

apóstol en familia

PERDONAR • N° 120 • NOVIEMBRE 2022

WWW.APOSTOLENFAMILIA.CL



120

**PERDONAR
ES DE VALIENTES**



Santander®

Tu banco

Una Cuenta Corriente gratis que no te pide nada.

CUENTA CORRIENTE SENIOR LIFE

- Ábrela gratis desde los 70 años en [Santander.cl](https://www.santander.cl)
- Si necesitas ayuda, llámanos al 600 712 0010 donde te apoyaremos y asesoraremos en lo que necesites.

Cuenta
Corriente
Senior

Santander



El costo \$0 del plan es exclusivo para personas de 70 años o más. Promoción válida hasta el 31 de diciembre de 2025, pudiendo renovarse nuevamente. La apertura y contratación de la cuenta y los requisitos definitivos de los productos que la integran se encuentran condicionadas a la solicitud del cliente y al resultado de la evaluación comercial conforme a las políticas del Banco. Infórmese sobre la garantía estatal de los depósitos en su banco o en www.cmfchile.cl

CONTENIDO
N° 120

- 03 **EDITORIAL**
- 04 **FORMACIÓN**
Perdonar es de valientes.
- 07 **TESTIMONIO**
Juan Andrés Covarrubias.
- 11 **ACTUALIDAD**
Causas y consecuencias de la guerra de Ucrania.
- 17 **FAMILIAS HOY**
El perdón es la columna de la sanación interior.
- 21 **JUVENTUD**
Acoso escolar.
- 23 **ARTE**
Artweek Santiago 2022.
- 28 **GENIO Y FIGURA**
Doris Erlwein.
- 31 **EDUCACIÓN**
Escritora infantil
María Eugenia Coeymans.
- 35 **CORAZÓN DE IGLESIA**
"Pedir perdón significa perdonar..."
- 37 **TIEMPO LIBRE**
Museo de telecomunicaciones de Valdivia.
- 40 **VALORES EN LA EMPRESA**
El perdón de los empresarios.
- 43 **VIDA SALUDABLE**
Tomar agua.
- 45 **SABOR**
Petit Chefs.
- 51 **ENTRETENCIÓN**
Libros, Cine y Series
- 54 **ESTUVIMOS EN**
Presentación de los libros:
"Como en Casa" y "Creciendo en la Adversidad".
- 56 **NIÑOS**



EL PERDÓN COMO OPORTUNIDAD

En muchos casos nos resistimos a perdonar, ya sea porque somos orgullosos o porque la falta es tan grave que nos cuesta o simplemente porque no le vemos que nos traiga un beneficio. Sin embargo, el perdonar realmente puede ser la oportunidad para romper esa cadena que nos tiene prisioneros y no nos deja avanzar con libertad.

Perdonar no significa olvidar, ni encontrar excusas para el daño que se te hizo, ni reconciliarte con la persona que te causó el daño. Perdonar da una forma de paz que te ayuda a continuar con tu vida. Es dejar de lado el dolor y tener la valentía de voluntariamente abandonar el resentimiento que nos tenía amarrados.

En efecto, el perdón puede incluso llevar a tener sentimientos de comprensión, empatía y compasión para la persona que te hirió. Es una decisión voluntaria y consciente, que nos libera de sentimientos negativos, como el rencor, resentimiento, enojo, dolor. Como actitud, implica estar dispuesto a aceptar la responsabilidad de las propias opciones frente a los hechos.

Cuando perdonamos, nos liberamos del rencor acumulado y así permitimos que cicatricen nuestras heridas. No en vano, la raíz griega de "perdón" significa "cambiar y alterar". De ahí que perdonar sea una oportunidad de limpiar nuestro presente, aunque la ofensa que arrastramos haya afectado nuestro pasado.

Algunas ideas que pueden ayudar a perdonar a alguien:

- Reconocer el daño que te infligieron.
 - Deshacernos del resentimiento hacia la persona que me dañó.
 - Recordar lo bueno del pasado, si uno tuvo una relación anterior con la persona.
 - Ver a la persona en su totalidad.
 - Creer en el otro.
 - Aprender a escuchar y a ser empático.
- Y no esperar nada a cambio.


ANITA WALKER


ANTONIO KOVACEVIC

DIRECTORA: Ana María Walker R. **EDITORIA:** M. Loreto Tagle P. **ADMINISTRACIÓN Y FINANZAS:** Ana María Kovacevic W. **ASISTENTE DE DIRECCIÓN:** Verónica Zepeda de Escudero. **PERIODISTAS:** Padre Hugo Tagle, M. Magdalena Ríos C., M. Loreto Tagle P., M. Elena Montory S., Jorge Velasco C., Isabel Ossa G., Magdalena Pulido V., Beatriz Espinoza A., Carolina Tirado. **COLABORADORES:** Verónica Griffin B., Fanny Feliú, María Isabel Irrázaval P., Juanita Morales. **CORRECCIÓN DE PRUEBAS:** M. Magdalena Ríos C. **DISEÑO:** Diseño Tintaazul **COMITÉ EDITORIAL:** Hna. M. Angélica Infante, Padre Rafael Fernández, Ana María Walker R., Antonio Kovacevic B., M. Loreto Tagle P., M. Angélica Pérez B., Carolina Tirado. **VENTAS:** Verónica Zepeda de Escudero. Teléfono: (569) 9275 3989, 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, T: (562) 22 204 0681 (569) 9275 3989.

PERDONAR ES DE VALIENTES

Y DE PASO, REMEDIO CONTRA LA AMARGURA Y TRISTEZA



En este artículo analizaremos lo que significa el perdón como una manera de sanación interior y su importancia para una vida mas sana y sin rencores. Además, veremos algunas maneras de lograr ese perdón.

PADRE HUGO TAGLE, @HUGOTAGLE

¡QUÉ DIFÍCIL ES PERDONAR!

La oración de del Padrenuestro contiene siete peticiones, de las cuales una es condicional. En efecto, el perdón de Dios está condicionado a nuestro perdón de las ofensas de los demás. Y esto no es una amenaza. Es una condición para una vida feliz, libre y plena. El Papa Francisco se ha referido en varias ocasiones a la importancia de perdonar de corazón. Durante la catequesis que realizó sobre el Padre Nuestro en 2019, el Santo Padre señaló: “Lo mismo que necesitamos el pan, así necesitamos el perdón. Y esto cada día”. El acto de perdonar es una condición de vida, no solo de los cristianos, sino de todo quien aspira a una vida sana y feliz; es un diurético, que limpia el alma de tristezas, rabias y amarguras.

“Si tú no perdonas, Dios no te perdonará. Pensemos ahora que estamos aquí, si nosotros perdonamos, si somos capaces de perdonar. Si tú no lo consigues, pide al Señor que te dé la fuerza para conseguirlo: Señor ayúdame a perdonar” nos dice el Papa Francisco.

Nadie dice que sea fácil. En ocasiones, una ofensa puede arrastrarse por años o incluso toda la vida. Así y todo, el proceso de perdonar resulta sanador y liberador.

ALGUNAS PISTAS PARA LOGRAR EL PERDÓN

Rezar por quienes nos ofenden. Nos dice el Papa: “Cuando recibimos una ofensa, sentimos dolor, pero perdonamos con el corazón. Cuando nos sentimos odiados, recemos con amor por esa persona que nos odia”. Quizá no se logre una reconciliación, que ya es otra cosa, pero sí al menos interiormente me reconcilio con el ofensor y encuentro paz.

Reconocernos pecadores. Todos cometemos errores. “Muchas veces vamos a pedir perdón al Señor justificándonos, viendo qué cosa mala han hecho los otros. Pero la actitud adecuada es reconocer que, lamentablemente, yo también he pecado” nos dice el Papa. Un buen examen de conciencia nos lleva a ser humildes y reconocernos pecadores.

Cultivar un corazón misericordioso. “No podemos sobrevivir sin misericordia, todos tenemos necesidad del perdón. Por eso, si matar significa destruir, suprimir o eliminar a alguien, no matar es, en cambio, cuidar, valorizar, incluir y perdonar a los demás”, nos dice el Papa Francisco. En efecto, contemplar la vida y relaciones humanas con los ojos de Jesús, lleva a ser más considerado, delicado y cuidadoso al momento de juzgar.

Las palabras mágicas que deben estar en nuestra boca. Nos dice el Papa: “Perdón es una palabra muy difícil de pronunciar. En el matrimonio, o el marido o la mujer, siempre comete alguna equivocación. Saber reconocerla y pedir disculpas, pedir perdón, hace mucho bien. Recuerden estas tres palabras, que ayudarán tanto a la vida matrimonial: permiso, gracias, perdón”. El pronunciarlas constantemente, lleva a que instintivamente se utilicen, casi automáticamente.

Por último, para perdonar es necesario dejar de lado la pretensión de creernos justos, y que los malos son los demás. “Es necesario sentir la necesidad de ir al Señor, que nos está esperando para perdonarnos”, nos dice el Papa. Es bueno ver en el error ajeno un error que lo podría haber cometido uno. Nadie está libre de cometer errores. Son a su vez lecciones para crecer en la virtud y estar alertas, para no caer en lo mismo.

¿PARA QUÉ SIRVE PERDONAR?

Perdonar significa diferentes cosas para las personas. Pero generalmente implica una decisión de dejar atrás el rencor y los pensamientos sobre venganza.

Perdonar no significa olvidar, ni encontrar excusas para el daño que se te hizo. Incluso no implica reconciliarte con la persona que nos causó daño. El perdón es obtener paz para continuar con nuestra vida a pesar de los golpes recibidos.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE PERDONAR A ALGUIEN?

Los beneficios son muchos. Por de pronto, dejar atrás los rencores y la amargura que trae el no perdonar de corazón. Y ello puede dar lugar a una mejor salud y más tranquilidad. El perdón lleva a relaciones más sanas y una mejor salud mental, disminuye la ansiedad, estrés, y hostilidad. Incluso tiene efectos físicos como bajar la presión arterial, mejorar la salud cardíaca o fortalecer el sistema inmunitario.

Muchos estudios asocian los síntomas de depresión con “rabias acumuladas”, que merman la autoestima por lo que, perdonar, es la mejora.

PERO ¿POR QUÉ ES TAN FÁCIL TENER RESENTIMIENTOS?

La experiencia de ser herido por alguien, sobre todo una persona querida o en quien uno confiaba, puede causar enojo, tristeza, y confusión. Si se piensa constantemente en sucesos o situaciones que nos hirieron, los rencores, los deseos de venganza y la hostilidad solo aumentan. Y el perjudicado es solo uno mismo. Algunas personas por naturaleza o temperamento perdonan más fácilmente que otras. Pero incluso así, los más melancólicos, igualmente pueden aprender a perdonar más.

¿CUÁLES SON LOS EFECTOS DE GUARDAR RENCOR?

Si no cultivamos el perdón, el enojo o amargura salpicará en cada relación y nueva experiencia que tengamos, nos llevará a quedarnos atrapados en esa mala vivencia sin disfrutar del presente. Aumenta la ansiedad, lleva a menospreciar lo que hacemos, haciendo que perdamos conectividad con lo que hacemos y con los demás.

¿CÓMO SE LLEGA A LA ETAPA DEL PERDÓN?

El perdón es un proceso, no un estado fijo. En la conocida “Parábola del hijo pródigo”, narrada en el Evangelio de Lucas, llama la atención la utilización de “verbos de acción”: pararse, ponerse en camino, mirar, correr, abrazarse. Perdonar es “hacerse al camino”,



como lo hacen tanto el padre como el hijo en esa celebre lección de Jesús. El primer paso es reconocer el valor de perdonar y, de verdad, creer que mejora nuestra vida, como realmente es.

Debemos identificar la necesidad de sanar y quién necesita ser perdonado. Si se ha sufrido una ofensa o herida mayor, es bueno unirse a un grupo de apoyo o recurrir a un buen consejero. Haremos bien en aceptar las emociones causadas por el daño sufrido y cómo afectan nuestro comportamiento. Es bueno visualizar bien a la persona que nos ha ofendido para que otros, el entorno o personas queridas no sufran inmerecidamente los efectos de nuestras rabias y malestar. Focalizar ayuda a atenuar. Ello ayuda a apartarse de un papel de víctima, liberarnos “del poder” que ejerce la persona que nos ofendió sobre nosotros y la situación en que lo hizo.

Al dejar atrás tu resentimiento, dejarás de definir tu vida por la manera en que te hirieron. Quizás hasta encuentres compasión y comprensión.

¿QUÉ PASA SI NO PUEDO PERDONAR A ALGUIEN?

Perdonar es un desafío mayor, especialmente si la persona que nos hiere no admite haber actuado mal. Si uno se encuentra en esa situación es bueno practicar una suerte de empatía, intentando ver la situación desde el punto de vista de la otra persona. No se trata de justificarlo, pero muchas veces las historias de vida de quienes causan daño explican sus malas acciones. Pregúntese por qué se comportaría de esa manera. Quizás uno habría reaccionado de una manera similar si se hubieras enfrentado a la misma situación.

Cuando se sufre una herida, humillación o injusticia es bueno reflexionar sobre los momentos en que uno ha herido a otros y sobre los que nos han perdonado. Es bueno escribir en algún cuaderno la experiencia vivida, las situaciones en que he sido perdonado y tenerlo en cuenta al momento de juzgar a otros sobre lo sufrido.

Recordemos siempre que perdonar es un proceso, y que incluso las heridas pequeñas quizás deban volver a ser consideradas y perdonadas una y otra vez.

¿EL PERDÓN ES GARANTÍA DE RECONCILIACIÓN?

El perdón puede llevar a la reconciliación si el suceso que nos hirió incluye a alguien con quien teníamos una relación que valorábamos. Pero la reconciliación puede ser imposible si la persona que nos ofendió ha muerto o no quiere comunicarse contigo. En otros casos, la reconciliación puede no ser prudente. Pero perdonar es posible, aunque la reconciliación no lo sea.

¿QUÉ PASA SI SOY YO QUIEN NECESITA SER PERDONADO?

El primer paso es evaluar y aceptar con honestidad el daño causado o sufrido. Evite juzgarse a sí mismo o a los demás con demasiada severidad. Por sobre todo, caridad y misericordia.

Si de verdad se siente arrepentido de algo dicho o hecho, sería bueno admitirlo ante las personas heridas. No podemos forzar a nadie a perdonar. Los otros necesitan llegar a la etapa del perdón cuando estén listos para dar ese paso. Pase lo que pase, siempre trate a otros con compasión, empatía, y respeto. ☺

Juan Andrés Covarrubias, montañista:

MI CUMBRE FUE SER LEAL A MIS VALORES

Su sueño era llegar a la cima del monte Broad Peak en Pakistán. Sería su primera cumbre en un “ocho mil”, por lo que se preparó intensamente durante más de un año. Dedicó largas horas a estudiar el lugar, hizo muchos gastos económicos antes de viajar y, durante dos meses, dejó a su mujer y a sus tres hijos en Chile para conseguirlo. Pero la montaña le tenía preparado un desafío diferente, que lo pondría a prueba como nunca antes.

ISABEL OSSA G.





no y mi papá, eso me hizo ser muy curioso por la naturaleza desde que era niño. Cuando entré a la Universidad Católica a estudiar Construcción Civil, esa pasión se empezó a materializar. Ahí tomé mi primer curso de alpinismo, con Ernesto Olivares, conocí a varias personas con las que compartir este gusto y rápidamente me entusiasmé. Uno se enamora del montañismo, tal vez porque tiene demasiados ejemplos prácticos de lo que es la vida. A mí me ha hecho madurar, enfrentar las dificultades con un espíritu de desafiarme paso a paso. Porque, cuando estás arriba de la montaña, hay un momento en que cada pisada es un esfuerzo infinito. Cada partícula de tu cuerpo quiere sentarse, volver abajo, desistir. Estás exhausto, lejos de tus seres queridos, pero miras alrededor y ves toda esa belleza increíble, una cordillera maravillosa, la geología impresionante. Estás en un estado muy espiritual. Arriba eres feliz con un litro de agua caliente, la vida se ve en perspectiva. Tu espíritu está más abierto y receptivo, valoras y das gracias por todo lo que tienes. Además es interesante ver lo que le pasa al cuerpo humano a esa altura, surge la curiosidad por experimentar el límite en carne propia. A ratos sientes que no lo vas a lograr, pero luego pones la mente por sobre el cuerpo, y avanzas. Sobrepasar todo eso cada vez y lograr tu objetivo de hacer cumbre es un premio tan impresionante, que te hace querer ir siempre por más.

Durante mis años universitarios me gasté toda la plata y tiempo libre en subir cerros. Después me puse a trabajar y tenía menos tiempo para entrenar, pero me las arreglé para ir al Aconcagua, al Himalaya y a Shisha Pangma con otros chilenos. El 2021 se nos ocurrió atacar Broad Peak, que está en Pakistán, al frente del K2. Elegimos esa montaña porque, entre los ocho miles, es una de las dos

“El amor por la montaña me lo inculcaron mi abuelo mater-

más seguras. Tomamos todos los resguardos, armamos un equipo de confianza –con Ernesto Olivares, Andrea Garrido y dos amigos más– y entrenamos arduamente durante un año entero. Todos los del grupo tenemos familia, y eso fue muy importante a la hora de establecer objetivos y de generar empatía, seguridad y confianza. La meta era ser los primeros en hacer cumbre sin oxígeno, siempre que volviéramos los cinco enteros de regreso a Chile. Nuestra vida siempre fue lo más importante.

Partimos de Santiago el 11 de junio de 2022 y, después de una larga travesía, el 17 empezamos el trekking para llegar al campamento base. Camino hacia allá, coincidimos con polacos, españoles y rumanos, con quienes desayunábamos y comíamos cada día, compartiendo historias de vida y anécdotas. Ahí conocimos a George, un profesor rumano que, al igual que nosotros, tenía una familia esperándolo en casa. Conversamos varias veces con él, sin imaginar que unos días después lo encontraríamos agonizando en la nieve.

El 22 de junio llegamos al campamento base, nos instalamos y, desde ahí, empezamos la subida gradual para irnos aclimatando. Uno de esos días me caí fuerte y me disloqué un hombro, pero justo había una doctora alemana en el campamento y ella me encajó el hombro de vuelta. Fue un dolor terrible, pero gracias a eso pude seguir. Nos tocaron nueve días de mal tiempo antes de que hubiera uno perfecto, sin viento, para poder atacar la cumbre.

