se sienten útiles e importantes.

UN APORTE A LA SOCIEDAD

Monseñor Chomalí hace un contraste entre el proyecto de ley que pretende despenalizar el aborto y la obra que los jóvenes desempeñan en la lavandería. Con esto se refiere a que sería un grave error interrumpir un embarazo si el feto viene con Síndrome de Down, pues un ser humano con esta alteración congénita es un real aporte a la sociedad y puede ser feliz como cualquier otro.

Concluye Monseñor indicando "creo que se apoderó de la cultura chilena una mentalidad derrotista. Mucha gente me dijo que esto no iba a funcionar. Siempre pensamos que estábamos delante de una empresa muy compleja de realizar y lo logramos. Es admirable lo que hemos hecho a punta de confianza en Dios y un equipo de laicos muy comprometidos con el Evangelio y los necesitados." Y agrega "soy un convencido que estamos en un tiempo en que se nos exige mostrar nuestra fe en hechos concretos. Llegó la hora de actuar. Esta obra, al igual que muchas otras, es el testimonio palpable de que el amor a Dios va junto con el amor al prójimo. ¡Ahí está todo!," concluye.

PREPARAR LA SALUD PARA EL INVIERNO

Comienza el invierno y junto a las bajas temperaturas y la lluvia vienen las temidas enfermedades respiratorias, el aumento de peso y los cuadros depresivos o de estrés que muchas veces nos afectan en esta época. Pero podemos adelantarnos y preparar nuestro cuerpo con estos sencillos consejos.

LORETO IRARRÁZABAL V.

01. EVITAR CAMBIOS BRUSCOS DE TEMPERATURA

Las temperaturas extremas no nos hacen bien, se aconseja mantener la casa en una temperatura máxima de 22 grados y ventilar diariamente los ambientes, en especial si se usan calefactores a parafina que saturan el aire de tóxicos.

02. MANTENER Y REFORZAR LOS HÁBITOS DE HIGIENE

Como en invierno generalmente estamos en ambientes cerrados, donde compartimos con más personas, el traspaso de enfermedades, en especial de resfríos y gripe se hace mucho más frecuente, por lo que se recomienda lavarse seguidamente las manos y cubrirse la boca con el antebrazo al toser y/o estornudar, porque así se evita la propagación de gérmenes.

03. SER PERSEVERANTE CON EL DEPORTE

Si nos gusta andar en bicicleta o salir a trotar, el frío suele desincentivarnos, pero es importante mantener nuestra rutina de ejercicio, buscando actividades que podamos hacer en espacios cerrados puesto que el deporte contribuye a nuestra salud física y mental.

04. LA IMPORTANCIA DE LAS VITAMINAS

La doctora Carmen Almada, Nutrióloga de la Universidad Católica dice: "No hay estudios que demuestren que el consumo de suplementos vitamínicos ayuden a la salud, exceptuando el caso de menores de 1 año y de personas inmunodeprimidas, pero sí es importante consumirlos en frutas y verduras, como cítricos, lácteos y hojas verdes; si nos preocupamos de mantener una dieta donde estos alimentos estén presentes, tendremos el aporte de vitaminas suficiente para nuestro cuerpo. Además, a nuestra dieta debemos agregar antioxidantes, presentes en arándanos, cranberries o maqui, que además de aportar a nuestra salud general nos ayudarán a prevenir infecciones urinarias que son más frecuentes en mujeres en la época de invierno."

05. NO DESCUIDAR LO QUE COMEMOS

Cuando comienza la lluvia todos queremos unos calzones rotos o unas sopaipillas pasadas, pero la doctora Almada, nos advierte que el cuerpo no necesita de calorías extras para enfrentar el frío. "Lo que ayuda es mantenerse hidratados y consumir líquidos calientes, como consomés o lácteos descremados, estos ayudan a la sensación de saciedad y a evitar la ansiedad por comer alimentos altos en grasas y azúcares", apunta.

