

apóstol en familia

CAMBIO GLOBAL • Nº 110 • NOVIEMBRE 2020

WWW.APOSTOLENFAMILIA.CL



110

UN CAMBIO GLOBAL
DIMENSIONES DE UNA GRAN CRISIS



Ingresa en la nueva tienda online

WWW.ARIZTIAATUCASA.CL

- Conoce la gran variedad de productos
- Aprovecha las ofertas exclusivas
- Arma como quieras tu carro de compra
- Disfruta los productos más frescos y de calidad

**¡Compra y recibe directo en tu casa
manteniendo la cadena de frío en todo momento!**



POLLO



PAVO



CECINAS



VERDURAS



QUESO



HAMBURGUESAS



CONTENIDO

Nº 110

Foto Portada: Bernardita Aguirre

- 03 EDITORIAL
- 05 FORMACIÓN
Un cambio global.
- 08 TESTIMONIO
Colegio online durante la pandemia.
- 10 ACTUALIDAD
Proceso Constituyente.
- 14 FAMILIAS HOY
Soledad y desolación.
- 17 JUVENTUD
Libertad y sus desafíos.
- 19 ARTE
Bernardita Aguirre, fotógrafa.
- 23 GENIO Y FIGURA
María José Zaldívar, ministra del Trabajo y Previsión Social.
- 27 EDUCACIÓN
Una autoridad renovada.
- 29 CORAZÓN DE IGLESIA
"Curar el Mundo".
- 32 TIEMPO LIBRE
Viejas Cleteras.
- 34 VALORES EN LA EMPRESA
Aritzía.
- 36 VIDA SALUDABLE
Ideas Suicidas en pandemia.
- 38 SABOR
Compartiendo secretos.
- 43 ENTRETENCIÓN
Libros, Cine y Series.
- 46 CONCURSO DE NAVIDAD
- 47 NIÑOS



EN UN MUNDO TAN CAMBIANTE, ¿QUÉ QUEREMOS HACIA ADELANTE?

Estamos viviendo un periodo de transformación de magnitud y rapidez no conocidas antes en la historia. El ritmo del cambio se ha acelerado brutalmente y el futuro parece venírsenos encima a toda velocidad. Los especialistas han definido esto como el mundo VICA: volátil, incierto, complejo y ambiguo.

A nivel global, estamos empapados por la 4ª Revolución Industrial, aquella que fusiona el ámbito tecnológico, con lo físico y lo biológico. Además, estamos viviendo una pandemia que pareciera no terminar nunca.

Y nuestro país, fuera de estar sufriendo los mismos embates que el resto de mundo, vive una situación compleja desde el punto de vista social y político.

Todo lo anterior nos genera una situación de alta incertidumbre y sensación de fragilidad, que nos hace reflexionar sobre el futuro. Pero, también nos debiera hacer pensar sobre lo que Dios quiere de nosotros y sobre lo que Él nos está diciendo a través de los signos de los tiempos. Debíamos meditar más profundamente acerca de lo que somos y hacemos y preguntarnos si no será que Dios quiere que nosotros seamos más humanos, más equilibrados y centrados en el amor. ¿No será que Dios nos está pidiendo que renovemos nuestra manera de pensar y ser, que seamos más sencillos y que aprendamos a unir lo cotidiano con lo religioso, lo racional con lo emocional, lo simple con lo profundo?

Cristo vino al mundo a entregarnos un mensaje de amor. Que no se nos olvide que eso es lo esencial y que esa fragilidad que estamos sintiendo es a lo mejor para recordarnos que es importante que nos imaginemos el futuro siempre con la persona en su centro.

ANITA WALKER

ANTONIO KOVACEVIC

DIRECTORA: Ana María Walker R. **EDITORA:** M. Loreto Tagle P. **ADMINISTRACIÓN Y FINANZAS:** Ana María Kovacevic W. **ASISTENTE DE DIRECCIÓN:** Verónica Zepeda de Escudero. **PERIODISTAS:** 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. **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. **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, teléfono: (562) 22 204 0681 (569) 9275 3989.

NOS INSPIRA UN FUTURO SOSTENIBLE.

En Sigdo Koppers nos mueve una mirada de largo plazo en el desarrollo de nuestros negocios. Buscamos generar valor a nuestros clientes, oportunidades para nuestros colaboradores y las comunidades donde operamos, manteniendo un firme compromiso con la protección del medio ambiente.

Somos Sigdo Koppers, líder global en servicios para la minería e industria.

SK SIGDO KOPPERS S.A.





UN CAMBIO GLOBAL DIMENSIONES DE UNA GRAN CRISIS

Desde fines del año pasado hemos estado viviendo en Chile momentos especialmente significativos. El fuerte estallido social y luego la pandemia del coronavirus. Durante meses estos han remecido a nuestro país, no sólo por las muertes que ha causado sino también por las consecuencias en el mundo del trabajo y de la economía. Los meses futuros seguramente también traerán consigo significativas consecuencias para el orden político y social de la nación.

P. RAFAEL FERNÁNDEZ DE A.

Si pudiéramos señalar los focos en que se ha concentrado la crisis que vivimos, podríamos nombrar especialmente cinco: social, en el orden de los vínculos interpersonales, la crisis psicósomática, la crisis psi-

cosomática, ecológica y religiosa.

La crisis social que tuvo su apogeo en las revueltas y estragos en muchas de nuestras ciudades, fue especialmente turbulenta. La

otra crisis se concentra especialmente en todo aquello que concierne a la identidad de género y a la desintegración casi sistemática de la familia. Todo lo que por cierto remueve los mismos cimientos de la sociedad.

La otra crisis que también causa estragos es la que se produce por la angustia y la soledad que padecen muchísimas personas. Esta ha aumentado considerablemente el problema del narcotráfico.

La crisis del calentamiento global también ha generado grandes problemas que día a día se van incrementando.

Por último, otra ha sido la generada en torno a la Iglesia, a los abusos en el orden de la pedofilia y del poder. Esto se traduce en que ha perdido credibilidad e importancia. Junto a esto existe un secularismo que se hace cada día más patente.

HACIA DÓNDE VAMOS

Considerando esta realidad, nos preguntamos por el futuro, que sin duda se nos presenta, humanamente visto, como algo poco promisor.

Por eso las preguntas que cabe hacerse seriamente son: hacia dónde vamos, qué queremos ser realmente y cómo queremos vivir.

Esto va más allá del que tengamos o no una nueva constitución del país o que gobierne tal o cual tendencia política. La pregunta más de fondo es esta: cuáles son los valores que queremos ver plasmados en costumbres, modos de vivir, estructuras sociales y leyes, en el futuro.

DIVERSAS ACTITUDES ANTE EL FUTURO

En esta perspectiva pueden darse diversas reacciones. Algunos se sentarán a la vera del camino, mirando lo que sucede y quizás haciendo alguna crítica, sin embargo, sin que ellos atinen a hacer algo.

Otros opinarán que solo un régimen dictatorial, sea de derecha o de izquierda, es lo único que puede aportar algo positivo al futuro.

Otros, podrán caer también en el anarquismo, en derrumbar todo lo que hay para construir algo que no se sabe lo que es.

El gran peligro de los cristianos es refu-

giarse en su pequeño círculo y esperar que pase el vendaval.

La otra posibilidad es que considerando las múltiples crisis, señaladas estas, nos abran la puerta para generar un profundo cambio cultural en el Chile del futuro.

LA PRESENCIA DE DIOS

Estamos convencidos que si en ese futuro Dios no está presente, ello significará que los grandes ideales de la libertad, de la fraternidad y de la igualdad que ha buscado incesantemente Occidente, y en él nuestra patria, a partir de la revolución francesa, no va a ser posible alcanzarlos.

Y esto por algo muy sencillo: si Dios no está presente no hay base para una moral personal y social. Caemos en el relativismo, como dice el adagio, viviremos "sin Dios ni ley". Damos lugar así a la ola de controversias y enfrentamientos, que se tratan de resolver por el poder económico, por la política o por el poder militar.

De esta forma iremos dando tumbos, probablemente reeditando los mismos errores del pasado y prometiendo un futuro mejor, que normalmente, en el mejor de los casos, solo gozan unos pocos.

NUESTRO ROL COMO CRISTIANOS

¿Cuál es nuestro papel como cristianos en la hora actual? ¿Qué pensamos nosotros y hacemos como católicos comprometidos?

Jesucristo nos pensó y nos dio la misión de ser sal y levadura del mundo. La Iglesia está llamada a ser luz del mundo.

¿Qué realidad reviste eso hoy día? ¿Nos sentimos llamados, especialmente como laicos, a generar una nueva cultura humanista que sane las llagas que padece hoy nuestro pueblo y que sea capaz de hacer realidad una cultura inspirada por los valores del Evangelio?

Para lograr esta meta es preciso que conquistemos una nueva forma de vivir nues-

tra fe, especialmente en el mundo laical.

UNA NUEVA FORMA DE VIVIR LA FE

Se trata de un cuestionamiento de fondo. La forma de vivir de los cristianos debe cambiar para ser lo que el Señor quiso de nosotros.

Por de pronto es preciso superar la trágica separación de fe y cultura, de fe y vida, que en general, ha reinado en el pasado.

El nuevo modo de vivir la fe tiene que dejar atrás un devocionalismo pietista que reduce nuestra vida de fe a ciertas prácticas religiosas.

O bien, superar un cristianismo marcadamente doctrinal y moralista, desligado del Dios vivo que nos visita, que está con nosotros, que quiere tenernos como instrumentos aptos y libres para construir a través de nuestro aquí en la tierra la Ciudad de Dios.

A lo largo de la historia se va transformando el modo de vivir la fe. Siendo siempre la misma, cambia el modo de vivirla. Por ejemplo, es muy diverso el modo de vivir la fe en un convento benedictino, en la pobreza franciscana o en el espíritu de San Ignacio de Loyola. A los cambios históricos y a los desafíos que estos presentan, Dios responde y llama a vivir nuestra fe con otras acentuaciones y concreciones.

¿A qué debe responder el cristiano actual? Este tiene que tener claro que está llamado a superar un tipo de hombre que es por una parte, marcadamente individualista y por otra, un ser masificado. Un hombre que muchas veces se ha hecho esclavo de la máquina, de los extraordinarios inventos de la técnica; un hombre materialista que a menudo desconoce el mundo del verdadero amor, que es arrastrado por un vitalismo o activismo desenfrenado; un tipo de hombre sin Dios, inmerso en una cultura secularizada.

Cuánto hay en nosotros de esto? Tenemos

que hacer una auténtica autocrítica, enfrentando el desafío de vivir nuestra fe de tal modo que responda a los valores positivos a los cuales aspira el hombre actual.

De una fe que está consciente de los signos del tiempo y que ve en ellos la necesidad de luchar por una humanidad más justa, libre y fraterna.

Este modo de vivir la fe lleva a considerar el mundo como creación de Dios, que Él lo ha puesto en nuestras manos.

Un mundo que culpablemente se apartó de su creador, permitiendo así que las heridas dejadas por el pecado lo alejaran del querer de Dios.

Ese mundo es hoy nuestra casa. En el estamos llamados a crear con Dios y a sanar sus heridas, redimiéndolo del pecado y de sus consecuencias.

El cristiano del futuro no es alguien pesimista y derrotista, no es tampoco un optimista que cree que todo lo logrará con sus propias fuerzas. Queremos sí ser realistas, donde predomine una visión de fe y de esperanza. Un tipo de cristiano que sea capaz de nadar muchas veces en medio de un mar tormentoso y contra la corriente.

VIVIR UNA FE QUE MOLDEA EL FUTURO

La forma de vivir la fe en el futuro tiene que estar marcada por el encuentro del Dios vivo y presente en la realidad. Un Dios que nos quiere libres, que decidamos por nosotros mismos y que si aceptamos su voluntad –que será siempre lo mejor para nosotros– lo hagamos libremente.

Ser plenamente libres, significa poseer la capacidad de mirar el mundo con los ojos de la fe y de discernir qué nos pide Dios. Y si

hemos hecho un recto discernimiento, entonces como cristianos tenemos que saber decidir y realizar lo decidido.

Éste modo de vivir la fe supera radicalmente la separación de fe y vida que tanto mal ha causado.

Por otra parte, el modo de vivir la fe en el futuro debe estar marcado por la fraternidad. Todos somos en Cristo hijos del Padre Dios y por eso somos hermanos. En ellos amamos a nuestro Creador y a través de ellos, mostramos nuestro amor a Él. Se trata de un cristianismo que reconoce a Dios en los demás y que lo ama a través de ellos. Un cristianismo en el cual todos nos reconocemos como hijos de Dios y por ello como hermanos entre nosotros. Si esto es así entonces podremos superar todo individualismo, prepotencia e injusticias que atentan contra la dignidad de la persona humana y la solidaridad. ☩

AL SERVICIO DE **TU CAMPO**



semillas

TUNICHE®

www.tunichile.cl



Colegio online durante la pandemia:

UN ESFUERZO TITÁNICO, PERO QUE HA VALIDO LA PENA

Sin duda algo completamente inédito que trajo el coronavirus fue la suspensión de las clases presenciales para los escolares, lo que significó una rápida reinención por parte de los colegios y profesores para mantener a flote el año escolar. Apóstol en Familia conversó con la profesora de Educación Básica de los colegios Monte Tabor y Nazaret, Eugenia Ugarte, quien contó cómo ha sido su experiencia a cargo de un curso nuevo de alumnas de tercero básico todo este tiempo.

M. MAGDALENA RÍOS C.

Una verdadera apasionada por su quehacer es Eugenia Ugarte, profesora de Educación Básica de los colegios Monte Tabor y Nazaret desde hace cuatro años. “Soy una persona muy sociable y de afectos y esta profesión es de vínculos y cariño. Aquí me siento en mi salsa, siento que fue hecha para mí”, señala esta educadora de la Universidad Católica, con mención en inglés, casada y madre de cuatro hijos entre 21 y 7 años. Actualmente tiene una jefatura de un curso de tercero básico, con 24 niñas del Nazaret, a quienes hace clases de lenguaje e historia además de orientación.

Anteriormente, Eugenia estuvo durante ocho años en el colegio Wemlock. Hace hincapié en que su profesión es de afectos: “tengo alumnos de 25 años que aún me saludan para el día del profesor y que me han ido a ver cuando he tenido guagua. Eso no te lo da ninguna carrera. Tengo una ex alumna a la que le hacía clases particulares cuando era chica, hoy es profesora y me dijo que yo fui la persona que la sanó. ¡Imagínate que alguien te diga eso! Con algo así ¡vale la pena todo el esfuerzo y más!

¿Cómo ha sido la experiencia de ser profesora durante este año de pandemia?

En un principio fue caótico: no sabíamos a lo que nos enfrentába-

mos, la incertidumbre de no tener un límite de tiempo, de que todo era nuevo, el uso de las plataformas digitales, cómo relacionarse a través de la pantalla con las niñas que en mi caso tienen 9 años. Todo ha sido un gran desafío. A lo que se suma poder mantener los vínculos, la acogida y los afectos de manera virtual. Además, me tocó un curso nuevo porque lo acaban de mezclar, por lo tanto, las niñas no se conocían todas entre ellas ni tampoco los papás. El mayor reto ha sido ir formando comunidad, que se sientan identificadas con su curso y poder darle un sello a pesar de la distancia. Ha sido difícil, pero con hartito trabajo y gracias al gran apoyo del colegio y tremendo compromiso de los papás, lo hemos logrado.

¿Cómo has logrado generar vínculos a través de la pantalla?