El 20 de julio fue el día. A siete mil metros no se puede descansar mucho, el cuerpo está en el límite, las extremidades se empiezan a congelar. Así que nos hidratamos toda la tarde y partimos de noche. El día anterior varios lo habían intentado y solo uno –George, el profesor rumano– no había vuelto al campamento. Fue una noche larga, fría, hacían 30 grados bajo cero a 7.700 metros. Avanzar fue un trabajo mental muy potente. Dábamos seis pasos y descansábamos



un minuto. Estás en la zona de la muerte, quieres volver, pero vas pisada a pisada. No es un paseo, sino un trabajo psicológico potente, consciente, analítico. Yo me mentalizaba pensando llevo toda la vida soñando con esto y hoy lo voy a lograr. A las 4.30 empezó a amanecer, estábamos con la Andrea a 7.800 metros de altura, nos quedaban dos horas para hacer cumbre, y entonces nos encontramos con George, el rumano, sentado en la nieve. Estaba en una pendiente peligrosa, sin cuerda fija ni parca y totalmente deshidratado. Nos acercamos, vimos que estaba en las últimas (era su segunda noche a la intemperie), le gritamos su nombre y él, aunque levantó la vista, no nos habló ni nos reconoció. Se había sentado ahí a esperar la muerte. Rápidamente lo amarramos a la cuerda fija, le pasé mi preciado termo de té, le metimos geles energéticos, agua, pastillas de carbohidratos, chocolates, todo lo que teníamos. Tratamos de reanimarlo, pero no reaccionaba. No había salido el sol aún y, como habíamos parado, nos empezamos a congelar.

Casi una hora después (la hora más larga de mi vida) aparecieron los escaladores que venían detrás. Pararon un minuto a ver qué pasaba y, salvo uno de ellos –el azerbaiyano Israfil Ashurli– todos decidieron seguir avanzando a la cumbre. Entonces le pusimos a George una máscara con oxígeno y un medicamento para combatir el edema cerebral. Israfil nos decía que siguiéramos, que él se haría cargo de bajar a George, que ya habíamos hecho bastante y que no perdiéramos la cumbre por eso. Pero con la Andrea sabíamos que no podíamos dejarlo. El rumano tenía dos hijos, habíamos visto sus fotos, imaginábamos a su señora esperándolo en casa. No teníamos opción.

Nos demoramos tres días en bajarlo al campamento y en ese tiempo se acoplaron otras personas al rescate. Fueron días eternos, con muy poca ayuda y muchísimo peligro. Con mucha caída de rocas y mucho hielo. La montaña había cambiado, fue realmente aterradora.

Llegamos a la base a las 10 de la noche, físicamente exhaustos y psicológicamente muy desgastados. Ya no podíamos hacer cumbre, no nos daba. Nos habíamos gastado toda la energía en rescatar al rumano, de quien después no supimos más. Ni siquiera su apellido.

Vivir una experiencia así te hace pasar por distintas etapas. Durante el rescate, nunca me cuestioné. Lo dimos todo por George, era lo que correspondía y listo. Pero cuando ya estábamos a salvo, vino el duelo de no haber podido llegar a la cumbre. Estuvimos a dos horas de lograrlo, eso nos frustró mucho al principio. Darte cuenta de que el día que habías planeado por largo tiempo, por el que te habías esforzado tanto, resultó algo totalmente diferente. Y todo por culpa de un tipo irresponsable, que atacó la cumbre solo y sin tomar los resguardos necesarios. Se puede ver como algo injusto, pero también fue una revalidación de que mis valores son profundos y de que, aún puestos al límite, no los tranzo.

En Broad Peak actualicé mucho mi fe y vi que un fracaso puede ser también un triunfo. Sentí muy fuerte la presencia de Dios porque el rescate, al final, fue una suma de milagros, una cadena de personas entregándose por otro. Es emocionante ser testigo de la solidaridad y generosidad de tantos, que como nosotros, desistieron de su meta para ayudar a un hombre que no conocían. Al final, mi cumbre fue ser leal a mis valores. No me siento un héroe, pero es reconfortante saber que elegí el camino difícil y doloroso, porque era lo que había que hacer. Porque había una vida humana en riesgo y porque podría haber sido yo. Lo haría mil veces de nuevo, sin pensarlo. Voy a perseguir el sueño de llegar a la cumbre de Broad Peak y, cuando lo logre, sé que será aún más gratificante después de esta experiencia".

¿SABÍAS QUE JUAN ANDRÉS VIVE EN VILLARRICA CON SU FAMILIA Y TIENE UNA EMPRESA DE CASAS MODULARES DE ESTILO NÓRDICO? REVISAS SU TRABAJO EN EL IG @NORDHAUS_CHILE

Tú tienes **la familia,**
nosotros el hogar
donde vivir.

Visita sala de ventas
de tu proyecto favorito.

 <p>HAY UN DEPTO. ESPERANDO POR TI.</p>	 <p>VEN POR EL FIN DE SEMANA A TU CASA.</p>	 <p>TU LUGAR ESPECIAL EN LA DEHESA.</p>	 <p>VIDA, ESPACIO Y ESTILO ESENCIAL.</p>	 <p>DISFRUTA LA VIDA DE PARQUE.</p>
				
<p>2D 2B DEPTOS. DESDE UF 8.692*</p>	<p>3D 3B CASAS DESDE UF 14.451*</p>	<p>2D 2B DESDE UF 8.075*</p>	<p>2D 2B DESDE UF 7.464*</p>	<p>2D 2B DESDE UF 9.665*</p>
<p>🕒 TE ESPERAMOS DE LUNES A DOMINGO DE 10 A 14 H Y DE 15 A 18 H.</p> <p>📍 KILÓMETRO 35.5, RUTA CONCÓN, ZAPALLAR.</p> <p>☎️ +56 9 5238 0210</p>	<p>🕒 TE ESPERAMOS DE LUNES A DOMINGO DE 10 A 14 H Y DE 15 A 18 H.</p> <p>📍 KILÓMETRO 35.5, RUTA CONCÓN, ZAPALLAR.</p> <p>☎️ +56 9 5238 0210</p>	<p>🕒 TE ESPERAMOS DE LUNES A DOMINGO DE 11 A 14 H Y DE 15 A 19 H.</p> <p>📍 PEDRO JESÚS RODRÍGUEZ #400, LO BARNECHEA</p> <p>☎️ +56 9 3191 7145</p>	<p>🕒 TE ESPERAMOS DE LUNES A DOMINGO DE 11 A 14 H Y DE 15 A 19 H.</p> <p>📍 AV. EL RODEO #12737, LO BARNECHEA</p> <p>☎️ +56 9 6658 0581</p>	<p>🕒 TE ESPERAMOS DE LUNES A DOMINGO DE 11 A 14 H Y DE 15 A 19 H.</p> <p>📍 ESTOCOLMO #661, LAS CONDES.</p> <p>☎️ +56 9 7798 4531</p>

Conoce más y cotiza online en ifortaleza.cl

Envíanos tus consultas a contacto@ifortaleza.cl
Visita nuestra página web www.ifortaleza.cl

*Valores válidos hasta agotar stock. Incluyen descuento. No incluyen estacionamiento ni bodega. Unidades: Vista Golf II depto. 106A, Parque Estocolmo depto. 204, Entre Saucos depto. 311, Edificio Arrayán depto. 105.

LAS IMÁGENES CONTENIDAS EN ESTE AVISO FUERON ELABORADAS CON FINES ILUSTRATIVOS Y TODAS LAS DIMENSIONES SON APROXIMADAS, NO CONSTITUYENDO NECESARIAMENTE UNA REPRESENTACIÓN EXACTA DE LA REALIDAD. SU ÚNICO OBJETIVO ES MOSTRAR UNA CARACTERIZACIÓN GENERAL DEL PROYECTO Y NO DE CADA UNO DE SUS DETALLES. LO ANTERIOR SE INFORMA EN VIRTUD DE LO SEÑALADO EN EL NÚMERO 5 DEL ARTÍCULO ÚNICO DE LA LEY N° 19.472, SUJETO A DISPONIBILIDAD DE STOCK.

Más de **35 Años** | CONSTRUYENDO CONFIANZA

*Antecedentes históricos
y situación actual*

CAUSAS Y CONSECUENCIAS DE LA GUERRA DE UCRANIA

Quisimos saber cuál es el origen de la actual guerra entre Rusia y Ucrania y nos dimos cuenta que para entenderla es necesario volver a los años de la caída del Muro de Berlín y la reunificación alemana, que marca el fin del orden geopolítico como había quedado post Segunda Guerra Mundial en Europa.

Significó también un golpe final a la Revolución de Octubre, que originaría el complejo Estado-nacional que fue la Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas –URSS–, nacida formalmente en 1922. Y en este Estado-nacional cohabitaban múltiples grupos étnicos asentados en una región similar a la que por doscientos años ocupó el Imperio Ruso, sin demasiada definición limítrofe. En 1991 se define la conformación de Ucrania, en lo que históricamente –y en los atlas de geografía desde el siglo XVI– se conocía como la “Rusia Menor” o “Pequeña Rusia”, territorios que como suele ocurrir en los Estados-nacionales, no quedaron libres de polémica entre territorio legalmente constituido y la disputa por los que se consideran “territorios históricos”. El escenario podría ser similar a lo que sucede entre Israel y Palestina.

CAROLINA TIRADO



¿QUIÉN ES VLADIMIR PUTIN?

De carácter sobrio e imprevisible en la esfera internacional ha conquistado el apoyo del pueblo reinstaurando el sentimiento nacionalista del que hace gala de manera innata. Nacido en una familia de Leningrado en 1952, plena posguerra, tuvo dos hermanos con quienes tuvo una infancia marcada por la pobreza y escasez de alimentos. Estudió Derecho y luego fue reclutado por el Comité para la Seguridad del Estado Ruso, más conocido como KGB, desempeñándose como espía en la Alemania Oriental; luego de la caída del Muro de Berlín vuelve a la Unión Soviética para comenzar a interiorizarse en el mundo político. En 1995 integró el equipo del presidente Boris Yeltsin, escalando con agilidad hasta que en 1999 asume la jefatura del Gobierno, y a fines de ese mismo año ante la renuncia de Yeltsin asume como sucesor interino, cargo que confirma en las elecciones del 2000 con casi 53%. Subestimado en un principio por los oligarcas poderosos de Rusia, demostró no ser tan maleable como pensaban y logró levantar un sólido régimen que 22 años después sigue contando con el apoyo del pueblo. Hizo de la Segunda Guerra Chechena una causa nacionalista y un bastión de su campaña electoral, que lo llevó a triunfar sobre rebeldes y células terroristas; Y el respaldo se robustecerá en adelante, pues llevó a su país a cifras de crecimiento insospechadas, derrotando a la pobreza en 50%, aumentando el PIB en 72% y así es reelecto en 2004.

Bajo la mirada occidental, Rusia y Putin son considerados un régimen autoritario, agresivo y con numerosas violaciones a los derechos humanos. Sin embargo el pueblo ruso ve la figura de su presidente como un hombre fuerte, dominante y comprometido con la causa del Estado Ruso. En su administración logró controlar casi en su totalidad los medios de comunicación rusos.

Los 20 años de liderazgo ruso, la nación adoptó un estilo de guerra indirecto, bajo lemas que sirvieron de excusa perfecta para invadir nuevos territorios: la guerra chechena el 2000, el conflicto con Crimea en 2014 y el avance en Siria en 2018. La región ucraniana estuvo entre sus objetivos motivado por "proteger los intereses de Rusia", casi como un problema interno ruso. Así, pudo evadir cualquier tipo de alarma en la comunidad internacional y este año vuelve a sorprender al mundo atacando Ucrania.

Dicen que Putin es uno de los políticos que más filosofía ha leído, y efectivamente lleva años promocionando la filosofía conservadora para reforzar "la fuerza y la narrativa de la identidad rusa". Y es que lo que más ha llamado la atención del ideario de Putin es una comprensión del ser ruso en clara tensión con Occidente. Es precisamente este contexto el que nos permite comprender su actuar.

ORIGEN DEL CONFLICTO

HISTORIA DE TIEMPOS GLORIOSOS Y HUMILLACIONES

La periodista y analista internacional, María José Pérez, señala que "para entender este conflicto es fundamental tener presente el sentimiento de humillación que ha llevado Rusia desde el fin de la Guerra Fría; para Putin la peor tragedia del siglo XX fue la desintegración de la Unión Soviética". Desde esta óptica, las cosas no hubieran empeorado si es que Rusia no hubiera observado con temor cómo los avances de la OTAN, y en esa línea "para Rusia que Ucrania pudiera entrar al espacio de influencia de la OTAN era sencillamente inaceptable: que saliera de la esfera rusa y pasara a ser un país occidental era una amenaza real a su seguridad".

"Terminada la Guerra Fría, para Occidente Rusia no era un enemigo. Con Gorbachov hubo una relación bastante fluida que muchos pensaron que sería una continuación, incluso en algún momento pensaron que entrarían a la Unión Europea. Asimismo se proyectaba a Putin como líder ya que en un principio se mostró cercano y dialogante. Pero hoy, con 22 años gobernando una Rusia que no es en ningún caso una potencia económica, que pueda significar una amenaza, sí se ha transformado en potencia militar". Y desde su óptica, considerando su biografía, Vladimir Putin en el contexto puramente ruso combinado con su propio relato en que vivenció una suma de humillaciones, explica por sí solo el distanciamiento de lo que significa Occidente. "Son dos mentalidades que no encajan: la rusa de Putin con la de Occidente", analiza la periodista.

VLADIMIR PUTIN Y EL CONFLICTO

"Este conflicto tiene directa relación con la figura de Vladimir Putin. Hay un tema muy personalista, de todas maneras, y observando su biografía se explica. Desde muy joven se perfiló con ese estilo de ir al choque y golpear primero, y sostenido en esta nostalgia del pasado glorioso de Rusia, con una historia de humillaciones post disolución de la URSS da lugar a un sentimiento de inseguridad ante una potencial amenaza de todo Occidente. Y es por lo mismo que pretenderá además tomar control territorial, por un tema de estrategia militar y económica, por lo que pretenderá también controlar los recursos naturales, siendo Georgia y Ucrania lugares clave para un conflicto y disputa militar.

Putin maneja un nivel de represión al interior de Rusia que lo ha mantenido muy aislado, por lo que se está complicando internamente: los rusos no quieren ir a la guerra, ni persiguen lo que Putin espera. Mario Vargas Llosa escribió en una columna que "este conflicto va a terminar cuando Rusia lo decida. Por otro lado, podría terminar tal vez en el caso que surgiera una rebelión interna. Este ultranacionalismo de Putin se alimenta muy bien de todo lo que ha estado ocurriendo, consideremos que la anexión de Crimea le dio mucha popularidad, y hay sectores que aprueban esta intención de elevar a Rusia y devolverle el lugar que le corresponde. Probablemente, sin un Vladimir Putin en este escenario, las cosas serían diametralmente distintas".

Geográficamente hablando, Rusia pareciera verse indefensa y vulne-

rable al no contar con defensas naturales en el oeste, un eterno dolor de cabeza “es tal la amenaza que siente de cara a Occidente que se ve en la necesidad de controlar territorios para su propia seguridad. Todo esto por supuesto explicado desde la narrativa rusa, que finalmente es lo que sostiene la mentalidad del ruso estadista y político que es hoy Vladimir Putin. Rusia fue un imperio, luego una potencia enorme, para luego ser ninguneada por Occidente, y esa humillación es la clave para esa sensación de amenaza”, asegura María José.

¿POR QUÉ UCRANIA HOY?

LA CUNA DE LOS RUSOS Y LAS TIERRAS RARAS

“La identidad rusa nace en Kiev, la figura de Moscú es posterior, siendo Ucrania la verdadera y legítima cuna del pueblo ruso. Entonces con este antecedente se puede comprender que para Rusia sea inaceptable la autonomía y autodeterminación a los niveles que buscaba Ucrania”, explica María José.

“Ucrania tiene, además de este componente histórico tan relevante para Rusia, una gran importancia en materia económica, tierras fértiles que la han hecho merecedora de ser “el granero de la Unión Soviética”, sumado a un elemento menos conocido: las llamadas “tierras raras”, depósitos de minerales esenciales para el desarrollo del planeta”. Se trata de un grupo de 17 minerales muy poco comunes que se ubican en áreas concretas del mundo y en la actualidad han llegado a ser indispensables porque sirven para fabricar desde teléfonos móviles hasta turbinas eólicas, pasando por toda una gama de desarrollo tecnológico que no existiría sin estos elementos.

Más allá de lo emocional, hoy Ucrania representa para los rusos –y para Putin– una fuente de recursos naturales más que estratégica, ya que el uso de estos minerales es actualmente crítico para el desarrollo del sector energético, farmacéutico, sanitario, aeroespacial y militar. Además, son causa de una guerra comercial que llevan Estados Unidos y China, que también tiene su propio depósito y domina el mercado con más del 50% de la producción del planeta. Particularmente en Ucrania, la zona más prorrusa, al este del país, es la que tiene estos depósitos: Donetsk, Lugansk y otras, que despiertan la codicia de la comunidad internacional.

Entonces, Putin, al invadir Ucrania, anexando Donetsk y Lugansk, pasa a llevar los intereses de la Unión Europea, que ya no podrá tener acceso a esa estratégica fuente de recursos poco explotados.

LOS UCRANIANOS (Y LA OTAN) FRENTE A RUSIA

Existe lo que llamamos “memoria histórica” en este sentido, “ya que bajo la dominación de la Unión Soviética los ucranianos lo pasaron muy mal, y pareciera ser que Putin no contempla este aspecto al diseñar sus planes”, puntualiza María José Pérez. La gran hambruna ucraniana de principios de los años 30, producto de la llamada crisis de las cosechas en que la Unión Soviética requisa de forma abusiva el grano y trigo ucranianos: Holodomor, que en ucraniano significa literalmente ‘matar de hambre’, “es recordado como uno de los más duros episodios en la historia de Ucrania, un genocidio en que se dejó morir a más de siete millones de personas y eso los ucranianos

PROFUNDA HUMILLACIÓN

Un fuerte golpe para toda una generación que había crecido definida por la Guerra Fría y el conflicto constante entre Estados Unidos y la Unión Soviética. Se configura una suerte de “orfandad ideológica” que tendrá cierta evolución en adelante, en Europa con el crecimiento de movimientos ecologistas, mientras en Latinoamérica –cumpléndose 500 años desde la Conquista– atravesó por un reagrupamiento alrededor del indigenismo.

Las antiguas federaciones soviéticas vivieron un resurgimiento de las cuestiones étnicas en las que cimentaron sus derechos nacionales e internacionales. Desde la perspectiva rusa había un sentimiento de pérdida, un vacío que comenzó a llenarse lentamente con la nostalgia de la grandeza imperial que durante los siglos XVIII y XIX forjaron los zares; el Imperio Ruso se volvió el nuevo referente para esta generación que solo había conocido el esplendor de la URSS y súbitamente se quedó sin norte.

Un personaje de esta generación es Vladimir Putin. Desde su nacimiento en Leningrado –antigua capital del Imperio Ruso–, estuvo familiarizado con ese histórico y glorioso pasado, realidad que se combina con su formación y primeros trabajos en la KGB como miembro de las redes de inteligencia y espionaje, hasta la caída del Muro. Al regresar a Moscú abandona la KGB para iniciar una ágil carrera política en medio de la anarquía que se vivía en el país. Así, en menos de una década, Putin pasó de ser espía a presidente de Rusia, en 1999, con un objetivo entre ceja y ceja: que Rusia recupere ciertos territorios que fueron parte de ese recordado y glorioso Imperio Ruso.





nada de Rusia después de la invasión y ataques iniciados en febrero de este año”, reflexiona María José.

