



MENSUALIDAD PARA DOS PERSONAS.	\$ 190.000
PLAN DE 2 SEMANAS.	\$ 70.000
CHOCOLATERAPIA.	\$ 35.000
PLAN SAN VALENTÍN, MASAJE RELAJANTE DE 30 MIN. + HIDROTERAPIA PARA DOS PERSONAS.	\$ 50.000
DÍA DE SPA + MASAJE DESCONTRACTURANTE DE 30 MIN. PARA DOS PERSONAS (VÁLIDO DE LUNES A VIERNES, NO INCLUYE FESTIVOS).	\$ 50.000
DÍA DE SPA + MASAJE DE RELAJACIÓN DE 30 MIN. PARA UNA PERSONA (VÁLIDO DE LUNES A VIERNES, NO INCLUYE FESTIVOS).	\$ 35.000
OBTÉN 10 PASES ADICIONALES AL CONTRATAR UN PLAN ANUAL.	



Promociones válidas sólo durante febrero de 2019. Avda. O'Higgins 1232 – 61 2204565 – 9 78978395 Call Center 600 626 0000 / mundodreams.com





EOUIPO

Editora: Elia Simeone Fotografía portada: Constanza Poblete Fotografía: Nora Valdés, Constanza Poblete y Bárbara Alarcón

Diseño: Marlene Zamora T. Contacto comercial: revista@fempatagonia.cl ventas@fempatagonia.cl **Teléfono:** 569-50018869

Impresión: Talleres de La Prensa Austral Circulación: Ouincenalmente los días viernes con La Prensa Austral y en los recorridos de Buses Fernández, Buses El Pingüino, Buses Pacheco y Bus Sur.

Las opiniones vertidas por profesionales en columnas y artículos contratados bajo la modalidad de publirreportaje son de exclusiva responsabilidad de quienes las emiten y deben ajustarse a la ética de cada especialidad.

EDITORIAL



PATRIMONIO **CULTURAL INMATERIAL**

Con enorme satisfacción y orgullo, queremos compartir con nuestros lectores lo que consideramos un logro: el reciente lanzamiento del libro "Historias Bajo Tierra", respecto del cual Comunicaciones Fem Patagonia actuó como productora y casa editorial.

Se trata de una obra escrita por los periodistas Elia Simeone y Cristián Morales, que contó con la participación especial de Constanza Poblete. En ella se rescata parte de la historia de los mineros chilenos del mineral de Río Turbio e incluye testimonios representativos de los miles de obreros nacionales que debieron cruzar la frontera para ganarse el pan y poder formar sus familias.

Fem Patagonia destaca que en el libro se consignaron entrevistas a tres mujeres, de activa participación social y dirigencial, como forma de hacer un tributo a tantas madres, esposas e hijas que quedaban en Puerto Natales mientras sus padres, hermanos, esposos e hijos subían al mineral argentino. Esta obra busca ser un aporte para que se reconozca que este grupo humano es parte de nuestro Patrimonio Cultural Inmaterial.

Agradecemos al Centro de Mineros Río Turbio por haber confiado en Comunicaciones Fem Patagonia y por la generosidad de sus socios, quienes compartieron sus vidas, incluidos alegrías y dolores. En particular, como directora de Fem Patagonia, deseo reconocer públicamente a Pamela Ojeda, Jefa del Departamento de Diseño de La Prensa Austral, cuyo profesionalismo y meticulosidad fueron capitales para poder dar vida a cada una de las páginas de este libro, así como para diseñar la portada de "Historias Bajo Tierra". Contar con su experiencia y talento hicieron una gran diferencia en la presentación final de esta obra.

También quiero expresar mis agradecimientos a Constanza Poblete y Cristián Morales, colegas y socios en este proyecto, sin los cuales no hubiera sido posible abordar este sueño editorial y concluirlo con éxito.