En un principio, en marzo y abril, estuvimos sin clases online y les mandaba tareas y guías a las alumnas. Y también para verlas, organicé algunos zooms con ellas, con ayuda de las mamás porque son chicas. Poco a poco nos dimos cuenta de que las niñas tenían una gran necesidad de hablar con gente que no fuera su familia inmediata. Por eso hasta hoy entramos a clases y los primeros 10 minutos son para que ellas cuenten sus cosas. Me presentan a la abuela, a la nana, al perro, me cuentan lo que hicieron el fin de semana, etc. Hoy, a diferencia de antes de la pandemia, uno entra a su casa. Pasan por la cámara diferentes miembros de la familia y te saludan. Ahora los papás también tienen acceso a las clases entonces es una instancia mucho más familiar. Por su parte, ellas conocen mi casa, a mi marido e hijos, lo que antes era imposible. Hemos tratado de por ahí fortalecer y formar estos vínculos que para el colegio son fundamentales. Siento que sí se ha logrado. Trato de preocuparme de las necesidades de cada una, he pasado tardes enteras por facetime o zoom, haciendo tareas con algunas niñas. Trato de que ellas sientan que en cualquier momento del día pueden recurrir a su miss y así lo hacen. En ese sentido ha sido mucho trabajo, pero hemos logrado los objetivos de mantenernos vinculados.

Al profesor todo esto le exige mucho más demanda de tiempo...

Sí, esto es un 24/7. Hay cosas que las mamás no entienden cómo se hace y me llaman o me mandan un whatsapp. Cada niña es un mundo y trato de que no lleguen al nivel de angustia. No quiero que sientan que están solas en esto, que estamos todos en lo mismo, que la miss está para ayudar y que estamos acompañándolas a pesar de la distancia. Eso demanda mucho tiempo y estar conectada todo el día, hasta como las 11 de la noche. Además, debo elaborar el material para subir a la plataforma de aprendizaje, con el cual después trabajarán en la casa.

Ha sido un tremendo desafío y mucho trabajo, pero vale la pena.

¿Cómo es la sensación de hacer clases y que esté presente la mamá, el papá u otro familiar?

Al principio era bien nervioso, sentías que te estaban evaluando, pero ya no. Los papás ya me conocen y las niñas han funcionado súper bien, entonces ya me da lo mismo que estén en la clase. Además, con el transcurso del tiempo, cada vez son menos las mamás que están al lado. Ellas han sido muy respetuosas, comprensivas y empáticas.

¿Cómo has conciliado trabajo y familia?

Corriendo todo el día. Al principio fue un caos, pero después nos organizamos en mi familia con los quehaceres de la casa. Pero es algo en que hemos estado todos durante la pandemia.

También me tengo que preocupar de ayudar a mis dos hijos menores con sus tareas, sin embargo, hemos logrado desarrollar la autonomía, lo que debieron aprender mucho más rápido que sus hermanos mayores.

Un gran tema es que los más pequeños han tenido que meterse en las redes sociales anticipadamente de lo contrario se quedan sin colegio, sin embargo, no tienen la madurez para enfrentarse al buen uso de estas. Todo esto ha sido un desafío porque en el colegio hemos tenido que adelantar las charlas y clases de orientación sobre el uso de internet.

¿Qué ventajas y desventajas ves en todo lo que ha sucedido en este año escolar de coronavirus?

En la etapa en que están mis alumnas y mis hijos menores, la desventaja ha sido el costo social, de perder los vínculos con los compañeros y no poder jugar con ellos. Los más grandes que ya tienen teléfono han mantenido el contacto con sus amigos, pero los más chicos no.

En cuanto a las ventajas, una de las más grandes ha sido el desarrollo de la autonomía en los niños, lo que no habrían logrado con clases presenciales.

En todo este tiempo la flexibilidad y la confianza han sido nuestros pilares fundamentales. No puedo pedir a la alumna que me mande un trabajo en un horario y plazo determinado porque a lo mejor no está su mamá, no tiene acceso a un computador o no sabe imprimir. La actitud ha sido que lo entregue cuando pueda, confiando en su responsabilidad.

También hay que decir que las clases por zoom no son amigables: se cae internet, no puedes hacer un comentario al compañero, estás con tu hermano al lado que habla en su clase y se oye, etc. Las niñas de a poco se han ido acostumbrando a eso y a las reglas que hemos puesto: estar silenciadas, respetar su turno o a levantar la mano.

Por otra parte, me han pasado situaciones inéditas como una vez que grabé 17 veces un video para subir a la plataforma de aprendizaje porque tocaban el timbre, ladraba el perro, se paseaba un niño, etc. ¡Fue agotador!

Sin embargo, con las niñas se ha dado un fenómeno muy especial. A esa edad todavía la miss es importante, entonces para ellas ha sido muy relevante que uno conozca su casa, su mascota o su pieza; me hablan horas de sus cosas. Incluso el otro día estaba el abuelo de una en las clases de historia. Poder entrar en su mundo personal ha sido algo muy positivo. ☺



Proceso Constituyente

“NUESTRA COLABORACIÓN DEBE SER AMPLIA Y EN TODOS LOS TEMAS QUE TOCAN EL ALMA DEL CRISTIANISMO”

El padre Juan Pablo Rovegno, director de Schoenstatt en Chile, entrega una mirada sobre el papel que pueden desempeñar los cristianos ante el ciclo que se inició el 25 de octubre y que debiera culminar con una nueva Constitución que reemplace a la de 2005.

JORGE VELASCO C.

El 25 de octubre, 7.531.261 de electores acudieron a las urnas para votar en el Plebiscito Nacional. Ante la pregunta “¿Quiere usted una nueva Constitución?”, la opción Apruebo se impuso con el 78,27% de los votos, frente al 21,73% del Rechazo. Y en cuanto al órgano a redactar el documento, la Convención Constitucional fue el camino ampliamente elegido con un 78,99% de los sufragios.

De esta manera, se inició un camino de casi dos años de duración, que debiera terminar con un nuevo plebiscito en junio-julio de 2022, para elaborar y aprobar una nueva Carta Magna. ¿Qué implica este proceso y qué rol pueden desempeñar los cristianos en el? El padre Juan Pablo Rovegno Michell,

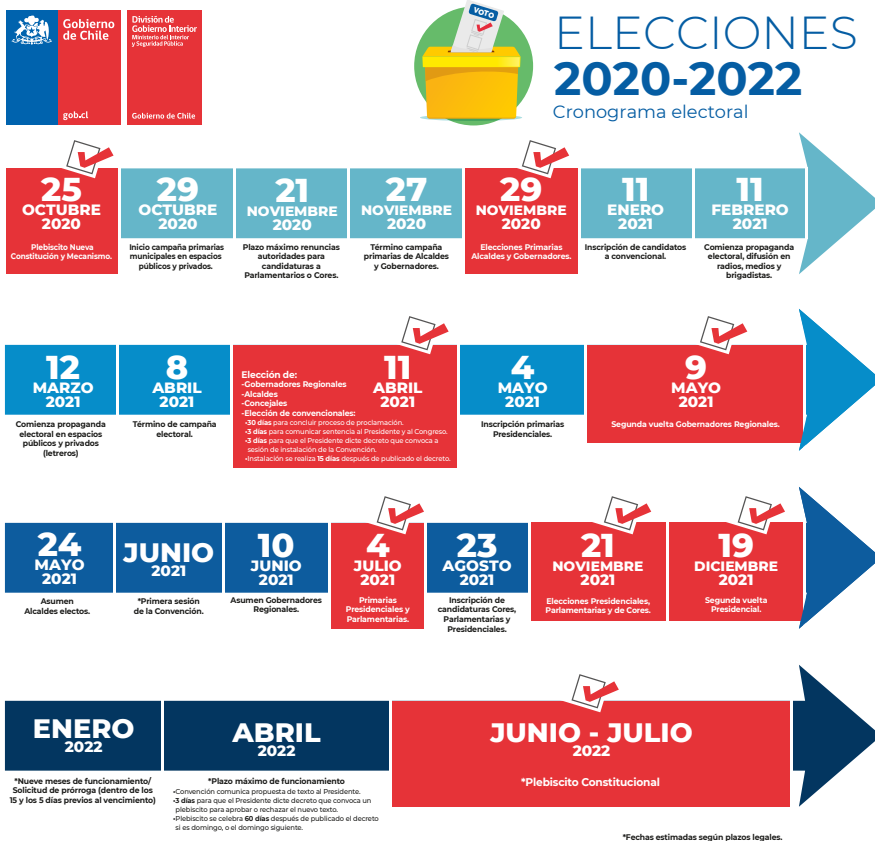
director del Movimiento de Schoenstatt en Chile aborda este tema.

“El proceso que vivimos nos mostró de una manera clara la necesidad de acoger necesidades, desafíos y anhelos de gran parte de la ciudadanía. Al parecer, la carencia de liderazgos que fueran capaces de canalizar tantas dimensiones llevó a que la Constitución (más allá de sus reparos históricos), se erigiera como el canal y el símbolo de una nueva etapa”, comenta.

¿Qué desafíos nos plantea como cristianos este proceso constitucional?

Como cristianos tenemos una oportunidad de colaborar en el proceso desde tres perspectivas. Primero, con una mirada de la historia que integre y asuma no solo los logros y resultados, sino también las debilidades de un proceso y de un modelo. Nosotros creemos en el Dios de la historia y que la historia es un espacio de salvación. En ese sentido, la voz de Dios también se manifestó en la voluntad ciudadana en su

“HABRÍA QUE VER LA MANERA DE DEJAR DE ENDIOSAR O DEMONIZAR AL ESTADO O AL MERCADO. OJALÁ SURJA UNA CATEGORÍA NUEVA QUE BUSQUE EL SANO EQUILIBRIO ENTRE LA INICIATIVA PRIVADA Y LA RESPONSABILIDAD PÚBLICA”.



“CREO QUE DEBEMOS CONTRIBUIR A UNA MIRADA INTEGRAL DE LA PERSONA Y DE LA CREACIÓN. ES DECIR, VELAR POR UNA CONCEPCIÓN DEL SER HUMANO QUE RESPETE SU ORDEN DE SER, QUE VELE POR UN SANO EQUILIBRIO PERSONAL Y COMUNITARIO”.

diversidad y pluralidad de motivaciones. Por eso es válida la pregunta: ¿Qué nos dice Dios? Resulta interesante percibir que estamos frente a un desafío global, que el Papa Francisco ha sido capaz de expresar muy claramente en su última encíclica.

Lo segundo es que nuestra colaboración debe ser amplia y en todos los temas que tocan el alma del cristianismo: desde la vida y la familia hasta la responsabilidad social que responda a la urgente necesidad de dignidad, justicia, solidaridad, inclusión y respeto ciudadanos. El amor al prójimo en cualquier circunstancia y necesidad debería estar en el centro de nuestro compromiso por el país y su institucionalidad.

En tercer lugar, hay que mencionar que muchas veces nos quejamos de políticas públicas (en el plano de la educación, de los derechos y deberes, de la libertad e igualdad, de la seguridad ciudadana, del gasto público) o de iniciativas privadas (centralidad del éxito y del resultado, competitividad agresiva, cultura de lo desechable y lo

utilitario, desigualdad de oportunidades) que atentan contra el mensaje cristiano. Pero ¿cuántos espacios de participación y decisión públicos y privados son espacios donde ha faltado nuestro testimonio, opinión y complemento?

¿Qué podemos esperar de un nuevo texto constitucional?

Que no responda sólo a la coyuntura y a la presión desde las cuales surgió, sino que haya una reflexión seria que recoja nuestra historia institucional y constitucional en su desarrollo y avances, nuestra geografía y diversidad cultural, nuestros valores fundamentales, nuestros logros y realizaciones, todo lo que nos une y nos configura como nación, así como nuestras necesidades, carencias y desafíos más transversales.

En ese sentido y en lenguaje schoenstattiano, sería maravilloso que se tratara de una verdadera corriente de vida nacional que nos comprometiera a todos, ya que estos temas no sólo surgen de procesos uniformes y previsible, sino también de saltos, confrontaciones, crisis y tensiones. Una corriente de vida que nos comprometa con nuestro futuro, con el bien común y con los desafíos sociales de nuestro país.

Como cristianos, ¿cuáles deberían ser nuestros acentos?

Tendríamos que tener muy en consideración el magisterio de la Iglesia y, especialmente, el realismo y la profundidad de la mirada del Papa Francisco ante los desafíos actuales y futuros. En su mirada está muy en el centro el prójimo. Esta perspectiva tendría que ayudarnos a conectar con la realidad y la necesaria respuesta a preguntas relevantes como la igual dignidad y oportunidad, la solidaridad y la fraternidad, la participación y la corresponsabilidad, la inclusión y la alteridad.

No nos puede pasar como cristianos lo que aparece como un punto ciego de este proceso: creer que una nueva Constitución va a solucionar todos los temas y las necesidades concretas. Pretender que la Constitución sea una réplica del Evangelio es

utópico. Necesitamos asegurar principios básicos y, desde ellos, inspirar leyes, tomar iniciativas y ser, muchas veces, un signo de contradicción propositiva.

Esto último quisiera destacarlo: "signo de contradicción propositiva". En la percepción de muchas personas está que nosotros cuestionamos y defendemos, pero no ofrecemos alternativas o espacios que ayuden a comprender o a vivir aquello que creemos.

Segundo, creo que debemos contribuir a una mirada integral de la persona y de la creación. Es decir, velar por una concepción del ser humano que respete su orden de ser, que vele por un sano equilibrio personal y comunitario. No somos seres puramente económicos o puramente instintivos o puramente racionales o puramente materiales. Volver al valor del ser humano y de la humanidad integrada e integradora, donde la sana integración y la responsabili-

"PRETENDER QUE LA CONSTITUCIÓN SEA UNA RÉPLICA DEL EVANGELIO ES UTÓPICO. NECESITAMOS ASEGURAR PRINCIPIOS BÁSICOS Y, DESDE ELLOS, INSPIRAR LEYES, TOMAR INICIATIVAS Y SER, MUCHAS VECES, UN SIGNO DE CONTRADICCIÓN PROPOSITIVA".

dad por nuestro entorno nos ayuden a responder a los desafíos que nos plantea una equilibrada ecología humana.

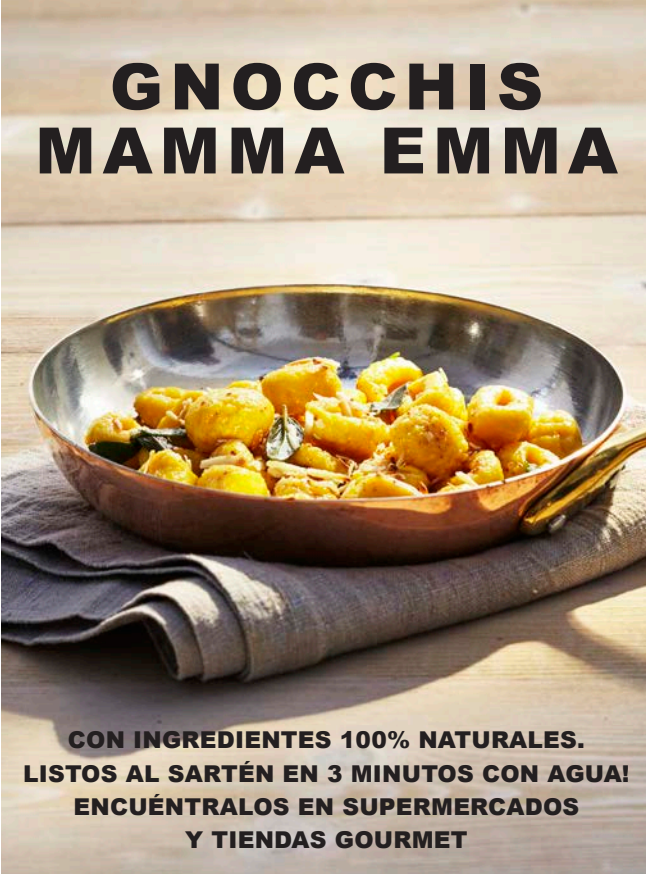
Además, será necesaria una valoración y protección de la familia en su concepción natural y primigenia, a la manera de una reserva y una escuela de humanidad. Si bien la realidad nos interpela a reconocer e integrar una diversidad de espacios vinculares familiares, en la familia compuesta por varón y mujer, padre y madre, hijos y hermanos, hay un valor fundamental que necesitamos reconocer, cuidar y promover.