Analistas han señalado que Vladimir Putin perdió la oportunidad de representar “la Rusia amada por Ucrania”, precisamente por su estilo al ejercer el poder, con tanta dureza. Es un hombre de liderazgo duro, que se diferencia demasiado del perfil del actual presidente ucraniano Volodímir Zelensky, un maestro del poder blando, que logra conectar con el pueblo desde la empatía. El antagonismo entre estos dos personajes es impresionante, siendo ambos ejemplos demasiado representativos de dos extremos muy potentes.

LO INMEDIATO: SE AVECINA UN INVIERNO DEL DESCONTENTO

Una nueva fase comienza desde el bombardeo del puente Kerch, que es el que une Rusia con Crimea, en que vemos un ejército ruso que con indignación se da cuenta que no puede pretender anexionar toda Ucrania, entonces despliega una avalancha de ataques diarios con drones suicidas, misiles que van dirigidos abiertamente a atacar a población civil e intentando limitar el acceso a energía eléctrica. ¿Qué es lo que busca? Venganza. Dejar claro que no tolerará más humillaciones. Ucrania había logrado recuperar territorios del norte, en una instancia que permitió al mundo observar cómo los rusos huyeron dejando cientos de carros de combate, artillería y municiones, que Ucrania hoy tiene bajo su control. “Ucrania cuenta con más arsenal ruso que el que le aporta occidente, gracias a la salida de los rusos y está preocupando a Putin”, relata María José Pérez.

El hemisferio norte está a punto de comenzar a atravesar un invierno en muy malas condiciones: Europa se acerca a países que jamás imaginó que se acercaría con el objetivo de conseguir combustibles, y esto podría gatillar la configuración de un nuevo panorama internacional. Será difícil darnos cuenta en lo inmediato de las implicancias reales de cambios como estos.

Una oportunidad para Irán, que eventualmente podría firmar un tratado nuclear con Biden, por ejemplo. Pero no olvidemos que el origen de los drones suicidas que ha estado utilizando Rusia en contra de Ucrania son de origen iraní. Entonces Ucrania pide explicaciones a Irán, amenazando con el corte de relaciones diplomáticas.

CAMBIOS EN EL ORDEN MUNDIAL

Si vemos a China cerca de Rusia, podemos observar de manera más radical un mundo totalmente dividido entre occidente con USA y Europa y por otra parte oriente con Rusia. Existe otro sector que no se decanta aún. Ejemplo de esto último es India y muchos países africanos que dependen en gran medida de oriente por temas económicos, pero tampoco quieren enemistarse con occidente por temas económicos y posibles bloqueos.

Alemania, que dependía en gran medida de la energía rusa, corta esa relación, siendo además el motor de la economía europea. No están acostumbrados después de décadas de éxito económico, a su actual situación de inflación y de-crecimiento producido por la crisis energética.



MARÍA JOSÉ PÉREZ
Periodista y analista internacional.



SEGUIR A MARÍA JOSÉ



CHARLAS EN YOUTUBE

no lo han olvidado” y por supuesto termina siendo un elemento clave para

que cualquier indicio pro Rusia quede anulado.

Sumado a esto, otro antecedente histórico salta a la vista: “Putin habla permanentemente en su discurso de ‘los fascistas’ para justificar su actuar, y visibiliza la necesidad de restablecer el orden de Ucrania recordando eso sí que los ucranianos habrían colaborado durante la Segunda Guerra Mundial con los Nazi, lo que se entiende obviamente por la antes mencionada hambruna y el sufrimiento que significó para Ucrania. Creo yo que Putin va a salir perdiendo, no sé en cuanto tiempo, pero a la larga será porque el pueblo ucraniano, si estaba dividido por su amor y admiración por Rusia, hoy no quiere saber

PUTIN VS OTAN

Uno de los objetivos de Vladimir Putin con sus estrategias desplegadas abiertamente en febrero de 2022 era poner un freno al avance de la OTAN y a la larga lo que ha logrado es fortalecerla, justificar su existencia y generarle una oportunidad de crecimiento con una posible incorporación de Suecia y Finlandia. Dos países fundamentales geográficamente hablando, pues el flanco norte que mira hacia el Báltico se transformaría para Rusia en un problema gigantesco, pues quedará sin salida por ese costado, configurándose este potencial “lago de la Otan” en el Báltico, describe.

Estos dos países no habían pensado en unirse a la OTAN, Finlandia había logrado poder convivir bien con Rusia y Suecia, que por otros motivos, no había querido pertenecer, ahora esta también postulando. Son países que habían logrado manejar bastante bien lo que tiene que ver con su actividad militar, y en escenarios de invierno son verdaderos expertos, y representan para la OTAN una gran oportunidad. Resultado de las acciones de Putin: le renueva y valida nuevamente la identidad de la OTAN, que durante muchos años no había sido necesario un actuar enérgico como lo que ha ocurrido este año; vemos una alianza militar de varios países fortalecida, cuya existencia e importancia se justifica hoy, en 2022. Son los guardianes de parte importante del mundo.

LA SORPRESA MÁS INSOSPECHADA

Para Occidente existían enemigos más amenazantes que Rusia: Siria, Irán, Corea del Norte, incluso China tal vez como gran rival. Rusia era incómodo desde hace un rato, sin embargo pocos pensaron que podía invadir y desatar un conflicto armado de esta envergadura. Ya va más de medio año de tensión y la escalada de violencia no se ha detenido; lo que más complica acá es que si trasladáramos este problema a un país más democrático esto ya no estaría ocurriendo. El ultranacionalismo de Putin se alimenta de lo que ha estado pasando; con la anexión a Crimea obtuvo muchísima popularidad en su momento, por lo que pensó que esta guerra le daría el mismo resultado. Pero su popularidad ha ido a la baja, y las protestas en Rusia no se detienen mientras él insiste en demostrar que Rusia no se amilana con nada.

La gran interrogante ahora es ¿seguirá Occidente suministrando armamentos para apoyar a Ucrania? Con el factor nuclear sobre la mesa los escenarios vuelven a temblar, y Putin ha sido enfático los últimos días, declarando al mundo que de ser necesario usará armamentos nucleares, por lo que podría alargarse aun más el conflicto sin una resolución definitiva.

OTROS FACTORES A TENER EN CUENTA

Los distintos actores internacionales han ido ajustando sus posiciones mientras reina la incertidumbre frente a un horizonte complicado. En el plano militar, el conflicto está en un punto de inflexión producto del contraataque del ejército ucraniano –equipado gracias a Estados Unidos con tecnología de vanguardia– que avanza recuperando posiciones.

IMPLICANCIAS A NIVEL GLOBAL

Para Guido Larson, analista político y Director del Instituto de Humanidades de la Universidad del Desarrollo: “el conflicto implica una interrupción o declive en la producción o comercialización de bienes que son esenciales para todos. Rusia es el tercer país productor de petróleo y el segundo a nivel mundial en la producción de gas natural. Dentro de los cinco principales productores de acero, níquel y aluminio. Ucrania es por su parte el sexto a nivel mundial en la producción de maíz; séptimo en trigo y el primero en girasol. Tomando en cuenta lo globalizado del comercio a nivel mundial, esta guerra incide directamente en un incremento de precios en todo el mundo por la dificultad en suministrar a los mercados, lo que contribuye a una mantención sostenida de precios y por tanto a presionar al alza la inflación. Recursos naturales como el petróleo y el gas se encuentran en las cadenas productivas de casi toda industria moderna, lo que lleva a que los costos de producción mundial también se incrementen, impactando por lo tanto la viabilidad de industrias, y por ende también en las tasas de desempleo”.



Para Rusia está claro que ocupar Ucrania o parte de su territorio es casi imposible sin una negociación internacional, por lo que ha dado paso a una nueva fase: amenazar con el uso de armamento nuclear. El Pentágono respondió que, de materializarse tal amenaza, la reacción supondría la muerte de Putin en menos de media hora; la destrucción de su flota del Mar del Norte y las infraestructuras críticas rusas. ¿Disuasión? Tal vez.

En cuanto a las consecuencias económicas de la guerra, podemos observar en toda Europa (y el mundo entero) una galopante inflación gracias a la crisis energética, por lo que ha disminuido sustanti-



vamente el poder adquisitivo. Los costos de producción en la industria han sufrido un aumento tan grande que se visualiza una ola de desempleo, por lo que el esquema de cobertura social del Estado del Bienestar se tensionará gravemente.

Algunos consideran que Estados Unidos se vería beneficiado por la guerra, ya que sus exportaciones energéticas han crecido, además de ser el principal proveedor de armamento del resto del mundo. Sin embargo la globalización ha generado lo propio: el crecimiento se ha visto peligrosamente afectado, el empleo y la sombra de una gran estanflación se va volviendo cada día más nítida. China está en recesión, situación inesperada e impensable hace solo un año;

de hecho, su apoyo a Rusia se ha ido disolviendo, tanto que no ha reconocido la anexión de los territorios ocupados de Ucrania. Así también ocurre con India.

AISLAMIENTO MUNDIAL DE PUTIN ES CASI TOTAL

Solo Corea del Norte lo apoya, y ha iniciado una serie de pruebas de lanzamiento de misiles sobre el espacio aéreo japonés para tensar el escenario.

La Unión Europea mantiene formalmente la unidad con Ucrania frente a la agresión rusa.

Llega el invierno, será largo y las elecciones que se vienen sucediendo en los 27 países, muestran el malestar de la gente marcan tendencia clara del voto favorable a las propuestas de la extrema derecha. Ejemplo de ello son Suecia e Italia.

La inestabilidad política de la UE podría configurarse como arma.

En EEUU la clave se registrará con las elecciones legislativas de noviembre que podrían cambiar las mayorías en la Cámara de Representantes y en el senado del lado republicano. Es por eso que Biden busca ganar rápido la guerra.

En China, el máximo mandatario, Xi Jinping, necesita calmar las críticas en el Partido Comunista por haberse abrazado a Putin al inicio del conflicto, y lo consideran ya un perdedor.

LA GRAN INCERTIDUMBRE: ¿CÓMO SE VAN A MOVER LAS PIEZAS POLÍTICAS EN RUSIA?

Estados Unidos y la ONU han declarado a Putin un criminal de guerra, y ninguna negociación de paz se ve posible con él en el poder. Todo dependerá de su capacidad de resistencia interior y de las debilidades de la Unión Europea si se rompiera la unidad de criterio por las dificultades que trae el invierno.

UN CONFLICTO SIN VENCEDOR

Ya van siete meses desde la invasión a Ucrania, una guerra que Putin pretendía ganar rápidamente con la ocupación de territorios fronterizos y llegando a Kiev para instaurar un gobierno filoruso. Nada le ha resultado fácil al líder del Kremlin, y se acerca el invierno sobre Europa, la históricamente mejor "arma" de los rusos. Quedará al descubierto y sin demasiadas respuestas una crisis energética que podría incluso generar un escenario decisivo: ¿observaremos una escalada de violencia en Europa?

Para comprender el origen de este conflicto no basta solamente remontarse a los años gloriosos del Imperio Ruso, se hace necesario poder entender lo que pasa en la mente de Vladimir Putin, el político ruso más influyente desde la Guerra Fría, que figura en primera plana de su país desde 1999 siendo presidente interino, primer ministro y en la actualidad, transitando su cuarto ciclo como jefe de Estado, hasta al menos 2024. 🌐



Loreto Pérez:

“EL PERDÓN ES LA COLUMNA DE LA SANACIÓN INTERIOR”

Debajo de cada resentimiento hay una herida que solo se puede sanar perdonando a los demás, a sí mismo y también a Dios –no porque sea culpable sino porque le atribuimos la responsabilidad de lo vivido– sostiene esta monitora del Taller del Perdón que ofrece el Centro La Providencia.

M. MAGDALENA RÍOS C.

Más de 20 años lleva Loreto Pérez impartiendo el Taller del Perdón en el Centro La Providencia. Por su propia experiencia y por el acompañamiento a las innumerables personas que han pasado por este conocido taller, habla con propiedad de la importancia de perdonar. Además de darlo en Chile, lo ha ofrecido en España, Portugal, Alemania, México y Costa Rica en forma presencial o por zoom.

¿Por qué es tan importante perdonar?

Todos tenemos experiencias de dolor y sufrimiento que pueden ser vacíos emocionales, vivencias traumáticas, humillaciones, miedos, inseguridades, etc. que nos dejan muy marcados y principalmente discapacitan nuestra facultad para amar que es a la que nos llama Dios y para la que fuimos creados.

Toda experiencia que me deje sentimientos de rabia, frustración, impotencia o dolor, entre otros; que me quite libertad frente a alguna persona; o que genere en mí comportamientos que uno capta que son desajustados o desproporcionados, significa que

en mi interior quedó una herida que me quita libertad para poder amar. El perdón me reconcilia con Dios, conmigo mismo, con mi historia y con los demás. Me permite entrar en la paz y, sobre todo, me libera de depender o girar en torno a esa vivencia a la que me quedo pegado.

Además estas experiencias en que he quedado resentido o afectado, me impiden tener relaciones armoniosas, vitalizantes, benignas y en comunión con los demás que es nuestro gran anhelo.

Esto es a nivel humano y, por otro lado, desde el punto de vista teológico, Jesucristo realiza la salvación en la cruz, perdonando todos los pecados. Él ya perdonó todo lo que he vivido yo y la humanidad entera desde el inicio hasta el final de los tiempos. Cuando yo perdono le digo que sí al Señor y permito que toda la gracia de su resurrección entre en mí y con eso toda la vida nueva que Él trae. De alguna forma, el perdón es la entrada al Reino anunciado por Jesucristo que se empieza a vivir aquí en la tierra.

Por otro lado, el perdón es la columna de la sanación interior. No hay sanación interior sin perdón porque debajo de cada resentimiento hay una herida. Este permite que se cierre, que se cicatrice y me da paz respecto a lo que pasó.

¿Qué le dirías a alguien que dice que no perdona ni olvida?

Hay personas que creen que adquieren ventajas relativas no perdonando. Esto te mantiene en una posición de víctima donde el otro es el que tiene que cambiar y tú no, lo que es nefasto. La falta de perdón paraliza el crecimiento.

Respecto al "yo no olvido", uno nunca va a olvidar lo que pasó, la diferencia es que al perdonar, recordaré en paz lo que sucedió y dejaré de tener poder sobre mis estados emocionales. El perdón te libera de eso y te permite mirar en paz y como una oportunidad de crecimiento las cosas que han sucedido.

EL PERDÓN ES UN CAMINO

¿Cómo se perdona?

El perdón no es una cosa mágica, sino un camino que se recorre de la mano del Señor. Es un proceso donde Él entra en mi historia y es de a poco porque yo no puedo con todo lo que ha pasado en mi vida de una vez. Pero fundamentalmente hay algo que caracteriza al perdón: este no se puede dar desde los sentimientos. Porque desde estos yo no voy a querer perdonar o voy a estar con tanto dolor que voy a decir "esta persona no merece mi perdón, ojalá sufriera lo mismo que yo" o se despiertan deseos de ven-

EL PERDÓN EN EL MATRIMONIO

En relación con la falta de perdón, algo que se hace más evidente sobre todo en el matrimonio, según Loreto Pérez, es que "cuando estoy pegado en los resentimientos empiezo a exigirle al otro que me dé amor de acuerdo con lo que yo creo que es bueno para mí. Sin embargo, me impide recibir el amor del otro como me lo da".

Agrega que en el matrimonio "se mueven muchas necesidades y anhelos. Pongo muchas expectativas en el otro para que me llene y nunca lo va a poder hacer porque es humano y limitado. Eso genera muchas frustraciones. Mientras no me reconcilie con eso que el otro no me puede dar porque no está en su capacidad o con los acontecimientos de la vida que de alguna forma van dañando la relación, no soy capaz de recibir lo que sí me da. Ni siquiera lo veo. Por ejemplo, si una persona viene de una familia muy demostrativa y a lo mejor el marido no es tan de piel, pero sí es súper responsable y preocupado, dejo de recibir eso que sí me da porque estoy esperando lo otro".

Loreto hace hincapié en que "es demasiado necesario, sobre todo hoy día que hay tanta crisis matrimonial, poder reconciliarse y aceptarse en los límites, en lo que puede y no cada uno".

¿Qué pasa si en el matrimonio uno de los dos es el que siempre perdona porque conoce este camino y el otro no?

En el matrimonio hay áreas en que uno es más fuerte y el otro menos. Cuando uno es el que puede perdonar y el otro no porque aún no está capacitado, no tiene el recurso interior, no posee el conocimiento o lo que sea, ahí el que perdona sostiene la relación. De alguna forma es una experiencia muy potente del amor gratuito de Dios. Ser siempre el que perdona a veces da rabia, pero al final permite a alguien más frágil en esta área, vivir y recibir amor, y se mantiene y estabiliza la relación. Soy una convencida de que muchos matrimonios rotos se habrían evitado si hubieran podido perdonarse mutuamente o tan solamente uno lo hubiera hecho.

ganza. La raíz del perdón no radica ahí. Es una decisión. Yo elijo cómo quiero vivir: como víctima, atada al pasado, sufriendo por todos los dolores de mi vida o quiero tener paz, crecer, establecer relaciones con las personas, sobre todo con las más próximas que son las que más me hieren. Para ejecutar esa decisión tengo que usar la voluntad, yo perdono desde la voluntad y muchas veces mi perdón va a ser en contra de mi sentimiento. Que esté muerta de rabia o de dolor por dentro no importa, ya que a través del perdón se empieza a ejecutar un cambio dentro de mí.

Otro aspecto del perdón es que siempre se hace con voz audible porque la palabra crea realidades nuevas. Mi palabra de perdón empieza a generar una realidad de reconciliación, de sanación y de paz.

¿Por cuánto tiempo hay que perdonar?

Depende de cuán grave haya sido lo que pasó. Aquí es igual que con las heridas del cuerpo: mientras más grande, más tiempo tarda en sanarse y viceversa. Es algo progresivo. El termómetro para saber si uno ya ha perdonado es la paz del corazón. Sin embargo, muchas veces nos pasa que las personas que más nos hieren son las más próximas y siempre se están produciendo roces por los límites míos y los del otro. Por la realidad del pecado que habita en nosotros se pueden reabrir las heridas. Si eso sucede, vuelvo a perdonar.

Dios hace sus obras de manera perfecta y quiere sanarnos en plenitud, pero sobre todo, a través del perdón me quiere transformar y convertir a Él. La sanación más profunda es la conversión a Jesucristo y eso implica que el Señor me va haciendo una persona más amorosa. Todo resentimiento me impide dar y recibir amor. Me empieza a sanar, a restaurar y me da comportamientos nuevos que no vienen de una herida, sino de la acción del Espíritu Santo en mi vida. Requiere tiempo y hay que tener paciencia.

¿Qué dirías a una persona que dice que el perdón es solo para las cosas grandes?