Además recomienda preferir un puñado de frutos secos antes de una galleta, pues ellos aumentan la sensación de saciedad y además contribuyen a evitar enfermedades cardiovasculares.

CARMEN ALMADA
Nutrióloga de la Universidad Católica.

POR M. LORETO TAGLE P.

Este año queremos dedicarlo a la cocina natural con elementos orgánicos y naturales, generalmente sacados de los propios huertos cultivados por sus dueños. Sin pesticidas, fertilizantes ni químicos lo que produce hortalizas y frutas más sanas y frescas, de sabor intenso y de colores más fuertes y por supuesto con más vitaminas y minerales.

ALEJANDRA GARCÍA, DUEÑA Y CHEF DEL VOP (VERY ORGANIC PEOPLE)

ES MUY IMPORTANTE COMER ALIMENTOS DE BUENA CALIDAD

VOP CAFETERÍA ORGÁNICA Y BIO ALMACÉN NATURAL
AUGUSTO LEGUÍA 224, LOCAL 3, LAS CONDES
TELÉFONO: 224199312
HORARIO: LUNES A VIERNES DE 8:00 A 19:00 HORAS
HTTP://WWW.VOP.CL Y EN REDES @VOPCAFE

En pleno Barrio El Golf, donde se encuentran los mejores y más sofisticados restaurantes de Santiago, nos llamó la atención un pequeño café que parece sacado de un antiguo libro de cuentos. Es el VOP su dueña Alejandra García inmediatamente nos cautiva con su vitalidad, ánimo y pasión por lo orgánico y natural. Sus estudios de gastronomía la llevaron a ser una verdadera experta en comida rica y saludable. Su experiencia de 10 años a la cabeza de este emprendimiento gastronómico, y sus antiguos trabajos como chef, le han dado una gran experiencia sobre los diversos tipos de alimentos.

¿Como fueron tus comienzos con este café-restaurante?
Me crié en el campo, por lo que mi vida ha sido siempre apegada a la naturaleza. Ya en el año 80 mi mamá tenía un huerto orgánico. Hoy en día es un tema muy común y lo que yo les quiero transmitir a la gente es que coman cosas buenas, que sepan de a dónde vienen, quién las produce.

Los primeros años fueron muy difíciles lloraba y sufrí mucho, abría de lunes a domingo, desde las 7 de la mañana hasta las 9 de la noche. Además a los dos años comenzaron a construir el Hotel W y eso fue fatal, por aquí no caminaba nadie. Fueron cinco años de sufrir y toda mi familia me decía que estaba loca, que no iba a resultar, que mejor cerrara. A pesar de todo soy bastante perseverante, testaruda y súper trabajadora, ¡nunca he sido floja! Me encanta lo que hago, además lo paso súper bien y cuando tengo pequeños logros, lo disfruto mucho. Me encanta cuando la gente viene y me felicitan. También me da impotencia cuando me reclaman porque hacemos milagros en un espacio súper reducido y trabajando todo fresco y de manera artesanal.

Todos nuestros productos son de buena calidad. Me refiero a todo su proceso, la mayoría tiene certificación orgánica, lo que me asegura que son buenos y vienen efectivamente del lugar donde dice la etiqueta. Yo promuevo comer bien. Más que ir a cualquier restaurant les recomendaría comprar cosas buenas, ingredientes de buena calidad y hacerlos en la casa, siempre es mejor que un restaurant. Porque lógicamente en un restaurant, por más bueno que sea, hay economía de escala, hay que ganar plata. Por eso es que nunca me quiero agrandar, sé que no es contro-

JUGO DE ENERGIA Y
GALLETON DE AVENA

lable que sea rentable y que la comida sea buena. Hacer poco pero bueno; lo hago con lo mejor que encuentro. He podido mejorar la calidad de mis cosas gracias a que ahora tengo más clientes.

¿Hay algunas cosas prohibidas, en tu alimentación?