¿Qué otros aspectos no debiera dejar de lado una nueva Constitución?

Tampoco se puede dejar de lado el desafío social que ha estado en el centro de la dis-

cusión de nuestro proceso-país. No podemos desconocer una desigualdad de base que encuentra sus mayores fisuras en la educación, la salud, la previsión, el transporte y la seguridad ciudadana. Esas fisuras están en la raíz de muchas frustraciones y dolores sociales, pero también han sido el caldo de cultivo para que el narco, lo anarco y la violencia tuvieran un protagonismo lamentable.

Por último, habría que ver la manera de dejar de endiosar o demonizar al Estado o al mercado. Ojalá surja una categoría nueva que busque el sano equilibrio entre la iniciativa privada y la responsabilidad pública, donde el bien común y especialmente la promoción y desarrollo del más débil y marginado estén en el centro. (H)



**GNOCCHIS
MAMMA EMMA**

**CON INGREDIENTES 100% NATURALES.
LISTOS AL SARTÉN EN 3 MINUTOS CON AGUA!
ENCUÉNTRALOS EN SUPERMERCADOS
Y TIENDAS GOURMET**



**TALLERES DE
ELABORACIÓN LÁCTEA**
www.colectivofermento.cl

Aprende a preparar queso Feta, Brie, Stiltony Manchego, ahora en tu casa!

Te invitamos a participar de este completo taller remoto, dirigido a personas con y sin conocimientos previos. Será impartido a través de un aula virtual donde podrás revisar vídeos con la secuencia paso a paso de cada receta; participar de foros y acceder a una serie de recursos didácticos en línea.

Todos los contenidos del curso estarán disponibles 60 a 90 días desde tu inscripción, donde podrás revisarlos.

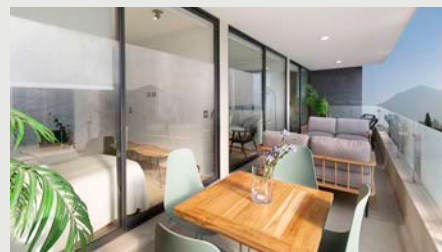
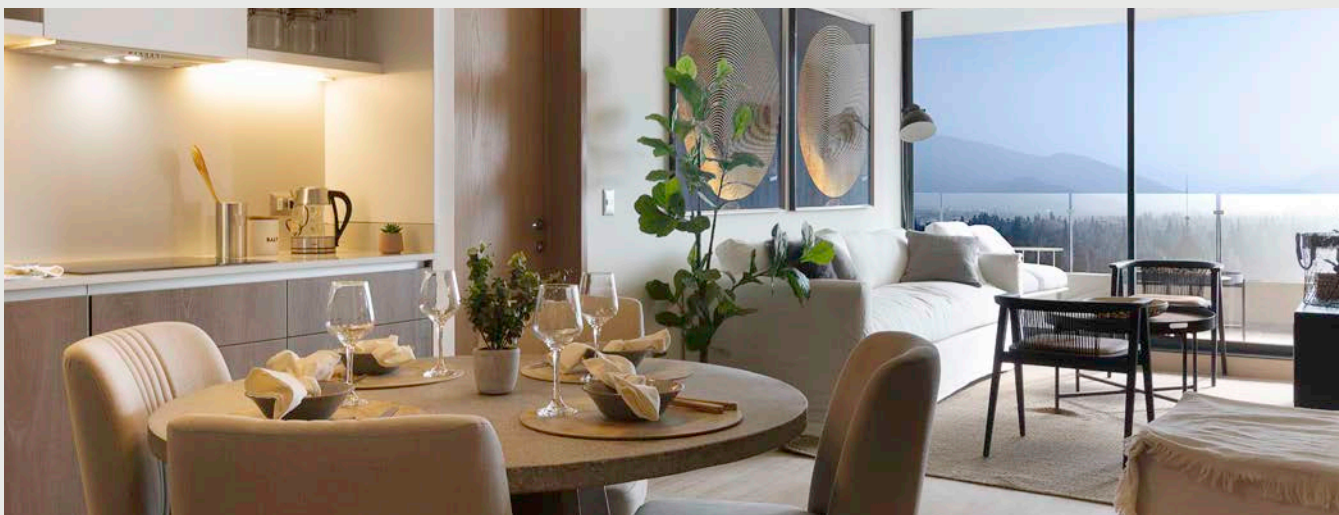
Además, nuestros talleres contemplan una sesión en directo con tu instructor, quien compartirá contigo los secretos de su oficio y resolverá todas tus dudas,

Encarga en nuestro sitio los principales insumos requeridos para las recetas.

Y porque queremos tenerte en clases, si te inscribes en más de una receta accederás a un valor preferencial.

Nuestros pilotos **¡Están abiertos!**

La Dehesa · Las Condes · Providencia · Ñuñoa · Maipú · Ciudad Empresarial · Marbella



Edificio Boldo
1 y 2 dormitorios.
Desde 48 hasta 80 m².

EDIFICIO
PARQUE
EL RODEO
LA DEHESA

Edificio Arrayán
2 y 3 dormitorios.
Desde 76 hasta 120 m².



En ifortaleza.cl

Te esperamos en nuestros canales digitales    @inmobiliariafortaleza

SOLEDAD Y DESOLACIÓN

ENFERMEDAD QUE SE PROFUNDIZA

Muchos autores están describiendo una nueva enfermedad, basada principalmente en la ausencia de relaciones sociales, sentimiento de sentirse solo, sin pertenencia ni seguridad de apoyo emocional. Las consecuencias pueden derivar en depresión severa, angustia, trastornos del ánimo, decaimiento físico y emocional, lo que aumenta la probabilidad de suicidio.

MAGDALENA PULIDO V.

Para profundizar este tema tan vigente y poco resuelto, es más, acentuado con el paso de estos años, conversamos con Celeste Sánchez, psicóloga clínica y en biosíntesis.

En el ámbito de la psicología, ¿cómo se entiende la soledad y qué alcance o importancia le dan en un diagnóstico?

Me gustaría en este punto hacer una distinción entre soledad y desolación (solo de otro).

La soledad puede entenderse como una oportunidad del ser humano de encontrarse consigo mismo, incluso ser una condición para desarrollar una nueva conciencia de sí mismo, analizar y entender una situación, así como encontrar un espacio personal gratificante. Donde puede desarrollar intereses que ha tenido postpuestos por otras situaciones. Es improbable que un ser humano no transite por momentos de soledad en diferentes etapas de su vida.





CELESTE SÁNCHEZ
Psicóloga clínica y de biosíntesis.

En cambio, cuando hablamos de desolación, estamos frente a una condición diferente en la persona, se siente sola de un otro, no reconoce o no tiene relaciones familiares o sociales que le ayuden a enfrentar momentos difíciles de la vida, no siente el apoyo social, familiar o redes personales. Es una persona que por lo general

le ha costado mucho establecer relaciones sociales o crear una red personal basada en la amistad y la confianza. Sensación de exclusión y abandono familiar o grupo de pares. Puede sentirse sola ante un sistema social que no responde ante necesidades primarias o de subsistencia básica.

Esta condición en la persona es clave frente a un diagnóstico psicológico, una de las primeras cosas que uno indaga en el paciente es su red de apoyo, sobre todo en casos de depresión, trastornos del ánimo, bipolaridad, bullying escolar, separación de una pareja, pérdida de un hijo entre otros cuadros psicológicos.

¿Suele ser un cuadro común en los pacientes?

Sí, sobre todo en ciertos grupos. Si bien la modernización de la cultura ha traído grandes beneficios a la humanidad, también ha traído mucha soledad. Hemos derivado de una necesidad colectiva, de ir juntos en términos de sobrevivencia cultural, económica y emocional, hacia una excesiva individualización del ser, hay mucha soledad en la autorrealización. La sobrevaloración del exitismo individual ha ido en desmedro del beneficio de la comunidad, como consecuencia de esto, en muchas ocasiones nos dejamos solos frente a los desafíos que trae la vida.

¿Qué grupos etarios suelen presentar en mayor medida la soledad y en quiénes se da con mayor riesgo?

Los grupos etarios más propensos a presentar un cuadro de desolación son: adultos mayores donde se ve un abandono familiar importante. Pensamos que la mayoría de ellos pierden sus relaciones de amistad por el tiempo y la vejez. Si no tienen una red familiar amorosa se sienten muy solos en lo cotidiano, generando una gran sensación de vulnerabilidad, lo que los hace más temerosos a la vida y el futuro, presentando cuadros de depresión severa. Tenemos que considerar que este factor puede acelerar el proceso de la muerte.

Otro grupo que presenta en la actualidad indicadores preocupantes son los jóvenes, sobre todo en etapa escolar. Aquí los efectos del bullying son de gran relevancia, no sentirse perteneciente al grupo de pares, sufrir abandono del mismo y agresión por ser di-

ferentes, se transforma en una gran fuente de sufrimiento que en ocasiones termina quebrando la psiquis con consecuencias fatales, como el suicidio.

¿Qué circunstancias suelen darse para sentir soledad y qué aspectos de la vida diaria la revelan? ¿Cuáles son las características de la soledad hoy?

Muchos autores están describiendo la soledad (desolación) como una nueva enfermedad, basada principalmente en la ausencia de relaciones sociales, sentimiento de sentirse sola/o, sin pertenencia ni seguridad de apoyo emocional. Las consecuencias pueden derivar en depresión severa, angustia, trastornos del ánimo, decaimiento físico y emocional aumentando la probabilidad de una muerte prematura.

Respecto a las circunstancias que originan la desolación creo que es multifactorial, por un lado, lo social que ha derivado en una cultura que promueve sobre manera la individualidad, como el auto-sostenerse en la vida tanto emocional como económicamente. Es como que nadie debería molestar a los demás con sus problemas o sus situaciones.

Y por otro, hay características de personalidad que hacen más propensa a una persona a generar conductas de aislamiento. Ella no se siente capaz de relacionarse con otros o, incluso, cree que no es un ser interesante para otros, según el modelo socialmente aceptado, lo que devela una gran falta de autoestima. Frente a esto, el sujeto no logra desarrollar habilidades suficientes para establecer relaciones duraderas en el tiempo.

¿Existe mayor soledad hoy que hace 10 ó 30 años?

Sin duda, por el ideal cultural de la modernidad que es alcanzar el proyecto personal. No es que descarte el proyecto comunitario o social, pero la vía de acceder al propósito personal es un modelo individual que en ocasiones va en desmedro de lo social o colectivo. Lo que significa una soledad desmedida ante la vida. Si lo pensamos a nivel nuclear, en muchas familias se experimenta a los otros como una carga ya sean estos los hijos, las parejas y los padres. ¿Por qué? De alguna forma sentimos que los otros atentan contra nuestros propios intereses, ya sea que requieren más tiempo del que yo dispongo, que necesitan de mis recursos personales o que ocupan mi tiempo. Es sorprendente la falta de generosidad que existe en las personas hoy cuando de su tiempo se trata. Esto va en desmedro de las relaciones interpersonales, de la calidad emocional de los vínculos y el amor que podemos sentir hacia los otros. El vacío que dejamos al retirarnos tiene consecuencias impensables para el ser humano que abandonamos por mantener el interés y/o la importancia personal.

¿Cuál es la dinámica familiar que gatilla la soledad y cómo se comporta en los diferentes integrantes?

Hay muchos factores relacionados. Uno de los más importantes es

la no aceptación de las diferencias al interior de la familia. Debemos comprender que el mundo está cambiando, que nosotros estamos en un constante cambio, que esta persona que forma parte de mi grupo familiar no tiene que ser como yo espero. El juicio que emitimos sobre nuestros seres queridos puede ser de extrema crudeza y, poco a poco, lo vamos aislando de nuestras actividades o la persona al no sentirse aceptada y perteneciente, se va retrayendo. El juicio no es solo de un lado, hay muchos hijos que evalúan muy negativamente a su grupo familiar y por ende no quieren pertenecer a este.

Otro de los factores relevantes es el abandono que puede tener la misma base del juicio como también la falta de interés o tiempo de parte de los familiares.

En ocasiones, las consecuencias de un proceso personal importante radica en que alguien opte por la soledad. Si esto se transforma en un síntoma constante y la persona deja de participar de la dinámica familiar, es momento que los otros miembros estén suficientemente atentos para rescatarlo de aquello que lo inunda. Si estamos muy preocupados y ocupados con nosotros mismos, es muy difícil poder detectar que algo extraño está pasando. La falta de interés en los otros o en el proceso de los otros es un factor de riesgo al interior de la dinámica familiar.

¿Cómo aborda este tema en los pacientes, qué estrategia sigue para que una persona salga de ese sentir o lo encauce para una vida más satisfactoria?

Primero, se resignifica la soledad en el paciente; contándose como un aspecto de la vida por el que tenemos que transitar, la forma en que experimentamos esta condición cambia la percepción de esta. Al cambiar nuestra opinión sobre la soledad, se modifica el sentir sobre la misma. Sabemos que hay personas que no van a poder cambiar su realidad, "la realidad es lo que es", pero si cambiamos la mirada sobre estos aspectos, la persona genera una forma más sana de experimentar la soledad.

Luego, buscamos la manera de reconectar al paciente con posibles redes de apoyo. Aquí podemos hablar de establecer nuevas relaciones con su grupo familiar, recomponer los vínculos si estos se encuentran dañados, retomarlos y solicitar ayuda si es necesario. Muchos se niegan a solicitar ayuda, ya sea por un equivocado sentido del orgullo, por no querer sentirse una carga para sus familias o por vergüenza frente a una situación de carácter delicado.

Otras líneas de acción son que el paciente conecte con grupos de interés, que busque dentro de sus pares actividades a realizar: club de lectura, pintura, música, deporte, club del adulto mayor, etc.

¿Qué elementos son fundamentales en una familia para combatir la soledad en su rutina? ¿Qué rol juega cada miembro?

Es importante sentir una cierta "obligación" de no dejar desolado al

otro o carente de mí. Debemos mirarnos y conectarnos con nuestros seres amados, la vida en muchas ocasiones nos envuelve en un torbellino del que es difícil salir y mirar a los otros.

Procurar encuentros familiares que nos saquen de la rutina y de estar inquietos por las exigencias de la vida cotidiana. Darse momentos para el encuentro en familia, conocerse y disfrutar los unos de los otros, incorporar a los amigos, a las parejas, aumentando con ello también la red personal de los miembros de la familia.


Los padres deben estar atentos a los procesos de sus hijos y poder percibir los cambios de carácter preocupante en ellos, como el aislamiento, la falta de redes sociales, amigos, intereses personales, caídas del ánimo; muchos de los cuales forman parte del proceso de crecimiento que deberíamos tratar de acompañar, ¿qué tan sensible es mi hijo? ¿Qué le ocurre cuando experimenta una frustración o un dolor?

Los hijos a su vez, considerar a sus padres, sobre todo si son adultos mayores ¿Cuánto tiempo puedo otorgarle? ¿Estoy atento a sus necesidades? ¿Es mi padre o madre capaz de cuidarse solo?

Principalmente darse el tiempo para estar, para ver y para sentir al otro.

¿Cuál ha sido la incidencia de la pandemia en la soledad?

Es extraño este momento, siento que no podemos aún evaluar su verdadero efecto. Si podemos mirar dos caras de la misma moneda, la pandemia ha traído una solidaridad no vista desde hace mucho, esto ha significado que la gente se mire, se vuelva a conectar, que los vecinos se ocupen de otros miembros de su comunidad. Esto ha tenido un efecto positivo sobre la sensación de soledad, la gente se ha sentido apoyada por su grupo familiar, sus amigos y vecinos. También ha sido un momento de mucha reflexión personal y del logro de algunos sueños pospuestos por la vida cotidiana y sus efectos. La posibilidad de que la familia esté reunida en espacio y tiempo mayor al habitual, ha generado sensaciones de mucha gratificación personal.