A veces uno se engaña porque las cosas pequeñas se van sumando y generan en mí un funcionamiento que me hace mal o con el que daño a otros. Por eso es importante perdonar todo. Para nosotros son muy evidentes las cosas grandes que han pasado porque están más a la vista, pero el Señor me quiere transformar por completo. Por lo tanto, si le pongo límites no dejo que Él me transforme plenamente. Jesucristo me llama a perdonarlo todo porque Él lo perdonó todo. Hasta lo más pequeño e ínfimo tiene importancia, todo suma para amar más.

EL PERDÓN A SÍ MISMO

¿Cuál es la importancia de perdonarse a sí mismo?

El perdón a los demás es el más evidente porque tenemos clarísimo quien nos hirió. Sin embargo, cuando he hecho cosas que han dañado al otro y que me producen culpa, necesito reconciliarme conmigo mismo, aceptarme que soy una persona limitada, sujeta a

la realidad del pecado y perdonarme eso que hice. Es un elemento muy estructurante de la identidad de la persona el poder perdonarse porque te permite aceptarte, quedar en paz contigo y asentarte en algo que es más profundo que lo que hago o no bien, que es ser un hijo amado de Dios.

Fruto de la realidad del pecado y de las relaciones que han sido difíciles con otros, siempre tenemos muchas inseguridades y hay cosas que no aceptamos de nosotros. Debo reconciliarme con esos aspectos míos donde otros esperaron de mí ciertas cosas que yo no pude dar.

También con el cuerpo. Hoy con toda la cultura que hay a la imagen perfecta se produce un gran daño y estoy en una pelea permanente con mi físico. Hay que perdonar aquello que no me gusta de mi cuerpo y acoger en paz el que Dios me dio.

Además, debo aceptar las capacidades que tengo y de las que carezco. Eso implica perdonar aquello que no me gusta de mí mismo. Necesito recibir y acoger la creación que Dios hizo de mí. Lo bonito de perdonarse a sí mismo es que te permite ser quien el Señor creó. Y aceptarse a uno mismo te ayuda a hacer lo mismo con el otro.

En el Taller del Perdón también se habla del perdón a Dios, ¿por qué?

Muchas veces hemos sido educados en una cultura de que porque te quiere sobremanera, Dios manda enfermedades, problemas, etc. Sin embargo, Él se dedica a hacernos el bien. Ante las situaciones difíciles de la vida, yo como criatura limitada le hago un reclamo: "tú que eres todopoderoso por qué permitiste esto, por qué no estuviste o parece que no estuviste en esta situación, por qué no evitaste esto". Esa queja de alguna manera me resiente con Dios y cuando eso sucede me alejo de Él. Necesito perdonarlo no porque sea culpable –solo lo es de amarme hasta la muerte–, para reconciliarme con Él y poder establecer una relación íntima y de confianza con Él. Mientras no lo perdono voy a tomar distancia, aunque sea a nivel inconsciente porque si Dios manda estas cosas, mejor me mantengo lo más alejada posible de Él. De esta manera impido que toda su gracia se derrame sobre mí, no porque Él no me la quiera dar, sino debido a que me protejo y mantengo una distancia interior que me no me permite entrar en un vínculo más profundo con Él.

¿Algo más que te gustaría agregar?

En el perdón a sí mismo hay que tener mucho cuidado con el tema de los escrúpulos y la culpa. Cuando nosotros hacemos algo malo, nos arrepentimos y le pedimos perdón a Dios, Él cierra el capítulo y da vuelta la página. Hay textos bíblicos maravillosos al respecto. Sin embargo, sí hay alguien que quiere mantenerme en culpa porque esta me paraliza y me aleja de Dios, es el tentador. Al demonio le gusta culparme, entonces debo estar atento cuando entro ahí y hago juicio sobre mí mismo. Debo volver a perdonarme y pedirle al Señor la gracia de poder aceptarme en mi realidad. La culpa es destructiva y no proviene de Dios. ☹

Primeros en certificar

*el bienestar animal
de pollos en Chile*



*Hecho en casa
desde 1894*



*¡En Ariztia
nos gusta ser únicos!*

**Sumamos este nuevo sello
a nuestro compromiso con
la calidad de siempre**

✓ SIN SAL AÑADIDA

✓ LIBRE DE GLUTEN



Patricia Vergara
Encargada de crianza

Descubre nuestra campaña



LAS CARAS DEL ACOSO ESCOLAR Y CÓMO PREVENIRLO

En el año 2011 fue promulgada la Ley de Convivencia Escolar, como respuesta a la necesidad de los establecimientos educacionales de contar con una herramienta para resolver conflictos de acoso escolar. Por otra parte el uso temprano, masivo y descontrolado de las redes sociales por parte de niños y adolescentes, sin instrucción y vigilancia, provocó un aumento de casos de ciberacoso. Frente a este panorama nacional y a dolorosas situaciones se generó en la ciudadanía la inquietud de apoyar a los diversos estamentos escolares con redes externas, lo que ha generado la creación de diferentes fundaciones preocupadas de trabajar en la prevención y entrega de mayores herramientas para enfrentar estas situaciones. Una de ellas, es la Fundación Katy Summer dirigida por Emanuel Pacheco y Evanyely Zamorano quienes han trabajado con más de 300 colegios y han llevado su mensaje de amor a miles de niños y jóvenes.

JUANITA MORALES

¿Emanuel, en qué contexto nace la Fundación y cuál fue su primer objetivo?

La Fundación nace el año 2018, concretamente en respuesta al suicidio de nuestra hija Katy. En su carta de despedida Katy nos explica que fue víctima de ciberacoso, en un grupo de confesiones, donde fue denigrada como mujer. Nuestro primer objetivo fue sensibilizar respecto a lo que ella había vivido, porque a través de la sensibilización las personas pueden prevenir y cambiar comportamientos. Durante el año 2019 dimos alrededor de 200 charlas, sentimos la necesidad de entregar más herramientas a la comunidad y escribimos el libro "Yo elijo salvar" en el que contamos nuestra historia y cómo transformamos ese dolor en algo que pudiera ayudar.

La Fundación trabaja a través de varios programas de acción, no solo con los jóvenes sino con los padres e instituciones.

En la Fundación trabajamos en tres líneas. La primera es sensibilizar, hablar del tema, a través de charlas y talleres a escolares, universidades y empresas. Luego la alfabetización, con espacios donde capacitamos principalmente a colegios, también a SernamEG, Secretaría de la prevención del delito y empresas. Además hemos hecho dos estudios a nivel nacional y uno en la Región Metro-

politana de ciberacoso y salud mental. La tercera línea es entregar herramientas concretas, a través de red Summer donde trabajan 30 psicólogos que guían y acompañan, y 8 abogados. En estos 4 años hemos podido ayudar a 500 personas.

La presencia de la Fundación en las redes sociales es bien importante y masiva. En Instagram tienen cerca de veinte mil seguidores. ¿Les llegan mensajes pidiendo ayuda?

Sí, la gran mayoría de los mensajes que recibimos por nuestro Instagram son pidiendo apoyo. Los mensajes dicen "hola" a las 2 de la mañana. Son jóvenes que viven situaciones complejas. A través de la Red Summer se les presta apoyo psicológico con nuestros voluntarios y a veces se derivan con sus familias a otros profesionales.

¿Cuáles son los nuevos programas en los que trabajan?

Estamos trabajando en tres áreas. Una digital para implementar un "chat bot" que a través de inteligencia artificial permite identificar palabras claves en conversaciones con jóvenes que necesiten apoyo. En otra área evaluamos traer programas empleados en Estados Unidos, de empoderamiento, y España, de tutorías entre los mismos estudiantes. Y una tercera área de acompañamiento anual a los colegios para lograr una convivencia positiva.

TESTIMONIO

Nicolás está en cuarto medio en el Colegio Melipilla y nos dio su testimonio de lo que significó participar en las charlas que hubo en su colegio.

Nicolás, haber participado en las charlas sobre cómo prevenir el bullying, ¿ha mejorado la convivencia en el colegio?

Claramente la charla ayudó mucho a la convivencia dentro del colegio, porque promueve el mensaje de estar conscientes de lo que pasa alrededor y a nosotros, de ser empáticos y tener las ganas de escuchar y ayudar. En realidad es el de ser persona.

¿Qué han hecho los alumnos para evitar el acoso en el colegio o redes sociales?

Los alumnos eligieron encargados de convivencia en cada curso, que están pendientes de situaciones que pasan en sus salas y en todo el colegio. Además, el Centro de Alumnos tiene un plan de convivencia muy claro que está en la página web del colegio. Y

personalmente a mi me motivó para trabajar en una Fundación anti "bullying".

¿El colegio implementó espacios o actividades para fomentar el compañerismo y sana convivencia?

El colegio, todos los lunes, dentro del acto cívico dio derecho a todos los alumnos para expresarse ya sea con un mensaje, un debate o un baile, y también entregó un espacio para las reuniones de los encargados de convivencia.

¿Crees que tener una buena autoestima es la mejor herramienta para enfrentar el acoso de un compañero?

Considero que sí es parte de los factores que pueden ayudar para el diálogo entre las personas. A través de la confianza y el trabajo personal, se pierde el miedo para expresar tu opinión, sin ser criticado o minimizado, ya sea en un colegio entero, sala de clases o grupo familiar. ☺



2022

ARTWEEK SANTIAGO

UNA FERIA DE ARTE CREADA POR ARTISTAS PARA ARTISTAS

Los días 25, 26 y 27 de noviembre en el Centro Cultural Santa Rosa de Apoquindo de la comuna de Las Condes se realizará la feria de arte más grande del país, con 220 artistas de diferentes disciplinas, jóvenes, emergentes y consagrados.

JUANITA MORALES



SAVE
THE DATE

AN 22

CENTRO CULTURAL
SANTA ROSA DE APOQUINDO

25 / 26 / 27 Nov

Conversamos con una de sus organizadoras, Bernardita Garib quien ha dedicado su vida profesional al arte y como gestora cultural. Uno de sus propósitos es difundir y acercar el arte a todos y permitir que artistas jóvenes, emergentes o consagrados tengan un espacio donde exponer su trabajo, conozcan a sus pares y vendan sus obras.

Hace 6 años se asoció con Christine Clement y juntas crearon ArtWeek Chile, la feria de arte con la presencia del mayor número de artistas que se realiza en Santiago, la que ya tiene 4 versiones. Este año prometen más sorpresas en un escenario abierto e histórico en la comuna de Las Condes.

Bernardita cuéntanos ¿cómo se organiza ArtWeek Santiago 2022?

Artweek tiene 3 instancias, la feria, la muestra puente y la subasta. Mi socia trabaja desde hace muchos años en el departamento cultural de la Embajada de Argentina y creó la Muestra Puente, que incorporamos a ArtWeek y es auspiciada por la embajada. Se llama Puente porque busca exhibir un artista argentino y un chileno juntos, unir a dos países hermanos a través del arte. Este año Argentina presenta a Elena Loson y Chile a Florencia Pozo, la obra de las dos artistas dialoga muy bien y la muestra se hace en la Casa Museo de Santa Rosa. Por otra parte la feria realiza una subasta con obras elegidas de la misma exposición y la Municipalidad de Las Condes elige a la institución a quien se va a donar lo recaudado.

¿Con qué criterio seleccionas a los artistas que participan en la muestra, deben cumplir requisitos?

Nosotras abrimos las postulaciones en el mes de abril, el proceso curatorial dura muchos meses, aceptamos que postulen con su cuenta de Instagram. Con esta forma de postulación nos adaptamos al mundo que vivimos que es digitalizado y los artistas hoy usan estas plataformas para promover y vender sus obras. Tuvimos muchas postulaciones y nos quedamos con 220 artistas. Nuestra feria presenta artistas, jóvenes, emergentes y consagrados. El criterio no es la trayectoria sino la calidad de la obra y su propuesta para presentarse. La feria tiene una dinámica muy enriquecedora, porque para los jóvenes es una experiencia exponer junto a un consagrado, que incluso puede ser su profesor, lo que les abre un abanico de posibilidades para darse a conocer y llegar a un públi-





co numeroso, que tiene la posibilidad de conocer jóvenes que de otro modo no conocerían.

¿Qué experiencias tiene el artista con el público al presentarse en una feria de esta naturaleza?

Poder relatar y contar al visitante su obra. El artista debe estar los tres días todo el día, porque esa es la experiencia de una feria de arte, porque es la manera de vender bien y generar un vínculo con sus futuros clientes. Es una posibilidad para hacer contactos. Y al público

le gusta que el artista le cuente el proceso de la creación de su obra. ArtWeek tiene el gran plus de ser la única feria de artistas creada por artistas, porque nosotras lo somos, tenemos nuestros proyectos. El plus es que nosotras estamos del lado de ellos, sabemos cuáles son sus expectativas, la organización que necesitan y la pasión con que transmitimos esto es porque nosotros hemos estado en el mismo lugar.

Dentro del panorama artístico nacional, existen ferias tan grandes como Artweek?.

No. No hay ferias tan grandes en cuanto a la cantidad de artistas que presenta ArtWeek. Este año tenemos 220 artistas. El año pasado fueron 300 porque el lugar era más grande. Somos una feria de arte internacional, tenemos artistas de Perú, México, Argentina, Brasil y 2 de Rusia. En Chile quedan dos ferias presenciales, Art Santiago que fue en agosto y nosotros que lo hacemos en noviembre, elegimos este mes no solo por el clima sino porque es cercano a la Navidad y los artistas pueden vender más.

Chile es un país de artistas, a las personas les gusta pintar, tomar fotografías, hacer cerámicas etc., hay muchos talleres de arte y galerías, sin embargo, son pocas las iniciativas que intentan democratizar el arte, y es precisamente lo que ArtWeek hace.

No sé si democratizar pero si acercar el arte a la gente. Esa es nuestra inquietud, crear instancias para que las personas vivan el arte, se empapen de él, para que la gente pueda ver expresiones artísticas de muchas disciplinas juntas y demás actividades que integran la feria.



CHILE ES UN PAÍS DE ARTISTAS, A LAS PERSONAS LES GUSTA PINTAR, TOMAR FOTOGRAFÍAS, HACER CERÁMICAS ETC., HAY MUCHOS TALLERES DE ARTE Y GALERÍAS, SIN EMBARGO, SON POCAS LAS INICIATIVAS QUE INTENTAN DEMOCRATIZAR EL ARTE, Y ES PRECISAMENTE LO QUE ARTWEEK HACE.



EXPOSITORA ARGENTINA

Alejandra Filgueira, es una de las artistas extranjeras que exponen en ArtWeek, es Argentina y pinta desde hace más de 20 años. Ha participado en exposiciones en su país y el extranjero. Está muy entusiasmada de participar en esta feria del arte en Santiago, por segunda vez.

¿Alejandra, cómo te enteraste de esta feria y que significa para ti esta nueva oportunidad?

Soy alumna del Atelier Nieves Legaspi, en el que se nos motiva a participar en diferentes exposiciones. El año pasado vinimos 5 argentinos a la ArtWeek, ahora vamos a ser 10. La experiencia es muy enriquecedora, la organización es impecable y nos reciben muy bien.

¿Fue muy difícil cumplir con los requisitos exigidos para postular?

Este año la curaturía fue más exigente debido al gran éxito del año pasado, lo que generó mayor postulación de artistas.

¿Cuál es la temática de tus obras y qué técnica usas?

Yo pinto hace muchos años pero mi estilo cambió con la nueva profesora. Con el arte abstracto me siento mucho más libre, es pura expresión del alma. La temática son las texturas y colores de la naturaleza. Utilizo materiales reciclables para dar volumen y generar efectos visuales que interpeleen al espectador. Trabajo con acrílicos, pintura asfáltica y aplicación de láminas. Actualmente estoy trabajando aún en la elección de obras junto a mi profesora que lleva el proceso curatorial.

Instagram : [alejandrafilgueira](#)

EN MAIPÚ CRECEMOS CONTIGO



CONDOMINIO
**ROSAL
ORIENTE**

EDIFICIO B

VISITA PILOTOS

2·3 DORMS

Desde
UF 3.500*

Deptos desde 52,99 m² hasta 68.26 m² útiles**

Disfruta de la comodidad de vivir cerca de todo, Condominio Rosal Oriente está diseñado con los más altos estándares de calidad en una ubicación que te permite vivir lo mejor de la vida urbana, a pasos de centros comerciales, cines, supermercados, nueva clínica Indisa y servicios.
Ven a visitarnos.



Escanea el QR
y chatea con nosotros



Sala de Ventas
Flor del Notro 163 · Maipú

guzmanylarrain.com

(*) Precios indicados sujetos a disponibilidad, verificarlos en sala de información según stock de unidades.
(**) La superficie de los departamentos incluye muros y tabiques. La superficie es calculada según DDU 110 circular N°300 del 14/08/2002. Las imágenes han sido elaboradas con fines ilustrativos y todas las dimensiones son aproximadas no constituyendo necesariamente una imagen exacta de la realidad. Lo anterior se informa en virtud de lo señalado en el N° 5 del artículo único de la Ley N° 19.472.

 **Guzmán
& Larraín**
EMPRESAS

EMPRESASGUZMANYLARRAIN





Doris Erlwein

Inspiradora de Sueños



DORIS ERLWEIN EN SU OFICINA DEL HOSPITAL SALVADOR. ARRIBA, JARDÍN SANADOR DE LA POSTA CENTRAL.

Al cumplir los diez años de Fundación Inspira, su principal impulsora y cofundadora relata cómo surgió esta iniciativa, que ya ha plantado cerca de 10.000 m² de jardines sanadores en recintos de salud de seis comunas de la Región Metropolitana. “Estamos en un momento en nuestra sociedad en el que necesitamos inspirarnos. Tenemos ganas de soñar y de concretar acciones para el bien común”, dice Doris Erlwein.

JORGE VELASCO C.

“Aspirar el aire exterior hacia los pulmones”; “Infundir o hacer nacer en el ánimo o la mente afectos, ideas, designios, etc.”; “Dicho de Dios: iluminar el entendimiento de alguien y mover su voluntad”; “Sentirse motivado por alguien o algo para el desarrollo de la propia creación”. Estas son algunas de las acepciones que la Real Academia Española atribuye a la palabra inspirar. Y, de alguna manera, todas ellas aplican a la organización que se basa en este vocablo: la Fundación Inspira.

Al cumplir sus primeros diez años, su propósito de recuperar áreas verdes en hospitales, a través de un trabajo comunitario, para transformarlos en “Jardines Sanadores” se mantiene más vigente que nunca. Lugares para que pacientes, y sus familiares como el personal de salud, puedan inspirar un poco de aire fresco, pero también para iluminarse. Y, al mismo tiempo, son espacios cuya construcción motiva la voluntad de decenas de personas que ven a esta idea como una forma de realización personal y de entregar un aporte a la sociedad.

Una de ellas es Doris Erlwein. La naturaleza y la belleza eran dos conceptos que estaban muy arraigadas en su vida desde niña y que la han acompañado desde entonces. "Me llamaba la atención lo disponible y gratuita que es la naturaleza, hay que dejarse tocar por ella. He sentido muy fuerte que la naturaleza acompaña, contiene y alivia el día a día cuando se pone más difícil. Sentirse contenida por la naturaleza en el día a día es muy potente", cuenta.

