



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE BENEFICENCIA

Fundada el 24 de setiembre de 1866

Apdo. Postal: 347-1000 San José
Tel. 2296-2575 / 2291-7013 / 2231-2973
Dirección electrónica: info@casadeespanacr.com

¿Y LA GAVIOTA?

SALIDA HACIA EL PUERTO. Estaba todo planeado para el paseo a la playa. El martes 21 de febrero, nuestra compañera Montse fue sometida a una delicada cirugía y nosotros esperábamos que con su férrea voluntad saliese victoriosa y tuviera una franca mejoría. Sabíamos que su salud estaba quebrantada pero su espíritu de lucha se mostraba al vencer las diversas crisis que día a día se iban presentando. Nuestro ánimo estaba debilitado y sólo la oración comunal sería lo mejor para que el Omnipotente decidiera el futuro de ella.

EL FERRY. Ya en el puerto abordamos el ferry. Mi cuñada Dina, mi hija Patricia y yo, decidimos quedarnos en el andén recibiendo la suave brisa del mar, el movimiento del rompeolas, viendo las montañas, las isletas. Mientras, platicaba con ellas, sobre un trabajo que hace años tuve con los artesanos pescadores tan necesitados de comprensión y guía. Ni en el aire, ni en el agua aparecía animal alguno. Pasados unos pocos minutos les dije: ¡Viene una gaviota!

¡Ay, qué cerca pasó de nosotras!, exclamó Dina y... ¡zas!... ¡Ay, la gaviota!...

La gaviota movió mi corazón.

Montse: ¿cómo estás? Esa sencilla y bella ave, ¿sos vos? El vuelo lento y tranquilo me recuerda como amas la libertad, la justicia y la paz. Viene una atrás,... vienen más y cada una me trae un mensaje. El suave y seguido revoloteo, es tu lucha constante para que el ser humano sea solidario con gente de todo el mundo y es cuando nos invitas a respetar y valorar las diferencias étnicas, porque las razas no existen. Mira bajo la epidermis, y todos somos iguales. Aprendamos a vivir como hermanos. Cuando el ave con las alas abiertas se deja llevar por el viento, es porque vos amiga querida eres comprensiva, paciente, respetuosa. Oh sabia profesora, tantas enseñanzas son testimonio de que podemos vivir con esa capacidad de servicio especialmente hacia los pobres y marginados. Efectivamente eres el reflejo del amor de Dios.

¿Ahora qué? ¿Por qué el mar está triste? El mar está enfermo, muy lento. ¡El mar está sangrando! Oh mar, ¿qué te pasa? Inmenso mar, ¿perdiste el poder, la bravura? ¿Qué puedo hacer?

Seguir reconociéndote grande, valiente porque aún con tus fuerzas disminuidas levantas y respetas las pequeñas lanchas

de los pescadores artesanos, los grandes barcos-hospitales, los majestuosos cruceros donde la juventud, los adultos, los niños y los ancianos hacen viajes placenteros. Las familias enteras están unidas, dialogan, estudian, trabajan con la alegría y el deseo de seguir viviendo felices, con la ilusión de alargar el destino; pero los turistas saben que son sólo pocos días y que el viaje pronto terminará.



FERRY – HOTEL. Nuestra buseta al hotel empieza la travesía a Playa Pocheta donde nos esperan en el Hotel Playa Tambor. Hay calor, sed, angustia. Estamos ambivalentes. Vamos a aplicar los consejos de Montserrat: dialoguen, compartan, respeten, gocen, canten. Disfruten la vida. ¡Vivan la vida a plenitud! Probemos...

El tiempo ni caliente, mucho menos frío. Hay quietud porque las ramas de los árboles no se mueven. No quiero cansarme; prefiero una silla con ruedas que esforzarme por caminar. Estoy achantada. Son dos días. Son pocos. Algunos los sentirán largos, y me cuento yo.

Ya sólo nos queda la mañana. Debo sacar mis cosas porque a las doce meridiano salimos de nuevo para el ferry que parte para el puerto de Puntarenas a las dos de la tarde.