Por otro lado, la distancia física, lo que hoy llamamos la distancia social, el no poder compartir lo que teníamos, el disfrute del grupo de pares ha tenido una consecuencia negativa para las personas. Volvemos a los grupos de riesgo, los adultos mayores están viviendo los últimos años y estar separados de sus seres queridos y de sus actividades personales, ha sido una pérdida importante cuyas consecuencias aún no las percibimos como sociedad. Y los jóvenes que han quedado aislados de sus pares, de las conversaciones, del crecimiento y experiencias que les corresponden por derecho. La soledad que han experimentado los niños en la etapa de mayor juego grupal. No hemos visto todavía los efectos de un año de pandemia que puede aún prolongarse. Pero sabemos que serán de gran importancia para la salud física, emocional y mental. 

LIBERTAD Y SUS DESAFÍOS

¿A qué hora llegas?, ¿dónde vas?, ¿con quién te vas a juntar?, son las preguntas que, recurrentemente, le hacen los padres a sus hijos adolescentes. En este artículo hacemos una reflexión sobre la libertad y sus límites.

BEATRIZ ESPINOZA A.

Los padres con adolescentes deben asumir que la relación familiar ha cambiado, el niño ya quedó atrás y hay que darle espacio a un nuevo adulto que pide libertad y respeto ante sus decisiones. Es decir la adolescencia es una etapa compleja no solamente para los jóvenes sino también para sus cuidadores, quienes se enfrentan a un torbellino hormonal y emocional que exige derechos.

Mientras los jóvenes luchan por librarse de

las cadenas impuestas por los adultos, éstos sienten que deben seguir protegiendo a sus niños menores de edad.

La psicóloga clínica de la Universidad Mayor, Karen Beros, señala que “la adolescencia conlleva siempre una resistencia a la autoridad, a la persona que lo está criando. Y esto es absolutamente normal y saludable, pues el adolescente busca identidad y diferenciarse de sus progenitores”.

Como consejo a los padres la profesional señala; “es importante que los padres establezcan límites considerando que éstos puedan ser transgredidos y refutados por los adolescentes. Cuando se rigidizan demasiados, el mensaje que se le está dando a los jóvenes es que el mundo afuera es peligroso y que no deben salir a explorarlo. Y esto no está bien, pues educamos inculcando miedo”.

BENJAMÍN (16 años) sus papás le dan per-

miso para salir y tiene una relación de confianza con ellos. “Yo a ellos les cuento mis cosas personales y saben de mi vida, entonces es más fluida la relación. Tengo amigos con papás súper estrictos que tienen que mentirles o a veces hasta escaparse para hacer lo que quieren. Yo por suerte no he llegado a eso”.



KAREN BEROS
Psicóloga clínica de la Universidad Mayor.



Agrega que “no me gusta cuando mi mamá me condiciona las salidas. Me dice que si quiero carretear una noche, ese día debo sacar la basura, hacer la cama y barrer mi pieza. En todo caso igual lo hago”.

Explica que conoce sus límites, “porque hay cosas que mis papás no tranzas. Me encantaría hacerme un tatuaje pero mis papás no me autorizan. Mi mejor amigo se hizo uno, pero sé que yo no puedo. Tampoco puedo invitar a mi polola si no hay nadie en la casa. También me hacen atados si tomo copete. Pero sí me dejan fumar un cigarro en el balcón”.

LUCÍA (18 años) dice que sus papás la castigan si no llega en el horario convenido. “Hago todo lo posible por llegar a la hora a mi casa, pero a veces no se puede. Si me regreso con los papás de alguna amiga dependo de ellos y si me vuelvo en Uber a veces se atrasan. Otras veces se me pasa la hora sin darme cuenta, pero ahora pongo una alarma para acordarme, porque sino paso castigada”.

JUAN CARLOS (15 años) “durante el estallido social fui a muchas marchas pacíficas y lo pasé increíble. Reconozco que fui a escondidas porque a mis papás les daba susto que me pasara algo, pero yo iba igual, porque me sé cuidar. Además creo que la libertad de expresión es la más importante”.

CARMEN GLORIA (17 años) “en pandemia lo

he pasado pésimo, porque no hay libertad de movimiento. Además como vivimos con mi abuelita tenemos que cuidarnos mucho por ella. Si no fuera por Instagram y whatsapp no habría resistido”.

Asimismo los jóvenes coinciden en que en el contexto COVID-19 han perdido su privacidad, pues los espacios comunes de la casa como la cocina y el living-comedor están más ocupados. Les afecta, pues no siempre tienen ganas de hablar y compartir. Y como los papás están en casa, durante el día, no pueden poner la música a todo volumen, porque les molesta.

BUENA COMUNICACIÓN

Según la psicóloga Karen Beros “el exceso de restricciones hacia los adolescentes no es buena porque les da la sensación de que no son capaces de distinguir lo bueno de lo malo. Y esto no es así, pues el cerebro de un adolescente sí es capaz de discernir y captar las consecuencias de sus actos”.

En este sentido el rol de los padres debe ser “acompañar sin invadir. Rayar la cancha, pero con la posibilidad de explorar afuera. Además deben ser límites que sean posibles de cumplir. Es distinto marcar límites en una casa con patio que en un lugar donde hay hacinamiento. No hay una regla uniforme en este tema, se debe asociar siempre con el contexto”.

La especialista hace hincapié en que se de-

ben dar las razones a los jóvenes cuando se les niega un permiso. “Hay que desarrollar las habilidades parentales para mantener una buena comunicación y argumentar el porqué de las normas que establecemos”.

Otro aspecto fundamental es buscar un buen momento para conversar con los hijos, “no conversar a las 2 de la mañana cuando estamos enojados, porque llegaron tarde de una fiesta o se les pasó la mano con el alcohol. Esta conversación debe ser al día siguiente y manteniendo la calma, manifestándole que nuestra preocupación es porque deseamos su bienestar y no por un afán de control”, dice Karen Beros.

La terapeuta expresa que hay que estar abierto a una extensión de límites y negociar. “No debe ser algo dictatorial como era en la crianza de generaciones pasadas. Se debe llegar a acuerdos donde se establezcan derechos y también responsabilidades. Estos deberes pueden estar ligados a las tareas del hogar, los estudios y relaciones interpersonales”.

La psicóloga concluye que es importante que los padres logren un nivel de tolerancia hacia la libertad a la que aspiran los jóvenes y que estén siempre dispuestos a dialogar. De esta manera los jóvenes podrán lograr mayor cercanía y receptividad a la hora de escuchar opiniones y consejos de sus padres. Y por ende podrán hacer uso de su libertad con criterio y prudencia. 🕒



RETRATOS DE LA INFANCIA

Madre de cinco hijos, la fotógrafa Bernardita Aguirre es una mujer intrínsecamente creativa, que ha sabido encontrar en su oficio la manera perfecta de desarrollar sus dos grandes pasiones: la enseñanza y la fotografía. Gracias a su estilo particular y a su aguda percepción estética, logró ya obtener un merecido reconocimiento dentro y fuera del país.

MARÍA ISABEL IRARRÁZAVAL P.



¿Cómo llegaste a descubrir tu talento de fotógrafa?

Estudié pedagogía en la Universidad, porque siempre me ha encantado enseñar. Pero al mismo tiempo, he dedicado casi toda mi vida al área artística, pintando cuadros, cerámicas, decorando y por supuesto tomando fotos.

Me regalaron mi primera cámara a los 11 años y nadie se salvaba de ser fotografiado; en ese entonces tomaba fotos en modo automático, que la cámara pensara por mí, y cuidando mucho cada toma, ya que el revelado era bien caro y a mi papá le costaba pagarlo. Por eso me esforzaba en que las fotos me salieran lo mejor posible.

Hace seis años decidí estudiar fotografía, pensando en hacer de manera más prolija mi hobby, pero resultó ser un gran descubrimiento. Además, logré complementar mi gusto por la enseñanza con el de fotógrafa. De verdad lo disfruto mucho, y siempre se presentan nuevos desafíos, como la educación online que he estado desarrollando especialmente en los últimos meses.

¿Qué es lo que más te gusta retratar?

A los niños. Me dedico fundamentalmente a la fotografía infantil Fine Art. Mis primeros modelos fueron mis propios hijos. Tenía fotos de ellos en cada etapa, las que hasta hoy vemos todos juntos, es panorama familiar.

¿Crees que tu propia infancia influyó en esa elección?

Definitivamente. Tengo los mejores recuerdos de mi propia infancia. Fue en el campo, con mis primos y hermanos, ¡éramos muchos!, y lo pasábamos muy bien juntos. La imaginación y creatividad que nos inculcaron fue algo único y de lo que me encanta tener recuerdos. Mis abuelos, papás y tíos nos ayudaron a desarrollar muchos hobbies, entre ellos mi gusto por la fotografía, y creo que es una cosa que nos distingue como familia.

¿Cómo describirías tu estilo como fotógrafa?

Con mi fotografía quiero transmitir emociones y sentimientos a través de mi visión artística de un momento que no se volverá a repetir. Siempre uso luz natural y la mayoría las hago en exteriores,



cuidando de dar un sello atemporal. Me gusta mostrar el lado más inocente y alegre de la infancia. Me encanta preocuparme de todos los detalles, desde buscar locaciones campestres con luz suave, usar un vestuario especial, hasta hacer una edición muy prolija y depurada para lograr una foto artística. Conseguí crear un vestuario exclusivo para mis sesiones de fotos. Diseñaba los vestidos, compraba las telas y mi mamá me los confeccionaba. Mi hermana me hacía los tejidos y algunos los hacía yo misma para darle algún toque único a cada foto. Ese fue el principio del Fine Art, cuando hay toda una preparación previa y un mensaje que se quiere transmitir a través de las imágenes. Siempre cuido mucho la composición, los fondos y los colores del vestuario en relación con la naturaleza.

¿Cuáles fueron tus principales fuentes de aprendizaje?

Uno de mis primeros Workshops fue en Estados Unidos, en la ciudad de los Ángeles, con la fotógrafa rusa Elena Shumilova, con quien aprendí una forma muy especial de usar la luz en mis fotos. Luego fui a cursos con grandes referentes mundiales de la fotografía infantil como Julia Zarkh y Mariola Glacjar y varios otros cursos

para perfeccionarme, sobre todo en la edición de piel.

Sólo por curiosidad, ¿qué cámara usas?

Mi primera cámara semiprofesional fue una Canon 60 D y un lente 50mm f1.8. Luego me cambié a una full Frame Nikon, la D 750, con un tamron 70-200 f2.8, y por un problema a la columna, y que necesitaba un equipo más liviano, me compré una Sony A7III con un 85 f1.8, y hoy además tengo un Tamron 70-180 f2.8.

Y en cuanto a la enseñanza de la fotografía, ¿de qué manera la has ido desarrollando?

Enseñar me encanta. Y he logrado desarrollar una metodología con la que todos puedan entender de manera fácil lo que parece muy difícil.

En los últimos años me he dedicado a enseñar mi pasión dando clases y Workshops de fotografía y edición mostrando mi visión artística, en Chile y el extranjero, con alumnos increíbles, con quienes ahora somos amigos, muchos de ellos ya son grandes fotógra-



fos, lo que a mí me da mucho orgullo. Luego llegó mi primera invitación al Congreso de Fotografía Infantil Life en Lima, luego el Baby & Kids en Chile y en México, el Congreso Magia en Concepción, Capture en Brasil (que se aplazó para el 2021). Hice varios viajes, a hacer sesiones de fotos familiares, a dar cursos particulares y a grupos, a Estados Unidos, a Argentina, Perú y pronto a España. Este año tuve el honor de ser seleccionada junto a un grupo de talentosos fotógrafos, para representar a Chile en la copa mundial de fotografía, WPC. Y otra sorpresa de este año fue que aparecí entre los top 35 con dos series de fotografía infantil, en el Concurso Internacional 35 Awards.

¿Cómo te alienta tu familia en lo que haces? Y ¿cómo compatibilizas la intensidad de tu oficio con tu vida familiar?

Mi marido, mis hijos, mi mamá y hermanas, han sido y son mi mayor apoyo y me dan toda la fuerza para seguir creciendo cada día como profesional y como persona. En cuanto a mis hijos, que ya son todos grandes pero para mí siguen siendo "mis niños", aprendí y aprendo mucho de ellos; desarrollé mucha paciencia y somos un clan, unidos ante todo, y son lo más importante de mi vida y el mejor regalo que he recibido. Cada uno de mis cinco hijos es especial y diferente, me llenan de alegría y hacen que cada día sea mejor.


Además, son mis fans número uno y los que más me ayudan a poder trabajar y llevar la casa. Me incentivan a crecer en mi carrera, me ayudan, me exigen y también me felicitan.

¿Hay algún artista, sea fotógrafo o no, que te inspire especialmente? ¿Por qué?

En fotografía admiro a Max Rive y Francisco Negroni, por su arte en capturar la naturaleza y los paisajes. En retratos, a fotógrafos rusos como Elena Shumilova y Julia Zarkh. En la pintura, los cuadros de Rembrandt me han enseñado mucho en cuanto al manejo de la luz.

¿Qué nuevos proyectos y metas tienes para el futuro?

El año 2021 tengo varias invitaciones a ser expositora en Congresos de fotografía, espero que se puedan hacer. En mi fotografía me gusta perfeccionarme cada día y tengo un par de cursos en vista para estudiar más.

Además, quiero crecer con mi pequeña academia de fotografía online, para llegar con mis cursos a más personas y ayudarlos a crecer en su arte. 

PARA MÁS INFORMACIÓN: WWW.BERNARDITAAGUIRRE.COM

María José Zaldívar, ministra
del Trabajo y Previsión Social:

“NECESITAMOS
CAMINAR
HACIA UNA
SOCIEDAD
DONDE EL SER
HUMANO SEA
EL CENTRO”

CAROLINA REQUENA D.

Apóstol en Familia quiso conocer de cerca la realidad que han vivido durante esta pandemia las madres de familia, que además de marido e hijos tienen importantes responsabilidades laborales. Con esa idea entrevistamos a María José Zaldívar, ministra del Trabajo y Previsión Social, quien con gran simpatía y sencillez nos abrió las puertas de su casa para contarnos cómo es su realidad de madre, esposa y titular de una importante cartera.

Si usted es papá o mamá con niños en etapa escolar, seguro que la siguiente escena le resulta algo familiar: inicio de la pandemia, se suspenden las clases, de un día para todos tratando de conectarse al mismo tiempo, improvisando con los equipos a mano, computadores, tabletas, celulares o resucitando chatarras digitales. Aprender lo que es una reunión por zoom y una clase de matemáticas por google meet, lidiar con la señal de internet tanto como con el grupo de whatsapp de las mamás del curso. Contener a la más chica que llora porque echa de menos a sus compañeritos, preocupación por la tía que tiene enfermedad crónica y vive sola, tratar de sacar el informe en excel que pidió el jefe antes de las 4 de la tarde, recolectar rollos de papel higiénico para la tarea de arte, cuidar que no se queme el arroz del almuerzo y dejar lo más decente posible la escenografía del dormitorio para la reunión por video

Llamada en 15 minutos más.

Ahora imagine todo eso de nuevo, pero además con la misión de proteger ni más ni menos que los empleos de todos los chilenos en la mayor crisis que ha vivido el país desde 1982. Conversamos con María José Zaldívar, ministra del Trabajo y Previsión Social, a quien le preguntamos cómo fue para ella toda esta experiencia.



“Como mamá trabajadora ha sido duro. Yo tengo cuatro niños, la mayor tiene 15 años y la menor tiene 7. Por tanto todos están en edad escolar y requieren apoyo en distintos niveles tanto en contención emocional como en apoyo en las tareas. Todo eso implica dedicación y tiempo. Por ejemplo, cosas súper concretas como que en nuestra casa no habían cuatro computadores. Tampoco un espacio para que cada uno pudiera hacer sus tareas o concentrarse de manera independiente. Este tiempo implicó mucha generosidad para adaptarse, buscar los mecanismos a través de los cuales pudieran planificar todo para el día siguiente, dejar todas las cosas impresas, manejar los calendarios pero también enseñarles mucha autonomía porque yo no podía estar en el día a día controlando lo que hacían y lo que no. Fue un enorme desafío como familia en el cual tanto mi marido como yo y los cuatro niños tuvimos que poner mucho de nuestra parte, que es lo que le ha pasado a todas las familias en nuestro país”.

