

**BOLETIN
CULTURAL
N° 4**

\$ 500
aporte solidario

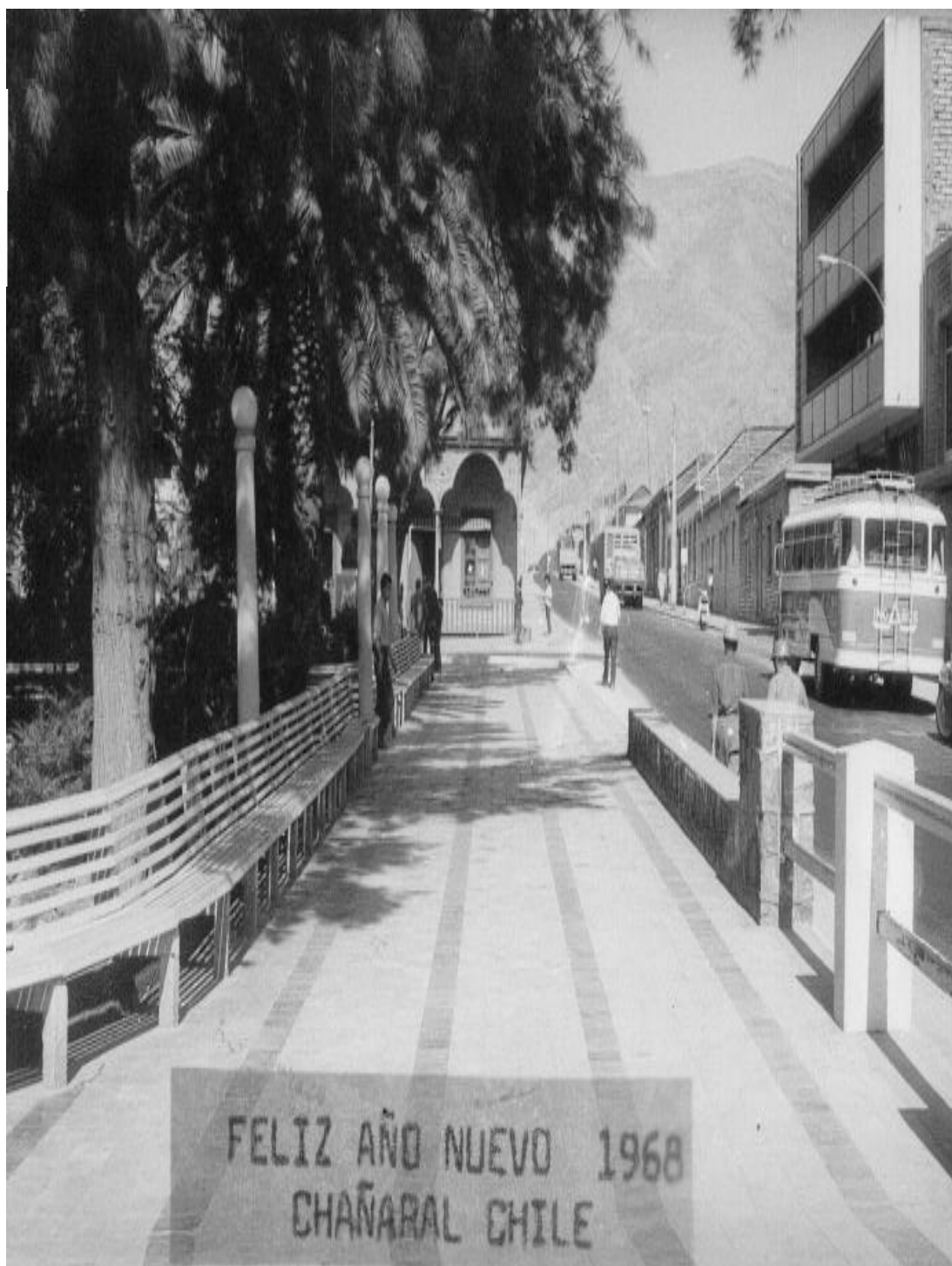


EL LIRIO

Chañaral, 29 Diciembre 2020

Contenido:

Editorial	2
Reflexiones Susana Zamora	3
Un pedazo de historia Jhair Larenas H.	4
Carta al Lirio	5
Noche de Paz Miguel Angel Aguirre	6
Fotos de antaño	7
Hilda Olivares M. Poeta	8 9
Mensaje Red feminista	10
Fabian Flores Pérez Salud Mental	11
De Pan de Azucar a Belen (Cuento)	12





Nº 4
EL LIRIO
CHAÑARAL
2020

Correo electrónico:
ellirioboletin@gmail.com

Responsables:
Eduardo Plaza Guerra
Susana Zamora Vergara

**Facebook:
Lirio Boletín**



2020, llega a su fin...

Con síntomas de Pandemia, confusión, tribulaciones, cambios a nivel global y local. Un planeta que esta en la “UCI” y requiere con urgencia pronta atención...