Estamos desayunando y alguien muy suavemente me dice que oyó en la radio que Montserrat Cassasas falleció. Ay Dios mío, esa fue tu Santa Voluntad. Recibe en tus regazos

a la consentida consentidora. ¡Qué pesadez de ojos! Saltan lágrimas. Pienso en sus dos queridísimos nietos, en Miguel y en Rebeca. La noticia corre de mesa en mesa. La angustia se agrandó. La tristeza nos consumió. No quiero llorar, te imagino pura alegría, sólo amor.

Un corazón con tantísimo amor era carga pesada. Se estaba debilitando, se estaba yendo... se fue. De tu parte nunca nos hubieses dejado, porque nos quisiste mucho.

Volvemos al ferry; yo, recordando a la gaviota. De nuevo sentadas en el andén, pregunto a Dina y a Patricia, ¿Y la gaviota?

No habían gaviotas... (yo me hacía muchas preguntas). Vean, vean las gaviotas. Regresan como si fueran patitos sobre el mar. No vuelan, no nadan.

Ya el mar no sangra. Está tranquilo. La espuma de las olas está blanqueada y el ambiente muy satisfactorio.

Los patitos, digo, las gaviotas ni siquiera se movían. En la fila india una detrás de la otra. Solo flotaban. Estaban tranquilas, descansando. Tal vez alguna era la profe, "la niña"; las otras, muy atentas escuchaban.

Ay Montse qué falta me vas a hacer. Ya te perdí y eras insustituible. Qué ratos tan lindos compartimos. ¡Qué pérdida! Cuántas muecas te hice y cuántas sonrisas recibí. Cuántas tonterías te dije y con los labios apretados no pudiste atajar la sonrisa. Y qué OCTAVAS. Qué consejos, cuánta sabiduría, qué motivadora. Gracias Montse porque me demostraste



cariño y recibí palabras inmerecedoras, sí gracias, las recibí y están guardadas en mi corazón. Fuiste maravillosa. Gracias a Dios que me mandó a piroparte, que te sonrojaste por lo que te dije en el último boletín; ahora creo que el Espíritu Santo me lo sopló; eso y más merecías.

En Casa España me voy a sentir

huérfana.

LIMÓN. Estaba en espera que Montse me dijera la fecha para el homenaje que los míos y yo teníamos planeado para ella en Limón con la asistencia de varios de sus ex alumnos, hoy padres y abuelos. Pudiera ser que una gaviota viaje por toda la provincia de Limón a la que tanto amó y anheló volver a visitar. Tal vez se pare en la pequeña ventana de la casa palomar y salude a toda la gente linda de Limón y que, repitiendo sus palabras: "quiero a todos los negros de Limón como si fueran mis novios".

Bueno, Montse, el Padre Celestial y todo su séquito te hicieron el llamado y yo, ¿qué puedo hacer? Respetar la decisión y nada más. Él reclama lo suyo y manda a los ángeles, arcángeles y serafines a recibirte con redobles de tambores, violines, panderetas, gaitas, castañuelas y todos los instrumentos de viento. Vítores y aplausos de todos los bienaventurados. ¿Te diste cuenta que no estás sola?

Doctora Montserrat Casasas y Simó, siempre te recordaré con gran cariño y gratitud. Hasta luego.

Ñaflo. Flora García Rojas

MES DE MAYO

En este mes de mayo, es cuando se celebra en muchos países el día de la madre. En el caso de España es el primer domingo del mes de mayo, y por eso, la Asociación Española el día 3 con 160 madres asistente al evento, pudimos pasar una tarde muy agradable.

Todas disfrutamos de buena música, comida y no digamos de la cantidad de regalos que se rifaron entre todas ellas, exactamente 65 regalos, viajes a Playa Tambor de la cadena de Hoteles Barceló, Hotel y Spa El Tucano, Tienda La Gloria, pinturas, vinos, horno de cocina, orden de compra del Auto Mercado, canasta de víveres, orden de paellas de distintos restaurantes, cadena de tiendas Cemaco, joyas, productos en cerámica, tratamientos de belleza, ramos de flores, bueno..... hasta Moviestar estuvo presente este año

con un móvil estupendo para rifar entre todas, seguiría nombrando, que me perdonen si en este boletín no sigo numerando los tantos, y tantos regalos que nos hicieron llegar. Mi más grande agradecimiento a todas las personas que colaboraron con la Asociación, desde que se comenzó, ya hace algunos años esta festividad siempre estuvieron presentes con nosotros. Que Dios los bendiga por tanta generosidad.