Sí, yo no como nada frito en mi casa. Nada donde se sobrecaliente el aceite, trato de hacerlo a menos temperatura, a unos 120º grados, no más y eso en el tiempo también permite cocer. Si hago papas fritas las hago en el horno, porque sé el daño que producen algunos procesos como la fritura. Yo no uso aceites vegetales, sí aceite de oliva para aliñar ensaladas, y para cocinar aceite de coco o Ghee (mantequilla clarificada) que me salva para saltear cualquier cosa. Todos los aceites vegetales son veneno: el de canola, de pepita de uva, de maíz, todos dicen "parcialmente hidrogenado" es porque son tan asquerosos, que si no lo hidrogenaran no te lo podrías tragar, son veneno, mejor comer mantequilla.

En mi casa tampoco nunca tomamos bebidas gaseosas, no hay azúcar, solo miel, aunque mis niñitas alegan y a veces les doy azúcar de caña orgánica, pero es más bien decorativa.

Jamás compro nada envasado, ni menos los caldos concentrados por el glutamato mono sódico que es venenoso, aunque la OMS aún no lo prohíbe.

¿Y cuáles son los alimentos saludables?

Los pickles son muy buenos para la salud, los pepinillos, las aceitunas, porque tienen las bacterias buenas que necesitamos en nuestro estómago. Un 80% del sistema inmunológico está en el sistema digestivo, quien se enferma, lo mas probable es que tenga pocas bacterias buenas en su estómago, entonces no se pudieron defender correctamente. También es muy bueno el yogurt natural (uno real, de leche de vacas sin antibióticos y con todas las bacterias que corresponden). Maravilloso es también el vinagre de manzana, todos los días una cucharadita en la ensalada y listo. Mis preferidos son el kéfir de leche, mas conocido como yogurt de pajaritos, y mi favorito el kéfir de agua.

Los alimentos fermentados y los probióticos, al mejorar la salud de las bacterias en el estómago nos van a defender mejor de cualquier cosa que nos podamos comer.

Una rebanada de pan se convierte en dos cucharadas de azúcar, por lo tanto, para las personas que son diabéticas o resistentes a la insulina deberán tener ojo con las harinas refinadas que son azúcar igual. Lo que sí les recomiendo a todos es que coman maqui, es ¡RIQUÍSIMO EN ANTIOXIDANTES! Y mi recomendación va especialmente a los pre-diabéticos o resistentes a la insulina porque el maqui además ayuda a regular los niveles de glicemia. Es chileno y super fácil de consumir así es que no hay excusas, ya que actualmente se presenta de diversas formas: liofilizado en polvo para agregar a jugos, batidos o yogurt o en cápsulas. También tenemos aquí en VOP en pulpa congelado para comer aquí al desayuno o a la hora que quieras con cereal o jugos y para llevártela a la casa.

SNACK

JUGO DE ENERGÍA Y GALLETÓN DE AVENA

(jugo 1 persona)

INGREDIENTES

Naranjas.
Zanahorias.
Cúrcuma.

PREPARACIÓN

Se mezcla en la juguera o exprimidor lento, igual cantidad de jugo de naranjas y zanahorias y al final le agrega una cucharadita de cúrcuma en polvo.

NOTA

Este jugo es altísimo en betacaroteno que es muy bueno para la vista, la piel y el pelo. La cúrcuma es un antibiótico natural.

GALLETONES DE AVENA SIN AZÚCAR

(10 galletas grandes)

INGREDIENTES

2 claras de huevos de campo.
4 cucharadas de mantequilla de almendras o de maní .
2 tazas de avena integral orgánica.
½ taza de pasas orgánicas de uva o arándano (s/químicos).
4 cucharadas de jarabe de yacón (papa peruana que tiene probióticos y que endulza sin estimular la liberación de la hormona de la insulina). También se puede usar miel o Tagatosa.

PREPARACIÓN

Mezclar todo con la mano y formar pelotitas que se ponen sobre la bandeja del horno.

Luego se aplastan y se hornean por 20 minutos a 180 grados.