La pandemia viene a ser solo una parte de todos nuestros problemas, ¿no lo han notado?, pues si, esta pandemia solo a dejado ver lo frágiles que somos como “humanidad” o “civilización”. Nunca en la vida me ha hecho tanto sentido una frase: “NO SOMOS NADA”...

Pero cuidado, no lo digo solo por la pandemia, como decía anteriormente, “solo es parte del problema”, que dicho sea de paso a servido a “muchos”, para ocultar otras realidades tanto o mas terribles que nos acompañan cotidianamente, esclavitud, tiranía, invasiones, guerras económicas, sometimiento, violencias, gobiernos corruptos, depredación ecológica, autoextinción, conspiraciones de dominación mundial, que por muy irreal que parezca deben estar en las mentes enfermas de “poderosos” inescrupulosos, que no ven y no van a ver nunca mas allá de su propio bolsillo...

Si hasta están buscando “otros” planetas, “jeje”, otros planetas, ...y ¿para que?, si no somos capaces de vivir y cuidar este, ¿para que?... ¿Tanta fe se tiene esta civilización? “Jejeje”, permítanme reírme un poco. “Ellos creen que podrán trascender como civilización hacia otros mundos, otras galaxias, con suerte tiran de vez en cuando una “flecha” hacia el cielo y quieren conquistar el universo,... la mente imperialista no tiene limites...

“No somos nada”, ojala podamos algún día dar vuelta la mirada hacia donde estamos habitando, mirarnos con quienes estamos conviviendo, querernos como personas, solo eso, “no es nada”, solo eso, con solo ese gesto podrían cambiar muchas cosas en nuestra vida... en vez de estar pensando en conquistar “otros” universos... “FELIZ AÑO NUEVO”

Eduardo Plaza Guerra, “El Lirio”

**BOLETIN CULTURAL AUTOGESTIONADO,
INDEPENDIENTE Y CIUDADANO**

Reflexiones...

¿Qué no hemos aprendido?

21 de diciembre de 1907, hace ya 113 años atrás ocurrió en Iquique un tremendo y trágico acontecimiento que enluta a toda la clase obrera de Chile, luego vendrían otros sucesos similares en otros países en donde los obreros pedían justicia laboral.

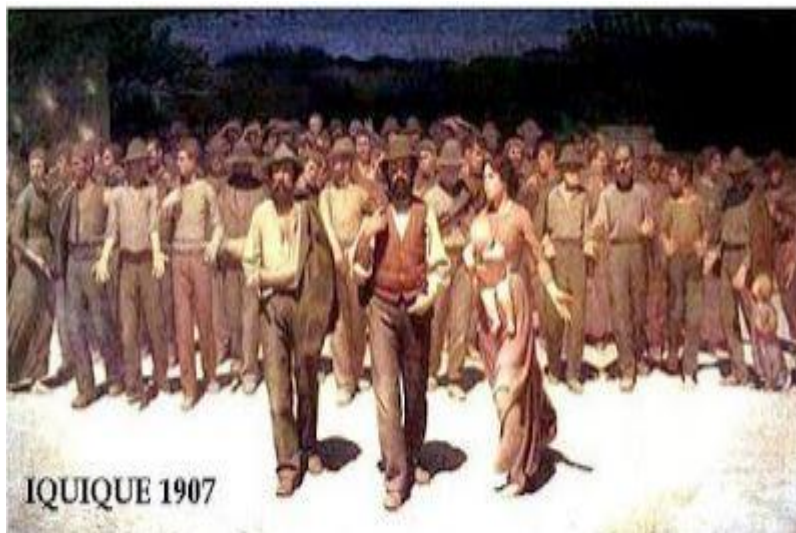
La Escuela Santa María de Iquique fue el escenario de una gran matanza de más de 3.600 obreros y sus familias, que bajaron desde las salitreras a exigir igualdades por su trabajo, hastiados de miserias y hambre caminaron largos caminos en busca de dignidad.

El pago de su salario era con fichas y sólo eran canjeables en las mismas pulperías y no había posibilidad alguna de comprar en otro lugar.

Bajo el gobierno de Manuel Montt, en el norte se había hacendado el gran capital británico, que impuso su poder económico y su ley. Fue una masacre irracional que solo defendía los intereses extranjeros.

Hoy a más de un siglo de esta terrible masacre al pueblo y a la clase obrera, estamos casi viviendo las mismas situaciones de injusticias, el pueblo ha seguido luchando por tener dignidad, por un salario justo, por las igualdades sociales que nunca han llegado, si bien no tiene las mismas características de esa atrocidad, sí son acontecimientos que desde los últimos 40 años han ido ocurriendo en forma sucesiva, la dictadura y las últimas represiones a que ha estado sometido el pueblo, han sido prácticamente por las mismas causas y las mismas desigualdades e injusticias, “estamos en guerra” dijo alguien por ahí, implantando el terror a través de un comunicado al país, así justifica la represión, los muertos y mutilados en el estallido social.

Estamos luchando por las mismas necesidades y dignidades que la historia inmortalizó en la escuela Santa María y nos están reprimiendo con fuego de frente a la cara. La historia se repite...