Sobre estas líneas, envió las gracias a todas las amigas que ayudaron de una manera u otra, sobre todo a las que vendieron entradas, por que sin su ayuda no serían realizables estos eventos.



TU ACTITUD ANTE LA VIDA

El problema no está en si la vida es fácil o difícil, sino en cómo reaccionamos ante los obstáculos.

Si un día se te cierra una puerta, la solución no es romperte la cabeza dando contra ella, sino preguntarte si no habrá, al lado de ella o en la misma dirección, alguna otra puerta por la que puedas pasar.

En la vida tienes que aceptar a veces salidas de emergencia, aunque te obliguen a dar un pequeño rodeo. Procura, al mismo tiempo, tener siempre encendidas tres o cuatro ilusiones; así, si te apagan una, aún tendrás otras de las que seguir viviendo.

Distíngue siempre entre tus ideales y las formas de realizarlos.

Aquellos son intocables, estas no. Si alguien pone obstáculos a tu ideal, pregúntate si se opone de veras a tu ideal o a la forma en que estás realizándolo. Y no veas problema en cambiar de forma de buscarlo, siempre en cuanto sigas buscando el mismo ideal.



Aprende en la vida a ser persistente y tenaz, pero no confundas la tenacidad con la cabeza dura.

No cedas ni en tus ideas ni en tus convicciones, pero no olvides que una verdad puede decirse de mil maneras y que no siempre vale la pena sufrir por ciertos modos de expresión.

Y cuando llegue una ola que sea más fuerte que tú, agáchate, déjala pasar, espera... y luego, sigue nadando. Intenta convertirte en lo mejor que puedes ser.

Muchos tienen miedo de lograr su potencial porque temen encontrarse con una puerta cerrada. Esto no es una actitud correcta.

Debes desarrollarte a ti mismo lo mejor posible.

Aún la persona más pequeña tiene el potencial más grande si utiliza todo lo que está dentro de ella.



¡SENSACIONAL NOCHE!

Se dice que la música es un lenguaje universal que une a miles de personas, así ocurrió el día 28 de marzo en nuestra Casa de España.

Tuvimos de nuevo, una vez más, la ocasión de disfrutar el 2º concierto con el grupo Cardamomo, un grupo muy completo, y cuando digo muy completo me estoy refiriendo a la calidad de música que ellos interpretan, desde jazz, flamenco, tango y hasta belly dance. Todas las interpretaciones iban acompañadas al mismo tiempo por la correspondiente coreografía.

Composiciones hindúes que al escucharlas te llenaban de paz y pleno relajamiento, al menos así nos hacían sentirlo.

Tanto el "Grupo Cardamomo" como el elenco de artistas que los acompañaron, invitaban a seguirlos escuchando toda la noche. No queremos dejar de mencionar la primera presentación del gran guitarrista, compositor y concertista, graduado del Real Conservatorio de Madrid, Elvis

Porras, quien ejecutó grandes melodías del acervo musical español como "El Concierto de Aranjuez" del maestro Joaquín Rodrigo.

El fin de esta actividad y quizás lo más importante, fue que la recaudación iba para los niños del Albergue "Hogar Sol" de Desamparados.

Felicitemos a los organizadores porque sin ellos estas actividades no serían posibles. Ojalá no se cansen y sigan adelante procurando el bienestar de los más necesitados.

Nuestra Asociación siempre abrirá las puertas a todos estos filántropos que luchan por realizar eventos de esta clase. Por lo cual siempre estaremos anuentes a colaborar con ellos. Con gusto los apoyaremos tanto personalmente como facilitándoles nuestras instalaciones.

GRACIAS AMIGOS SIGAMOS ADELANTE!!!



DEPRESIÓN

Introducción

¿Cómo puede uno ayudarse a sí mismo si está deprimido?