¿Cómo cree que ha afectado a nivel general a los trabajadores y sus familias esta crisis?

“Yo creo que el tema de la salud mental de los trabajadores ha estado súper impactada porque ha habido mucho temor y sobrecarga. La mayoría han tenido un miedo real a enfermarse o contagiar a alguien o a algún ser querido. El segundo temor que era súper potente era el económico, por pensar que podría peligrar el puesto de trabajo, los ingresos y como yo me visualizo a futuro porque finalmente el trabajo es el que genera mucho bienestar. No solo porque me permite desarrollarme integralmente sino también porque me permite llevar el sustento a mi familia. Ahí sucede una situación muy compleja porque una persona podría arriesgarse a salir y enfermarse con tal de no perder su puesto de trabajo. Además de eso se agregaron otra fuente de preocupaciones que tienen relación con nuestros niños, con quien dejarlos, con cómo poder apoyarlos emocionalmente, cómo explicarles lo que se estaba viviendo cuando todo era tan distinto a lo que normalmente vivían. Tuvieron que dejar de ver a los abuelos y a sus compañeros. Yo tengo la suerte de tener cuatro niños y entonces había una sinergia entre ellos pero yo siempre he pensando cómo fue para papás o mamás de hijos únicos y de los que tenían mucha diferencia de edad. Ha sido un periodo muy complejo”.

A nivel de Ministerio ¿qué enseñanzas han sacado en limpio, qué se ha aprendido en esta pandemia con todas estas dificultades?

“Nosotros hemos tratado de abordar esto de la manera más integral posible porque aquí no hay una bala de plata. Primero lo que teníamos que hacer era buscar, cuidar y proteger la seguridad y la salud de las personas porque claramente es lo más importante. Hay formas en que se podían desarrollar las actividades de manera segura. De hecho han habido actividades que no han parado en todo este tiempo y que se han hecho de manera presencial y que los trabajadores no se han enfermado. Tú ves todas las personas que están en los supermercados, en farmacias, los que proveen los servicios básicos, los basureros que estuvieron ahí durante todo el tiempo trabajando.

Lo segundo fue buscar los mecanismos para proteger los ingresos. Si es que ya tú no tenías la posibilidad de trabajar porque en tu empresa te lo habían prohibido por las cuarentenas, porque tu función no era esencial, tener una protección que te permitiera mantener los ingresos y con la posibilidad de volver a tu puesto de trabajo apenas terminara la crisis. Todo esto lo desarrollamos a través de una hoja de ruta que es el Paso a Paso laboral en el cual se explicaba la forma en que esto había que hacerlo. Tenía que ser algo informado, muy compartido, no podía ser una instrucción que viniera de arriba. Los trabajadores tenían que ser parte del proceso de vuelta y había que socializar todas las medidas porque en la medida que yo las socializo y las considero que son válidas, yo las voy a adoptar y me voy a sentir cuidada y protegida. Esto de acá es súper psicológico finalmente. Es una contención que es muy importante y es validar los temores del otro que también son los mismos que los míos”.

¿De qué manera la relación trabajo y salud se ha evidenciado en cuanto al miedo de sectores más vulnerables de la población de no poder contar con los recursos para recuperarse en caso de enfermedad? ¿Qué se necesita para disminuir esa brecha?

“Lo primero es que en materia de salud en nuestro país existió la

capacidad para poder atender a la totalidad de las personas que se han contagiado. Nosotros afortunadamente no vivimos el dilema de la última cama a pesar de que sí estuvo súper estresado en algún momento. Claramente tenemos que avanzar en un sistema de salud que le dé más tranquilidad a las personas y es por eso que hay, por ejemplo, proyectos de ley como el seguro catastrófico que se está tramitando en el Congreso enfocado en la clase media. Hoy en día las personas más vulnerables tienen protección de 100% pero las de clase media siempre han estado en la necesidad de tener mayor protección con proyectos que llevan mucho tiempo tramitándose en el Congreso y que habría sido muy bueno haberlos podido tener antes para enfrentar esta segunda parte, que ya no es la sanitaria sino la económica.

Necesitamos caminar hacia una sociedad donde el ser humano sea el centro, dándole mayor protección y mayores garantías. Nosotros como Ministerio del Trabajo algo que nos preocupó mucho fue que esa protección y esa garantía se la pudimos dar a los trabajadores formales, que tenían contrato, que podían acceder a las licencias médicas, al seguro de cesantía, pero no pudimos hacerlo de igual manera con las personas que están desde la informalidad o que son trabajadores por cuenta propia y entonces ahí está el gran desafío de cómo podemos darle protección y cobertura en materia de seguridad social a todos los chilenos, de manera mucho más integral y sistemática”.

En relación al teletrabajo o trabajo a distancia ¿Qué buenas prácticas han sacado en limpio?

”Esto cambió radicalmente porque se asentó como una realidad, en Chile antes lo teníamos pero era algo muy esporádico, extraordinario, ahora se masificó de forma profunda mostrando que sí era posible en muchas más funciones que las que antes teníamos pensadas. Lo más probable para el futuro es que esto se vaya consolidando, no en los niveles que tuvimos, pero sí en niveles muy superiores a los que teníamos previo a la pandemia. Yo creo que en eso vamos a tener un amplio espacio de evaluación pero lo que sí es cierto es que no podemos usar este periodo para analizarlo porque fue muy extraordinario. Es muy distinto hacer teletrabajo en un ambiente en que estaba todo preparado para ello, a que haya sido improvisado. Además es muy diferente cuando yo tengo a los niños en la casa en la misma modalidad que cuando estoy sola. Evidentemente tengo una enorme cantidad de interrupcio-



nes que tienen que ver con la cotidianidad de un hogar. Tampoco es lo mismo los primeros meses de la Pandemia en que a uno le pedían cada dos minutos ayuda para conectarse, para imprimir o el almuerzo, que hoy en que uno ya generó una estrategia al interior de cada uno de los hogares.

También demostramos que el teletrabajo requiere mucha preparación. Tú no puedes tener simplemente personas que estén teletrabajando sino que el trabajo debe estar planificado así, modificando los liderazgos y la retroalimentación porque las personas no somos islas y necesitamos contacto con los otros. Eso hace que yo pueda desarrollar muy bien mi trabajo pero para eso necesito directrices claras, control e instancias donde también haya contacto físico y delimitación de las metas”.

Finalmente, citando una frase que usted dijo en esta misma entrevista ¿qué necesitamos como sociedad post Covid-19 para que a nivel laboral la persona humana sea el centro? ¿Qué llamado le gustaría hacer al respecto?

”Si todos nosotros reconociéramos realmente en el otro un igual, la tolerancia nos saldría mucho más fácil, porque si yo considero que quien está frente a mí, con toda su diferencia y con todas sus miradas distintas, tiene tanto valor como el que tengo yo, no lo desconocería, no dejaría de mirarlo. Lo que nos pasa es que dejamos de mirar al ser humano que está a frente nuestro. En ese sentido el ser humano tiene que ser el centro, porque cuando yo vuelvo a poner la mirada en la persona y en lo que significa, todo lo otro se debiera de alinear solo. Es tan sencillo como saber, por ejemplo, cómo se llama la persona que está al frente, saber si tiene o no hijos y la edad. Ese es el sello que yo al menos he tratado de marcar siempre en mi vida”. 🕒



Tu banco

Una Cuenta Corriente gratis para mayores de 70 años.



CUENTA CORRIENTE SENIOR

- Ábrela 100% online en Santander.cl
- Si necesitas ayuda, llámanos al **600 006 1002** donde te apoyaremos y asesoraremos en lo que necesites.

Cuenta Corriente Senior | Santander **life**

UNA AUTORIDAD RENOVADA PARA UN MUNDO NUEVO



En una nueva entrega de “El Carisma de Schoenstatt”, del padre Rafael Fernández, vemos que Cristo nos dejó un modelo claro de ejercer el poder, al modo del “Buen Pastor con sus ovejas”. Sin embargo, a lo largo de los siglos hemos errado en la manera de conducir a otros, por lo que urge volver al origen de sus enseñanzas.

EXTRACTO: MARÍA ELENA MONTORY

¿Qué receptividad muestra el hombre actual, a que nuestro modo de ejercer la autoridad debe reflejar el modo en que lo hace Dios? ¿Acepta con gusto el hecho de que Él es el último mando? ¿Qué sucede en nuestro inconsciente? ¿Cuál es nuestra reacción intuitiva cuando tenemos que enfrentarnos ante un liderazgo?

Las vivencias de autoridad no han sido especialmente positivas en el siglo pasado ni

en la actualidad. En muchos casos, han sido tremendamente negativas. ¿Qué ha sucedido con la Iglesia y en la sociedad con el ejercicio del poder? ¿Seguimos las huellas del Señor?

Si decimos que el ideal de la santidad es cumplir y aceptar todo lo que Dios nos pida, que Él posee un plan de amor y que Cristo quiere someter a la humanidad entera a Dios Padre, se nos miraría con extrañe-

za y se pensaría que estamos locos, porque hace tiempo que ya pasó el patriarcalismo y el autoritarismo: hoy lo que cuenta es ser plenamente libres.

La poderosa corriente feminista es una reacción respecto a una autoridad del varón que a menudo ha sido ejercida con abuso de poder, marcada con una actitud “machista” que considera y trata a la mujer con un autoritarismo que la denigra.



¡Cuánto poder mal ejercido ha habido en todos los campos! En el ámbito político, en los gobernantes, en el mundo del trabajo, en la familia, etc. No menos relevantes han sido los problemas de abuso de autoridad que se han dado también al interior de la Iglesia, que arrastra a menudo un autoritarismo y clericalismo que no corresponden al ejemplo y enseñanza del Señor.

El padre Kentenich –fundador del movimiento de Schoenstatt– explica que hubo un cambio capital en la Iglesia en tiempos de Constantino, cuando el cristianismo pasó a ser la religión oficial del Imperio Romano. Se asumieron entonces sus costumbres y forma de concebir y ejercer la autoridad, donde al Papa se le veía como un rey; los obispos como señores feudales; los párrocos como alguien que hace y deshace en su negocio. Pero no solo a nivel eclesial sino que en toda la sociedad se dieron múltiples deformaciones en el ejercicio del poder.

La proclama de la Revolución Francesa es muy actual: igualdad, fraternidad y libertad. Todo ello sin “rey”, sin paternidad. Pero no se percibe suficientemente que esa fraternidad y justicia social no serán posibles sin que exista la autoridad.

AL MODO DE CRISTO

Dios designó a Cristo como Cabeza de la Iglesia, llamando a instaurar su Reino aquí en la tierra y ejercer la autoridad que Él puso en sus manos. Nosotros, por el bautismo, participamos de su ser y misión. De este modo, quienes estén llamados a ejercer un rol de conducción, deben hacer presente y palpable el modo de ejercerla, a imagen del Cristo Buen Pastor.

Justamente en esa parábola, el Señor nos explica lo que Él es y lo que hace cómo responsable de los suyos. Pero esto no solo nos permite gozarnos de ser ovejas de su rebaño, sino también nos invita a ser semejantes a Él en el encargo que tenemos por los nuestros. Las “llama por su nombre” y estas “conocen su voz”. Es decir, existe un lazo personal, efectivo y profundo entre el

pastor y los suyos, quien da su vida por sus animales y nunca los abandona.

Recordemos lo que Jesús realizó en la Última Cena, donde da a los apóstoles una lección clara y experiencial de cómo debía ser la autoridad y el poder. Lo hace en forma gráfica: se levanta, se despoja de su manto, toma un lavatorio y realiza el servicio de un esclavo, el lavado de pies.

Cristo ejerció su autoridad en una entrega total a la Iglesia, su esposa. Llega al extremo de dar su vida por ella para que sea santa e inmaculada. Por eso quiso elevar el matrimonio a sacramento, para que fuese signo de eficaz de su unión con la Iglesia.

¿Qué ha sucedido con los esposos? ¿Cómo han ejercido su autoridad? El rechazo en la familia a que el marido sea cabeza del hogar, en el fondo se remite a que esa cabeza ejerció su liderazgo no como Cristo sino como “los grandes de este mundo”. No se trata de ser más o menos, sino que son diversas las funciones, paterna y materna, que deben desempeñar ambos. Ellos son iguales en dignidad, pero diversos en modalidad y función, complementándose mutuamente.

La Iglesia debiera ser signo preclaro de modo de ejercer la autoridad, especialmente en sus pastores. Lo abusos de poder y el clericalismo en ella son por esto más graves. Están específicamente profanando y transgrediendo el llamado especial a ser imagen viva del Cristo Cabeza para el Pueblo de Dios. ⊕

EL ESPÍRITU DE UN JEFE SEGÚN EL PADRE KENTENICH

- ◆ Debe orientarse por una única gran idea y arder por ella.
- ◆ Tiene que consumirse enteramente por los suyos.
- ◆ Estar arraigado a aquel mundo que ha de anunciar, en una medida que sobrepase lo común.

Papa Francisco:

“UN VIRUS QUE NO
CONOCE BARRERAS,
FRONTERAS O
DISTINCIONES
CULTURALES Y POLÍTICAS
DEBE SER AFRONTADO
CON UN AMOR SIN
BARRERAS, FRONTERAS
O DISTINCIONES”



Una serie de ocho catequesis relacionadas con la actual pandemia, llamadas “Curar el mundo” dio el Santo Padre en las audiencias de los miércoles en el Vaticano. Reproducimos extractos de las palabras de Francisco en estas.

SELECCIÓN TEXTOS M. MAGDALENA RÍOS C.

**Queridos hermanos y hermanas,
¡buenos días!**

“CURAR EL MUNDO”:

1. INTRODUCCIÓN

La pandemia sigue causando heridas pro-

fundas, desenmascarando nuestras vulnerabilidades. Son muchos los difuntos, muchísimos los enfermos, en todos los continentes. Muchas personas y muchas familias viven un tiempo de incertidumbre, a causa de los problemas socio-económicos, que afectan especialmente a los más pobres.

Por eso debemos tener bien fija nuestra mirada en Jesús (cfr. Hb 12, 2) y con esta fe abrazar la esperanza del Reino de Dios que Jesús mismo nos da.

“CURAR EL MUNDO”:

2. FE Y DIGNIDAD HUMANA

La pandemia ha puesto de relieve lo vulnerables e interconectados que estamos todos. Si no cuidamos el uno del otro, empezando por los últimos, por los que están más afectados, incluso de la creación, no podemos sanar el mundo.

Sin embargo, el coronavirus no es la única enfermedad que hay que combatir, sino que la pandemia ha sacado a la luz patologías sociales más amplias. Una de estas es la visión distorsionada de la persona, una mirada que ignora su dignidad y su carácter relacional. A veces miramos a los otros como objetos, para usar y descartar. En realidad, este tipo de mirada ciega y fomenta una cultura del descarte individualista y agresiva, que transforma el ser humano en un bien de consumo.

A la luz de la fe sabemos, sin embargo, que Dios mira al hombre y a la mujer de otra manera. Él nos ha creado no como objetos, sino como personas amadas y capaces de amar; nos ha creado a su imagen y semejanza (Gen 1, 27). De esta manera nos ha donado una dignidad única, invitándonos a vivir en comunión con Él, en comunión con nuestras hermanas y nuestros hermanos, en el respeto de toda la creación. En comunión, en armonía, podemos decir. La creación es una armonía en la que estamos llamados a vivir.

Pidamos, por tanto, al Señor que nos dé ojos atentos a los hermanos y a las hermanas, especialmente a aquellos que sufren. Como discípulos de Jesús no queremos ser indiferentes ni individualistas, estas son las dos actitudes malas contra la armonía. (...) La armonía creada por Dios nos pide mirar a los otros, las necesidades de los otros, los problemas de los otros, estar en comunión. Queremos reconocer la dignidad humana en cada persona, cualquiera que sea su raza, lengua o condición. La armonía te lleva a reconocer la dignidad humana, esa armonía creada por Dios, con el hombre en el centro.