¿que hemos logrado?, ¿qué hemos hecho mal como país?, ¿por qué olvidamos nuestra historia?

“Los pueblos que ignoran su historia están condenados a repetir sus errores”.

George Santayana español poeta y filósofo.

Susana Zamora Vergara



UN PEDAZO DE LA HISTORIA... NAZISMO EN CHAÑARAL

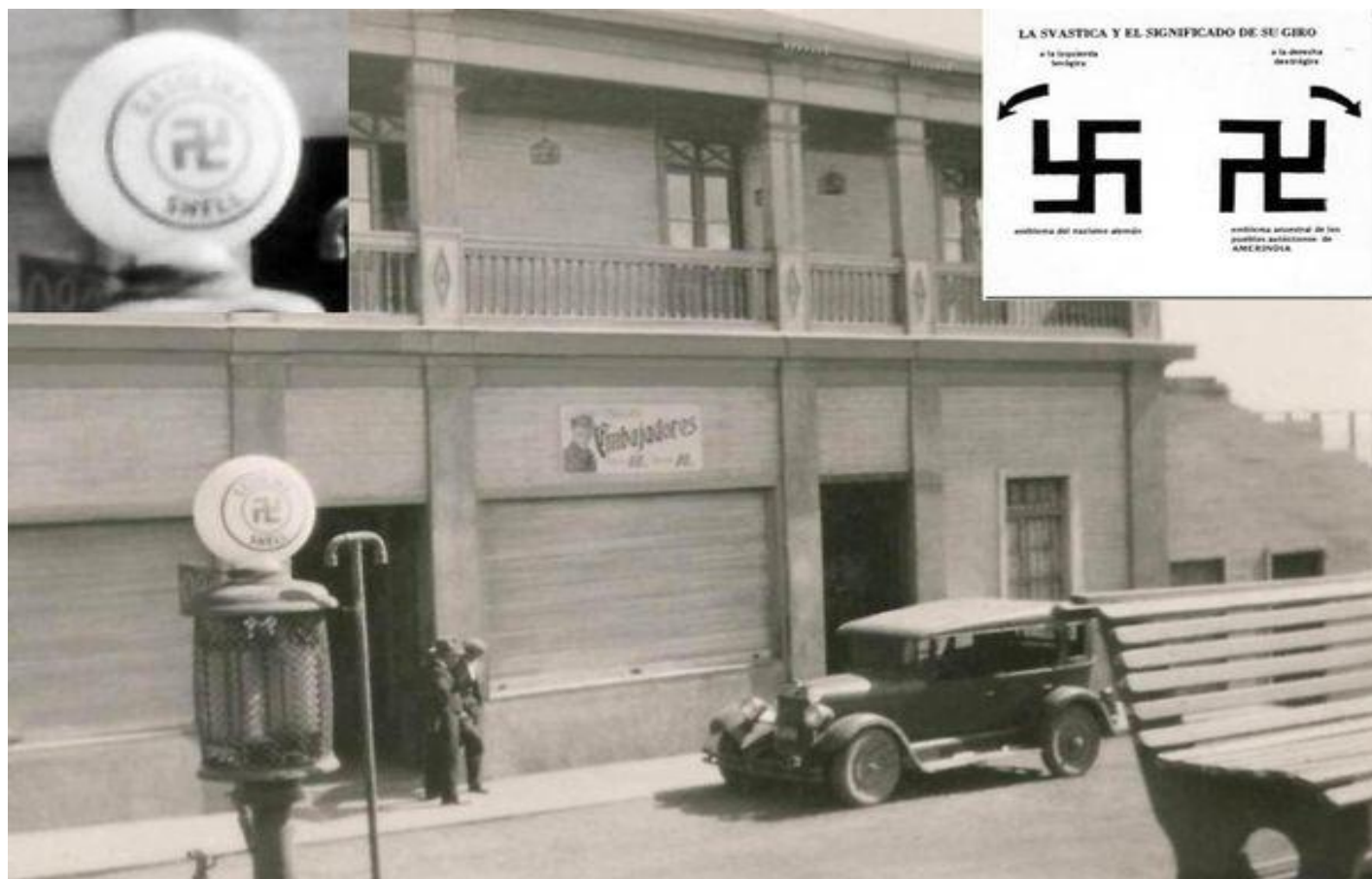
Es lo primero que se vendría a la mente de cada uno al ver este símbolo tan conocido y utilizado por la Alemania nazi durante la segunda guerra mundial, pero la realidad es otra, este símbolo pertenece a un producto llamado ENERGINA de la empresa petrolera Shell que fue lanzado al mercado en 1922, a simple vista es muy similar a la esvástica nazi pero en sentido contrario así que no es la misma.

Fue usado por la petrolera antes de la segunda guerra y ¿ su significado? Un antiguo augurio de luz y buena suerte. Después sería retirado por la similitud con la esvástica nazi de horror de ideología y accionar que trajo al mundo.