Los trastornos depresivos interfieren con el funcionamiento cotidiano del paciente. Ellos causan dolor y sufrimiento no sólo a quienes de ellos padecen, sino también a sus seres queridos. La depresión severa puede destruir tanto la vida de la persona enferma como la de su familia. Sin embargo, en gran parte, este sufrimiento se puede evitar.

La mayoría de las personas deprimidas no buscan tratamiento. Aún cuando la gran mayoría (incluso quienes sufren de depresión severa) podría recibir ayuda. Gracias a años de investigación, hoy se sabe que ciertos medicamentos y psicoterapias son eficaces para la depresión. Estos tratamientos alivian el sufrimiento de la depresión.

Desgraciadamente, muchas personas no saben que la depresión es una enfermedad tratable. Si usted, o un ser querido, sufre de depresión y no recibe tratamiento, esta información puede ayudarle a salvar su vida o la de un ser querido.

¿Qué es un trastorno depresivo?

El trastorno depresivo es una enfermedad que afecta el organismo (cerebro), el ánimo, y la manera de pensar. Afecta la forma en que una persona come y duerme. Afecta cómo uno se valora a sí mismo (autoestima) y la forma en que uno piensa. Un trastorno depresivo no es lo mismo que un estado pasajero de tristeza. No indica debilidad personal. No es una condición de la cual uno puede liberarse a voluntad. Las personas que padecen de un trastorno depresivo no pueden decir simplemente "ya basta, me voy a poner bien". Sin tratamiento, los síntomas pueden durar semanas, meses e incluso años. Sin embargo, la mayoría

de las personas que padecen de depresión puede mejorar con un tratamiento adecuado.

Tipos de depresión

Al igual que en otras enfermedades, por ejemplo las enfermedades del corazón, existen varios tipos de trastornos depresivos. Este folleto describe brevemente los tres tipos más comunes. Los tres tipos son: depresión severa, la distimia y el trastorno bipolar. En cada uno de estos tres tipos de depresión, el número, la gravedad y la persistencia de los síntomas varían.

La depresión severa se manifiesta por una combinación de síntomas (vea la lista de síntomas) que interfieren con la capacidad para trabajar, estudiar, dormir, comer y disfrutar de actividades que antes eran placenteras. Un episodio de depresión puede ocurrir sólo una vez en la vida, pero por lo general ocurre varias veces en el curso de la vida. La distimia, un tipo de depresión menos grave, incluye síntomas crónicos (a largo plazo) que no incapacitan tanto, pero sin embargo interfieren con el funcionamiento y el bienestar de la persona. Muchas personas con distimia también pueden padecer de episodios depresivos severos en algún momento de su vida.

Otro tipo de depresión es el trastorno bipolar, llamado también enfermedad maniaco-depresiva. Éste no es tan frecuente como los otros trastornos depresivos. El trastorno bipolar se caracteriza por cambios cíclicos en el estado de ánimo: fases de ánimo

elevado o eufórico (manía) y fases de ánimo bajo (depresión). Los cambios de estado de ánimo pueden ser dramáticos y rápidos, pero más a menudo son graduales. Cuando una persona está en la fase depresiva del ciclo, puede

padecer de uno, de varios o de todos los síntomas del trastorno depresivo. Cuando está en la fase maníaca, la persona puede estar hiperactiva, hablar excesivamente y tener una gran cantidad de energía. La manía a menudo afecta la manera de pensar, el juicio y la manera de comportarse con relación a los otros. Puede llevar a que el paciente se meta en graves problemas y situaciones embarazosas. Por ejemplo, en la fase maníaca la persona puede sentirse feliz o eufórica, tener proyectos grandiosos, tomar decisiones de negocios descabelladas, e involucrarse en aventuras o fantasías románticas. Si la manía se deja sin tratar puede empeorar y convertirse en un estado sicótico (el paciente pierde temporalmente la razón).

Síntomas de depresión y manía

No todas las personas que están en fases depresivas o maníacas padecen de todos los síntomas. Algunas padecen de unos pocos síntomas, otras tienen muchos. La gravedad de los síntomas varía según la persona y también puede variar con el tiempo.

Depresión

Estado de ánimo triste, ansioso o "vacío" en forma persistente.

Sentimientos de desesperanza y pesimismo.

Sentimientos de culpa, inutilidad y desamparo.