ENTRADA

SOPA DE ZANAHORIA CON JENGIBRE

(1 persona)

INGREDIENTES

2 zanahorias picadas.
1 cucharada de jengibre fresco picado.
2 tazas de agua.
Sal y pimienta.
Cilantro picado fino para espolvorear.

PREPARACIÓN

Cocinar todo por 20 minutos, luego poner en la licuadora por unos minutos.

Servir caliente espolvoreado con cilantro picado.

SOPA DE ZANAHORIA CON JENGIBRE

PLATO DE FONDO

SÁNDWICH DE FALAFEL VOP

(1 persona)

INGREDIENTES

1 hamburguesa hecha con puré de garbanzos, quínoa cocida y cebolla picada y cocida.
Hojas de rúcula.
Rodajas de pepino y tomate.
Salsa de yogurt natural orgánico con menta.
1 pan pita integral hecho con masa madre (se compra en VOP y tiendas naturales).

PREPARACIÓN

La hamburguesa se arma y se hornea por unos 10 minutos.

Se tuesta un poco el pan pita abierto, se pone la hamburguesa dentro y se rellena con las rodajas de pepino y tomate, con las hojas de rúcula y con la salsa de yogurt.

POSTRE

BOWL DE ROSA MOSQUETA

(1 persona)

INGREDIENTES

150 gr. de pulpa de rosa mosqueta congelada 100% orgánica (en VOP y tiendas naturales).

SÁNDWICH DE FALAFEL VOP

BOWL DE ROSA MOSQUETA

½ plátano maduro.
Semillas y frutos secos.
Granola.
Hojas de menta fresca.

PREPARACIÓN

Se muele la pulpa de rosa mosqueta con el plátano hasta que tenga la consistencia de un helado. Se pone en un bowl con las semillas encima. Adornar con hojas de menta fresca.

NOTA

La rosa mosqueta es altísima en calcio y vitamina C, por lo que el cuerpo absorbe muy bien ambos componentes. Es aconsejable que las mujeres la coman para fortalecer los huesos, ya que pierden mucho calcio sobre todo después de la menopausia.
Es importante señalar que la rosa mosqueta chilena debido a la tierra con muchos minerales donde crece, tiene más calcio que la de otros países.

MACALATE

MACALATE

INGREDIENTES

2 cucharadas de polvo de maca orgánica (tubérculo peruano que se vende en VOP).
2 clavos de olor.
2 cardamomos enteros.
½ cucharadita de canela en polvo.
½ cucharadita de masala.
¼ cucharadita de jengibre fresco.
3 granos de pimienta rosada.
1 taza de leche de almendras.
1 taza de agua caliente.

PREPARACIÓN

Se hace una infusión con el agua y las especias en una ollita por al menos 20 minutos. Luego agregamos el resto de los ingredientes en la juguera por un minuto y luego se sirve bien caliente.

NOTA

La maca es un tubérculo peruano que produce energía no estimulante, esto es energía que se va liberando de a poco al igual que la fruta. Actualmente se ha hecho famosa porque da a los deportistas de alto rendimiento más resistencia y capacidad aeróbica. Además, aporta muchas nutrientes. Existe en cápsulas y en polvo. La maca se hizo famosa originalmente como potenciador sexual.
Se toma después de almuerzo en vez de un café, con lo que nos produce una tarde energética y no para irse a dormir siesta.

La Crianza
¡HAZ DE TU VIDA
EL MEJOR RESTAURANT

POR M. LORETO TAGLE P.

JOY
DIRECTOR: Director: David O. Russell
INTÉRPRETES: Jennifer Lawrence, Robert De Niro, Bradley Cooper, Isabella Rossellini, Diane Ladd, Édgar Ramírez, Virginia Madsen, Elisabeth Röhm, Dascha Polanco, Jimmy Jean-Louis, Madison Wolfe, Erica McDermott, Isabella Crovetti-Cramp, Arthur Hiou, Damien Di Paola
GÉNERO: Comedia dramática
PÚBLICO APROPIADO: Todo espectador, mayores de 12 años

Joy es la historia de una familia a través de cuatro generaciones. La película se centra en Joy, la muchacha que ya siendo mujer consigue fundar una dinastía de negocios y se convierte en la matriarca familiar por derecho propio, más allá de la figura de Rudy, el padre de esta heroína que la alienta a no ser simplemente una ama de casa.