En la fotografía de la plaza de Chañaral de 1929, se aprecia un dispensador de combustible conocido como "Little Junior" creado por Shell para el mundo, revolucionario para la época por que sólo se cargaba el combustible desde tambores.

El "Little Junior" o dispensador de la plaza contaba con un estanque subterráneo donde se almacenaba el combustible el cual era cargado cada cierto tiempo por un camión tank y contaba con una caseta para el operador o bombero por lo que ven similar al sistema de hoy en día.

AUTOR: JAIR LARENAS H (07-08-2020)



CARTA AL LIRIO...



Pretendía ser icono de la arquitectura sustentable, modelo de vanguardia en construcción y habitabilidad. Inaugurado con bombos y platillos por autoridades locales y nacionales, al poco andar se ha convertido en un calvario para sus habitantes y dista por mucho de lo que prometían sus creadores en sus comienzos.

Hoy sus pobladores dan una férrea lucha para reivindicar su legítimo derecho a vivir en dignas condiciones, que por cierto este complejo habitacional no se los esta brindando.

Así lo hace ver en esta carta, **Alejandra Daneri Quezada**.

“La villa Oasis desde hace tiempo están con problemas en sus viviendas, fueron entregados sus hogares como condominio y son en realidad casas sociales que fueron asignadas producto del gran aluvión que aquejo a la zona de Chañaral el año 2015.

Desde el año 2017 que fue entregado el “Condominio” han sufrido variadas situaciones de estructura, de agua, de alcantarillado y ahora desde esta semana que terminó, los vecinos nos hemos reunido para exigir y poder tener una solución definitiva.

Se ha visitado 2 veces el ministerio de vivienda en Santiago y aún no hay resultados a lo que prometieron. El estallido social y luego la pandemia ha hecho que esto no haya tenido avances.

Desde varios días atrás estamos con un tema francamente preocupante, estamos literalmente sin agua, se tapan los alcantarillados y las viviendas se están hundiendo producto del terreno en que están edificadas las viviendas, (era antiguamente un relleno sanitario), también fue compactado con barro de los aluviones que vertieron ahí en los momentos del aluvión.

Hoy reclamamos los derechos por una mejora en nuestra calidad de vida. Desde el sábado 26 ya se decidido a salir a la calle y ayer domingo 27 de diciembre se ha tomado la carretera por 2 horas, llamando la atención y la forma en que podamos ser escuchados por las autoridades locales, Serviu y Minvu.

Hoy lunes se toma de nuevo la carretera haciendo corte de tráfico de vehículos que van en ruta en la C-5, Chile de divide de esta forma con este corte.

“El llamado a que se presente el alcalde de la ciudad se hace escuchar por las dueñas de hogares que mayormente están en este corte de carretera. Pará que pueda dar una respuesta a las demandas que están solicitando”.

Exigimos soluciones concretas y no parches porque sabemos que con esa medida no solucionarían nuestras demandas:

- Conectar a los alcantarillado y a la Red de agua potable
- Que se construyan casa nuevas dignas de una familia numerosa como hay ahora.
- Que pongan una atención de salud primaria para niños adultos mayores crónicos y psicólogos para tratar a los damnificados del aluvión del 2015 que no han recibido la ayuda integral en salud.
- También piden una indemnización por el engaño a las 260 familias, con un total de 1.200 personas que habitan este sector, indemnización por el fraude del proyecto Oasis. (Alejandra Daneri Quezada)



Noche de Paz

Era vísperas de NocheBuena del año 1818 y el párroco del pequeño pueblo de Oberndorf en los alpes austríacos estaba muy angustiado porque un grupo de ratoncitos habían dañado el órgano de su Capilla... las solemnes melodías que brotaban de este majestuoso instrumento siempre creaban un ambiente sublime y con mayor razón el día que se celebraba el Nacimiento de Jesús.

El nombre del atribulado sacerdote era José Mohor y antes de darse cuenta del vandalismo ratonil estaba feliz porque había creado una hermosa canción que pensaba estrenar en Noche Buena...la había llamado Noche de Paz.

Las buenas intenciones del párroco no podían verse frustradas por unos roedores que incluyeron el órgano en su menú...en estas ocasiones siempre es necesaria una mano amiga y si son dos mejor aún...el Padre José pensó en su gran amigo y músico Francisco Javier Gruber...él podría tocar la nueva canción con guitarra y conocedor de su talento sabía que haría un arreglo que sería memorable.