Pérdida de interés o placer en pasatiempos y actividades que antes se disfrutaban, incluyendo la actividad sexual.

Disminución de energía, fatiga, agotamiento, sensación de estar "en cámara lenta."

Dificultad para concentrarse, recordar y tomar decisiones.

Insomnio, despertarse más temprano o dormir más de la cuenta.

Pérdida de peso, apetito o ambos, o por el contrario comer más de la cuenta y aumento de peso.

Pensamientos de muerte o suicidio; intentos de suicidio.

Inquietud, irritabilidad.



Síntomas físicos persistentes que no responden al tratamiento médico, como dolores de cabeza, trastornos digestivos y otros dolores crónicos.

Manía

- Euforia anormal o excesiva.
- Irritabilidad inusual.
- Disminución de la necesidad de dormir.
- Ideas de grandeza.
- Conversación excesiva.
- Pensamientos acelerados.
- Aumento del deseo sexual.
- Energía excesivamente incrementada.
- Falta de juicio.
- Comportarse en forma inapropiada en situaciones sociales.

Causas de la depresión

Algunos tipos de depresión tienden a afectar miembros de la misma familia, lo cual sugeriría que se puede heredar una predisposición biológica. Esto parece darse en el caso del trastorno bipolar. Los estudios de familias con miembros que padecen del trastorno bipolar en cada generación, han encontrado que aquellos que se enferman tienen una constitución genética algo diferente de quienes no se enferman. Sin embargo, no todos los que tienen la predisposición genética para el trastorno bipolar lo padecen. Al parecer, hay otros factores adicionales que contribuyen a que se desencadene la enfermedad: posiblemente tensiones en la vida, problemas de familia, trabajo o estudio.

En algunas familias la depresión severa se presenta generación tras generación. Sin embargo, la depresión severa también puede afectar a personas que no tienen una historia familiar de depresión. Sea hereditario o no, el trastorno depresivo severo está a menudo asociado con cambios en las estructuras o funciones cerebrales.

Las personas con poca autoestima se perciben a sí mismas y perciben al mundo en forma pesimista. Las personas con poca autoestima y que se abruma fácilmente por el estrés están predispuestas a la depresión. No se sabe con certeza si esto representa



una predisposición psicológica o una etapa temprana de la enfermedad.

En los últimos años, la investigación científica ha demostrado que algunas enfermedades físicas pueden acarrear problemas mentales. Enfermedades tales como los accidentes cerebrovasculares, los ataques del corazón, el cáncer, la enfermedad de Parkinson y los trastornos hormonales, pueden llevar a una enfermedad depresiva. La persona enferma y deprimida se siente apática y sin deseos de atender a sus propias necesidades físicas, lo cual prolonga el periodo de recuperación. La pérdida de un ser querido, los problemas en una relación personal, los problemas económicos, o cualquier situación estresante en la vida (situaciones deseadas o no deseadas) también pueden precipitar un episodio depresivo. Las causas de los trastornos depresivos generalmente incluyen una combinación de factores genéticos, psicológicos y ambientales. Después del episodio inicial, otros episodios depresivos casi siempre son desencadenados por un estrés leve, e incluso pueden ocurrir sin que haya una situación de estrés.

La depresión en la mujer

La depresión se da en la mujer con una frecuencia casi el doble de la del hombre. Factores hormonales podrían contribuir a la tasa más alta de depresión en la mujer. En particular, los cambios del ciclo menstrual, el embarazo, el aborto, el periodo de posparto, la premenopausia y la menopausia. Muchas mujeres tienen más estrés por las responsabilidades del cuidado de niños, el mantenimiento del hogar y

un empleo. Algunas mujeres tienen una mayor carga de responsabilidad por ser madres solteras o por asumir el cuidado de padres ancianos.