“CURAR EL MUNDO”:

3. LA OPCIÓN PREFERENCIAL POR LOS POBRES Y LA VIRTUD DE LA CARIDAD

La pandemia ha dejado al descubierto la difícil situación de los pobres y la gran desigualdad que reina en el mundo. Y el virus, si bien no hace excepciones entre las personas, ha encontrado, en su camino devastador, grandes desigualdades y discriminación. ¡Y las ha incrementado!

Por tanto, la respuesta a la pandemia es doble. Por un lado, es indispensable encontrar la cura para un virus pequeño pero terrible, que pone de rodillas a todo el mundo. Por el otro, tenemos que curar un gran virus, el de la injusticia social, de la desigualdad de oportunidades, de la marginación y de

la falta de protección de los más débiles. En esta doble respuesta de sanación hay una elección que, según el Evangelio, no puede faltar: es la opción preferencial por los pobres.

Cristo mismo, que es Dios, se ha despojado a sí mismo, haciéndose igual a los hombres; y no ha elegido una vida de privilegio, sino que ha elegido la condición de siervo (Fil 2, 6-7).

Todos estamos preocupados por las consecuencias sociales de la pandemia. Todos. Muchos quieren volver a la normalidad y retomar las actividades económicas. Cierto, pero esta “normalidad” no debería comprender las injusticias sociales y la degradación del ambiente. La pandemia es una crisis y de una crisis no se sale iguales: o salimos mejores o salimos peores.

La opción preferencial por los pobres, esta exigencia ético-social que proviene del amor de Dios, nos da el impulso a pensar y a diseñar una economía donde las personas, y sobre todo los más pobres, estén en el centro.

“CURAR EL MUNDO”:

4. EL DESTINO UNIVERSAL DE LOS BIENES Y LA VIRTUD DE LA ESPERANZA

Ante de la pandemia y sus consecuencias sociales, muchos corren el riesgo de perder la esperanza. En este tiempo de incertidumbre y de angustia, invito a todos a acoger el don de la esperanza que viene de Cristo. Él nos ayuda a navegar en las aguas turbulentas de la enfermedad, de la muerte y de la injusticia, que no tienen la última palabra sobre nuestro destino final.

La pandemia ha puesto de relieve y agravado problemas sociales, sobre todo la desigualdad. (...) Estos síntomas de desigualdad revelan una enfermedad social; es un virus que viene de una economía enferma. Tenemos que decirlo sencillamente: la economía está enferma. Se ha enfermado. Es el fruto de un crecimiento económico injusto (...) que prescinde de los valores humanos fundamentales. (...) Al mismo tiempo, este modelo económico es indiferente a los daños infligidos a la casa común. No cuida de la casa común. Estamos cerca de superar muchos de los límites de nuestro maravilloso planeta, con consecuencias graves e irreversibles: de la pérdida de biodiversidad y del cambio climático hasta el aumento del nivel de los mares y a la destrucción de los bosques tropicales. La desigualdad social y el degrado ambiental van de la mano y tienen la misma raíz: la del pecado de querer poseer, de querer dominar a los hermanos y las hermanas, de querer poseer y dominar la naturaleza y al mismo Dios. Pero este no es el diseño de la creación.

Cuando la obsesión por poseer y dominar excluye a millones de personas de los bienes primarios; cuando la desigualdad económica y tecnológica es tal que lacera el tejido social; y cuando la dependencia de un progreso material ilimitado amenaza la casa común, entonces no podemos quedarnos mirando. No, esto es desolador. (...) La esperanza cristiana, enraizada en Dios, es nuestra ancla. Ella sostiene la voluntad de compartir, reforzando nuestra misión como discípulos de Cristo, que ha compartido todo con nosotros.

“CURAR EL MUNDO”:

5. LA SOLIDARIDAD Y LA VIRTUD DE LA FE

La pandemia actual ha puesto de relieve nuestra interdependencia: todos estamos vinculados, los unos con los otros, tanto en el bien como en el mal. Por eso, para salir mejores de esta crisis, debemos hacerlo juntos. (...). Hoy quisiera subrayar esta palabra: solidaridad.

“La palabra “solidaridad” está un poco desgastada y a veces se la interpreta mal, pero es mucho más que algunos actos esporádicos de generosidad. ¡Es más! Supone crear una nueva mentalidad que piense en términos de comunidad, de prioridad de la vida de todos sobre la apropiación de los bienes por parte de algunos” (Exhort. ap. Evangelii gaudium, 188). Esto significa solidaridad. No es solo cuestión de ayudar a los otros –esto está bien hacerlo, pero es más–: se trata de justicia.

En medio de la crisis, una solidaridad guiada por la fe nos permite traducir el amor de Dios en nuestra cultura globalizada, no construyendo torres o muros –y cuántos muros se están construyendo hoy– que dividen pero después caen, sino tejiendo comunidad y apoyando procesos de crecimiento verdaderamente humano y solidario. Y para esto ayuda la solidaridad. Hago una pregunta: ¿yo pienso en las necesidades de los otros? Cada uno que responda en su corazón.

“CURAR EL MUNDO”:

6. AMOR Y BIEN COMÚN

La crisis que estamos viviendo a causa de la pandemia golpea a todos; podemos salir mejores si buscamos todos juntos el bien común; al contrario, saldremos peores. Lamentablemente, asistimos al surgimiento de intereses partidistas. Por ejemplo, hay quien quisiera apropiarse de posibles soluciones, como en el caso de las vacunas y después venderlas a los otros.

La respuesta cristiana a la pandemia y a las consecuentes crisis socio-económicas se basa en el amor, ante todo el amor de Dios que siempre nos precede (1 Jn 4, 19). Él nos ama primero, Él siempre nos precede en el amor y en las soluciones. Él nos ama incondicionalmente, y cuando acogemos este amor divino, entonces podemos responder de forma parecida. Amo no solo a quien me ama: mi familia, mis amigos, mi grupo, sino también a los que no me aman, amo también a los que no me conocen, amo también a lo que son extranjeros, y también a

los que me hacen sufrir o que considero enemigos (Mt 5, 44). Esta es la sabiduría cristiana, esta es la actitud de Jesús.

Un virus que no conoce barreras, fronteras o distinciones culturales y políticas debe ser afrontado con un amor sin barreras, fronteras o distinciones. Este amor puede generar estructuras sociales que nos animen a compartir más que a competir, que nos permitan incluir a los más vulnerables y no descartarlos, y que nos ayuden a expresar lo mejor de nuestra naturaleza humana y no lo peor. El verdadero amor no conoce la cultura del descarte, no sabe qué es. De hecho, cuando amamos y generamos creatividad, cuando generamos confianza y solidaridad, es ahí que emergen iniciativas concretas por el bien común. Y esto vale tanto a nivel de las pequeñas y grandes comunidades, como a nivel internacional.

Al contrario, si las soluciones a la pandemia llevan la huella del egoísmo, ya sea de personas, empresas o naciones, quizá podamos salir del coronavirus, pero ciertamente no de la crisis humana y social que el virus ha resaltado y acentuado.

Es por tanto tiempo de incrementar nuestro amor social –quiero subrayar esto: nuestro amor social–, contribuyendo todos, a partir de nuestra pequeñez. El bien común requiere la participación de todos.

“CURAR EL MUNDO”:

9. PREPARAR EL FUTURO JUNTO CON JESÚS QUE SALVA Y SANA

Quisiera que este camino no termine con estas catequesis mías, sino que se pueda continuar caminando juntos, teniendo “fijos los ojos en Jesús” (Hb 12, 2), como hemos escuchado al principio; la mirada en Jesús que salva y sana al mundo.

Podremos regenerar la sociedad y no volver a la llamada “normalidad”, que es una normalidad enferma, en realidad enferma antes de la pandemia: ¡la pandemia lo ha evidenciado! “Ahora volvemos a la normalidad”: no, esto no va porque esta normalidad estaba enferma de injusticias, desigualdades y degradado ambiental. La normalidad a la cual estamos llamados es la del Reino de Dios, donde “los ciegos ven y los cojos andan, los leprosos quedan limpios y los sordos oyen, los muertos resucitan y se anuncian a los pobres la Buena Nueva” (Mt 11, 5).

Así es importante esa normalidad del Reino de Dios: que el pan llegue a todos, que la organización social se base en el contribuir, compartir y distribuir, con ternura, no en el poseer, excluir y acumular. ¡Porque al final de la vida no llevaremos nada a la otra vida!

Un pequeño virus sigue causando heridas profundas y desenmascara nuestras vulnerabilidades físicas, sociales y espirituales.

Tenemos que ponernos a trabajar con urgencia para generar buenas políticas, diseñar sistemas de organización social en la que se premie la participación, el cuidado y la generosidad, en vez de la indiferencia, la explotación y los intereses particulares. Tenemos que ir adelante con la ternura. Una sociedad solidaria y justa es una sociedad más sana. Una sociedad participativa –donde a los “últimos” se les tiene en consideración igual que a los “primeros”– refuerza la comunión. Una sociedad donde se respeta la diversidad es mucho más resistente a cualquier tipo de virus. ☺



Viejas cleteras: PODEROSAS, FEMENINAS Y APERRADAS SOBRE DOS RUEDAS

La bicicleta nos transporta a un mundo de alegría y satisfacción que nos fortalece y ayuda a seguir creciendo.

CAROLINA TIRADO



Amante del pedaleo y los deportes al aire libre, María José Vallejo (mamá de dos niños, diseñadora gráfica y fundadora de “Viejas Cleteras”) un día decidió lanzarse en la creación de una red de apoyo para mujeres que les gustara andar en bicicleta, como a ella. Mujeres capaces de moverse libremente por la vida, engrasarse las manos cuando es necesario, de caerse un par de veces, y sin llorar seguir la travesía. Motivadas unas por otras, animadas por la sensación, placer y dolor que produce pedalear. Nació así “Viejas Cleteras”: mujeres pasadas de los treinta, que prefieren pedalear en vez de tomar té, amantes de la bicicleta.

El fenómeno en redes sociales no se hizo esperar, al mes ya contaban con mil seguidores, y sumando... también se sumaban nuevas cleteras, que vinieron a demostrar que son muchas, y hacía falta este espacio netamente femenino. Tanta falta hacía que el crecimiento fue explosivo: ya son más de 26 mil amantes del pedal, que están demostrando que este deporte no es únicamente masculino. Se organizan, están presentes de norte a sur a lo largo de todo Chile, mantienen el contacto, desarrollan redes de apoyo con marcas que las han capacitado en talleres, siguen creciendo y sumando a más mujeres que buscan este espacio entre la maternidad, la vida profesional y la casa: un espacio exclusivo, en un deporte transversal como es el ciclismo. Ya son un club, y la presencia de Romanet Sepúlveda, ciclista profesional ha dado un tono y socia de María José en esta aventura, en que el desafío es continuo y poderoso: hoy tenemos un canal en Youtube en que enseñamos cosas básicas y no tanto, y además estamos creando nuestra propia App para compartir rutas, guardar recorridos y otras funcionalidades

que hacen más potente esta comunidad, ofreciendo seguridad y conexión con las demás integrantes del grupo.

CLETERAS MODO COVID: ¡MÁS OPORTUNIDADES!

En tiempo de pandemia se desarrolló un sistema de entrenamientos online, en que varias siguieron practicando en línea usando rodillo al interior de sus casas. Se simulan pendientes y condiciones que podrías enfrentar en una carrera de bicicleta, y en grupo se inscribieron para varias competencias online que hubo. Además, organizaron ellas mismas otras competencias online, con gran éxito de participación: el Giro del Lago (Llanquihue) contó con más de 800 participantes en línea; mientras el Gran Fondo Nueva York, 400 participantes. Se realizó además el primer encuentro de mujeres en bicicleta sudamericano, con la participación de representantes femeninas de Argentina, Ecuador, Chile, Venezuela y Colombia.

Siguieron realizando actividades, como talleres online con temáticas asociadas al ciclismo, nutrición y vida deportiva. Y una vez levantadas algunas restricciones, comenzaron a retomar el pedaleo en terreno, con pocas integrantes en un principio, y todo esto potenciado al cien por ciento por su presencia y actividad en redes sociales.

“Somos un grupo súper democrático, la mayoría usamos bicicleta rutera, sin embargo hay varias que usan mountain bike, y jamás ha sido tema; además tenemos participantes de distintos niveles, y eso no es determinante para integrar estos grupos. La diversidad y universalidad ha sido un sello bien distintivo, que enriquece mucho esta tremenda comunidad”, cuenta M. Magdalena Rodríguez, mamá de 4, enfermera matrona y “vieja cletera”. 📱

PARA CONOCER MÁS, SÍGUELAS EN INSTAGRAM: @VIEJASCLETERAS Y SÚMATE A LA #ACTITUDVIEJASCLETERAS (ESE ES NUESTRO SLOGAN).

Ariztía

VOCACIÓN POR LAS PERSONAS

Tras más de un siglo de experiencia, esta empresa de amplia tradición familiar renueva su compromiso por entregar alimentos sanos y de calidad. Por eso, durante la pandemia buscó mantener la continuidad de sus operaciones, al tiempo que cuidaba la salud de sus trabajadores y el bienestar de la comunidad.

JORGE VELASCO C.



ARIZTÍA BUSCA COMPLEMENTAR LAS TRADICIONES CHILENAS Y LA CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN E INNOVACIÓN, PARA OFRECER A SUS CLIENTES PRODUCTOS DE CALIDAD

Son 126 años de experiencia en el rubro agroindustrial y alimenticio. Desde 1894, cuando Gerardo Ariztía Pinto decidió fundar la Viña Ariztía en Melipilla, esta compañía ha ido evolucionando para transformarse, en las últimas décadas, en líder nacional en la producción y comercialización de pollo y pavo en distintos formatos, además de otros alimentos agrícolas, cecinas, procesados congelados, lácteos y huevos. A su vez, cerca del 25% de su distribución actual es enviada a Europa, Estados Unidos y China, entre otros destinos.

“Ariztía no solo ofrece sus productos para alimentar a las familias

de Chile y del mundo, sino que tiene un sello de calidad y frescura gracias a su experiencia a lo largo del tiempo, que le permite ser una marca reconocida y confiable”, afirma el Gerente Comercial, Luis Eduardo Nieto.

Para garantizar los atributos de su oferta alimentaria, sus distintas filiales a infraestructuras están certificadas en normas de Gestión de Calidad (ISO 9001:2015), Gestión Medioambiental (ISO 14001:2015), Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (ISO 45001:2018) y HACCP para controlar la inocuidad de los alimentos, entre otras.



1. EL ALCALDE DE EL MONTE, FRANCISCO GÓMEZ, JUNTO AL EQUIPO DE ARIZTÍA DURANTE UNA FISCALIZACIÓN DE PROTOCOLOS COVID-19 EN LA PLANTA UBICADA EN LA LOCALIDAD DE EL PAICO. 2. EL PREMIO "PADRES DE MEJORES ALUMNOS" RECONOCE EL ESFUERZO DE AQUELLOS COLABORADORES DE LA EMPRESA Y DE OTRAS INSTITUCIONES, CUYOS HIJOS HAYAN LOGRADO UN DESEMPEÑO ACADÉMICO DESTACADO. 3. LA EMPRESA ENTREGÓ MATERIAL DE PROTECCIÓN PARA COVID-19 A PEQUEÑOS ALMACENES, CARNICERÍAS Y MINIMARKETS PUDIERAN TENER MÁS SEGURIDAD EN SU TRABAJO.

A ellas se suma la certificación del sello INTA (Instituto de Nutrición y Tecnología de la Alimentación de la Universidad de Chile), que permite asegurar que sus pollos y pavos envasados están libres de gluten y de alérgeno de soya y que son bajos en sodio. "Este nuevo sello –explica Luis Eduardo Nieto– implicó una revisión y mejora de nuestros procesos productivos en plantas, para asegurar que nuestros productos sean completamente seguros y libres de contaminación cruzada. Este ejemplo es una de las iniciativas que muestra que como empresa buscamos ir más allá para ofrecer calidad y seguridad en nuestros productos".