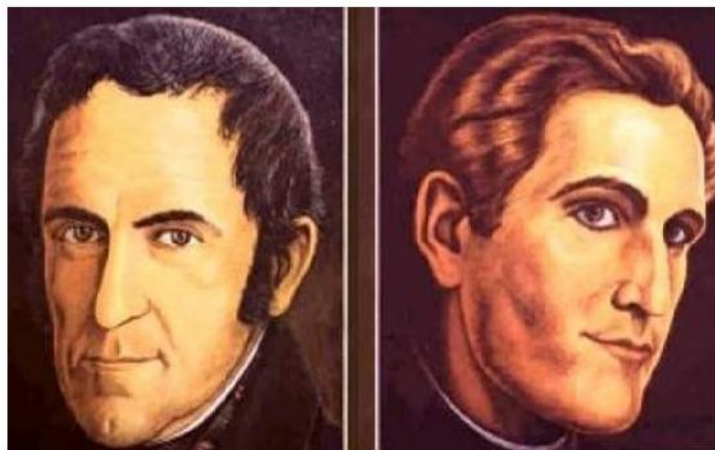
El encuentro de estos amigos...significó la unión de un hermoso texto con una bella melodía...después de ensayar se quedaron en silencio...realmente era algo sublime digno del acontecimiento que estaban prontos a celebrar...Navidad.

En una pequeña capilla en los Alpes Austríacos se cantó por primera vez Noche de Paz...El Nacimiento de Jesús había inspirado una canción que se haría universal.

Cuando se cumplen 200 años del Nacimiento de Jesús...Noche de Paz cumple 200 años.

En todos los continentes en múltiples idiomas esta canción será interpretada con un sentimiento similar de agradecimiento por el Nacimiento de un Niño que vino a cambiar la Historia de la Humanidad.

Sólo una melodía que encuentre eco en los corazones se puede transformar en universal...tan universal como el amor de Dios.



Pintura de Joseph Mohr y Franz Gruber

**En un año de distancias...
Navidad es cercanía...en un año de tris-
tezas...Navidad es Esperanza...en un
año de mascarillas...Navidad son los
rostros de los que amas y te aman.
Con fraternal afecto...**

Miguel Angel Aguirre

FOTOS DE ANTAÑO



Una entretenida conversación con Hilda Olivares Michea



Hilda, una mujer de voz suave y muy calma, de bajo perfil, aunque tiene porque vanagloriarse ya que acumula a su haber varios libros y cd*s con sus poemas y cuentos.

Hilda nace en Chañaral y sus primeros estudios los hace en la escuela de madera, la escuela vieja, como muchos lo recordamos así, llega hasta 6ª preparatoria y ya luego cumple con su cuarto medio en el colegio nocturno para rendir su bachillerato para estudiar Estadísticas en Salud en la Universidad de Chile, dice que sus estudios lo realizó bajo su propio pulso, con su esfuerzo y esmero termino su profesión apoyada también por su trabajo que realizó en el hospital de Diego de Almagro y de Chañaral en la parte administrativa.

Tiene una hija y tres hermosos nietos, casada hoy con Sergio Isasmendi a causa de la pandemia hace 7 meses, es feliz y disfruta junto a Sergio viajes cortos a la playa y a lugares cercanos para disfrutar de la naturaleza y el mar. Hilda se inspira con ese silencio y quietud que el mar ofrece y gracias a que deja que la pluma corra en hojas en blanco va creando poemas, relatos y cuentos, gracias a éstos ha viajado al extranjero en donde se ha codeado con grandes escritores latinoamericanos, aquí en Chañaral ha sido maestra de ceremonia en el encuentro de los escritores que cada año se realiza. También ella pertenece al círculo literario Erasmo Bernal es casi 20 años siendo la presidenta de este hermoso grupo y también presidenta del movimiento literario femenino siglo XXI sede Copiapó.

Ha dejado legados que le han permitido gozar de su creación y en la web podemos encontrar reconocimientos y videos de su vida literaria.

-“escribo en los momentos que me llega la inspiración y ahí dejo que mi corazón se desangre en la pluma”.

He aquí una breve autobiografía escrita por ella en su forma poética.

Intentar definirme, hablar de mí, que no queden afuera pasajes importantes de mi vida es inmanejable, mejor dejemos que hable el alma mía.

Procedo de una gran familia donde se educaba a los hijos con esquemas rígidos de respeto y obediencia, de ahí las ganas de estar inmóvil. Desde siempre me veo alzando la mano para saludar al maquinista del tren cobrero que pasaba detrás de la casa.

Lunes delantal blanco almidonado con mi nombre bordado en rojo izando la bandera o recitando en el acto matinal.

Era propio en esos tiempos entretenerse jugando al pillarse, las tacitas, la cuerda y el luche, si me aburría, una revista o un libro nunca faltaba. Ese fue el comienzo como buena lectora hasta el día de hoy, un regalo que me dio la vida que me ha permitido ir de viaje con una maleta ligera de ropa y llena de ideas de libros y abrazos.

Para alegrar las fiestas de mi padre, los de buena voz cantaban muy tiesos arriba de una silla, yo con mis patitas flacas recitaba largos poemas y esperábamos los aplausos y la sonrisa ancha de mi padre por su chochera de los pequeños artistas.

La importancia de esa alianza indestructible con mi madre y de su primer regalo, un reloj de señorita que jamás he olvidado. Madre me heredaste tu calma y tus modales.