PÁGINAS

16-17

LA DISQUERÍA NATALES, UNA NUEVA ALTERNATIVA GASTRONÓMICA PARA **COMPARTIR**

PÁGINA

SEIS DATOS CIENTÍFICOS SOBRE SEXO

Pilotos de autos clásicos en Magallanes

Elizabeth Addamo y Claudia Espinoza

UNIDAS POR LA AMISTAD Y EL PLACER DE MANEJAR UN





"SALIÉNDONOS del estereotipo, una amiga y yo tenemos los únicos autos clásicos Nissan Fígaro que hay en Magallanes y, muy probablemente, en Chile. Participamos de rallys de regularidad (con puros pilotos varones) y hemos ganado premios".

Así comienza a relatarnos su historia Claudia Espinoza, quien, junto a su amiga Elizabeth Addamo, comparten la pasión por los autos clásicos.

Claudia recuerda que, hace unos años, participaba como navegante de un rally de regularidad de autos antiguos donde su marido era el piloto e iban en su Austin Mini del 62.

En el caso de Elizabeth Addamo, iba de piloto en su Fígaro verde agua con su hermana de navegante.

"Yo me enamoré de ese auto", reconoce Claudia.

Hace seis años que Elizabeth y su marido compraron el auto que encantó a Claudia. Ellos son propietarios de Integración Austral, en Zona Franca. "Lo hicimos como una oportunidad pues era un vehículo clásico, en excelente estado y a buen precio", comentó Elizabeth.

Con su "nueva" adquisición participó en el III Rally del Estrecho en el año 2016 con su hermana como navegante y obtuvieron un muy buen puesto.

Siente cariño por el auto. "Es una parte mía", admite y agrega: "Estoy enlazada con él".

Elizabeth abunda que han vivido muy buenos momentos con esta joyita. "Es un placer manejar el Fígaro. Me encanta el volante finito, antiguo", remarca.

Para Elizabeth, el Fígaro tiene personalidad propia, se presenta solo. "Es pequeño, cómodo, rápido, clásico y con todas las comodidades de un auto moderno... iSe maneja solo!".

Por su parte, cuando conoció al Nissan Fígaro, Claudia no lo pensó dos veces. "Como tenía ahorros, ni tonta ni perezosa le encargué uno para mí, pero rosado. El auto fue importado desde el otro lado del mundo: Japón. Yo lo vi y le hice seguimiento desde que fue adquirido y todo el trayecto dentro de Japón hasta que se embarcó y llegó a América", señala.

La restauración del Fígaro se hizo en parte en Iquique y otra, en Punta Arenas.

"De hecho Fernanda Violic me ayudó a escoger el pantone del rosado para que reflejara exactamente lo que yo quería", comenta Claudia.

DE NAVEGANTE A PILOTO

"Desde que llegó a mis manos, ya no he vuelto a ser navegante. El año 2017 participé de un rally desde Punta Arenas a Calafate donde mi marido fue mi navegante y el año pasado (abril 2018) participé de otro rally en Argentina (Chaltén), donde mi navegante fue mi hijo mayor", apunta con entusiasmo Claudia.

En esa competencia, le entregaron el premio al mejor auto.

"Es un reconocimiento que realizan los pilotos, todos machotes argentinos tuerca que votaron por un auto rosado y una piloto



chilena, y me entregaron una copa", relata. Elizabeth, por su parte, ha sacado excelentes lugares en los rallys.

COMO EN LOS 60

Estas dos mujeres se divierten muchísimo con esta actividad y también aprovechan su

participación en estas competencias para vertirse ad hoc.

"Al haber dos autos así en la misma ciudad y que ambas dueñas seamos amigas, se presta para pasar un buen momento. Es más estimulante para participar en rallys y diferentes actividades tanto nacionales como internacionales", comenta Elizabeth.

"Eli y yo tenemos vestidos estilo años 60 y nos hacemos el peinado y todo. ¡Puro estilo!", acota Claudia riéndose con ganas.