Un estudio reciente del Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH por su sigla en inglés) demostró que las mujeres predispuestas a padecer del síndrome premenstrual (SPM) severo se alivian de sus síntomas físicos y anímicos (por ejemplo depresión) cuando se les suprimen sus hormonas sexuales con una medicación. Si se deja de dar dicha medicación, las hormonas se reactivan y al poco tiempo los síntomas vuelven. Por otro lado, a las mujeres sin SPM, la supresión temporal de las hormonas no les produce ningún efecto.^{6,7}

Muchas mujeres tienen un riesgo alto de deprimirse después del nacimiento de un bebé. En algunas mujeres los cambios hormonales y físicos, así como la responsabilidad de una nueva vida, pueden llevar a una depresión de posparto. Aunque las madres nuevas comúnmente tienen periodos pasajeros de tristeza, un episodio depresivo severo no es normal y requiere tratamiento. El tratamiento por un médico sensible, y el apoyo emocional de la familia son de importancia vital para que la nueva madre recupere su bienestar físico y mental. El tratamiento devuelve la capacidad para cuidar y disfrutar el niño.

Depresión en el hombre

El hombre tiende a ser más reacio para admitir que tienen depresión. Por lo tanto, el diagnóstico de depresión puede ser más difícil de hacer. El hombre es diagnosticado menos que la mujer. La tasa de suicidio en el hombre es cuatro veces más alta que en la mujer. Sin embargo, los intentos de suicidio son más comunes en la mujer que en el hombre. A partir de los 70 años de edad, la tasa de suicidio en el hombre aumenta, alcanzando el nivel máximo después de los 85 años.

La depresión también puede afectar la salud física del hombre, aunque en una forma diferente a la de la mujer. Un estudio reciente indicó que la depresión se asocia con un riesgo elevado de enfermedad coronaria (infartos de corazón) en ambos sexos. Sin embargo, sólo el hombre tiene

una tasa alta de muerte debida a una enfermedad coronaria que se da junto con un trastorno depresivo.²

El alcohol y las drogas enmascaran la depresión en el hombre más comúnmente que en la mujer. Igualmente, el hábito socialmente aceptable de trabajar en exceso, puede enmascarar una depresión. En el hombre, no es raro que la depresión se manifieste con irritabilidad, ira y desaliento, en lugar de sentimientos de desesperanza o desamparo. Por lo tanto, puede ser difícil de reconocer. Incluso cuando el hombre se da cuenta de que está deprimido, comparado con la mujer, tiende menos a buscar ayuda. El apoyo familiar generalmente es una ayuda importante. Algunas compañías ofrecen programas de salud mental para sus empleados. Estos pueden ser de gran ayuda para el hombre. Es importante que el hombre deprimido entienda y acepte la idea que la depresión es una enfermedad real que requiere tratamiento.

La depresión en la vejez

Es erróneo creer que es normal que los ancianos se depriman. Por el contrario, la mayoría de las personas de edad se sienten satisfechas con sus vidas. Cuando un anciano se deprime, a veces su depresión se considera erróneamente un aspecto normal de la vejez. La depresión en los ancianos, si no se diagnostica ni se trata, causa un sufrimiento innecesario para el anciano y para su familia. Con un tratamiento adecuado, el anciano tendría una vida placentera. Cuando la persona de edad va al médico, puede solo describir síntomas físicos. Esto pasa por que el anciano puede ser reacio a hablar de su desesperanza y tristeza. La persona mayor puede no querer hablar de su falta de interés en las actividades normalmente placenteras, o de su pena después de la muerte de un ser querido, incluso cuando el duelo se prolonga por mucho tiempo.

Las depresiones subyacentes en los ancianos son cada vez más identificadas y tratadas por los profesionales de salud mental. Los profesionales van reconociendo que los síntomas depresivos en los ancianos se pueden pasar por alto fácilmente. También los profesionales detectan

mejor los síntomas depresivos que se deben a efectos secundarios de medicamentos que el anciano está tomando, o debidos a una enfermedad física concomitante. Si se hace el diagnóstico de depresión, el tratamiento con medicamentos o psicoterapia ayuda a que la persona deprimida recupere su capacidad para tener una vida feliz y satisfactoria. La investigación científica reciente indica que la psicoterapia breve (terapia a través de conversaciones que ayudan a la persona en sus relaciones cotidianas, y ayudan a aprender a combatir los pensamientos distorsionados



negativamente que generalmente acompañan a la depresión), es efectiva para reducir a corto plazo los síntomas de la depresión en personas mayores. La psicoterapia también es útil cuando los pacientes ancianos no pueden o no quieren tomar medicamentos. Estudios de la eficacia de la psicoterapia demuestran que la depresión en la vejez puede tratarse eficazmente con psicoterapia.⁴

El mejor reconocimiento y tratamiento de la depresión en la vejez hará que este periodo de la vida sea más placentero para el anciano deprimido, para su familia y para quienes le cuidan.