Trabajadora social de profesión y madre de dos hijos, cuando estos eran pequeños y debía sobrellevar la exigencia de compatibilizar trabajo y familia, fue justamente la naturaleza un elemento clave para ayudarla a enfrentar la vida cotidiana. Si eso le servía a ella, "¿cómo no iba a ayudar a gente con una condición de vida más vulnerable, con menos áreas verdes y seguridad?", pensó. Fue ahí cuando se le ocurrió recuperar áreas verdes, pero con belleza. "La belleza es un condimento muy importante, porque hay que cuidarlo y eso dignifica también a quienes están usando ese lugar", dice Doris.

JARDINES SANADORES

Tras tomarse un tiempo para aclarar las ideas, Doris ingresó a cursar un Diplomado en Emprendimiento Social. Este le permitiría comprender mejor el mundo de las fundaciones y de cómo, en

definitiva, poder concretar una buena idea en este ámbito. Invitó, entonces, a tres personas más a trabajar en una nueva experiencia que aportara en la vida cotidiana de las personas: Verónica Novoa, diseñadora; Alejandra Rosati, arquitecta paisajista; y Claudia Zunza, paisajista. Corría el año 2012.



FUNDADORAS
MARÍA ELENA
SEPÚLVEDA,
CLAUDIA ZUNZA,
VERÓNICA NOVOA,
ALEJANDRA
ROSSATI Y DORIS
ERLWEIN.



En la segunda reunión que sostuvieron, Claudia planteó una inquietud de María Elena Sepúlveda, en ese entonces directora del Hospital del Salvador, para recuperar el parque central del recinto. Era, de alguna forma, novedosa para Doris y sus socias. Fue así como un día fueron a sentarse al lugar y recibieron su inspiración. El jardín tendría un alto impacto, ya que transitaban alrededor de 40.000 personas al mes por el recinto hospitalario; el abandono de las áreas verdes precisaba una intervención urgente; y era evidente que la naturaleza bien cuidada podía ser una ayuda para contener y aliviar la vida de las personas –pacientes, acompañantes y funcionarios– en el sanatorio.

Nació así la idea de aplicar el concepto de “Jardines Sanadores”, acuñado en la década del ochenta por el Dr. Roger Ulrich, docente de Arquitectura en el Center for Healthcare Building Research at Chalmers University of Technology en Suecia. “Los jardines sanadores son espacios naturales al interior de un hospital, que permiten la interacción de las personas. Son lugares que cuentan con acceso universal y están diseñados para estimular los sentidos y poder bajar los niveles de estrés propio de los hospitales. Entre otras características, deben tener coloración permanente durante todo el año, contener mezcla de sol con sombra, no tener vegetación alérgica y potenciar la sensación de explosión de vida”, explica Doris Erlwein.

El mismo año 2012 se constituyó la Fundación Inspira. A Doris y sus socias les habilitaron un espacio en el hospital para usarlo como su centro de operaciones. Comenzaron con el proyecto “Recuperación de los Jardines Interiores del Hospital del Salvador”, junto con la Fundación Cosmos, con la que trabajaron durante tres años. Hasta hoy Inspira ya ha restaurado nueve jardines en este recinto.

PROYECTOS SOCIALES

Lo del Hospital Salvador marcó el rumbo de Fundación Inspira –jardines sanadores en los centros de atención de salud– y una forma de trabajo basada en la colaboración y en las necesidades de la comunidad hospitalaria. Esta incluye la realización de una consulta al personal y un diagnóstico técnico y de salud que permita determinar sus necesidades para el jardín. “El éxito de cualquier proyecto social lo determina la participación de la comunidad desde el comienzo”, afirma Doris.

Tras la realización de un diseño participativo, que recopile lo que la comunidad quiere incluir en el área verde para darle forma junto al trabajo con especialistas, viene el diseño del jardín sanador. Una vez que ya está el visto bueno, se pasa a la etapa de construcción del jardín, que siempre deja espacio para que la comunidad puede hacerse parte. Después, cada proyecto tiene una etapa de acompañamiento, que se extiende entre seis meses y un año, en la que voluntarios y especialistas capacitan y ayudan al equipo encargado de las áreas verdes del recinto de salud, para que lo puedan seguir cuidando en el futuro. Cuando este período concluye, se hace un acto formal de entrega.

Es lo que ocurrió a fines de octubre con la inauguración del jardín sanador de 600 m² del Hospital de Urgencia Asistencia Pública, ex Posta Central. “Aquí tenemos un espacio que quiebra la rutina, aunque sean diez minutos, en contacto con la naturaleza y para sentir el sol.

El hospital adentro es oscuro, entonces estar afuera es un cambio que te permite volver mejor. Para nosotros se ha vuelto un hábito sagrado venir unos cinco minutos a este espacio”, dice Bernardita Letelier, fonoaudióloga del hospital, como una muestra de lo que aporta la obra de Fundación Inspira.

Como en la ex Posta Central, en los otros recintos estas áreas verdes son utilizadas también para efectuar sesiones de terapia psicológica y de rehabilitación kinesiológica. Además, en el Hospital del Salvador se estudia la posibilidad de que los funcionarios puedan efectuar reuniones médicas, técnicas y de estudio al aire libre en los jardines en lugar de hacerlo en los salones interiores.

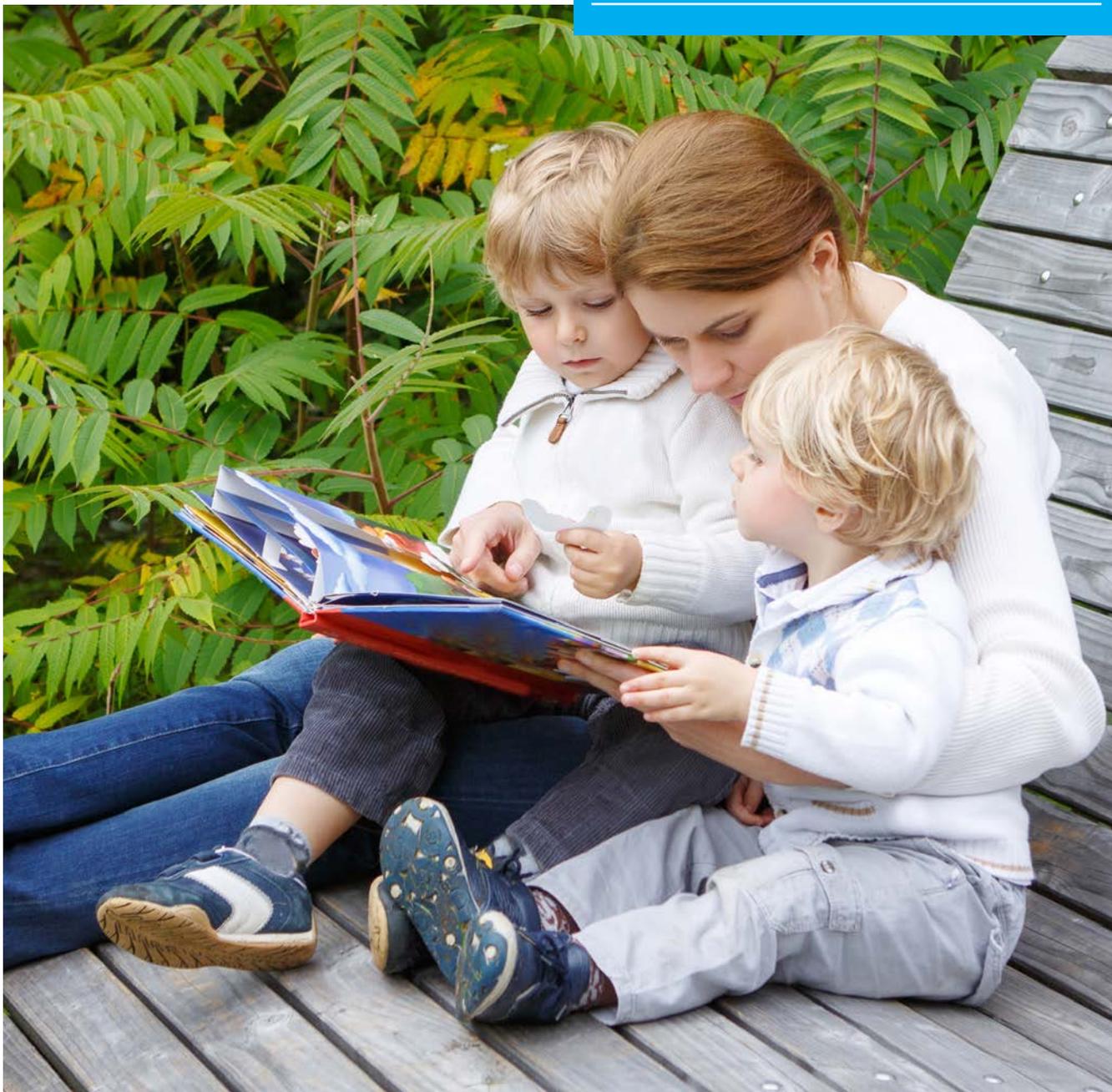
POR EL BIEN COMÚN

Actualmente, los jardines de Fundación Inspira abarcan hospitales (Salvador, Luis Calvo Mackenna, Antiguo Hospital San José), centros de salud (Coaniquem, Pequeño Cottolengo) y recintos educacionales (Colegio Santa Lucía, Escuela Hospitalaria Hospital Roberto del Río) de seis comunas de la Región Metropolitana. Esto se traduce en casi 10.000 m² intervenidos en 19 proyectos.

De las cuatro fundadoras iniciales, Doris Erlwein y Verónica Novoa se mantienen con un rol activo en la Fundación Inspira, dentro de una estructura organizacional bien consolidada. Doris fue presidenta del Directorio, directora ejecutiva y hoy está como directora.

Al cumplir diez años, en Fundación Inspira reciben constantemente solicitudes para levantar jardines sanadores. “Creemos que las cosas hay que concretarlas. Para eso, creemos profundamente en la alianza entre la sociedad civil con lo público y lo privado. Juntos somos un engranaje que multiplicamos los recursos y los esfuerzos para lograr nuestros objetivos”, apunta Doris. La entidad se financia con aportes de socios, empresas y fondos públicos, a lo que se suma el trabajo de voluntarios en mantenimiento de jardines, que son personas muy comprometidas con la idea de Inspira. Sin embargo, la gran cantidad de demanda que están teniendo precisa de más socios y recursos.

Más que sentirse satisfecha con el deber cumplido, Doris está muy motivada por continuar con esta labor. “Estamos en un momento en nuestra sociedad en el que necesitamos inspirarnos. Estamos preparados y tenemos ganas de soñar y de concretar acciones para el bien. Nos hace muy bien, más que pensar en individualidades, que soñemos en un bien común. En eso, la belleza y la naturaleza son un bien social que pueden ser un aporte. Quiero inspirar a que juntos concretemos los sueños que cada uno pueda tener”, concluye. ☺



Escritora infantil María Eugenia Coeymans:

LA RIQUEZA DE CONTAR UN CUENTO

Reforzar los vínculos afectivos, desarrollo del lenguaje, explorar la imaginación y conocer nuevos mundos son algunos de los regalos de la narración oral. La autora y cuentacuentos nacional nos entrega sus mejores tips para hacer de la hora del cuento algo inolvidable.

MARÍA ELENA MONTORY S.

La destacada escritora María Eugenia Coeymans descubrió su don al hacer dormir a sus hijos cuando eran chicos. Ellos le pedían cuentos “nuevos”, obligándola a inventar uno diferente cada vez. Surgieron así múltiples relatos, que pronto empezó a plasmar en papel, sin más expectativas que contárselos más adelante a sus futuros nietos.

Tiempo después, preparando unos talleres de comunicación con su amiga María Elena Soto, ella descubrió su cuento “Alas Doradas”, lo leyó y le pidió llevarlo al colegio donde trabajaba como psicóloga. Dado el éxito entre las alumnas, le pidieron más textos, los que enviaron a los padres, con preguntas para conversar con sus hijos. La experiencia resultó fantástica y María Elena la presionó para publicar. “¡Pero yo no conocía a nadie del medio literario ni editorial!”, recuerda hoy María Eugenia.

Al releer sus cuentos, percibió que cada uno abordaba un vínculo fundamental para el ser humano. Escribió entonces una guía para el cultivo de esos vínculos, a través de la lectura y posterior conversación entre narrador y oyente, y se lo presentó al padre Rafael Fernández, director de la Editorial Patris. “Al verlo me dice ‘esto va, porque es una forma concreta de llevar la pedagogía del padre Kentenich al mundo infantil’. Editaron mi primer libro y así me convertí en escritora, ¡sin haberlo pretendido nunca antes!”, relata esta

socióloga, mamá de 4 hijos y abuela de 15 nietos.

¿Por qué es importante contarle cuentos a los hijos?

La narración es algo ancestral que la Humanidad ha cultivado por milenios. Los cuentos entregan sabiduría, abren la comprensión del mundo natural y sobrenatural de sí mismo y de quienes te rodean, encantan y reencantan, desarrollan el arte de escuchar, amplían el lenguaje y varias cosas más. Junto al placer que genera escucharlos se fortalecen los vínculos entre narrador y oyente, se produce intercambio afectivo y se comparten vivencias en torno a la narración.

Podemos recordar a Jesús, quien contaba parábolas a sus seguidores, ampliándoles así la comprensión del Reino de Dios y de sí mismo como Camino, Verdad y Vida.

¿Cuál es la riqueza de la narración oral, que traspasa generaciones?

Detrás está el conocimiento milenario entregado en una forma amena, junto al fogón real o imaginario, con su cuota de asombro, placer, en medio de una diversidad de emociones que cautiven al oyente, de acuerdo a la entrega del narrador. Si éste pone su corazón en la lectura o narración, se produce un encuentro vital que genera una corriente afectiva muy valiosa. Se traduce muchas veces en fuente de recuerdos imborrables.

CONSEJOS PARA CONTAR CUENTOS

Leer previamente el cuento un par de veces, de preferencia en voz alta, para familiarizarse con su contenido, personajes y ambiente.

PREPARAR UNA ATMÓSFERA ESPECIAL:

1. Oscurecer un poco la habitación, si es posible, y leer el cuento con la luz de una vela.
2. Hacer silencio. Apagar el televisor, equipos de música, radios y otros elementos sonoros.
3. Cuidar la temperatura, mucho frío o calor dificultan la atención.
4. Situar al auditorio, sentado en el suelo o en sillas cómodas colocadas en forma de círculo. Es importante que se sientan cómodos y a gusto.
5. Ubicarse a la misma altura que los niños, pues ello predispone a la igualdad interior.
6. Invitar a los niños a escuchar el cuento, pero respetar su deseo de no hacerlo. Oír un cuento es un acto absolutamente libre y voluntario.

LECTURA:

1. Leer pausadamente el cuento, modular bien.
2. Hacer inflexiones de voz para perder la monotonía.
3. Procurar mantener el ritmo del cuento.
4. Si hay sonidos onomatopéyicos, por ejemplo bee-bee, cuá-cuá, pedir a los niños que los repitan. Si hay sonidos de la naturaleza, viento, olas, hacer lo mismo.
5. Hacer gestos y ademanes, siempre que sean necesarios por la índole del cuento.
6. Involucrarse a tal punto en el momento mismo de la narración o lectura, que olvide corregir, enseñar o llamar la atención. Recordar: El cuento es algo gratuito.
7. Dejarse llevar por el cuento, volver a ser niño nuevamente.

¿Desde qué edad recomiendas leer cuentos a los niños?

En la mirada actual de la psicología evolutiva y del mundo de la literatura infantil, se estima que desde el vientre materno, cuando el niño ya tiene desarrollado el sistema auditivo (24 semanas de gestación). Así se va familiarizando con la voz materna (o paterna) y se predispone más al vínculo con sus padres... y al encantamiento con la palabra oral o escrita. Sugiero continuar durante su niñez.

¿Qué autores recomiendas para leer a los niños, según su edad?

Me es difícil recomendar libros de acuerdo a la edad, lo veo como limitante. Lo que varía es la edad de inicio con temáticas muy complejas o inadecuadas para el mundo infantil.

Hay autores que para mí son muy significativos y bucearía sus obras: Hans Christian Andersen, "padre de la literatura infantil"; Oscar Wilde y sus cuentos para niños; Michael Ende; Antoine de Saint Exupéry y su Principito... En los autores chilenos tenemos una pléyade: Alicia Morel, Saúl Schkolnick, Víctor Carvajal; Cecilia Beuchat; Ana María Güiraldes y Jacqueline Balcells; María Luisa Silva; Manuel Peña y muchos más (ver www.ibbychile.cl).

¿Influye la lectura oral en el desarrollo del lenguaje?

Estimo que la lectura en voz alta de parte de un progenitor, media-

dor de lectura o docente, o del mismo educando, sí influye en el desarrollo del lenguaje por la vía de la ampliación del vocabulario con nuevos términos; por la imitación de palabras pronunciadas en forma correcta y por la escucha de frases construidas armónicamente. Con la práctica de leer por sí mismo en alta voz, se fortalece la fluidez de la lectura y la comprensión del contenido por la vía visual y auditiva.

¿Sirve para fortalecer el apego?

Contribuye al apego, desarrollo afectivo y comunicación más estrecha, en la medida que el clima establecido por quien narra es de confianza y aceptación de sus oyentes y no de corrección y crítica. Ese clima es esencial para despertar el amor a la lectura y el cultivo de vínculos. ☺

Quisiera regalar a los lectores de "El Apóstol en Familia" mis libros "Cuentos para Conversar" y "Guía para Padres y Educadores", que se pueden descargar en los siguientes enlaces:

[HTTPS://DRIVE.GOOGLE.COM/FILE/D/1MXJ-6JQ3QHv8QSG25ZC5QNOL_HLMLUAI/VIEW?USP=DRIVESDK](https://drive.google.com/file/d/1MXJ-6JQ3QHv8QSG25ZC5QNOL_HLMLUAI/view?usp=drivesdk)

[HTTPS://DRIVE.GOOGLE.COM/FILE/D/1Z2O_U1EWG7TW5HWVBN9NSFBawCWkerWP/VIEW?USP=DRIVESDK](https://drive.google.com/file/d/1Z2O_U1EWG7TW5HWVBN9NSFBawCWkerWP/view?usp=drivesdk)



1

MENOR TASA
de reclamos
SUBTEL

La conexión **más estable** llegó a **Maitencillo, Cachagua, Zapallar y Marbella**



600 950 5000

  [gtdchile](#)

 [gtd.cl](#)

gtd

Tecnología para **simplificar tu vida**

Papa Francisco:

“PEDIR PERDÓN SIGNIFICA PERDONAR. VAN JUNTOS. NO PUEDEN SEPARARSE”

En diversas oportunidades el Santo Padre se ha referido a la importancia del perdón. Presentamos extractos de sus palabras en una homilía de la misa en la capilla de la Casa Santa Marta y de una reflexión del evangelio dominical antes del Ángelus en la Plaza San Pedro.