OCHO APELLIDOS CATALANES
DIRECTOR: Emilio Martínez Lázaro
INTERPRETES: Dani Rovira, Clara Lago, Karra Elejalde, Carmen Machi, Berto Romero
GÉNERO: Comedia romántica
PÚBLICO APROPIADO: Todo espectador

Las alarmas de Koldo se encienden cuando se entera de que su hija Amaia, tras romper con Rafa (Dani Rovira), se ha enamorado de un catalán. Decide entonces poner rumbo a Sevilla para convencer a Rafa de que lo acompañe a Cataluña para rescatar a Amaia de los brazos del joven y de su ambiente. Secuela de "Ocho apellidos vascos".

SI DIOS QUIERE (Se Dio vuole)
DIRECTOR: Edoardo Maria Falcone
INTÉRPRETES: Marco Giallini, Alessandro Gassman, Laura Morante
GÉNERO: Comedia
PÚBLICO APROPIADO: Todo espectador, mayores de 7 años

Tommaso es un cardiólogo de renombre liberal y ateo. A pesar de su aparente vida perfecta, su matrimonio con Carla, la madre de sus dos hijos, ha ido deteriorándose cada vez más.
Mientras tanto, su hija Bianca no muestra interés por nada en su vida. Por lo que las esperanzas caen en su inteligente hija Andrea que estudia medicina y tiene un futuro muy prometedor. Sin embargo, un día revoluciona a su familia con una impactante noticia: quiere hacerse cura.

ORIENTACIÓN

TODO ESPECTADOR
- Angry Birds

desde 8 años
- Alicia a través del espejo
- El libro de la selva
- La reina de las nieves: el espejo encantado
- Angry Birds
- Avenida Cloverfield 10
- Hugo el fantasma travieso
- Norm y los invencibles

desde 10 años
- Milagros del cielo

desde 12 años
- Tini: el gran cambio de Violeta
- Quilapayún

ADOLESCENTES
desde 14 años
- Las tortugas Ninja 2: fuera de las sombra
- Capitán América: Civil War
- Cien años de perdón
- Dios no está muerto
- Los fragmentos de Lucía
- PK

JÓVENES
desde 16 años
- X-Men: Apocalipsis
- El bosque siniestro
- Enemigo invisible
- Mi gran boda Griega 2
- Mi gran noche
- Un novato en apuros 2

ADULTOS
mayores de 18 años
- El hilo rojo
- Al final del túnel
- Buenos vecinos
- El cazador y la reina del hielo
- El maestro del dinero
- Londres bajo fuego
- Vida sexual de las plantas
- Yo vi al diablo

ADULTOS CON RESERVA
- Free love

FUNDACIÓN ORIENTACIÓN
CINEMATROGRÁFICA CATÓLICA
cinevideo@entelchile.net
www.orientacióncinematograficacatolica.cl

POR M. LORETO TAGLE P.