La depresión en la niñez

La depresión en la niñez se empezó a reconocer solo hace dos décadas. El niño deprimido puede simular estar enfermo, rehusar a ir a la escuela, no querer separarse de los padres

o tener miedo a que uno de los padres se muera. El niño más grande puede ponerse de mal humor, meterse en problemas en el colegio, comportarse como un niño travieso o indisciplinado, estar malhumorado o sentirse incomprendido. Dado que los comportamientos normales varían de una etapa de la niñez a la otra, es a veces difícil establecer si un niño está simplemente pasando por una fase de su desarrollo o si está verdaderamente padeciendo de depresión. A veces el niño tiene un cambio de comportamiento marcado que preocupa a los padres, o el maestro menciona que el "niño no parece ser él mismo". En tal caso, después de descartar problemas físicos, el pediatra puede sugerir que el niño sea evaluado, preferiblemente por un psiquiatra especializado en niños. De ser necesario un tratamiento, el médico puede sugerir psicoterapia, generalmente hecha por otro profesional, como un psicólogo, mientras él receta medicamentos si son necesarios. Los padres no deben tener miedo de hacer preguntas: ¿Está capacitado el profesional que va a llevar a cabo la psicoterapia? ¿Qué tipo de psicoterapia recibirá el niño? ¿La familia deberá participar en la terapia? ¿Será el niño tratado con antidepresivos? De ser así, ¿cuáles podrían ser los efectos secundarios?

El Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH) ha identificado el uso de medicamentos para la depresión en niños como un área importante de investigación. Las Unidades de Investigación en Psicofarmacología Pediátrica (Research Units on Pediatric Psychopharmacology, RUPP), respaldadas y financiadas por el NIMH, conforman una red de siete centros de investigación donde se llevan a cabo estudios clínicos. Estos investigan la eficacia de medicamentos usados para tratar varios trastornos mentales en niños y adolescentes. Entre los medicamentos en estudio, se cuentan algunos antidepresivos que han demostrado ser efectivos en el tratamiento de niños con depresión, cuando el médico los receta y supervisa correctamente.

Continuará en el siguiente Boletín.

<http://www.psicomedica.cl/?sub=48>

VICHYSOISE: (CREMA FRÍA DE PUERROS)

Elaboración:

Corta la cebolla y el puerro en juliana, es decir, en tiritas muy finas. Asegúrate de tomar sólo la parte blanca del puerro, eliminando toda la zona de los tallos verde. En una olla funde la mantequilla con la aceite de oliva. Una vez fundida la mantequilla añade las cebollas y los puerros cortados a la olla y déjalos pochar a fuego bajo. Deben cocinarse sin dorarse en ningún momento, de manera que se ablanden, pero se mantenga siempre de color blanco. Esto es importante, cuanto más blanca quede la verdura, más blanca quedará la crema después.

1. Corta las patatas en láminas e incorpóralas a la olla.
2. Cuando esté todo un poco pochado, añade sal.
3. Machaca la pastilla de caldo de pollo y dilúyela en 5 vasos de agua. Incorpora el agua cuando la verdura de la olla esté perfectamente pochada. En este momento debes poner también la pimienta molida al gusto.
4. Tapa la olla y deja que todo hierva 45 minutos aproximadamente.
5. Cuando hayan transcurrido los 45 minutos, bate todo el contenido de la olla con una batidora y pasa toda la crema a través de un colador, así eliminarás las hebras del puerro y quedará con una textura más fina.
6. Deja enfriar un poco la mezcla y añade el medio vaso de nata líquida o leche y la nuez moscada al gusto. Remueve.
7. Cuando esté a temperatura ambiente, mete la crema en la nevera y déjala enfriar. Debe servirse muy fría. Puede servirse decorada con cebollino picado o perejil