Por alguna razón siempre mis cuentos tienden a llevarme al pasado, con mis miedos a los toros, los truenos, esa mezcla de asombro y temor a la muerte (9 de los 12 hermanos han partido a otras dimensiones), la muerte siempre ronda mi casa, los que íbamos quedando, cantábamos juntos para espantarla, pero a la muerte nadie la detiene, ni huidas ni cantos ni llantos. Aquí y ahora en tiempos de pandemia es más escurridizo, por eso hay días en que busco a mi madre, a mis hermanos y mis amigos, el olor a sopaipillas, a pescado frito. Entonces abro y cierro la puerta del pasado, aún están los sueños y silencios y la vieja casa, ahí es donde esquivo las penas y también a veces los tres, ahogamos recuerdos.

Yo no sé cuanto tiempo queda para mí y he de intentar de hacer ese video, esa loca idea de años donde tres generaciones (madre, hija, nieta) caminado por la playa recitemos un poema al mar, a las gaviotas y en contra de la contaminación y al final decir, hice algo, aunque pequeño algo hice por mi puerto. Denuncié en mis libros el abandono del que hemos sido objetos durante tantos años y también, conejillos de india de las empresas y gobierno.

Mi poema
 Rio veneno
 Dejaste de ser transparente, corriendo libre y loco
 En tu cause ocultabas tempestad y silenciosa muerte
 En tropel tus olas sin espuma van devorando vidas
 Como un torbellino los empujas a un túnel
 En la proximidad del mar cementerio
 Que entra en lamentos confundido en sonoros tumbos
 Arrastrando peces, arrastrando minerales y letanías
 El mar gimiente abre sus brazos amantes
 Y van rodando peces heridos y gaviotas mudas
 Tiñendo las aguas de dolor y muerte sumergidos
 Entre cantos y graznates van cayendo los pájaros
 Sin ritmo y las olas acallan ruidos de vida
 En sonoras bandadas heridos huyen
 Emigran arrastrando su vuelo
 En su lenguaje escapan de esta brutal agresión
 Rio veneno dejaste el fondo marino sin fantasías
 Sin sirenas, hipocampos ni Neptuno
 Tal vez también yacen sepultados
 Meciéndose serenos o ahuyentando a otro mar
 La negra luna, luna de luto
 Lloro esta absurda muerte y no quiere iluminar
 Las desoladas playas, mientras el pescador
 Coge en sus tristes redes sólo peces naufragos
 Y pájaros sin canto.



Red feminista Chañaral

Este 2020 ha sido complejo de diversas formas para todas, todos y todes. Y en este contexto es importante hacer unas reflexiones feministas de lo que fue ser activista en pandemia. Al comenzar la cuarentena nuestra primera preocupación fue la cantidad de mujeres víctimas de violencia intrafamiliar que se encerrarían con su agresor. No fue sorpresa la elevadas cifras de femicidios y violencia sexual hacia las mujeres durante los meses de cuarentena más restrictivas y a pesar de estar con un, innecesario, toque de queda a lo largo de Chile.

Con un 8M histórico partimos este año exigiendo paridad de género al escribir la nueva constitución y la renuncia de una ineficiente ministra Plá por su silencio cómplice ante la violencia político sexual que sufrieron las mujeres durante la revuelta social del 2019, logramos ambas.

Creamos redes de apoyo para las familias más vulnerables, entendiendo las consecuencias de un encierro que imposibilitó de trabajar a tanta gente que vive el día a día, orientamos respecto a la solicitud y retención del 10%, ofrecimos orientación psicológica gratuita y acompañamiento a quienes deban realizarse un aborto bajo las 3 causales. La autogestión, el apoyo mutuo y la vida en comunidad son valores que buscamos reivindicar en la mayoría de nuestras actividades.

Exigir justicia es lo que hacemos todos los años, meses y días. Esta vez nos levantamos para la liberación de las(os) presas(os) políticas(os), para las víctimas de ataques oculares perpetrados por agentes del estado, para las (los) muertos por luchar, para les niñas del SENAME y para el pueblo Mapuche. Exigimos la renuncia de Piñera, Mañalich, Rozas y una larga lista de fiscales ineficientes en casos de desapariciones y feminicidios, exigimos prisión preventiva para Martin Pradenas, retención automática del 10% para los deudores de pensión alimenticia. 3 veces en el año se levantó una alerta por anticonceptivos defectuosos donde al menos 30 mujeres quedaron embarazadas producto de este error de fabricación, por esto y el derecho a decidir nos organizamos para exigir aborto libre.

El caso de Antonia Ibarra nos unió a lo largo y ancho del país, gritamos más fuerte que nunca el "Yo te creo". Y pudimos visibilizar una realidad EL SUICIDIO FEMINICIDA EXISTE, es el suicidio de una mujer a causa de la violencia recibida por su conviviente, amante, esposo, o acosador.

Durante Octubre hicimos un fuerte llamado a votar Apruebo y convención constitucional en el plebiscito, atendiendo la necesidad consagrar la igualdad entre hombres y mujeres ante la ley, a garantizar nuestros derechos sexuales y reproductivos y el derecho a vivir una vida libre de violencia machista. Como mujeres en zona de sacrificio ambiental también levantamos la voz hacia una carta magna que realmente resguarde vivir en un ambiente libre de contaminación, y acabar con las zonas de sacrificio en Chile.