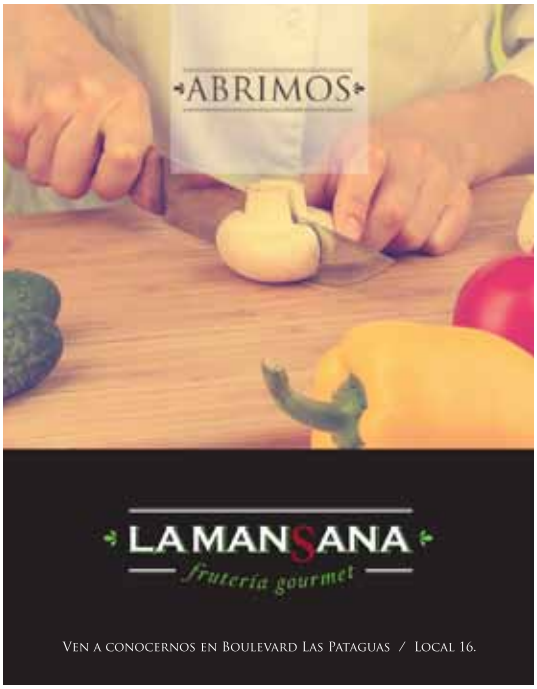
ISABEL

PÚBLICO APROPIADO: Adultos
Radio y Televisión Española.

Serie española de ficción inspirada en la vida de la reina Isabel I de Castilla, emitida en la televisión española desde el 10 de septiembre de 2012 hasta el 1 de diciembre de 2014, protagonizada por Michelle Jenner y Rodolfo Sancho en los papeles de Reyes Católicos.

Su primera temporada abarca desde su infancia hasta su proclamación como reina pasando por las guerras civiles por el trono de Castilla y su matrimonio con Fernando de Aragón. La segunda temporada cubre hasta la conquista de Granada en 1492 e incluye tramas inspiradas de la Guerra de Sucesión Castellana, , la implantación de la Inquisición o la expulsión de los judíos. La tercera temporada concluye con la muerte de la reina en 1504.

Pero, más allá de los hechos históricos, narra las pasiones, emociones y renuncias de una mujer adelantada a su tiempo que rechazó ser figura decorativa y moneda de cambio. De una mujer, con sus defectos y virtudes, que alcanzó un poder sólo destinado hasta entonces a los hombres. Y que no tardaría en afrontar retos que nadie podía imaginar.

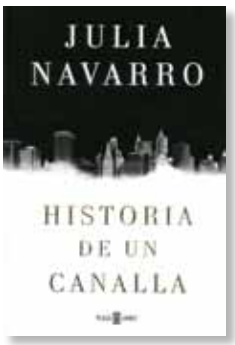


Puro Mar
PRODUCTOS DEL MAR
VENTA DE PESCADOS Y MARISCOS CONGELADOS
Despacho a domicilio
Cel: 6834 2862
carolinakovacevic@yahoo.com

COACH &
MENTORA INTEGRAL
Acompañamiento y guía en procesos de vida
PERSONAL, LABORAL y FAMILIAR
basada en la Pedagogía del PJK.

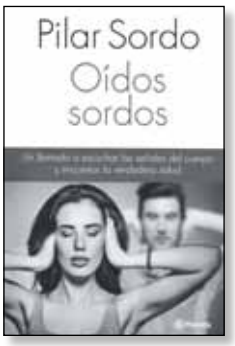
Verónica Herreros R.
Ingeniero Comercial PUC.
Diplomado Coaching Integral PUC.
mveronicaherreros@gmail.com
+56 9 9235 59 11

POR M. LORETO TAGLE P.



HISTORIA DE UN CANALLA
Julia Navarro.
863 Págs.
$ 24.000
Ed. Plaza & Janés.
Librería Antártica Parque Arauco.

La novela se sale de lo que nos tenía acostumbrados Julia con sus anteriores textos, de una calidad extrema. Tiene a todos sus lectores un poco desconcertados. Esta novela sorprende como puede haber especies de ese tipo. Ha habido momentos que uno aborrece totalmente al personaje y sorprende que en la vida real exista una gran cantidad de personas parecidas a él. Es un gran mensaje de lo que todos llevamos dentro y seríamos capaces, en algunas acciones que transcurren en la novela.



OÍDOS SORDOS
Una llamado a escuchar las señales del cuerpo.
Pilar Sordo.
159 Págs.
$ 10.900
Ed. Planeta.
Librería Antártica Parque Arauco.