SELECCIÓN DE TEXTO: M. MAGDALENA RIOS

Jesús acaba de hacer una catequesis sobre la unidad de los hermanos (...). Y Pedro hace la pregunta: “Sí, pero con las personas que nos ofenden, ¿qué debemos hacer?”. “Si mi hermano comete culpas contra mí, me ofende, ¿cuántas veces tendré que perdonarlo? ¿Hasta siete veces?” Y Jesús respondió con aquella palabra que

significa, en su idioma, “siempre”: “Setenta veces siete”. Siempre se debe perdonar.

Y perdonar no es fácil. Porque nuestro corazón egoísta siempre está apegado al odio, a las venganzas, a los rencores. Todos hemos



visto familias destruidas por odios familiares que pasan de una generación a otra. Hermanos que, frente al ataúd de uno de sus padres, no se saludan porque guardan viejos rencores. Parece que es más fuerte aferrarse al odio que al amor y Este es precisamente –digámoslo así– el “tesoro” del diablo. Él se agazapa siempre entre nuestros rencores, entre nuestros odios y los hace crecer, los mantiene ahí para destruir. Destruir todo. Y muchas veces, por cosas pequeñas, destruye.

(...) Cuando Dios nos perdona, olvida todo el mal que hemos hecho. Alguien dijo: “Es la enfermedad de Dios”. No tiene memoria, es capaz de perder la memoria en estos casos. Dios pierde la memoria de las historias malas de tantos pecadores, de nuestros pecados. Nos perdona y sigue adelante. Solo nos pide: “Haz lo mismo: aprende a perdonar”, no sigas con esta cruz infecunda del odio, del rencor, del “me la pagarás”. Esta palabra no es cristiana ni humana. (...).

Hay gente que vive condenando a la gente, hablando mal de la gente, mancillando constantemente a sus compañeros de trabajo, enfangando a sus vecinos, a sus parientes, porque no perdonan algo que les han hecho, o no perdonan algo que no les gustó. Parece que la riqueza propia del diablo es esta: sembrar el amor al no-perdonar, vivir apegados al no-perdonar. Y el perdón es condición para entrar en el cielo.

La parábola que nos cuenta Jesús (cf. Mt 18,23-35) es muy clara: perdonar. Que el Señor nos enseñe esta sabiduría del perdón, que no es fácil. Y hagamos una cosa: cuando vayamos a confesarnos, a recibir el sacramento de la reconciliación, primero preguntémosnos: “¿Yo perdono?”. Si siento que no perdono, no tengo que aparentar que pido perdón, porque no seré perdonado. Pedir perdón significa perdonar. Van juntos. No pueden separarse. Y aquellos que piden perdón para sí mismos como este señor, al que el patrón le perdona todo pero él no perdona a los demás, terminarán como este señor. “Esto mismo hará con vosotros mi Padre celestial, si no perdonáis de corazón cada uno a vuestro hermano”.

Que el Señor nos ayude a comprender esto y a bajar la cabeza, a no ser soberbios, a ser magnánimos en el perdón. Al menos a perdonar “por interés”. ¿Cómo es eso? Sí, perdonar, porque si no perdonas, no seré perdonado. Al menos eso. Pero siempre el perdón.

17 DE MARZO DE 2020
HOMILIA COMPLETA EN:
[HTTPS://WWW.VATICAN.VA/CONTENT/FRANCESCO/ES/COTIDIE/2020/DOCUMENTS/PAPA-FRANCESCO-COTIDIE_20200317_ADORAZIONE-BENEDIZIONE-EUCARISTICA.HTML](https://www.vatican.va/content/francesco/es/cotidie/2020/documents/papa-francesco-cotidie_20200317_adorazione-benedizione-eucaristica.html)

“PERDONAR NO ES SÓLO ALGO MOMENTÁNEO, ES ALGO CONTINUO CONTRA ESTE RENCOR, ESTE ODIOS QUE VUELVE”

Queridos hermanos y hermanas, ¡buenos días!

En la parábola que leemos en el Evangelio de hoy, la del rey misericordioso (Mt 18,21-35), encontramos dos veces esta súplica: “Ten

paciencia conmigo que todo te lo pagaré”. La primera vez la pronuncia el sirvo que le debe a su amo diez mil talentos, una suma enorme, hoy serían millones y millones de euros. La segunda vez la repite otro criado del mismo amo. Él también tiene deudas, no con su amo, sino con el sirvo que tiene esa enorme deuda. Y su deuda es muy pequeña, quizá como el sueldo de una semana.

(...) Vemos en esta parábola dos actitudes diferentes: la de Dios, representado por el rey –que perdona tanto, porque Dios perdona siempre–, y la del hombre. En la actitud divina, la justicia está impregnada de misericordia, mientras que la actitud humana se limita a la justicia. Jesús nos exhorta a abrimos valientemente al poder del perdón, porque no todo en la vida se resuelve con la justicia, lo sabemos. (...).

¡Cuánto sufrimiento, cuántas divisiones, cuántas guerras podrían evitarse, si el perdón y la misericordia fueran el estilo de nuestra vida! También en familia, también en familia. Cuántas familias desunidas que no saben perdonarse, cuántos hermanos y hermanas que tienen ese rencor en su interior. Es necesario aplicar el amor misericordioso en todas las relaciones humanas: entre los esposos, entre padres e hijos, dentro de nuestras comunidades, en la Iglesia y también en la sociedad y la política.

Hoy por la mañana mientras celebraba la misa me detuve, me llamó la atención una frase de la primera lectura del libro de Sirácida, la frase dice: “Acuérdate de las postrimerías, y deja ya de odiar” (Si 28,6). ¡Bonita frase! ¡Pero piensa en el final! Piensa que estarás en un ataúd... ¿y te llevarás el odio allí? Piensa en el final, ¡deja de odiar! Deja el rencor. Pensemos en esta conmovedora frase: “Acuérdate de las postrimerías, y deja ya de odiar”. Y no es fácil perdonar porque en los momentos tranquilos uno dice: “Sí, pero este me ha hecho todo tipo de cosas, pero yo también he hecho muchas. Mejor perdonar para ser perdonado”. Pero luego el rencor vuelve, como una molesta mosca en el verano que vuelve y vuelve y vuelve... Perdonar no es sólo algo momentáneo, es algo continuo contra este rencor, este odio que vuelve. Pensemos en el final, dejemos de odiar.

La parábola de hoy nos ayuda a comprender plenamente el significado de esa frase que recitamos en la oración del Padre nuestro: “Perdónanos nuestras deudas, así como nosotros perdonamos a nuestros deudores” (Mt 6, 12). Estas palabras contienen una verdad decisiva. No podemos pretender para nosotros el perdón de Dios, si nosotros, a nuestra vez, no concedemos el perdón a nuestro prójimo. Es una condición: piensa en el final, en el perdón de Dios, y deja ya de odiar; echa el rencor, esa molesta mosca que vuelve y regresa. Si no nos esforzamos por perdonar y amar, tampoco seremos perdonados ni amados. (...).

DOMINGO, 13 DE SEPTIEMBRE DE 2020
TEXTO COMPLETO EN:
[HTTPS://WWW.VATICAN.VA/CONTENT/FRANCESCO/ES/ANGELUS/2020/DOCUMENTS/PAPA-FRANCESCO_ANGELUS_20200913.HTML](https://www.vatican.va/content/francesco/es/angelus/2020/documents/papa-francesco_angelus_20200913.html)

Museo de Telecomunicaciones

UN TELEFONAZO A LA HISTORIA

Inaugurado en mayo, el MuT reconstruyó una casa histórica de Valdivia, para armar una novedosa muestra museográfica que relata la historia de las telecomunicaciones en Chile. Es un panorama imperdible para residentes y visitantes de la capital de la Región de los Ríos.

JORGE VELASCO C.



La empresa Telefónica del Sur (Telsur) nació como Compañía Nacional de Teléfonos en Valdivia en 1893, apenas 17 años después de que Alexander Graham Bell patentara uno de sus grandes inventos, el teléfono. Desde entonces, esta compañía se ha destacado por su carácter pionero e innovador, con distintos avances tecnológicos y en servicios. Por eso, no es casualidad que haya sido la primera en Chile en ofrecer Discado Directo Nacional, en implementar identificadores de llamados, televisión digital, o en ofrecer banda ancha ADSL en ciudades fuera de Santiago.

Fue este legado el que motivó al Grupo Gtd, propietario de Telsur, junto a la Corporación Patrimonio de Chile, a poner a disposición una colección de cerca de 120 artefactos históricos vinculados a la telefonía y levantar el Museo de Telecomunicaciones en Valdivia (MuT), el primero de su tipo en Chile. El lugar busca mostrar la evolución tecnológica de las comunicaciones y de la sociedad chilena.

No lo hizo, sin embargo, en un lugar cualquiera. El museo está albergado en la Casa Lüer, de 650 m² construidos, ubicada en la calle Vicente Pérez Rosales, en el casco histórico de Valdivia. El centenario inmueble fue recuperado y restaurado para albergar al MuT. Se trata, entonces, de un panorama familiar que vale la pena realizar, tanto por su contenido como por su contenedor.

DE LA ERA ANALÓGICA A INTERNET

La muestra está organizada a través de los dos pisos y el subterráneo de la Casa Lüer. En el primer nivel, los visitantes pueden ser testigos de las comunicaciones antes de la electricidad y conocer el cambio que implicó este avance luego de su llegada e implementación, así como los hitos de la era analógica y los primeros sistemas digitales de comunicación. En el segundo piso se exhibe el desarrollo de la era digital, el surgimiento de internet y cómo opera actualmente la red telefónica.

El MuT exhibe de manera permanente una colección que reúne antiguos aparatos como teléfonos de baquelita, oscilógrafos, centralitas, voltímetros y centrales telefónicas que se utilizaron en Chile en la primera mitad del siglo XX. Dispone, además, de diversos documentos históricos y fotos de archivo hasta llegar a los primeros celulares y smartphones de última generación.

También cuenta con instancias interactivas, como una central telefónica, que permite al visitante conocer el trabajo que implicaba conectar una llamada a comienzos del siglo pasado. Asimismo, aparecen testimonios de verdaderas operadoras telefónicas, que dan cuenta del rol que jugaron para comunicar a los chilenos. Destacan también muestras didácticas que explican la historia de internet, de

A tan solo 30 años de su llegada, el telégrafo conectaba casi la totalidad del territorio nacional.

TIEMPO LIBRE



la telefonía móvil y de cómo funciona la intrincada red de telecomunicaciones actual.

La directora ejecutiva del museo, Paula Velásquez, señala que “una exposición sobre la historia de las telecomunicaciones es una experiencia que invita a palpar y ser testigos de la relevancia que tienen su desarrollo en la vida de las personas. El MuT invita a pensar, reflexionar y discutir acerca de las comunicaciones humanas en general, poniendo en perspectiva el lugar que ocupa tanto en la historia del desarrollo social, como en el día a día de las personas, poniendo siempre al visitante en el centro”.

Al apreciar la exposición, el subsecretario de Telecomunicaciones, Claudio Araya, comentó que “es increíble y emocionante ver cómo los dispositivos han evolucionado hasta lo que tenemos hoy. Al ver los celulares y aparatos de última generación que se han masificado, olvidamos que todo comenzó con sistemas precarios, complejos y lentos. Y este museo viene a recordarnos que la tecnología de las telecomunicaciones evoluciona de la mano de nuestra historia. Por eso es un gran paseo, un gran aprendizaje y un tremendo hito reunir tanta historia, tanta información en un solo lugar. Es un aporte al conocimiento y ojalá muchas personas puedan aprender aquí”.

CASA LÜER

En la sala multiuso del subsuelo se plantea un recorrido que relata el proceso de reconstrucción de la Casa Lürer y de cómo se elaboró la muestra museográfica. Y es que este recinto, conocido también como la Casa del Básquetbol, tiene su propia historia.

Construida en Valdivia en la segunda mitad del Siglo XIX por los colonos alemanes Alberto Lürer y Julia Czischke, esta vivienda edificada con maderas nativas (laurel y raulí para los pisos y revestimientos,

VALORES ENTRADAS
General: \$2.000.
Estudiantes Educación Superior: \$1.000.
Entrada liberada para mayores de 60 años, niños y escolares hasta Cuarto Medio, clientes Telsur y último domingo de cada mes.

HORARIO
Martes a domingo, de 10:00 a 18:00 horas.
Último ingreso a las 17:30 horas.
Cerrado: Lunes, feriados irrenunciables, 24 y 31 diciembre.

roble pellín en las estructuras gruesas, mañío para los cielos) fue por décadas el hogar familiar de la descendencia Lürer-Czischke. Luego se convirtió en la sede de la Asociación de Básquetbol de Valdivia, deporte muy importante en el sur del país, entre 1966 y 1995.

En 1997 debió ser removida de su ubicación original, en calle Picarte, debido al crecimiento urbano de Valdivia que exigió su desarme. Entonces, el sacerdote benedictino, arquitecto y Premio Nacional de Historia, Gabriel Guarda, evitó que fuera demolida. El padre gestionó un levantamiento arquitectónico del inmueble y de todas sus piezas para fueran almacenadas por más de 20 años, a la espera de darles un nuevo destino.

Fue así como la iniciativa del Grupo Gtd le dio una oportunidad y la Casa Lürer cobró nueva vida para ser reconstruida en calle Vicente Pérez Rosales, como flamante sede del MuT. El proceso fue complejo y demoroso. Algunos elementos, como la puerta principal, fueron recuperados e incorporados al museo. En cambio, aquellos que no se pudieron rescatar, como la cercha de la techumbre y la escalera interior, se replicaron en base a las piezas originales de la casa. La inauguración oficial se realizó el 18 de mayo de 2022. Ⓞ



MIRA EL LANZAMIENTO



× × ×

NUEVOS NUGGETS

AMONG US



LOS NUGGETS QUE BUSCAS
ESTÁN ENTRE NOSOTROS

× × ×



Alimentar con
cariño hace bien



EL PERDÓN DE LOS EMPRESARIOS

JESÚS GINÉS O.

La ética empresarial ha ocupado muchos años de mi docencia universitaria en grados y postgrados. Pongo este dato por delante al aceptar la invitación de El Apóstol en Familia para decir algo en relación al tema general del perdón que este número monográfico se ha planteado reflexionar.

Por ser miembro de una familia dedicada al comercio, aunque mis estudios me llevaron más hacia la academia, en el ámbito de la filosofía y las letras, curiosamente me vi avocado casi la mitad de mi vida a enseñar a otros lo que era bueno hacer en el mundo de la empresa y los negocios para integrar los valores humanos y divinos disponibles en materia de ética o moral, que es lo mismo para todos los habitantes del planeta.

No es muy complicado explicar a otros lo que hay que hacer con los bienes de este mundo y con las cualidades que, generalmente los emprendedores y creadores de riqueza tienen en común a la hora de crear, gestionar, conducir, evaluar y hacer buenos negocios, sin perder para nada las muchas consecuencias y limitantes sociales y culturales que tal tarea lleva consigo.

PERDONAR, SER PERDONADO Y OLVIDAR LAS OFENSAS

Para los hombres todos y para los cristianos, en particular, es tarea cotidiana de difícil cumplimiento este asunto de perdonar las ofensas que otros nos hacen y pedir perdón por las que nosotros cometemos. Desde luego, nos queda muy claro que hasta el mejor de los mejores siempre tiene algo de qué arrepentirse, llevándole a la tarea también cotidiana de pedir y dar perdón. Lo decimos consciente o inconscientemente

al rezar el Padrenuestro: Perdona nuestras deudas, así como nosotros perdonamos a nuestros deudores. En su versión original el Padrenuestro tiene una clara connotación muy directa al mundo de los negocios, donde hay deudas y deudores, el perdón adquiere dimensiones económicas.

Estando conscientes de esta condición general del ser humano, partimos de la convicción de que, tanto en la vida familiar como en la laboral, quien se atreve a decir que no se arrepiente de nada y que no tiene por qué pedir perdón a nadie, es, por lo menos, un inconsciente social o un presumido insostenible desde el punto de vista moral.

Como consecuencia de tal situación, el ejercicio virtuoso de practicar el olvido posterior al perdón es una de las consecuencias que para los cristianos tiene la doble tarea de perdonar y olvidar las ofensas. Lo menos que se nos pide desde la altura del evangelio es que lo intentemos cada día, aun cuando por nuestra debilidad emocional constitutiva, nos cueste a veces bastante tener presente y ser consecuentes con dicha disposición de ánimo. Perdonamos, nos perdonamos mutuamente y tratamos de olvidarnos y sugerir a nuestros ofensores que igualmente se olviden. En esta doble tarea nos pasamos la vida, por lo que no podemos dejar de rezar el Padrenuestro desde la infancia hasta la vejez, o sea hasta la muerte.

LOS EMPRESARIOS TIENEN QUE PERDONAR Y SER PERDONADOS

Por ser el precepto del perdón de carácter universal, los humanos que trabajamos para ganarnos la vida en cualquiera de nuestros millones de empresas, grandes o pequeñas, de producción o de servicios, estamos sometidos a la misma tarea que, ciertamente tiene dimensiones más divinas que humanas. Mientras el instinto nos mueve a castigar al ofensor, el precepto cristiano nos señala el perdón como única salida honorable para una convivencia civi-

lizada y sobre todo fraterna. En este tema, el precepto divino calza perfectamente con lo que una racionalidad efectiva nos indicaría en el ámbito de una moral natural que la humanidad comparte con religiones, culturas, constituciones y leyes cada vez más conscientes del tan apetecido común bienestar de la humanidad.

LOS EMPRESARIOS PRODUCEN BIENESTAR

Esta es la primera reflexión ética que se me viene a la mente al plantear un tema tan aparentemente lejano a los textos que sobre economía, finanzas y negocios acostumbra a tener en cuenta los que han escogido esta forma de ganarse la vida y prosperar naturalmente en ella.

Las más de trescientas mil empresas agrícolas que producen y venden alimentos en Chile, tanto para el mercado interno como para la exportación, –nadie lo dudaría– producen bienestar tanto a los que consumen como a los trabajadores que los producen desde una interminable cadena de dependencia mutua que no es ahora la ocasión de describir. Solo hay que pensar que estas empresas ocupan, dan trabajo y bienestar a más de tres millones de personas en el país y a otros muchos millones en la cadena humana de los mercados externos con los que interactúan.

¿Qué tendrá que ver este asunto de perdonar y ser perdonado en relación al vino que elaboramos, a la carne o pescado que preparamos para el consumo de chinos, europeos o árabes, o al cobre o al litio que extraemos y preparamos para que la electricidad circule por el planeta? Pues, efectivamente se da la paradoja que mientras producimos insumos para el bienestar de millones de personas, es justamente en el trato con esas muy distintas y dispares personas del mundo, desde casa hasta los antípodas donde se producen los roces humanos del intercambio que nos llevan a ofender y ser ofendidos cada día y a cada hora. No siempre los productos o servicios cumplen con la palabra empeñada, con



JESÚS GINÉS ORTEGA
Ética empresarial.

el precio establecido o con las relaciones humanas más fluidas, flexibles y solidarias. ¡Cuántos detalles minúsculos o a veces de bulto, no sitúan a clientes, proveedores o inversores en situación de ofenderse o de ofender a su vez!