La última parte del año, ha sido la más agotadora. Atacama se ha vuelto inseguro para las mujeres y niñas. Tiare Elgueta lleva más de 40 días desaparecida, Tanya Aciaras ya más de un año, y se han levantado incontables alertas en Copiapó y Caldera por intentos de secuestro. En Chañaral ocurrió una violación y un abuso sexual a menores de edad donde, una vez más, debimos explicarle a la comunidad que no es la ropa que usa, donde estaba, ni que consumió la culpa es siempre de los violadores. Hace unos días en Vallenar formalizaron al doctor que falsificó la autopsia de Marta Bustos por tráfico de órganos ya que le sacó el corazón, gracias a que él cambió la causal de muerte como "muerte natural" hoy hay un feminicida suelto y a 4 años de encontrarla muerta en Huasco aún no existe justicia para Marta. Seguimos a la espera de justicia para Catalina. En Diego de Almagro murió Maribel de 26 años junto a su hijo en manos de su ex pareja, el cual después de apuñalarla incendió la casa.

A pesar de terminar este 2020 con mucha rabia, impotencia y pena. Siempre existe en nosotras esperanza, la cual hemos depositado en la organización colectiva. Este año cumplimos nuestro primer año como organización y rumbo al 8 de Marzo del 2021 nos queda mucho por hacer, por aprender y por lograr. Esperamos que este nuevo año esté lleno de justicia, sororidad, amor propio y dignidad para todas.



Cómo sobrellevar las emociones de fin de año...

El valor simbólico de las Fiestas, tanto en lo espiritual y afectivo como en lo personal y social, hace que vivamos esta época con mucha intensidad. Transitarla a paso lento y de manera más genuina es posible. Les comparto las herramientas que puedes necesitar para lograrlo. Faltan algunos días para que el reloj marque la hora cero del primer día del próximo año y, a esta altura, todo indica que apenas nos quedarán fuerzas para alzar la copa durante el brindis. Las Fiestas nos pisan los talones, mientras que 2020, con sus avatares personales y coyunturales, nos pesa sobre los hombros. Al cansancio se nos suma un cóctel emotivo que casi siempre en diciembre viene tomado de la mano de las celebraciones de Navidad y Año Nuevo, cierres laborales, algunas despedidas, graduaciones, balances personales. Demasiado para tan pocos días, ¿no? "Para muchas personas, los días festivos son un momento de alegría y felicidad junto a la familia. Pero, otras se sienten abrumadas durante esta temporada, ya que se reúnen una serie de factores estresantes: los compromisos familiares o la soledad, las obligaciones financieras y las limitaciones de tiempo". Durante estas semanas, es probable que nos encontremos yendo de la alegría a la nostalgia, de la euforia a la soledad, del entusiasmo a la melancolía. No es para menos, estas fechas tienen un gran peso simbólico: para los creyentes, representan valores religiosos muy profundos, para todos en nuestra cultura representan un punto de referencia en el registro del paso del tiempo. "Simbolizan, en parte, un repaso de lo que se ha vivido y de lo que falta vivir. Muchos aprovechan estos días para hacer un balance de lo experimentado en el último año: objetivos profesionales cumplidos, personas que ha conocido, habilidades o hábitos incorporados, propósitos que quedaron en el camino. En esa reflexión, es habitual sentirse angustiado o triste en esta etapa del año".

Hay muchas razones de peso para vivir con tanta intensidad la idea de que algo termina y algo nuevo está por venir, quizás tantas razones como días tuvo el año que se va y como días tendrá el que llega. Y esta instancia nos encuentra acarreado una valija con algunas frustraciones por expectativas que esperábamos alcanzar y que aún no ocurrieron, tal vez un poco de tristeza por la ausencia de seres muy queridos con quienes nos gustaría compartir esta fecha pero no es posible, porque han muerto o están muy lejos. Algo de ansiedad se puede colar en el bolso de mano, ya sea porque anticipamos el malestar que nos causará tener que compartir la mesa con gente con la que mantenemos una relación conflictiva o porque la alegría de saber que las vacaciones se acercan es tanta y tan grande que nos desborda. Bomba molotov. Si tanta cosa nos parece mucho, entonces será necesario alivianar. "Es importante no ceder a la presión social de tener que sentirse bien. Puede ayudar recordar que, desde el punto de vista social, es un estado emocional negativo muy frecuente en esta época. De hecho, en inglés existe un nombre para esto: se lo llama Christmas blues (tristeza de Navidad), y tiende a mejorar en pocos días".

Estrategias para sentirse bien: En este fragor, mantener el foco en lo verdaderamente importante y transitar diciembre con nuestras emociones en sus dosis justas es posible, existen algunas pautas que nos pueden ayudar:

→ **Reconocer qué nos pasa.** Explorar cuáles son las emociones asociadas a las fiestas: ¿sentimos miedo, irritabilidad, angustia, tristeza? ¿Desde cuándo? ¿Con qué intensidad? ¿Cuáles son las situaciones desencadenantes.