SOBRE EL AUTO:

La Nissan diseñó este modelo con un estilo retro inspirado en la estética de los años 60, lo presentó en el Salón del Automóvil de Tokio de 1989 y produjo 20 mil unidades una única vez y fue vendido sólo en Japón.

Pero causó tanto furor que rápidamente se revendieron autos usados en Reino Unido e Irlanda, particularmente por tener el volante a la derecha.

Es la mezcla perfecta entre lo antiguo y lo moderno: motor turbo 1.0 L, caja automática, asientos de cuero, techo duro retractil (descapotable). Es muy cómodo y muy atractivo.

El diseñador de la Nissan ganó un premio de diseño por este auto.



"Eli y yo tenemos vestidos estilo años 60 y nos hacemos el peinado y todo. ¡Puro estilo!", dice Claudia.





Presidente de Asociación Gremial de Alojamientos Turísticos

"Las personas deben preferir los hostales legales"

PREFERIR los establecimientos legalizados y conocer bien los beneficios y garantías que ofrecen los hostales de la zona son las recomendaciones que entrega el presidente de la Asociación Gremial de Alojamientos Turísticos (Asatur AG), Jorge Alvarado Ojeda, al hacer frente al incremento de residenciales no legales para visitantes y turistas.

"Queremos que las personas se informen bien sobre las diferencias entre un hotel y un hostal. Los hostales son un muy buen nicho y la diferencia se nota en la atención personalizada con los clientes", apuntó.

La asociación está trabajando con Sernatur, la seremi de Economía y Turismo y Sercotec en un proyecto para que las personas prefieran los hostales legales. "Queremos que, al menos, se legalice al igual que en otros países", apuntó.

En Punta Arenas, la asociación tiene 35 integrantes y en la comuna hay 187 hostales. Se estima que la oferta de recintos no inscritos y que trabajan ilegalmente supera los 500. "Es mucho y eso que no tenemos el registro total", apuntó.

Los emprendedores legalizados resienten que las aplicaciones de internet no exigen que las residenciales y alojamientos que se ofrecen cumplan con las exigencias legales y disposiciones sanitarias.

"Creo que no es algo que sólo nos afecta a nosotros, sino también a restaurantes, retail y todo servicio relacionado con turismo. A nosotros nos afecta directamente porque hoy nos doblan en cantidad. La oferta es libre. Antiguamente, Booking trabajaba sólo con alojamientos establecidos, pero hoy ya aceptan cualquiera porque tienen que competir con AirBnb. Entonces, exigen sólo mostrar fotografías del lugar", apuntó Jorge Alvarado.

A través de este Especial Hostales, Fem Patagonia quiere aportar a que los visitantes nacionales y extranjeros conozcan y prefieran los establecimientos legales.

OPINIONES POR SITUACION CON AIRBNB

Andrés Usaj, de Residencial Bulnes:

"Es una plataforma muy bien posicionada a nivel mundial para atracción de turistas, con diferentes acomodaciones y estándares, pero en Chile no están legalizados bajo ninguna institución ni son fiscalizados. Más aún, facturan en el extranjero y no emiten ningún tipo de factura para devolución de impuestos. Sernatur y los medios gubernamentales deberían poner ya un freno referente a estas plataformas, porque se van a seguir sumando y dañando a los que están legalizados como nosotros con nuestra Asociación Asatur".

Marcelo Oliver, administrador de Hostal Akainik:

"Considero que AirBnB es una aplicación que podría ser de utilidad, siempre y cuando se internalice en los ámbitos legales de cada país, puesto que al no regirse por estas vías sólo le es de interés ofrecer precios bajos sin entregar la seriedad que el alojamiento amerita. El alojar va más allá de precios bajos, es importante la calidad del servicio y la seguridad del huésped durante su estadía, desde cuidar sus pertenencias hasta la correcta instalación de gas, electricidad, entre otros. Al igual que otras plataformas como Booking y Expedia, evaden impuesto para el país ya que tienen sus casas matrices en el extranjero y el cobro se realiza en dólares".