El que cree que los conflictos humanos se arreglan con buenas constituciones, con buenas leyes y con buenos acuerdos comerciales está lamentablemente equivocado. Toda relación humana da ocasión de ofender y ser ofendido, más allá de buenas intenciones que suelen naufragar apenas al iniciar el trayecto del intercambio. Abrir mercados, mantenerlos, abastecerlos a tiempo, cumplir con los contratos y las cláusulas de buen servicio y aceptar el buen criterio de los tribunales del trabajo o del comercio producen día a día hechos que terminan en ofensas de lado y lado. El recurso de perdonar y ser perdonado está siempre a la mano.

LAS EMPRESAS ENFRENTAN CONFLICTOS

En toda relación humana siempre hay conflictos latentes, entre los mismos miembros de cada empresa, dueños de capital, accionistas, gerentes, sindicatos y trabajadores comunes, entre clientes, proveedores, inspectores, legisladores, políticos, intermediarios, competidores.

Los seres humanos que son capaces de vivir en absoluta soledad, retirados en alguna cueva lejana de la civilización, bajo una inspiración de espiritualidad y sin contacto con sus semejantes podrían aspirar a estar libres del egoísmo, la envidia y la soberbia son, sin duda, los condimentos de la matriz de los conflictos, que no son otra cosa que ofensas en serie. Y es precisamente en el mundo de los negocios donde el insumo del egoísmo y la envidia se desarrollan espontáneamente con mayor virulencia. Podemos asegurar que al igual que en la educación, los problemas se agrandan con la edad y con la ampliación de los contactos. Vean ustedes la fuerza arrolladora de los fanáticos en los estadios, los comportamientos en los mítines políticos, en las marchas de protesta o en los conflictos bélicos de cualquier envergadura. ¿Cuánto le cuestan a la humanidad las ofensas de la guerra,

los conflictos ideológicos de los distintos partidos políticos o incluso las reyertas por motivos religiosos, de etnias o de promotores de un mundo más verde o un poco más bello?

LOS EMPRESARIOS, MEDIADORES DE LA CONVIVENCIA

En un mundo donde el comercio y la industria, los intercambios y los servicios tienden a expandirse como una necesidad global de la convivencia humana, cabría un papel realmente destacado a quienes producen la riqueza, dan de comer a los hombres, los defienden de las incomodidades de los tiempos y facilitan la constante movilidad física o virtual, bien podrían pasar a ser los mejores artífices del intercambio humano en prosperidad y en paz.

Es desde esta perspectiva, desde donde habría que intentar instalar en la mente y los corazones de estos millones de personas de trabajadores, dirigentes y obreros, gestores y proveedores, promotores y vendedores –todos los actores de la empresa moderna– la tarea de perdonar y ser perdonados. Todos necesitamos y pedimos perdón por nuestras múltiples deficiencias en lo que hacemos, elaboramos, vendemos y exigimos.

Si no hacemos un esfuerzo por perdonar y aceptar humildemente ser perdonados por nuestros cotidianos e inevitables fallas conductuales, de apreciación o interpretación, convertiremos el mundo de los negocios en campos de batalla, cuando, por su propia naturaleza están hechos para producir bienestar, convivencia, riqueza y relación civilizada, humana y por añadidura cristiana. ®



 **semillas**
TUNICHE[®]
Al servicio de tu campo

¡A TOMAR AGUA!

El agua es un elemento esencial para que exista vida. En el caso de los humanos, la mayor parte del cuerpo está compuesto de agua. Aunque el porcentaje fluctúa de acuerdo a algunos factores, se estima que el 70% de la composición de nuestro organismo es agua. Por esta razón su consumo es primordial para que nuestros órganos funcionen adecuadamente.

BEATRIZ ESPINOZA A.

La hidratación es imprescindible para mantener nuestros órganos vitales ya que transporta nutrientes y oxígeno a todas las células de nuestro cuerpo. Al estar nuestros órganos rodeados por agua, esta actúa como amortiguador, protegiéndonos de cualquier golpe. También limpia el organismo y elimina las toxinas, a través de la orina y el sudor. Además de ser un eficaz vehículo para conducir las vitaminas y sales minerales que necesitan nuestras células. Y no contiene calorías, ni grasa, ni carbohidratos ni azúcar.

Aunque los datos siempre son variables, se podrían establecer los siguientes porcentajes de agua en el cuerpo humano por cada órgano:

- ◆ Entre el 80% y el 90% de la sangre es agua.
- ◆ La piel contiene entre un 70% y 75% de este líquido.
- ◆ El corazón, el hígado y los riñones, entre el 70% y el 80%.
- ◆ Los pulmones, alrededor del 85%.
- ◆ Los huesos contienen un 22% de agua.
- ◆ Los músculos, entre un 70% y 75%.
- ◆ El cerebro está formado por agua en un 75-85%.
- ◆ El tejido graso presenta un 10%.
- ◆ Los ojos están compuestos de agua en una proporción de 90-95%.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda consumir entre un litro y medio y dos litros de agua diariamente. Esto se traduce en aproximadamente 8 vasos.

¿Qué le pasa a nuestro cuerpo cuando no



NICOLE CHÁVEZ
Nutricionista de la Universidad de Las Américas, Jefa de aseguramiento de la calidad de Cocio y Compañía Limitada.

bebemos agua? El principal efecto es que nuestro cuerpo se deshidrata. Uno de los primeros síntomas que nos alertan, es el color oscuro de nuestra orina. La deshidratación conlleva dolor de cabeza, calambres musculares, cansancio y mucha sed. También cambios de humor y disminución de funciones cognitivas como pérdida de atención o falta de memoria.

10 RAZONES POR LAS QUE DEBES TOMAR DOS LITROS DE AGUA AL DÍA:

MEJORA EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

A nivel más específico, los beneficios de tomar agua permiten al organismo luchar contra enfermedades como la gripe y contra los ataques al corazón, según la OMS. También contribuye de forma importante frente a otros problemas de salud como el reumatismo, la artritis, los cálculos renales, etc.

EVITA EL DOLOR DE CABEZA, MIGRAÑAS, CALAMBRES Y ESGUINCES En muchos casos, la razón principal de estas dolencias es la falta de agua.

AYUDA EN LA DIGESTIÓN Y EVITA EL ESTREÑIMIENTO Cuando bebemos suficiente agua aumenta la tasa de metabolismo, es decir, los alimentos que consumimos se descomponen apropiadamente. Si se bebe agua en ayunas el efecto es aún mejor.

AYUDA A MANTENER LA BELLEZA DE LA PIEL El agua repone los tejidos de la piel, así como su humectación y el aumento de su elasticidad. Además ayuda a la piel con las cicatrices, acné, arrugas y otros signos de envejecimiento.

ALIVIA LA FATIGA Cuando hay menos agua en el cuerpo, el corazón tiene que trabajar más para bombear la sangre oxigenada a todas las células y otros órganos principales, y eso puede causar fatiga. Además, al acercarse a la deshidratación, el organismo disminuye el rendimiento muscular, lo que provoca esa sensación de cansancio.

TERMORREGULACIÓN El agua es el principal responsable del sistema termorregulador del organismo y gracias a este sistema se mantiene la temperatura del cuerpo de forma constante, independientemente del entorno o de la actividad metabólica que estés realizando. Las propiedades térmicas del agua y su capacidad para liberar el calor

del cuerpo, cuando el sudor se evapora de la superficie de la piel, son de gran ayuda en el mantenimiento de la temperatura corporal durante todo el día. Mantener nuestra temperatura corporal bien regulada nos hará sentir con más energía.

REDUCE EL RIESGO DE CÁNCER Hay evidencia científica que señala que beber mucho líquido, principalmente agua, puede reducir el riesgo de sufrir cáncer de vejiga, según la American Cancer Society.

REDUCE EL RIESGO DE PROBLEMAS CARDÍACOS La Universidad de Loma Linda, en California, hizo un estudio en el que participaron 20 mil personas sanas. Quienes tomaban 5 vasos diarios de agua presentaron un menor índice de problemas cardiovasculares en comparación con los que solo tomaban 2 vasos de agua diarios.

REDUCE EL MAL ALIENTO El mal aliento es una clara señal de que el cuerpo necesita más agua. La saliva ayuda a tu boca a liberarse de bacterias y mantener la lengua hidratada. Por esto, cada vez que tengamos mal aliento, lo primero que debemos hacer es beber mucha agua. Además, la secreción de saliva es un protector natural de los dientes, por lo que tomar agua también contribuye a reducir las enfermedades dentales.

AYUDA A ADELGAZAR E IMPIDE LA RETENCIÓN DE LÍQUIDOS Al beber agua, el estómago se llena, lo que nos hace perder un poco el apetito. Se acelera el metabolismo y eso ayuda al gasto de energía mediante la termogénesis (producción de calor mediante reacciones metabólicas). También metaboliza la grasa. Por paradójico que suene, mientras más hidratado estás, más ayudas a tu cuerpo a no retener líquidos y por lo tanto, a depurar toxinas y grasas.

TIPS PARA CONSIDERAR

La nutricionista de la Universidad de Las Américas, Nicole Chávez, Jefa de aseguramiento de la calidad de Cocio y Compañía Limitada, conversó con Apóstol en Familia sobre la relevancia de consumir agua.

La profesional reconoce que a muchas personas les desagrada el sabor del agua de la llave y por ende suelen comprar agua embotellada con o sin gas y saborizada. Aunque es una buena alternativa “hay opciones más

ahorrativas y naturales tales como comprar un filtro purificador del agua (de los que venden en el supermercado) o agregar un trozo de fruta o vegetales (naranja, limón, pepinos, etc.) a un jarro con agua y luego refrigerarlo por unos minutos. Esto mismo se puede hacer con infusiones de hierba (menta, manzanilla, melisa etc) que en el invierno se consumen calientes”, dice.

Por otra parte hace hincapié en que “el café y las bebidas de fantasía, no cuentan como hidratación y a larga –por los aditivos químicos, y otros factores– dan más sed”, comenta.

Asimismo, indica que es imprescindible crear el hábito de consumo de agua desde niños, prefiriendo este líquido por sobre los jugos azucarados en cajitas. “Es recomendable que los niños vean que sus padres consumen agua y que tengan su propio contenedor y salgan de casa, con este, siempre. Sin embargo, para inculcar a los niños el gusto por el agua, debe ser una costumbre familiar, no solo individual”, recalca.

También es primordial incorporar en la dieta de los niños, las frutas y verduras que son ricas en agua, tales como sandía, manzanas, mandarinas, tomates, pepinos, espinacas, frutillas, entre otros. “Ahora en verano es más fácil integrar esos alimentos. Es mejor consumirlos enteros y no en jugos para no perder la fibra y los nutrientes. Por esta misma razón son mejores crudos o cocidos al dente”, explica la nutricionista.

En relación a los adultos, señala que la ingesta de alcohol es nociva para el organismo, pues deshidrata el cuerpo. Por eso es importante disminuir su dispendio. “También se puede ir intercalando la toma de trago con vasos de agua para evitar, en parte, la deshidratación y los malestares propios de la resaca. Pero siempre el uso del alcohol debe ser moderado”, advierte.

Para mitigar el problema de pasar mucho tiempo yendo al baño por la ingesta de líquido, Nicole Chávez recomienda fraccionar el consumo de agua estableciendo un horario fijo y evitando beber té y café entre medio. ☺

Petit Chefs

**LA NUEVA MANERA DE
DESARROLLAR**

**LA CREATIVIDAD
DE LOS NIÑOS**

Juan Francisco Garcés, es el creador de Petit Chefs instancia que invita a la creatividad en una plataforma online con clases para niños entre 8 y 14 años, donde aprenden a cocinar jugando. Además desarrollan su creatividad y fortalecen su autoestima en una actividad muy productiva.

M. LORETO TAGLE P.

¿Cómo partió la idea de crear Petit Chefs?

Cuando mi hija Josefa me pidió que le hiciera una clase de cocina por zoom a sus amigas para hacer huevos de chocolate en Semana Santa.

Yo siempre cocino mucho con ellas. Mandé un whatsapp a las mamás, invitando a las hijas a hacer esta clase por zoom. Les envié la lista de ingredientes y listo. Estuvimos dos horas haciendo los huevos de chocolate y las niñas gozaron. Cuando terminaron, comenzaron a llegarme whatsapp agradeciendo la clase y me decían que si hacía clases de otra cosa les avisara. Ahí decidí hacer otra clase con las mismas niñas donde hicimos ñoquis y nuevamente quedaron todas muy contentas. Entonces comencé a hacer clases los fines de semana por zoom. En un momento tuve 20 alumnos juntos, pero vi que era demasiado, que se dispersaban y que lo mejor era tener un máximo de 10 a 12 alumnos por vez.

Al poco tiempo comencé a hacer 4 clases diarias los sábado y domingo; a esa altura ya eran pagadas. Llegué a tener los primeros 100 alumnos en muy poco tiempo.

Tengo entendido que ya te has extendido a otros países...

Así es, justo me tocó irme con la familia a ver unos primos en Miami y yo debía seguir haciendo las clases.

En Miami me pasó que amigas de la casa vie-



WWW.PETITCHEFS.COM
TEL: 56 9 88516590
56 9 78078682

ron que yo estaba haciendo esto, no podían creerlo y me pidieron que les hiciera clases a los de allá. Actualmente tengo niños chilenos, de Estados Unidos, de Costa Rica y de Argentina. Se han incorporado a estas clases donde aprenden jugando y desarrollan la autoestima en una actividad productiva.

Además, me he dado cuenta de muchas cosas, niños muy talentosos, papás muy aburridos, que no saben jugar, ni entretenerse sus hijos, que derivan en las pantallas, y esta es una manera de entretenerlos.

¿Cómo funciona el sistema?

Las clases duran desde 40 minutos hasta 1 hora, dirigidas por un chef especializado.

Se puede pertenecer a Petit Chefs de forma institucional por ejemplo cuando el colegio lo hace como algo extracurricular o en forma doméstica, donde la persona se hace socio individual o toma las clases semanal, mensual o trimestralmente.

¿Esto permite 4 clases mensuales?

Todo es en vivo. Tenemos un zoom propio donde a cada niño le aparece solo el profesor, porque así evitan la desconcentración, no compiten con los otros y no se frustran si se demoran más y al profesor le aparecen en su pantalla todos los niños.

¿Los padres participan?

Mi idea es que los padres no estén en las clases a no ser que los niños sean muy chicos. Por ejemplo, en los colegios muchas veces no podían usar el horno, entonces decidimos que los niños llegaran a la casa con el pan y le dijeran al papá que querían hornear el pan con él y que luego lo comerían con toda la familia. Eso fue muy importante en USA porque los gringos son de familia y les encanta compartir con sus hijos.

¿Cuántos alumnos tienes ya?

En Chile tengo mas de 100 alumnos inscritos en Petit Chefs, y en USA en un solo colegio tenemos 80 suscritos y ya me tienen



SALADO

inscrito para hacer las clases en otros 22 colegios por lo que creo que pronto llegaremos a los 1000 niños allá.

Ellos lo pasan muy bien. Los niños pueden hacer sus cumpleaños con Petit Chefs, y son muy entretenidos. Aparece el profesor, antes se les han mandado los materiales y cada uno va preparando en la clase lo que comerán, por ejemplo, el pan brioche, las hamburguesas y luego se las comen ellos mismos, gozan haciéndolo.

CHAPARRITAS

UTENSILIOS

- 1 bowl grande
- 1 uslero
- Pesa digital
- Paño de cocina
- 1 cuchara
- 1 plato redondo
- 1 cuchillo sin filo

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 500 gr. de harina con polvos
- 50 gr. de mantequilla
- 200 ml de agua
- 6 u 8 salchichas
- 12 láminas de queso
- 100 gr. de orégano
- 200 ml. de salsa de tomate
- 10 gr. de sal

Utensilios

- 1 bowl grande
- 1 uslero
- Pesa digital
- Paño de cocina
- 1 cuchara
- 1 plato redondo
- 1 cuchillo sin filo

Ingredientes

- 2 huevos
- 500grs de harina con polvos
- 50grs de mantequilla
- 200ml de agua
- 8 o 6 salchichas vienasas
- 12 láminas de queso
- 100grs de orégano
- 200ml de salsa de tomate
- 10grs de sal

PREPARACIÓN

En un bol agregamos la harina, la mantequilla, la leche, el agua y la sal, revolver durante algunos minutos para formar una masa. Amasamos hasta que esté suave y luego envolvemos en papel plástico film y dejamos reposar durante 20 minutos en un ambiente cálido.

Estiramos la masa con la ayuda de un uslero sobre una mesa enharinada, hasta conseguir una masa de espesor de 3 a 4 milímetros, cortamos rectángulos y sobre ellos agregamos un poco de salsa de tomate, una salchicha y una tajada de queso además de orégano.

Sellamos los bordes con agua y enrollamos (los bordes los podemos cerrar con un tenedor).

Finalmente ponemos nuestras chaparritas



tas sobre una bandeja para llevarla al horno, y las pintamos con huevo batido. El horno a 180°C durante 15 o 18 minutos.

Sacamos del horno nuestra bandeja y es hora de servir calientes.

Recomendación:

Al estar la bandeja en el horno, es importante que la monitorees constantemente para llegar al punto deseado y exacto de nuestras chaparritas, pues no todos los hornos son iguales.



PAN DE BRIOCHE

UTENSILIOS

- 2 bowls
- *Papel de mantequilla*
- 1 vaso de 300 ml.
- *Pesa digital*
- 1 cuchara
- 1 bandeja
- 1 cuchillo sin filo

INGREDIENTES

- 500 gr. de harina
- 200 ml. de leche
- 15 gr. de levadura instantánea en polvo
- 50 gr. de mantequilla
- 1 sobre de sésamo
- 10 gr. de sal fina

PREPARACIÓN

En un vaso con la leche tibia agregar la levadura.

En el bowl cernir la harina y agregar mantequilla, huevo, sal, y azúcar.

Masa pegajosa, es normal, paciencia. Amasar el pan por 3 a 4 minutos. Dividir en 6 y hacer pequeñas bolas del mismo tamaño, tapar con un paño y reposar 2 a 3 horas.

La lata del horno la debes aceitar un poco. Antes del horno pincelas los pancitos con leche y huevo batido con un tenedor y agregar el sésamo.

Precalentar el horno 180°C, poner los panes 20 minutos.

Pan brioche

Utensilios

- 2 bowls
- Papel mantequilla
- 1 vaso 300ml
- Pesa digital
- 1 cuchara
- 1 bandeja
- 1 cuchillo sin filo

Ingredientes

- 500grs de harina
- 220ml de leche
- 15grs de levadura instantánea en polvo
- 50grs de mantequilla
- 1 sobre de sésamo
- 10grs de sal fina
- 2 huevos

SALADO



ÑOQUIS DE PAPA

UTENSILIOS

- 1 bowl
- 1 tabla de madera
- 1 paño de cocina
- 1 cuaderno y lápiz

INGREDIENTES

- 2 tasas de papa cocida (500 gr.) *Recomendación cocer las papas con piel y luego pelar y moler.*
- 2 tazas (250 gr.) de harina sin polvos
- 1 cucharadita de sal
- 2 yemas
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 sobre de queso rallado
- 2 tarros de salsa tuco
- *Opcional: albahaca*

PREPARACIÓN

En un bowl poner harina, papas y sal, y mezclar. Luego agregar la yema.