→ **Buscar integrarnos socialmente.** En estos días, es importante no quedarse solo, buscar contención. El aislamiento social promueve la rumiación, pensamientos y emociones negativas. Por el contrario, es mejor intentar reconocer qué personas o qué hábitos en estos días nos generan bienestar. Tener presente quiénes me apoyan, quiénes me contienen, quién me puede ayudar, en quién puedo confiar.

→ **Identificar los disparadores de los estados emocionales y diferenciar las áreas a las que pertenecen.** ¿Es algo causado a nivel laboral, personal o familiar? De lo contrario, podemos terminar rumiando con todo al mismo tiempo y acrecentar la angustia. A veces es bueno escribir relatando los hechos sin adjetivarlos.

→ **Identificar y registrar nuestras fortalezas.** Reconocer qué recursos tenemos y cómo los podemos usar en situaciones particulares ayuda a focalizarnos no solo en los recursos materiales que tenemos, sino también en los psicológicos, sociales y espirituales.

→ **Agradecer lo que se tiene y a los que se tiene.** Cuando conseguimos algo en nuestras vidas, se genera al inicio un efecto placentero que, con el tiempo, disminuye o desaparece. El antídoto contra este fenómeno, llamado "de habituación o adaptación", es practicar el agradecimiento. Tener presente cada día las cosas que valoramos.

→ **Pasar tiempo al aire libre en algún momento de la semana.** El contacto con la naturaleza aumenta el bienestar: el aire fresco de la calle mejora el humor y amplía el pensamiento y la memoria. Basta con veinte minutos por día, con todas las precauciones que debemos tener en estos tiempos.

"Las fiestas no tienen que ser interpretadas como un examen para definir lo que hicimos bien o mal. Podemos resignificarlas como un pequeño descanso, una oportunidad de reflexión para pensar qué valoramos del presente y qué deseamos a futuro. Esto nos permite tomar distancia de nuestras emociones y nuestras conductas y adoptar nuevas perspectivas de las experiencias vividas".

Aún podemos intentarlo: para bajar la marcha y abrazar lo genuino siempre hay tiempo.



Fabián Flores Pérez, psicólogo

DE PAN DE AZUCAR A BELEN (cuento, Miguel Angel Aguirre)

Son Muy pocas las personas que saben que en el establo que acogió al Niño - Dios, además del buey, el asno, y las ovejas, hubo otros animalitos presentes... un Guanaco, un Zorro y una Gaviota.

Este trio de amigos habían viajado desde muy lejos, nada más y nada menos que desde nuestro querido Desierto de Atacama.

El camino había sido largo y agotador, pero en ese momento todo el cansancio desaparecía al contemplar al Niño de Belén.

El Zorro, el Guanaco y la Gaviota sabían que ese pequeño venía para todos los seres vivientes, en ese Niño el Cielo y la Tierra se unían en amoroso abrazo, por lo tanto en sus corazones sentían un gozo infinito.

Los animalitos se extrañaron al ver llegar a tres personas con trajes costosos y regalos para el Niño de Belén, los obsequios fueron depositados a los pies del pequeño, los visitantes se arrodillaron frente a él en actitud de adoración.

Luego de unos instantes los hombres se levantaron y sus miradas se cruzaron con las de nuestros amigos del desierto, se acercaron a ellos y suavemente acariciaron sus cabezas... era un gesto de cariño entre viajeros de extensos caminos para llegar al Hijo de Dios.

El Zorro después supo el nombre de aquellos visitantes... Gaspar, Melchor y Baltazar.

Cuando llegó el momento de retornar al hogar lejano... El Zorro, el Guanaco y la Gaviota imitando a los tres viajeros de costosos trajes... doblaron sus patas intentando arrodillarse... tuvieron la impresión de que el Niño Bendito les sonreía en señal de despedida.

De esta manera regresaron a nuestro querido Desierto, el camino no se hizo interminable por que desde que el Niño Dios acercó el Cielo a la Tierra... ningún lugar queda demasiado lejos.

Al concluir la jornada... ya en el hogar... narraron lo vivido en la tierra de Judá... y aquí en Pan de Azúcar todos felices por el Divino Nacimiento... comenzaron a celebrar... los guanacos hicieron rondas... los zorros se pusieron a danzar, las gaviotas y los pelícanos hacían acrobacias en el cielo los pingüinos saltaban de felicidad.

El Desierto, habitualmente árido y serio, también se unió a la algarabía y regaló lo más hermoso que podía obsequiar... floreció en todo su esplendor con infinidad de lirios de incomparable belleza y cactus sonrientes plenos de emotividad.

Todo el desierto festejaba el hermoso día en que un Niño Bendito divinizaba al ser humano y humanizaba la divinidad.

Todo el desierto celebraba ese milagro llamado Navidad.