Leer más en Suite101: Vichyssoise: Crema fría de puerros y patata | Suite101.net <http://africa-c.suite101.net/vichyssoise-a5536#ixzz1uEHCpBHS>

(para 6 personas) INGREDIENTES:

- 1 Cebolla mediana
- 6 Puerros
- 2 patatas medianas
- 5 vasos de agua
- 1 pastilla de caldo de pollo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de mantequilla
- 1/2 vaso de nata líquida o leche
- Sal al gusto
- Pimienta molida al gusto
- Nuez moscada al gusto

DOS GRANDES EQUIPOS

El sábado 21 de abril, asistimos con mucha alegría, entusiasmo y espíritu deportivo gran cantidad de aficionados a la Casa de España a ver y gozar el clásico de fútbol entre los dos colosos de España: Real Madrid y F.C. Barcelona.

Los partidarios de uno y otro equipo, además de seguir con gran interés las secuencias del encuentro, animaban, aplaudían y lanzaban gritos de júbilo cada vez que los jugadores de su equipo ponían en peligro la puerta del contrario. En esta ocasión se hicieron presentes algunos exfutbolistas nacionales que también disfrutaron con todos los asistentes el gran partido. Un gran comentarista en el campo del deporte como es Alex Mazón estuvo acompañándonos en este importante partido.

Para dar más brillo y calor a esa tarde deportiva, la casa España y su Presidenta Doña Mari Carmen Mateos, nos obsequiaron con exquisitos vinos y riquísimas tapas de jamón, queso, tortillas españolas y aceitunas que fueron el deleite de todos los presentes.

El éxito fue en esa ocasión para el Real Madrid, y sus partidarios festejaron con mucha alegría y cordura el merecido triunfo. Como buenos aficionados y españoles, al final merengues y azul grana se fueron a su casa muy contentos de pasar la agradable tarde que la Casa de España nos brindó. Fue una tarde inolvidable.



AVISOS DE INTERES

LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA Y LA ASOCIACIÓN GALLEGA EN COSTA RICA,

QUIEREN INVITAR A TODOS LOS ESPAÑOLES Y AMIGOS DE LA COLONIA ESPAÑOLA, A CELEBRAR LA FESTIVIDAD DE

**SANTIAGO APOSTOL,
PATRONO DE ESPAÑA.**

EL DÍA VIERNES 20 DE JULIO A LAS 8 DE LA NOCHE
CON UNA CENA-BAILABLE.

ESTAREMOS COMO SIEMPRE, OFRECIENDOLES UNA
COPITA DE LA TRADICIONAL "QUEIMADA"

VALOR DE LA ENTRADA: 8.000 COLONES

RESERVACIONES AL TELÉFONOS: 22962575 - 22312973



RECORDAMOS A NUESTROS
ASOCIADOS QUE SE
PONGAN AL DÍA EN SUS PAGOS



NUEVOS ASOCIADOS

- 6956 ATXA VILLATE JOSE MARIA
- 6957 MARTINEZ GUTIERREZ MAUREEN ANGELES
- 6958 CECILIANO PEREZ CARLOS ALBERTO
- 6959 MOREJON VILLANUEVA JOSE
- 6960 TORRES TORRES ROCIO
- 6961 LAGO SANTALLA MARIA CANDIDA
- 6962 HORNEDO Y LODEIRA ANA BLANCA
- 6963 MEDRANO ALVAREZ ADRAIN
- 6964 AZNAR DE LAMO RAQUEL
- 6965 FERNANDEZ NUÑEZ GABRIEL
- 6966 PEREZ ROBLES VIRGINIA
- 6967 MARIN ANGULO JULIO FRANCISCO
- 6968 CHACON MENENDEZ MAURA LIGIA
- 6969 CHACON MENENDEZ CARLOS
- 6970 GRANADOS ROMERO MARIA ANTONIETA
- 6971 PEREIRA QUIROS MANUEL
- 6972 TORIBIO DE COLLANTES CARLOS
- 6973 QUERALT CURCO IRENE MARIA
- 6974 MARTINEZ FULCRAND JOSE ETIENNE



Defunciones

5210 De Torres Fernandez Maria Juliana

*Nuestras condolencias
a sus familiares*