Si la masa está húmeda, agregar harina. Separa en 4 o 5 bolitas y luego estirar en tubos y realizar el corte del tamaño de 2 cm. aproximadamente.

Realizar el rallado con un tenedor de cada

una de las piezas y luego ir dejando sobre una bandeja con harina.

Al momento de cocinar, debe ser en agua hirviendo y esperar a que floten, luego de un minuto y retirar.

Servir con salsa de tomate y queso rallado.

PASTAS FRESCAS

UTENSILIOS

- 1 uslero
- 1 colador
- 1 cuchillo sin filo
- 1 colgador de pastas o colgador de ropa (opcional)

INGREDIENTES

- 1 kg. de harina sin polvos
- 6 huevos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 20 gr. de sal

PREPARACIÓN

En una mesa de trabajo limpia hacemos un volcán con la harina y rompemos los huevos dentro. Amasamos poco a poco, mezclando primero con la punta de los dedos y después con toda la mano. Hay que hacerlo con energía, que quede bien mezclado todo. Obtendremos una masa ligeramente dura y se tiene que despegar de las manos. Si nos queda muy seca, añadimos un poco de agua y si está húmeda un poco de harina. Todo dependerá del tipo de harina que uses y del tamaño de los huevos.

Envolvemos la masa en papel film, para que no se seque, y dejamos reposar durante una hora.

Una vez reposada, dividimos la masa en porciones y hacemos bolas. Espolvoreamos con un poco de harina la superficie de trabajo y estiramos cada bola con el uslero. Es importante que quede bien una lámina fina y rectangular, para que al cortarla obtengamos unas buenas tiras de pasta.

Si queremos hacer los tagliatelle, son muy sencillos. Espolvoreamos cada lámina con una fina capa de harina y doblamos en zigzag.

Con un cuchillo cortamos porciones de un centímetro. Colocamos las porciones de pasta sobre una tabla, formando nidos con cada una de ellas, y tapamos con un trapo mientras continuamos cortando el resto de la pasta.

Una vez lista, solo queda cocerla en agua hirviendo con sal el rato que recomiendan los expertos en pasta. No obstante, si no quieres andar midiendo, asegúrate de usar abundante cantidad de agua para que la pasta suelte la harina que lleva adherida y cocer libremente.

El tiempo de cocción dependerá del grosor de la pasta y de si es rellena o no.

Puede variar desde los dos hasta los 5 o 6 minutos. Lo mejor es probar el punto antes de sacarla del agua.

A nosotros nos gusta dejarla ligeramente dura para poder darle un último golpe de cocción cuando la mezclamos con la salsa y que así quede al dente.



Pastas frescas

Utencilios

- 1 uslero
- 1 colador
- 2 bowls
- 1 cuchillo sin filo
- Colgador de ropa (opcional)
- Colgador de pastas (opcional)

Ingredientes

- 1kg de harina sin polvos
- 6 huevos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 20grs de sal

SALADO

PRESTIGIO CASERO

UTENSILIOS

- *Papel de mantequilla*
- *Algún tipo de molde*
- *Procesadora o Minipimer*
- *1 bowl*
- *1 paño de cocina*
- *1 cuaderno y lápiz*

INGREDIENTES

- *2 sobres grandes de coco rallado*
- *½ queso crema*
- *Caramelos (opcional)*
- *Chocolate para derretir (ramas, trencito o cobertura)*

PREPARACIÓN

Mezclar el coco con la leche condensada hasta formar un granulado.

Con un poco de la mezcla dar la forma deseada, presionando bien.

Llevar al refrigerador unos 10 minutos o hasta que se sientan fríos y duros.

Derretir el chocolate en el microondas en intervalos de 30 segundos y revolver entre cada intervalo. Cuando queda poquito por derretir, mezclamos enérgicamente y se va a derretir todo.

Retirar de la heladera las barritas de coco y bañarlas con chocolate. Llevar a heladera y repetir del otro lado.

MOUSSE DE LIMÓN

UTENSILIOS

- *1 bowl grande*
- *Juguera*
- *Moldes o vasos*
- *Paño de cocina*
- *1 rallador*

INGREDIENTES

- *350 ml. de leche condensada*
- *200 ml de jugo de limón*
- *350 ml. de leche evaporada bien fría, ojalá de un día para otro en el refrigerador*

PREPARACIÓN

Mezcla la leche condensada con el jugo de limón. Verás que la leche condensada se espesa.

Batir la leche evaporada por unos minutos,



DULCE

con batidora o batidor manual.

Mezcla ambas preparaciones con una espátula realizando movimientos suaves y envolventes. De esta forma la leche no se bajará. Lo ideal es que viertas poco a poco la mezcla de leche condensada y limón sobre la leche y las vayas mezclando. Debes obtener una mezcla esponjosa y sin grumos.

Finalmente, decora los vasitos de mousse. A los míos les puse un poco de ralladura de limón y unas almendras laminadas. 🍷

Mousse de limón

Utensilios

- 1 bowl grande
- Juguera
- Molde o vasos
- Paño de cocina
- 1 rallador

Ingredientes

- 350ml de leche condensada
- 200ml de jugo de limón
- 350ml de leche evaporada
- 2 sobres de gelatina sin sabor
- 1 limón entero



INSEPARABLES

DIRECTOR: Marcos Carnevale

INTÉRPRETES: Oscar Martínez, Rodrigo de la Sierra, Carla Peterson, Alejandra Flechner, Malena Sánchez

GÉNERO: Comedia Romántica

PÚBLICO APROPIADO: Mayores de 14 años

Película argentina basada en una historia verdadera que nos narra la vida de Felipe un empresario adinerado que ha quedado tetrapléjico, debido a un accidente y está buscando a un asistente terapéutico. Se presentan varios muy calificados, pero él decide tomar al ayudante de su jardinero, Tito que ha decidido renunciar. Tito no reúne las condiciones requeridas para tal empleo, pero Felipe mantiene firme su decisión, es la única persona, en mucho tiempo, que no lo trata con compasión.



LAS HORAS CONTIGO

DIRECTOR: Catalina Aguilar Mastretta

INTÉRPRETES: Cassandra Ciangherotti, María Rojo, Isela Vega, Arcelia Ramírez, Evangelina Martínez, Julio Bracho.

GÉNERO: Comedia dramática

PÚBLICO APROPIADO: Mayores de 14 años

La película comienza cuando Ema se entera de que está embarazada el mismo día en que viaja a casa de su abuela para acompañarla en sus últimos días. Ahí se ve forzada a convivir con su mamá, Julieta, una cantante de rancheras, encantadora y loca de la vida con la que no se lleva nada bien. Enfrentada con la tristeza de perder a su abuela y obligada a compartir esa pérdida con Julieta, Ema reconoce una nueva faceta de su madre que la ayuda a crecer, aceptar su propia maternidad y celebrar la vida que sigue a pesar de la muerte.



PINOCHO

DIRECTOR: Robert Zemeckis

INTÉRPRETES: Tom Hanks, Cynthia Erivo, Luke Evans, Sheila Atim, Jamie Demetriou

GÉNERO: Aventuras

PÚBLICO APROPIADO: Todo Espectador

Versión en acción real del aclamado cuento sobre una marioneta que se embarca en una trepidante aventura para convertirse en un niño de verdad. La historia también presenta a otros personajes, como Gepetto, el carpintero que fabrica a Pinocho y lo trata como a su propio hijo; Pepito Grillo, que hace las veces de guía y "conciencia" de Pinocho o el Hada Azul.





tras bambalinas de la corte y la cuestión emergente de la libertad de las personas, el público es llevado a un mundo ilusorio, en el que la joven Sissi debe luchar por su lugar en la corte, así como el derecho a no ser la figura decorativa de un imperio enfermo. Protagonizada por Devrim Lingnau, Philip Froissant, Melika Foroutan y Svenja Jung.

El rodaje comenzó en agosto de 2021 y finalizó en

LA EMPERATRIZ

Esta miniserie alemana de drama histórico-romántico esta recién estrenada por la plataforma de streaming Netflix.

Esta basada en la novela de Gigi Griffins que narra la historia de la emperatriz Isabel de Austria, más conocida como Sissi, cuando conoce al emperador Francisco José, sus primeros encuentros y su adaptación a las múltiples responsabilidades y costumbres de la corte de los Habsburgo.

Con el telón de fondo de los celos, la intriga y las luchas de poder

enero de 2022 en locaciones de Baviera. El vestuario y las puestas en escena recrean exuberantemente al ambiente de la corte de la Viena imperial de mediados del siglo XIX, aunque ha recibido comentarios por las variaciones de la estética de los trajes de época que no corresponden cronológicamente. Con la producción de Sommerhaus Serial, los episodios se produjeron íntegramente en Alemania.

Con el éxito obtenido y por el momento en que termina la primera temporada, con seguridad que habrán muchos episodios más.

A

alinna
home

Cojines - Fundas de plumón - Pieceras
100% Lino Frances

www.alinnahome.com
@alinnahome

GABRIELA KAST R.
Mes de María para niños

¡Un precioso libro que te ayudará a vivir el Mes de María con tus hijos!

El libro incluye un tríptico para pintar

Encuétralo en www.patris.cl a \$15.000 más despacho
Código de descuento: MesdeMaria20

Disponible también en librerías de Schoenstatt y Buscalibre

UN CAMINO DE FE Y ESPERANZA

Padre Rafael Fernández de Andraca
Editorial Nueva Patris

240 págs.

\$ 13.600 en buscalibre.cl

También se puede comprar en
www.patris.com

Este libro es el testimonio de una de las figuras clave en el surgimiento de Schoenstatt en Chile. Mediante una prosa amena y clara, el Padre Rafael Fernández construye un libro de gran profundidad espiritual donde nos relata su gran cercanía con el P. Kentenich, que lo lleva seguir sus pasos y a colaborar estrechamente en la realización de su misión.



EL SISTEMA DEL TACTO

Alejandra Costamagna
Editorial Anagrama

192 págs.

\$ 18.000 en Librería Antártica

\$ 15.300 en buscalibre.cl

Ania, la protagonista de la novela, recibe una petición de su padre: debe acudir, en representación de la familia, al funeral de su tío, al otro lado de la cordillera. Durante la lectura seremos testigos de saltos temporales, elaborados perfiles psicológicos y profundas reflexiones. Con "El sistema del tacto", finalista del prestigioso Premio Herralde, Costamagna se confirma como una de las más destacadas voces de la literatura latinoamericana contemporánea.

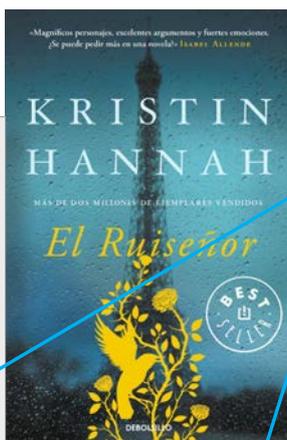
EL RUISEÑOR

Kristin Hannah
Editorial Debolsillo

592 págs.

\$ 19.760 en buscalibre.cl

Con 50 semanas en el TOP10 del New York Times y más de 4.000.000 ejemplares vendidos El Ruiseñor se erigió como una de las novelas más exitosas de los últimos tiempos. Ambientada en Francia, en el año 1939, la novela cuenta la historia de Vianne Mauriac quien, al despedirse de su marido, ante la inminente invasión de los alemanes, debe hacer todo lo necesario para encarar una terrible situación. Por otra parte su hermana es una joven rebelde de dieciocho años que busca un propósito para su vida



con toda la temeraria pasión de la juventud.



CRECIENDO EN LA ADVERSIDAD

Claudia Bunster Prieto
Editorial Nueva Patris

288 págs.

\$ 13.600 en buscalibre.cl

También se puede comprar en
www.patris.com

Este libro presenta al lector una selección de temáticas sacadas directamente del popular programa Contigo en Casa de Radio María emitidas entre los años 2020 y 2021. El texto aporta un camino de aprendizaje para afrontar la adversidad a través del desarrollo personal y permite al lector superar sus problemas personales de una forma amena y segura.

POESÍA COMPLETA OLGA ACEVEDO

María Inés Zaldívar Ovalle
Ediciones UC

550 págs.

\$ 23.900 en Librería Antártica

\$ 19.380 en buscalibre.cl

Editado por la docente María Inés Zaldívar Ovalle, este libro contiene la totalidad de la obra poética de la destacada escritora Olga Acevedo. Nacida a fines del siglo XIX la escritora oriunda de Santiago desarrolló una notable carrera literaria en la cual abundan el virtuosismo verbal y elementos religiosos y espirituales. Estamos ante un verdadero acontecimiento literario que los lectores no deberían pasar por alto.



ESCLAVA DE LA LIBERTAD

Ildelfonso Falcone
Editorial Grijalbo

624 págs.

\$ 20.000 en Librería Antártica

\$ 17.000 en buscalibre.cl

Kaweka es una joven africana recién llegada a Cuba, lugar donde deberá desempeñarse como esclava en los campos de caña de azúcar. Lita es una mulata española decidida a revelar los oscuros secretos detrás de las finanzas de una poderosa empresa. Una trepidante novela histórica en la línea de las anteriores obras de Falcone que los lectores de este autor seguramente disfrutarán.

PRESENTACIÓN DE LIBRO "COMO EN CASA"

Frente a un numeroso grupo de amigos y acompañada de su familia y alumnas, la autora Kika Marchant presentó su libro: "COMO EN CASA" donde compartió sus recetas que "siempre resultan" y que proporcionan ese momento mágico que nos da una buena cocina, en la mesa familiar.

El libro esta diseñado como una obra de teatro, abriendo con los aperitivos, siguiendo con un primer acto de entradas y sopas, un segundo acto de platos de fondo y un desenlace final con repostería.

Estas recetas provienen de su larga experiencia, haciéndolas novedosas, fáciles de hacer y dan múltiples consejos prácticos que hacen mas fácil la ejecución de los diferentes platos.

Al final de la presentación se ofreció un delicioso cocktail donde los asistentes ya pudieron apreciar algunas de las recetas propuestas en el libro.



1



3



4



2



5



6



7



8



9

1. GERARDO VARELA Y LA AUTORA, FRANCISCA MARCHANT.
2. BERNARDITA MARCHANT Y ELNA BARROS.
3. GONZALO MARCHANT E ISABEL ARIZTÍA.
4. ELNA DE BARROS Y REBECA SAN MARTÍN.
5. VALERIA EYZAGUIRRE, FRANCISCA MARCHANT Y JUAN LUIS CORREA.
6. LAURA SOFFIA, ANA MARÍA PÉREZ-COTAPOS, MARÍA PIEDAD LARRAÍN, BEATRIZ GARCÍA-HUIDOBRO Y XIMENA ZABALA.
7. MARÍA JOSÉ AGUAYO, FELIPE PINTO, DAMIÁN BALMACEDA Y ANDREA ARDISANA.
8. CECILIA O'SHEA, LUIS ALBERTO ECHENIQUE, MARÍA IGNACIA EYZAGUIRRE Y LUIS EGUIGUREN.
9. CLEMENTE CORREA, ELISA CORREA, FRANCISCA MARCHANT, JUAN LUIS CORREA, FRANCISCA CORREA Y JOSÉ DOMINGO CORREA.

PRESENTACIÓN DE LIBRO

“CRECIENDO EN LA ADVERSIDAD”

El día jueves 6 de octubre en el Santuario de Campanario asistimos al lanzamiento del Libro “Creciendo en la adversidad” escrito por la psicóloga Claudia Bunster Prieto, el que recoge entrevistas realizadas por la autora en el programa radial “Contigo en Casa” de Radio María Chile. Sus presentadores enfatizaron su aporte para el desarrollo personal, ya que es como una caja de herramientas que entrega recursos especiales para hacer el viaje hacia el interior de las personas, lo que permite valorarse y ser más resiliente ante el dolor.

JUANITA MORALES



1



2



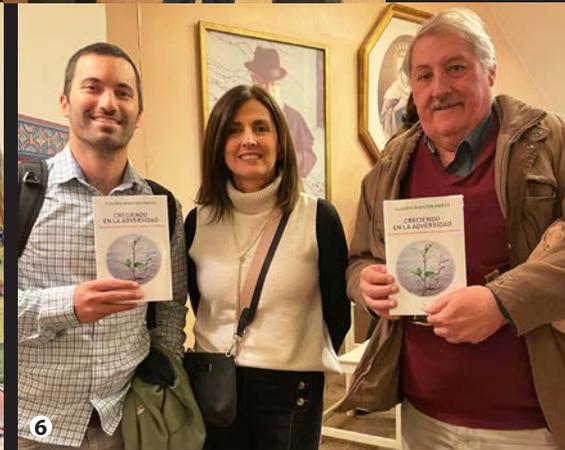
3



4



5



6



7

1. MACARENA GAYANGOS, LA AUTORA, PATRICIO FUENTEALBA GERENTE GENERAL DE RADIO MARÍA Y MACARENA MONTIEL DE EDITORIAL NUEVA PATRIS.
2. CAROLINA NEUMANN.
3. CLAUDIA ARRAU, CRISTIÁN BUNSTER Y RENATA ARRAU.
4. MERCEDES NASSAR, MARÍA PAZ GONZÁLEZ, FRANCISCA CORTÉS, LA AUTORA, MARÍA PAZ GUZMÁN Y PATRICIA OSSA.
5. PADRE ROBERTO NAVARRO, CLAUDIA BUNSTER Y MACARENA GAYANGOS DE RADIO MARÍA CHILE.
6. GONZALO BOETSCH, BERNARDITA MOORE Y JOSÉ CAÑAS.
7. LA AUTORA Y EL PADRE LUIS RAMÍREZ.
8. CLAUDIA FLORES Y CINTHYA MADARIAGA.
9. LA AUTORA FIRMANDO EL LIBRO A ADRIANA REINOSO.



8



9

¡AMIGOS!

¡Jacinto y Tosco juegan en el parque, con ellos encuentra las 15 diferencias!

ILUSTRACIÓN: RAFAEL GREZ W.



CONCURSO DE NAVIDAD

DIBUJO ALUSIVO A LA NAVIDAD

BASES DEL CONCURSO

- CUALQUIER TÉCNICA
- FORMATO VERTICAL
- CUALQUIER EDAD NIÑOS Y ADULTOS
- ENTREGA DIGITAL CON NOMBRE Y TELÉFONO A:
ANAMARIAWALKER@GMAIL.COM
- HASTA EL 25 DE NOVIEMBRE

EL O LOS GANADORES SE PUBLICARÁN EN
LA EDICIÓN DE DICIEMBRE Y TENDRÁN,
¡UN PREMIO SORPRESA!