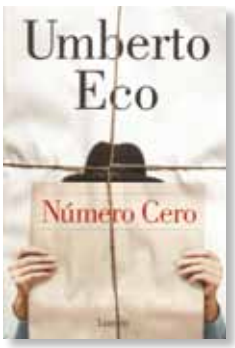
Pilar Sordo revela su propio camino de sanación, cuyas claves están en escuchar las señales del cuerpo, reordenar las prioridades y hacer silencio para conectarnos con nuestro interior y hacernos las preguntas pertinentes. Un llamado a entender la salud desde las causas –las emociones– y no sólo desde los síntomas, porque las enfermedades, finalmente, nos dicen más del alma que del cuerpo.

LA CHICA DEL TREN
Paula Hawkins.
493 Págs.
$ 14.900
Ed. Planeta.
Librería Antártica Parque Arauco.

Excelente thriller psicológico que viene avalado por el enorme éxito cosechado en el mercado. Tanto es así que Dreamworks ya ha adquirido los derechos para hacer la versión cinematográfica. De lectura ligera y amena gracias a las frases breves, a los capítulos cortos y los abundantes diálogos. No es una gran obra literaria ni pretende serlo. Una novela a tres voces, contada por las tres chicas protagonistas de la aventura.

LOS BESOS EN EL PAN
Almudena Grandes.
336 Págs.
$ 19.900
Ed. Tusquets.
Librería Antártica Parque Arauco.

Esta novela cuenta un año en la vida de familias y vecinos, padres e hijos, jóvenes y ancianos, gente corriente que se arma de valor para salir adelante, resistiendo con el mismo tesón de quienes en otros tiempos besaban el pan en señal de agradecimiento. Con estos protagonistas, la novela teje momentos agridulces, sutiles historias de amor en un cruce de destinos que se convierten en un conmovedor retrato de nuestro presente más reciente.



NÚMERO CERO
Humberto Eco.
224 Págs.
$ 12.000
Ed. Lumen.
Librería Antártica Parque Arauco.

Número Cero nos descubre la cara oscura del periodismo y la manera en que nuestra realidad está en manos de quienes construyen las noticias. Los perdedores y los autodidactas siempre saben mucho más que los ganadores. Si quieres ganar, tienes que concentrarte en un solo objetivo, y más te vale no perder el tiempo en saber más: el placer de la erudición está reservado a los perdedores.

AKI QUIERE OTRO MUNDO
Trinidad Ried Goycolea.
8 Págs.
$ 3.5000
Ed. Nueva Patris.
En todas las buenas librerías.

Trinidad Ried, con la colección de libros "Aki", nos cuenta la historia de un niño de hoy, que quiere construir un mañana más feliz y significativo para todos. Con una filosofía propia: "En la historia del mundo siempre ha habido problemas y dos maneras de resolverlos: con optimismo y amor o con violencia y pesimismo. Intenta siempre la primera ya que estas soluciones son definitivas y dejan en paz a muchos".

Isabel Ossa Guzmán

LANZAMIENTO DE CUENTOS SOBRE MUJERES CHILENAS

En la Biblioteca de Santiago se realizó el lanzamiento de los primeros cuatro títulos de la colección de cuentos infantiles "Mujeres Chilenas" (de Editorial Mis Raíces), escritos por nuestra periodista Isabel Ossa Guzmán e ilustrados por la artista Johanna Moroso. Con las fascinantes historias de la lonco Janequeo, la patriota Paula Jaraquemada, la poetisa María Monvel y la aviadora Margot Duhalde, la autora pretende entretener a los pequeños lectores y fomentar en ellos una mayor valoración hacia las mujeres de nuestra historia.