Especial HOSTALES



HOSTAL DINKA'S HOUSE

Dinka Buljan Ljubetic trajo la iniciativa de transformar su casa en hostal desde Croacia en uno de sus viajes en el año 1991. En ese país por esos años se estaba comenzando a sentir el turismo y en algunas pequeñas localidades no existían establecimientos hoteleros por lo que sus habitantes comenzaron a arrendar las habitaciones de sus casas.

Hostales en Europa existen hace décadas, en Magallanes existían por esos años algunos Hoteles y también residenciales, pero en nuestra región sólo unos pocos, donde Dinka fue pionera. En el año 2015 después de atender su emprendimiento con mucho cariño y dedicación, nos dejó con el encargo de que cuidáramos y mantuviéramos su hostal que con tanto sacrificio mantuvo cuando "los hostales se proliferaron y la competencia se puso más dura", recuerda hoy su hija Dinka. "Nuestros fieles clientes tanto nacionales,

argentinos, italianos, checoslovacos, españoles, japonés y franceses, entre otras nacionalidades, además de fieles empresas nos han permitido continuar atendiendo con la dedicación que nos destaca".

Por años quien acompañó a nuestra madre fue la señorita Liliana Carrasco Perez, quién se mantiene en el hostal hasta los días de hoy.

A su hija Dinka Ocampo Buljan le ha tocado la misión de mantener y administrar el Hostal Dinka's House.

El hostal cuenta con habitaciones matrimoniales, dobles, triples y cuádruples, todas con baño privado y artículos de aseo.

El rico desayuno es servido en su pintoresco comedor con mesón bufet, el que incluye mermeladas regionales, dulces croatas como las gertulas y presuratas (Pršurate), kuchenes, galletas, queques, jugos, variedad de cereales y cosas ricas.

Mantienen tarifas para empresas con una capacidad de 30 plazas.

Gregorio Buljan, hermano de Dinka Buljan(gepd) cuida el jardín con esmero y mantiene maravillosas flores y las codiciadas plantas de ruibarbo, como también dos grandes árboles muérdagos no muy comunes en Punta

Juan Ignacio García Ocampo, nieto de la recordada Dinka Buljan Ljubetic, es el encargado de las reservas y check out.













WWW.SEELMANN.CL +56 61 2227505 CFLU: 951972157



RESIDENCIAL BULNES

Nace el año 1974 como Residencia Bulnes con capacidad de 13 habitaciones y ofreciendo servicios de desayuno, almuerzo, once y cena, principalmente a público corporativo. Siempre bajo la atención de sus dueños Leopoldo Usaj Vrsalovic v Ema Kusanovic Navarro, en compañía de su hijo Leopoldo y esposa Isalanda Maldonado, en los años 80' Bulnes contaba con 35 camas para recibir pasajeros y, pasando algunos buenos tiempos pero sabiendo sobrellevar los malos, nunca se perdió la esperanza de seguir, por lo que finalmente se cambia el nombre a Residencial Bulnes y se abren las puertas a un ámbito más turístico, para lo cual se construyen dos cabañas y se expande la oferta de servicios.



En 1999 fallece don Leopoldo Usaj, reconocido por sus sopaipillas magallánicas y sus ricas persuratas, y el 2012 muere doña Ema, recordada por ser una mujer trabajadora, amable, cordial y chistosa. Así asume la administración su hijo Leopoldo Usaj junto a su esposa.

Nany, quienes remodelan un poco el lugar y logran obtener la fidelidad de varios pasajeros.

El año 2017 nos deja don Leopoldo hijo, dejando un inmenso vacío en los corazones de quienes lo amaban.