CAPITAL HUMANO

La empresa da trabajo hoy a 4.600 colaboradores directos y otros 1.600 indirectos, basándose en valores como respeto, perseverancia, solidaridad, cuidado y dedicación. "Es una empresa familiar que cree en el valor del trabajo en equipo, de los aportes de su personal y la importancia del desarrollo sostenible en las comunidades donde está inserta", afirma el Gerente de Recursos Humanos, José Miguel Crespo.

La compañía le da gran importancia al capital humano, incorporando buenas prácticas en seguridad y salud ocupacional, clima organizacional, programas de reconocimiento y liderazgo de sus colaboradores, beneficios y promoción de buenas relaciones laborales, entre otras.

En este contexto, destacan iniciativas como "Padres de Mejores Alumnos", a través de la que anualmente se reconoce el esfuerzo de aquellos colaboradores de la empresa y de otras instituciones (Bomberos, municipios, hospitales y consultorios), cuyos hijos hayan logrado un desempeño académico destacable. Cada año son 500 padres premiados.

ACCIONES ANTE LA CRISIS


Esta vocación por las personas cobró especial relevancia durante la pandemia del Covid-19. "En esta crisis sanitaria, todos nuestros esfuerzos como compañía fueron dispuestos para mantener viva nuestra misión de abastecer con alimentos de calidad a las familias de Chile y el mundo, reforzando las medidas de cuidado y seguridad en las plantas para que nuestros colaboradores trabajen con el menor riesgo posible y enfocando recursos para que no falten nuestros productos en las mesas de Chile", relata José Miguel Crespo.

Ariztía implementó un protocolo de trabajo para evitar contagios por Coronavirus, que incluyó el control de temperatura de quienes ingresan a sus instalaciones, el uso de dispensadores de alcohol gel y el establecimiento de turnos para sus colaboradores en casinos, vestidores y buses de transporte, de tal forma de asegurar el distanciamiento social. Además, implementó el teletrabajo en gran parte del área administrativa, se identificó a los colaboradores en riesgo para proteger su salud y la de sus familias.

Hubo también una especial preocupación por la integridad de las personas. A quienes estuvieron contagiados, se los llamó telefónicamente permanentemente para saber su estado de salud y las necesidades que pudieran tener, se realizaron talleres de contención dedicados a las jefaturas y se reforzó el Programa Comunícate –de escucha, orientación y apoyo psicológico gratuito–, a través de una línea telefónica especialmente dedicada de Fundación Chile Unido.

Este espíritu de colaboración y preocupación por el prójimo se ha visto reflejado en donaciones y el apoyo a hogares de ancianos, municipalidades, fundaciones y ollas comunes. Se destacó la campaña "Sino falta en mi casa, que no falte en la tuya", realizada junto a Cáritas Chile, para hacer aportes directos a las parroquias de Santa Clara de La Cisterna y San Antonio de Padua de San Ramón, que diariamente ofrecen comida a unas 200 personas de bajos recursos.

"Quisimos ayudar a nuestras comunidades, aunque no solamente con productos. Buscamos también suplir otras necesidades como computadores para estudiantes, logística para entrega de donaciones y sanitización en las calles de Melipilla con nuestros tractores del Área Agrícola", agrega Crespo. Así fue como, en el marco de la campaña "El Poli se aplica con tu PC", Ariztía donó 30 computadores al Liceo Politécnico Municipal de Melipilla.

Con todo, la empresa mira el futuro con optimismo. "Nos proyectamos creciendo, como una empresa innovadora y atenta a los que sucede en el país, para cumplir con las necesidades de nuestros colaboradores y clientes. Estamos tomando las lecciones aprendidas en esta crisis, para adaptarnos a los cambios, manteniendo siempre la calidad y excelencia de nuestros productos y servicios", finaliza el Gerente Comercial de Ariztía, Luis Eduardo Nieto. 

SALUD MENTAL E IDEAS SUICIDAS EN PANDEMIA

Riesgos y oportunidades en materia de salud mental, en un contexto complejo, inesperado y difícil para muchos, que ha venido a cambiar conductas y para el que nadie estaba preparado.

CAROLINA TIRADO

La pandemia ciertamente ha venido a alterar las vidas de todos y cada uno de los habitantes del planeta. Y en materia de salud mental, encendió luces de alerta, pues está afectando a las personas en distintos aspectos. Estudios recientes de la Organización Panamericana de la Salud –OPS– han mostrado un aumento de la angustia, ansiedad y depresión. Esta organización ha advertido en septiembre de este año la importancia de mantener este tema sobre la mesa, en forma abierta y responsable, de manera de permanecer conectados como individuos, pese al distanciamiento físico, y aprender a identificar los signos de advertencia para prevenir sobre todo el riesgo de suicidio.

Cada 10 de septiembre, desde 2003, la Asociación Internacional para la Prevención del Suicidio (IASP), en conjunto con la Organización Mundial de la Salud (OMS) promueven el Día Mundial de la Prevención del Suicidio; y este año nos invitan a involucrarnos un poco más en todas las esferas para trabajar juntos en esta tarea.

Las cifras en América estiman que aproximadamente 100.000 personas se quitan la vida al año, según datos disponibles de 2016, siendo la mayoría personas de entre 25 y 44 años. Las inesperadas circunstancias de 2020 han sido sumamente desafiantes, enfrentándonos a nivel global a la pandemia por Covid-19. Impacto negativo sin duda en el bienestar mental de todos.

En nuestro país se ha observado una importante disminución en estas cifras, que ha llegado al nivel más bajo en los últimos cinco

años, contra todo lo que se pudiera esperar. Hasta agosto las muertes por suicidio habían caído, y se espera que esta tendencia siga.

¿CÓMO SE PRODUJO ESTE FENÓMENO?

Aún se están analizando las causas, sin embargo ya hay algunas luces. Las personas están pasando más tiempo con sus familias, y el foco de atención de las personas ha pasado a ser otro: necesidades más básicas como el abastecimiento inicialmente, y luego las medidas preventivas para evitar los contagios, estar protegidos. Además, los tiempos de cuarentenas, confinamientos y reducción en la movilidad de las personas, han generado espacios familiares y de contención emocional, desapareciendo la idea suicida como una salida. Adicionalmente, se le ha tomado el peso real a la muerte.

OPORTUNIDADES PARA PREVENIR

- ◆ Pensemos en distancia física y no social. Podemos mantenernos conectados, mantener relaciones significativas por teléfono o videollamadas. Explorar soluciones en redes sociales.
- ◆ La telemedicina también abordó espacios de cuidado y salud mental. Existen tratamientos para personas que estén con síntomas depresivos, ansiosos y otros.
- ◆ Aprovecharnos del llamado “efecto de unión”, por el cual los individuos que experimentan una experiencia compartida pueden apoyarse mutuamente, fortaleciendo así la conexión social.
- ◆ Seguir en la tendencia de valorar la importancia de estar vivos, frente a la temible muerte y enfermedad, seguro la idea suicida será menos probable. 🧠

— disfruta lo —
MEJOR
— de —
SUPER CERDO
— en —
CUALQUIER
oportunidad



• CARNES •

► supercerdo.cl ◀

COMPARTIENDO SECRETOS

En este numero queremos compartir con nuestros lectores, esas recetas que siempre hacemos en la casa y que son parte de nuestra vida diaria. Para ello conversamos con expertas cocineras que despues de muchos años de práctica y experiencia han mejorado sus técnicas y nos confiaron sus recetas más queridas.

M. LORETO TAGLE P.

Conversamos con *Edith Huircaleo* de 53 años, nacida en Lumaco, región de la Araucanía, quien con mucha generosidad y simpatía nos dio sus recetas más “sacadoras de apuro”.

Ella comenzó a mirar desde muy chica a su mamá, que cocinaba para su gran familia de 8 hijos y luego cuando ya pudo ayudarla, fue conociendo los secretos de su cocina. Nos cuenta que su mamá le enseñó a amasar el pan y que constantemente hacían curanto, pero en olla de fierro, algo diferente del que se hace en Puerto Montt y Chiloé. A pesar que era muy rico, su plato preferido son los tallarines con porotos.

Edith es famosa por sus ricos platos muy variados, pero en especial por sus postres de los cuales nos comparte unos muy especial, Panacota de Manjar. Nos cuenta que le encanta cocinar y que todos gocen y estén felices con su comida, pero le gusta hacerlo con tiempo y tranquila, sin apuros para que todo quede muy rico.

PAN FACIL



Edith nos confió sus recetas mas queridas que son las siguientes:

PAN FÁCIL

INGREDIENTES

- 1½ kilo de harina sin polvos
- 2 cucharadas soperas de levadura granulada
- ½ litro de agua (más o menos)
- 2 cucharadas soperas rasas de sal
- 2 cucharadas soperas rasas de azúcar
- 2 cucharadas de mantequilla

PREPARACIÓN

Se pone la harina en un bol y se deja un hueco al medio para agregar la levadura, azúcar y mantequilla. Se mezcla todo y se va agregando agua de a poco hasta formar una masa blanda. Luego se agrega la sal y se amasa por 15 minutos.

Con la masa se hacen bolitas del porte que uno quiera y se ponen en la lata separadas porque crecen.

Se dejan leudar por 30 a 45 minutos en verano y 1 hora en invierno.

Cuando han aumentado su volumen y están esponjosas, se ponen al horno calentado a 180 grados por 20 a 30 minutos hasta que estén dorados.

- 1 huevo
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharadita de maicena
- 1 pizca de sal

PREPARACIÓN

Se bate el azúcar con el huevo, unos dos minutos o hasta que se disuelva el azúcar; se le agrega la vainilla luego el aceite.

Agregar la avena molida y el resto de los ingredientes secos. Mezclar bien.

Para ir haciendo las pelotitas con la masa, se mojan las manos cada vez y así no se pegan. Se ponen en una lata enmantecada al horno ya caliente por unos 10 minutos.

amarillo cortado en cuaritos

- 1 tomate estrujado, sin semillas, solo la pulpa cortada en cuadritos
- ½ taza de alcacharras
- 1 manojo de cilantro picado fino
- 1 palta cortada en cuadritos
- 1 taza de aceitunas picadas finas
- 1 cebolla morada chica cortada en cuadritos y amortiguada con sal
- Aceite normal
- Aliño completo
- Caldo de verduras
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

Cocinar las dos tazas de quínoa, con todos los aliños, en una olla con 6 tazas de agua hervida donde se ha disuelto el caldo de verduras. Esperar hasta que se consuma toda el agua y la quínoa quede seca (igual que el arroz).

Dejar enfriar.

Agregar todas las verduras, la mayonesa y por último las alcacharras.



GALLETAS DE AVENA

GALLETAS DE AVENA

INGREDIENTES

- 165 gr. de avena la mitad un poco triturada y la otra mitad bien molida
- 75 gr. de azúcar morena
- 75 ml. de aceite normal (no de oliva)

QUÍNOA

INGREDIENTES

- 2 tazas de quínoa lavada varias veces
- 1 pepino de ensalada cortado en cuadritos
- ½ pimentón verde o



QUÍNOA

MAYONESA PARA LA QUÍNOA

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 2 tazas de aceite normal
- 1 manojo de albahaca picada fina
- Sal

PREPARACIÓN

Se puede hacer en la licuadora o con una Minipimer. Se baten los huevos enteros, se les agrega muy lentamente el aceite. Cuando haya tomado la consistencia de mayonesa se le agrega la sal y el cilantro picado muy finito.

un poco de cáscara de la parte superior. En un mortero machacar el ajo (opcional), agregar la sal, el tomillo, el aceite de oliva y mezclar todo.

Verter la mezcla sobre las papas y ponerlas al horno caliente a 170 grados, entre 20 a 30 minutos.

Cuando ya estén doradas, sacar y servir.

PANACOTTA DE MANJAR

(8 personas)

INGREDIENTES

- 250 ml. de crema

- 250 ml. de leche
- 300 gr. De manjar
- 1½ cucharadita de gelatina sin sabor
- Berries para decorar

PREPARACIÓN

Hidratar la gelatina en una cucharada de agua fría. Calentar la crema junto al manjar y la leche en una olla, cuidando que no hierva.

Dejar enfriar un poco, para que al momento de incorporar la gelatina a la mezcla esté tibia, ya que si esta muy caliente pierde su poder gelificante. Añadir la gelatina hidratada y poner en vasitos individuales.

Refrigerar hasta que estén firmes.

Decorar con berries y servir.

NOTA: Si va a preparar la panacotta el día anterior puede agregarle solo una cucharadita de gelatina sin sabor, ya que al estar más tiempo refrigerada va a cuajar mejor.



PAPAS MACHACADAS

PAPAS MACHACADAS

INGREDIENTES

- ½ kilo de papas medianas
(se calcula una papa por persona)
- 1 cucharadita de sal
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de tomillo
- Aceite de oliva, cantidad generosa

PREPARACIÓN

Se cuecen las papas una media hora o más, hasta que estén blandas. Botar el agua de la cocción y poner las papas en una fuente donde puedan estar todas las papas separadas. Aplastarlas con una taza y sacarles



PANACOTTA DE MANJAR

Paola Giménez, nacida en Colchagua, Santa Cruz, de 53 años.

Es la mayor de 8 hermanos y desde muy chica su mamá la dejaba encargada de los hermanos y tenía que cocinarles porque ella tenía que salir con algún otro al doctor. Hacían mucha cazuela de pollo o vacuno y porotos con diferentes añadidos (mote, tallarines, cochayuyo o acelgas).

Cerca de su casa comenzó a trabajar de ayudante de cocina junto con su madrina, donde estuvo como dos años y después se vino a trabajar a Santiago donde poco a poco fue aprendiendo diferentes recetas que hoy hace con mucho éxito.

“Me gusta cocinar”, nos dice Paola, pero más me gusta comer cosas ricas. “Me entretiene aprender recetas nuevas y probarlas, busco muchas ideas en los videos de YouTube”.

“Lo mejor es cuando me celebran mi comida, a pesar de que trabaje mucho cocinando, después es pura felicidad ver que quedo rico y todos celebran y piden las recetas. Cuando no sé qué cocinar, comienzo a mirar recetas en los libros e internet y luego aparecen las ideas de algo bueno. Mi hijo Luis Felipe me enseñó el mundo de las redes sociales, que me permiten encontrar infinitas recetas e ideas para cocinar”.



POLLO CON SALSA DE CÚRCUMA



SEVICHE DE SALMÓN

POLLO CON SALSA DE CÚRCUMA

INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo con hueso
- 1 cajita de crema
- 1 cucharadita de té de cúrcuma bien llena
- 1 cucharadita de harina disuelta en
- 1 taza de leche
- ¼ de pan de mantequilla
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Cortar la pechuga cruda en cubitos y saltear en una olla con la mantequilla. Agregar la cúrcuma, sal y pimienta. Revolviendo, agregar la harina ya disuelta en leche y la cajita de crema. Cocinar unos 20 minutos a fuego suave.

SEVICHE DE SALMÓN

INGREDIENTES

- 500 gr. de salmón picado en cuadritos

- 1 cebolla morada mediana cortada pluma
- 3 ajíes verdes, sin pepas ni venas, picados en cuadritos chicos
- 2 cucharadas de cilantro picado muy fino
- Jugo de 3 limones
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Merquén ahumado (a elección)

PREPARACIÓN

Mezclar todos los ingredientes y sazonar bien.