FOTOS M. TERESA SOFFIA

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

01. JÉSSICA MEDINA, ROCÍO CASAL Y ANGÉLICA CHARLÍN.
02. MARIJÓ CALVIMONTES Y EMILIA TAPIA.
03. MAX GRISAR E ISABEL GUZMÁN.
04. MÓNICA PRADO Y PEDRO ROMAGNOLI.
05. RAFAEL ORREGO, JOHANNA MOROSO, MÓNICA MOROSO Y JUDITH CARO.
06. ROCÍO CASAL Y SUS HIJAS TRINIDAD Y JOSEFINA VINUESA.
07. ISABEL OSSA DURANTE LA LECTURA DE UNO DE SUS CUENTOS.
08. GABRIELA BLUHM, FRANCISCA JIMÉNEZ Y JUAN PABLO JIMÉNEZ.
09. ISABEL OSSA JUNTO A ÁLVARO ZÚNIGA, ANA KOVACEVIC, JOSÉ PEDRO Y VIOLETA ZÚÑIGA.
10. CLARA PRADO, ELISA OSSA E ISABEL OSSA.
11. GUSTAVO PROMIS, MARTÍN DOMEYKO, CRISTIÁN BÓRQUEZ Y TOMÁS DOMEYKO.

Paz Irarrázaval

JARDÍN SECRETO

Recientemente se inauguró en la Galería Isabel Aninat del Parque Arauco, la muestra Jardín Secreto de la artista Paz Irarrázaval.

Esta exposición es el resultado de un estudio en torno al color y forma. En cada pintura la artista busca crear un ambiente ficticio, con una clara inspiración en lo orgánico. Como su título lo señala, se inspira en el clásico de la literatura de Frances Hodgson, donde cada pintura hace eco a un jardín escondido y vivo, saturado de colores sugerentes.

4

5

6

7

8

01. LA ARTISTA PAZ IRARRÁZAVAL.
02. ÁLVARO ZÚÑIGA, MARÍA CRISTINA AVENDAÑO, PAZ IRARRÁZAVAL Y PAULINA AVENDAÑO.
03. JORGE DÍAZ, PILAR ZÚÑIGA Y DANIEL GUZMÁN
04. EUGENIA CORREA, ANDREA GARRIDO Y ALEJANDRA ORPINAS.
05. ANDRÉS OPAZO Y FRANCISCA REYES.
06. CLEMENCIA CABRERA JUNTO A SUS HIJOS MATEO, JUAN DIEGO Y CLEMENCIA VALDÉS.
07. FRANCISCO ELTON, LUZ MARÍA IRARRÁZAVAL, MARÍA ELIANA IRARRÁZAVAL, CRISTIÁN IRARRÁZAVAL Y MERCEDES IRARRÁZAVAL.
08. ANDRÉS PINTO Y CAROLINA PONTI.
09. CRISTIÁN IRARRÁZAVAL, PAZ IRARRÁZAVAL Y ANA MARÍA CRESPO.

9

¡HOLA AMIGOS!

¡Juega en la nueve con Jacinto y Rosco y encuentra las15 diferencias !

ILUSTRACIÓN: RAFAEL GREZ W.

SUDOKU

FÁCIL

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

DIFÍCIL

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

apóstol en familia

¿SABIA UD. QUE NUESTRA REVISTA APÓSTOL EN FAMILIA NACIÓ HACE 18 AÑOS Y LLEGA A MÁS DE 12.000 HOGARES DE TODO CHILE EN FORMA GRATUITA?

Para continuar con esta gran labor, necesitamos de su colaboración.
Le sugerimos las siguientes maneras colaborar:

- Aporte a la Cuenta Corriente E–1492500-01 del Banco Security a nombre de Ediciones y Publicaciones AW Ltda. RUT: 76.196.895-5.
- Publicando un aviso de su empresa para lo cual contactar a: Verónica Escudero al 9275 3989

www.apostolenfamilia.cl • @ApostolEnFlia

EL PAVO ARIZTÍA ADEMÁS DE SANO, ES EXQUISITO.

AriztíA®

simple

100% CARNE DE PAVO · ALTO EN PROTEÍNAS · BAJO APORTE DE SODIO*

(*) Carne Picada de Pavo. Según artículo 120 del reglamento sanitario de los alimentos, la porción de consumo habitual contiene un máximo de 140 mg de sodio.

/ARIZTIACL