Actualmente, Residencial Bulnes lleva 45 años al servicio de todo público, corporativo y turístico, y sigue siendo un lugar atendido por sus dueños, doña Nany y su hijo Andrés Usaj junto a su esposa Karen Morales. Hoy cuenta con capacidad para 38 personas, 12 habitaciones de diferentes preferencias y dos cabañas, con desayunos incluidos, servicios de transporte de turismo y convenios con agencias regionales.

Residencial Bulnes

FONOS: +569 93256299 / +569 41231531 MAIL: RESIDENCIALBULNES@GMAIL.COM INSTAGRAM: HOSTALBULNES FACEBOOK: HOSTALRESIDENCIA.BULNES WEB: WWW.RESIDENCIALBULNES.CL AVDA. PRESIDENTE MANUEL BULNES 0440





FONOS: +56 612 228 290 +56 9 3275 1030 DIRECCIÓN: BALMACEDA 658-B INSTAGRAM Y FACEBOOK: AKAINIKHOSTAL WEB: HTTPS://AKAINIK.CL



HOSTAL AKAINIK

Hostal Akainik es un reconfortante lugar ubicado a tan solo dos cuadras de la Plaza de Armas y cercano a diferentes puntos históricos y comerciales de la ciudad.

Akainik cuenta con 11 habitaciones finamente decoradas, en formato single, doble y triple. Todas con baño privado, caja fuerte, servicio de limpieza, recepción 24 hrs., cámaras de vigilancia, custodia gratuita, wifi libre, información turística y desayuno buffet.

La palabra Akainik es un vocablo del pueblo Yámana que significa "ARCOIRIS", el cual pretende valorar las Lenguas y las culturas indígenas, porque se reconoce en ellas la posibilidad de recuperar los valores que han disminuido en la sociedad actual, especialmente el respeto hacia la naturaleza. Optar por un término aborigen simboliza la decisión de defender su cultura y respaldar su lucha actual en los contenidos y las prácticas comunitarias.

Akainik nace con la idea de realizar un proyecto innovador en el cual se presente al público el concepto de hostal como algo elegante, de calidad y estilo, pero sin dejar de lado el trato familiar con los huéspedes.

Akainik abrió sus puertas al público el 1 de agosto del 2017 y, desde entonces, ha recibido a grupos folclóricos, de adulto mayor, turistas extranjeros y nacionales, logrando gestionar convenios con distintas empresas regionales para la oferta de servicios turísticos.





PARAGUAYA 354
FONOS: +5661 2224327 / +5661 2222538 /
+569 81396214.
CORREO: IVETTEDAVIDR@GMAIL.COM
WEB: WWW.TURISMOWILLITU.CL

TURISMO WILLITU

Turismo Willitu es una empresa familiar de hospedaje y servicios turísticos atendida por su dueña Ivette David Rotenberg e hijos. Este emprendimiento regional, cuyo nombre significa "al sur" en lengua Mapuche, nació el año 2007 y cuenta con doce departamentos de distinta capacidad: de uno, dos, tres y cuatro dormitorios, para recibir desde 2 a 8 personas, todos finamente decorados y completamente

equipados con cama matrimonial, baño, living, comedor, cocina, refrigerador, microondas, tv cable, internet wifi libre, calefacción central, ropa de cama y toallas. Adicionalmente, el complejo se encuentra equipado con sistemas de vigilancia, estacionamiento privado, luces de emergencia, detectores de humo y extintores.

Ubicados en el corazón de Punta Arenas a pocas cuadras de la Plaza de Armas y con una hermosa vista al Estrecho de Magallanes, los departamentos ofrecen todo lo necesario para que su reparador descanso sea inolvidable.