PECHUGA DE PAVO CON SALSA DE HIERBAS

INGREDIENTES

- ½ kg. *pechuga de pavo deshuesada*
- 2 *cucharadas de mostaza tipo Dijon*
- 2 *cucharadas de vinagre blanco, manzana o vino*
- 2 *cucharadas de aceite de oliva*
- 2 *cucharadas de miel*
- ½ *taza de vino blanco*
- *Sal y pimienta*

SALSA PARA EL PAVO

INGREDIENTES

- 1 *taza de hojas de albahaca*
- 3 *cucharadas de cilantro picado*
- 2 *cucharadas de perejil picado*
- ½ *taza de almendras peladas o piñones*
- ½ *diente de ajo picado*
- *Ralladura de 1 limón*
- ¾ *taza de crema*
- 50 *gr. de queso crema*
- ½ *taza de aceite de oliva*

- ½ *taza de caldo de pollo o verduras*
- *Sal y pimienta*
- *Hojas de lechuga para decorar*

PREPARACIÓN

Calentar el horno a 200 grados.

Adobar el pavo con la mostaza, vinagre, aceite, miel, sal y pimienta.

Poner el pavo en una fuente para horno y bañar con el vino blanco. Hornear por 45 minutos hasta que esté dorado y cocido. En caso necesario, agregar un poco de agua durante la cocción, para que no se seque.

Dejar reposar al menos 5 minutos antes de trozar en rodajas. Se puede dejar preparado con anticipación y entibiar la fuente en el horno antes de servir.



PECHUGA DE PAVO CON SALSA DE HIERBAS

SALSA

Moler todos los ingredientes en la juguera o procesadora, sazonar con sal y pimienta. Calentar la salsa antes de servir.

Esparcir la salsa sobre las rodajas de pavo y decorar con hojas de lechuga hidropónicas.



QUEQUE DE LOS NIETOS

QUEQUE DE LOS NIETOS

INGREDIENTES

- 2 *tazas de harina con polvos de hornear*
- 1 *taza de leche*
- 3 *huevos*
- 1 *taza de azúcar rubia*
- 1 *cucharada de vainilla*
- ¼ *de taza de aceite*

PREPARACIÓN

Poner todo en un bol y batir unos 5 minutos o hasta que todo esté bien mezclado.

Poner en un molde enmantequillado a horno medio (150 grados) por 45 minutos. Probar con un palito que esté seco y sacar. Ⓢ

**THE POST****DIRECTOR:** Steven Spielberg**INTÉRPRETES:** Meryl Streep, Tom Hanks, Sarah Paulson**GÉNERO:** Drama histórico**PÚBLICO APROPIADO:** Todo espectador

La cinta dirigida por el estadounidense Steven Spielberg y nominada al Oscar por mejor película y mejor actriz, narra la historia de la directora ejecutiva del periódico The Washington Post, Kay Graham (Meryl Streep), quien decidió publicar comprometedores documentos tras entender que no hacerlo significaba someterse a los designios del Gobierno estadounidense.

EL DILEMA DE LAS REDES SOCIALES**DIRECTOR:** Jeff Orlowski**GÉNERO:** Documental**PÚBLICO APROPIADO:** Todo espectador

Este documental está basado en testimonios de ex empleados de Google, Facebook, Twitter, Instagram y Pinterest que cuentan cómo participaron del desarrollo de tecnologías que sirvieron para polarizar opiniones, viralizar teorías conspirativas y consumir todo lo que dictan las pantallas.

La necesidad imperiosa de agradar al otro y la adicción a las pantallas son consecuencias nocivas que llegaron de la mano de los gigantes informáticos, según se analiza en este documental.

**PARASITOS (Gisaengchung)****DIRECTOR:** Bong Joon-ho**INTÉRPRETES:** Song Kang-ho, Lee Seon-gyun, Jang Hye-jin, Cho Yeo-jeong**GÉNERO:** Drama Social**PÚBLICO APROPIADO:** Mayores de 16 años

Otra nueva joya de cine surcoreano, resulta tan fresca y divertida que es imposible distraerse de la pantalla por unos segundos y deseas que no termine nunca. La trama se desarrolla de manera tan inteligente que cuesta reconocer cómo explota un lío de grandes proporciones. Nos muestra que no solo el cine americano puede ser bueno. Esta obra maestra explica dos realidades sociales totalmente diferentes en un hilo argumental muy bien ligado y con un desenlace sorprendente.



CALIFATO

PÚBLICO APROPIADO: Mayores de 16 años

Creada por Wilhelm Behrman y Niklas Rockström, esta serie fue uno de los grandes estrenos de Netflix de este año. A lo largo de ocho episodios de 45 minutos, presenta con claridad la radicalización islamista y el reclutamiento de jóvenes en Europa a través del Estado Islámico.

Cada episodio se basa en una constante tensión en la que la muerte y la violencia desmedida acechan constantemente. Así se va creando un atrapante relato sobre los métodos de adoctrinamiento de la organización terrorista y cómo se van generando contactos para llevar a cabo ataques en Europa.

Ese ambiente hostil queda muy bien reflejado en cada episodio, y el trabajo de los actores es fundamental para lograrlo. Allí

destaca Gizem Erdogan (en el papel de Pervin), que centra su participación en la desesperación por salir de una situación de la que quedó atrapada.

Califato es una buena serie para entender el contexto que da paso a los ataques terroristas en Europa.

De mucha violencia, no recomendable para menores de 14 años, pero muy recomendable para mayores ya que nos muestra una terrible realidad que se manifiesta actualmente con diversos ataques terroristas como los acontecidos en Francia en los últimos días.



Lindos regalos llenos de sentido.



Marcela Toro. 992777883
 María José Gana.
 982280611
 Marcia Miño . 942166721
 marcela @ matespacios.cl

.PRECIOS DESDE \$6.000

Agenda tu visita por
 whatsapp y siguenos por
 instagram en @verdebarro.

100% CASERO VITACURA/LAS CONDES

HOTEL PET COMO EN CASA



T: 9 8833 1188

MARÍA ANGÉLICA HOTELPET COMOEN CASA

HIJAS DE UNA NUEVA ERA

Carmen Korn

544 Págs.

\$ 16.900

Ed. Planeta

Hamburgo, 1919. Henny desea convertirse en comadrona y junto a Käthe, inician su formación en la clínica Finkenau. Las acompañan en el camino. Ida, hija de un importante hombre de negocios en bancarrota y Lina, una joven maestra humilde. Las cuatro amigas, se hacen inseparables. Al llegar la Primera

Guerra Mundial, sus vidas tomarán rumbos opuestos y su amistad se verá comprometida. Tendrán sus propias batallas con la fuerza de su amistad, el amor y la valentía.



LA MUERTE ES VIDA

La muerte explicada para niños

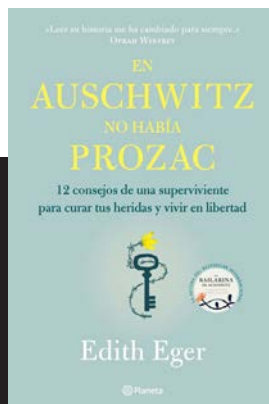
Gabriela Kast

\$ 9.900

48 Págs.

Ed. Nueva Patris

Este libro narra la historia de una familia que recibe a su tercer hijo, quien muere a las pocas horas de nacer. Al contar lo que ocurre, los personajes van despejando incertidumbres y miedos, y van reconociendo muchas emociones: impotencia, rabia, tristeza, paz. El lector logra acompañar a los niños en sus preguntas y reacciones, y esa identificación va ayudando a que puedan expresar sus sentimientos de la mejor manera posible. El libro busca dar esperanza en la Vida Eterna, donde lograremos encontrarnos con aquellos seres queridos que tanto quisimos en la tierra.



EN AUSCHWITZ NO HABÍA PROZAC

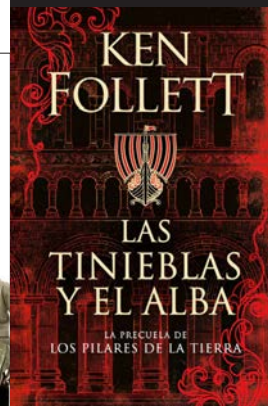
Edith Eger

224 Págs.

\$ 14.900

Ed. Planeta

En 12 capítulos, la autora nos revela la sabiduría y los consejos prácticos fruto de su larga experiencia atendiendo pacientes. A partir del sufrimiento ajeno y con el ejemplo del largo proceso que la llevó a ella misma hasta la sanación tras escapar del Holocausto, la doctora Eger ofrece herramientas prácticas y profundas reflexiones sobre cómo vivir en libertad, cómo trascender el dolor y cómo sanar las heridas, por profundas que sean. En resumen, cómo escapar de nuestras propias prisiones mentales para disfrutar de la vida.



LAS TINIEBLAS Y EL ALBA

Ken Follett

928 Págs.

\$ 26.000

Ed. Plaza y Janés

Precuela de "Los Pilares De La Tierra". Edgar, a punto de fugarse con la mujer a la que ama, descubre que su futuro no será lo que imaginaba; Ragna la hija de un conde se enamora de un noble inglés; el obispo Wynstan conspira para aumentar su influencia; y el monje Aldred está convencido de que ningún poder terrenal puede oponerse a sus sagradas aspiraciones. Estos cuatro personajes se entrecruzarán en la Inglaterra del año 997, una época bajo la constante amenaza de la violencia y las invasiones vikingas.

Estos cuatro personajes se entrecruzarán en la Inglaterra del año 997, una época bajo la constante amenaza de la violencia y las invasiones vikingas.



¿QUÉ SIGNIFICA EL SANTUARIO SCHOENSTATT?

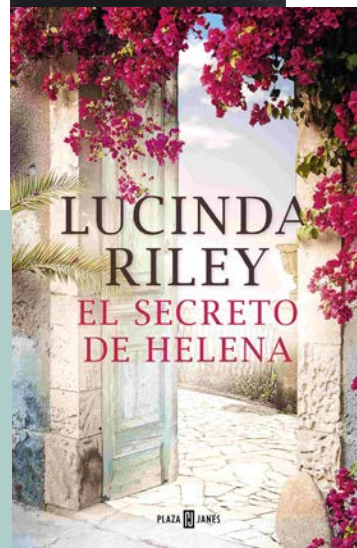
P. Hernán Alessandri M.

282 Págs.

\$ 10.000

Ed. Nueva Patris

Significado de los santuarios marianos y en particular del Santuario de Schoenstatt en el contexto de su misión. Se trata de la reedición de un



libro clásico en la literatura schoenstattiana de habla hispana. El autor nos da visión de conjunto del pensamiento del P. José Kentenich y una verdadera introducción a Schoenstatt, desde la perspectiva del Santuario de la Madre tres veces Admirable como fuente de gracias y centro de evangelización de la cultura.

EL SECRETO DE HELENA

Lucinda Riley

560 Págs.

\$ 16.000

Ed. Plaza y Janés

Autora de la saga de Las Siete Hermanas, en este libro nos encontramos con una historia que nos atrapa enseguida con personajes muy reales y humanos, con sus defectos, con sus problemas y muchos secretos. Una novela muy entretenida, con ritmo sencillo y fluido, que tiene lugar en un entorno paradisíaco. Rebosante del color, de la atmósfera y del sofocante calor de Chipre, nos habla de las relaciones familiares y de los lazos invisibles que nos unen. Una lectura totalmente recomendada.



CONCURSO DE NAVIDAD DIBUJO ALUSIVO A LA NAVIDAD

BASES DEL CONCURSO

- CUALQUIER TÉCNICA
- FORMATO VERTICAL
- EDAD ENTRE 4 Y 12 AÑOS
- ENTREGA DIGITAL CON NOMBRE Y TELÉFONO A:
ELAPOSTOL@RAMAFAMILIAS.CL
- HASTA EL 20 DE NOVIEMBRE

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



¡HOLA AMIGOS!

¡Jacinto y Tosco van al parque a pasear en bicicleta, junto a ellos encuentra las 15 diferencias!

ILUSTRACIÓN: RAFAEL GREZ W.



SUDOKU

FÁCIL

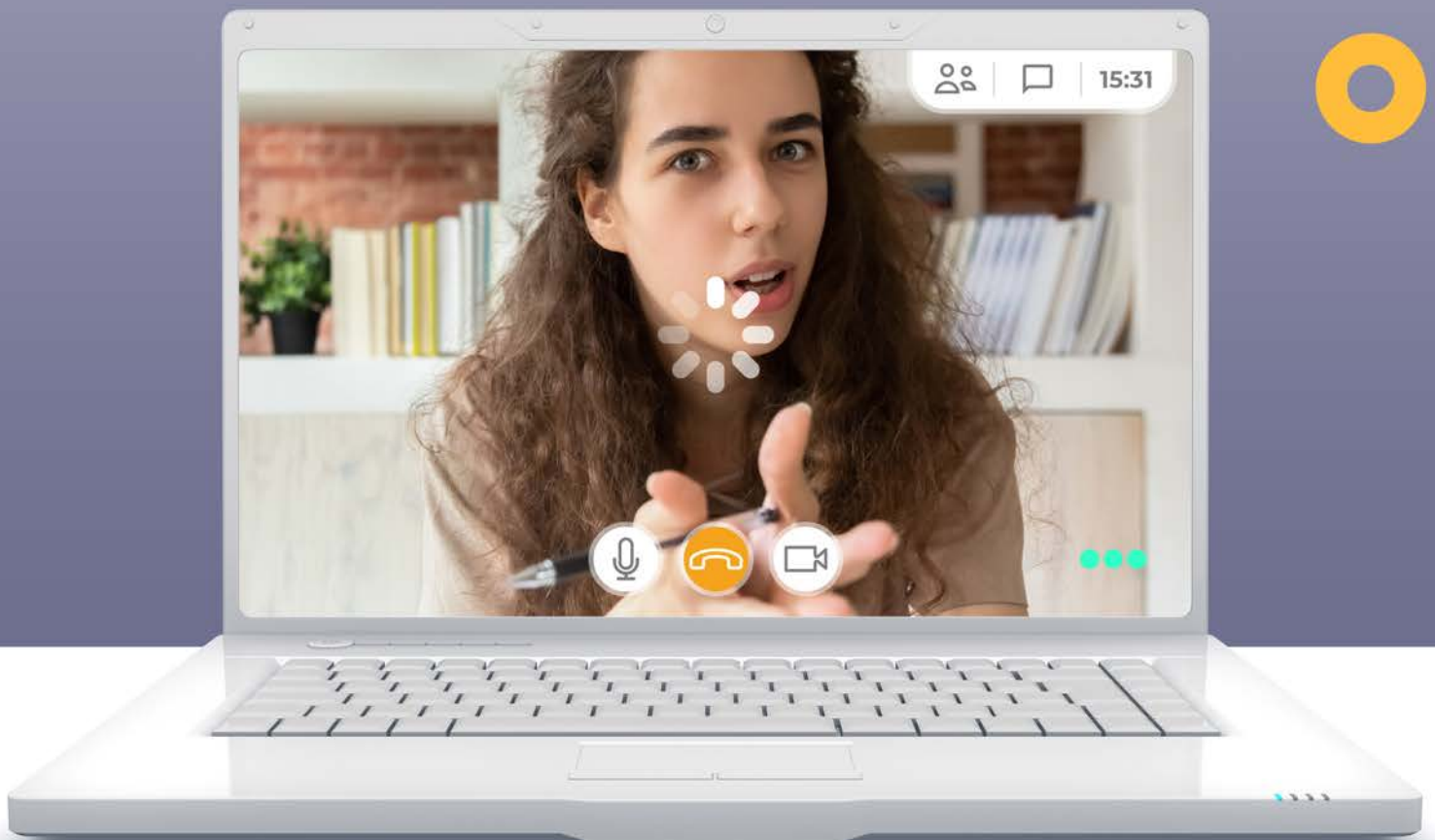
			2			7		
7	1					2		8
3								9
8		4		7	2	5	1	
		7						2
2	3		6	4				8
4	7			2	8	1	9	
1	2		4	6		8	7	5
		3		9	7	6		

DIFÍCIL

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

Si tu internet se corta en los momentos más importantes, es porque **#TeHaceFaltaGtd**

Descubre su **internet más estable**, a toda hora, y su compromiso de estar ahí **para ayudarte por si algo falla.**



 gtd.cl

 600 950 5000

Tecnología para **simplificar tu vida.**

gtd