HOSTAL LABARCA

Un hostal que entregara un servicio óptimo a turistas nacionales y extranjeros, pero también un espacio que llevara el apellido de su madre, como una forma de reconocer la abnegación que ella tuvo durante su crianza. Así fue como nació Hostal Labarca el año 2010 bajo formato de residencial, pero que en un corto plazo se logró posicionar como hostal en un lugar que se distingue gracias a distintas ventajas competitivas, entre ellas la atención personalizada de su dueña Paulina Álvarez,

quien ofrece productos frescos y caseros elaborados con frutos regionales, siempre tratando de hacer sentir a los huéspedes como en casa.

Adicionalmente, Hostal Labarca se encuentra a la vanguardia en cuanto a la implementación de sus habitaciones. Todas cuentan con baño privado, televisión led 32' con cable, un buen funcionamiento de internet wifi, calefacción central y camas de última generación que permiten un buen descanso. Posee un confortable comedor donde se sirve el desayuno en las mañanas, sala múltiple para encuentros y reuniones, y patio para la recreación de niños



y adultos donde se puede apreciar un jardín con especies nativas de la región.

Una característica que destaca es el servicio post-venta con el cliente, quienes entregan feedback evaluando positivamente su estadía, lo cual crea la necesidad constante de buscar nuevas técnicas de mejoramiento, tanto de infraestructura como de atención en general.

En su noveno año, Hostal Labarca se ha consolidado y hoy es reconocido por la buena atención y grata experiencia que se lleva cada huésped al visitar el lugar.



ESTAMOS EN BOOKING Y TRIPADVISOR FONO: +569 9564 5769 WWW.HOSTALLABARCA.CL FACEBOOK: HOSTAL LABARCA PUNTA ARENAS RESERVAS@HOSTALLABARCA.CL CHILOÉ # 1581, PUNTA ARENAS





DANICAR:

Hostel de estilo económico, sobre todo para quienes buscan pasar una noche. Habitaciones compartidas, dos de 4 camas, una de 5 camas y dos habitaciones dobles (una matrimonial y una doble). Todas con baño compartido y con la disposición de ocupar las instalaciones para cocinar y pasar tiempo libre. Incluye desayuno, wifi, cable y calefacción central. (\$12.500 p/p con desayuno incluido)

El Hostel Danicar está en el centro de la ciudad de Puerto Natales, a sólo 200 metros de la parada de autobús, y ofrece habitaciones prácticas y cómodas con conexión WiFi gratuita. Además, sirve un desayuno diario incluido en la tarifa. El Hostel Danicar cuenta con dormitorios compartidos y habitaciones dobles con baño compartido. Todas tienen calefacción central y lockers individuales. Los huéspedes pueden utilizar la cocina compartida y la zona de comedor. El Parque Nacional Torres del Paine se sitúa a 90 km. Por otro lado, se ofrecen excursiones que tienen un valor adicional.

HOSTAL GALVARINO/ HOSTEL DANICAR Y CABAÑA GALVARINO. WWW.HOSTELDANICARPUERTONATALES.COM 612412170 DIRECCIÓN: OHIGGINS 707. PUERTO NATALES.

HOSTAL GALVARINO:

Orientado a quienes buscan tranquilidad y atención personalizada, todas las habitaciones cuentan con baño privado. Tienen una pieza matrimonial, una habitación doble y una cuádruple. Eesto incluye desayuno, tv cable, wi fi y calefacción central. La habitación doble o matrimonial cuesta \$45.000; la triple \$55.000 y la cuádruple \$65.000.

En el Hostal Galvarino de Puerto Natales usted podrá encontrar un mostrador de información turística.

FACEBOOK: HOSTAL GALVARINO 769. PUERTO NATALES. WWW.HOSTALGALVARINOPUERTONATALES.COM +56985706208 DIRECCIÓN: GALVARINO 769, **PUERTO NATALES**

CABAÑA GALVARINO:

Para quienes buscan más independencia, contamos con dos habitaciones cada una con dos camas de una plaza y con su respectivo baño privado, cocina equipada, tv cable, wifi y calefacción central. (entrada de vehículos)

WWW.CABANASGALVARINOPUERTONATALES.COM +56985706208 DIRECCIÓN: GALVARINO 769.







Beethy Alvarado



HOSTAL VICTORIA

Capacidad para 20 personas, habitaciones single, doble, baño compartido y baño privado. Contamos con wifi, cable, incluye desayuno completo.

"Este es un negocio familiar, comenzó en el año 1976 a cargo de mis padres José Manuel y María Inés. Desde el 2005, estoy a cargo de este hostal y lo hemos hecho funcionar a la perfección. Atendemos junto a mi esposa, Gina Perusovic", dice Jorge Alvarado.

La mejor relación precio – calidad.

El hostal cuenta con confortables habitaciones compartidas y los siguientes servicios:

Televisión por cable Internet Wi-Fi

Calefacción Central

Garaje Privado

Habitaciones Singles, Dobles, Triples y cuadruples con baño comun.

La habitación single con baño compartido, desayuno, tv cable, wi-fi, internet, calefacción central y estacionamiento privado tiene un valor de \$20.000 (impuesto incluido).

La habitación single con baño privado, desayuno, tv cable, wi-fi, internet, calefacción central y estacionamiento tiene un valor de \$25.000 (impuesto incluido).

Las habitaciones dobles con baño compartido, desayuno, tv cable, wi-fi, calefacción central y estacionamiento privado, tienen un costo de \$32.000 (impuesto incluido).

La habitación triple, con baño compartido, desayuno, tv cable, wi-fi, calefacción central y estacionamiento privado. tiene un valor de \$40.000 (impuesto incluido).

La habitación matrimonial más cama single, con baño exclusivo, desayuno, tv cable, wi-fi, calefacción central y estacionamiento privado tiene un valor de \$45.000 (impuesto incluido).

La habitación matrimonial, con baño privado, desayuno, tv cable, wi-fi, calefacción central



y estacionamiento tiene un valor de \$45.000 (impuestos incluidos).

> JORGE ALVARADO AV ESPAÑA 1291 FACEBOOK: HOSTAL VICTORIA. WWW.HOSTALVICTORIA.CL





HOSTAL TELHAUKE

"Soy Asesora de imagen y Personal Shopper, pero, dado que el campo no es compatible, quise innovar con este emprendimiento cuando me vi en la necesidad de salir adelante, por eso nació Hostal Tel Hauke", señala Angela Rojas.

El hostal cuenta con 8 habitaciones, todas con baño privado y capacidad máxima para 13 personas. Está muy bien ubicado a cuadras del centro de la ciudad. Tiene 3 habitaciones matrimoniales, 2 dobles, 2 individuales y una triple. Como zona común, hay una cocina equipada con refrigeradores a disposición de los huéspedes, el desayuno buffet viene incluido. "Podemos asegurar la comodidad de nuestras instalaciones, las camas son absolutamente cómodas y nuestras sábanas brindan la suavidad y confort que merecen nuestros huéspedes. Contamos con wifi, televisión con cable, también hay una terraza al aire libre para fumadores y como lugar común", señala Angela.



Tiene estacionamiento privado para 4 o 5

Los valores de las habitaciones matrimoniales y doble son \$35.000; single \$25.000; y la triple, de \$45.000.



ANGELA ROJAS GARCÍA FACEBOOK: HOSTAL BOUTIQUE TEL HAUKE TELHAUKE@GMAIL.COM CHILOÉ 1434 - (+56 9 50962434 - 61 2 247049)



HOSTAL MARTITA

Un lugar acogedor para los visitantes que buscan comodidad y calidad de servicio durante su estadía en la hermosa ciudad de Punta Arenas.

"Ponemos a su disposición la más grata atención y experiencia indiscutible.

"Llevo trabajando en esto hace 30 años, me cambié hace poco a esta dirección, 3 años mas o menos, el hostal es atendido directamente

por mi y la estadía incluye desayuno. Contamos con 12 habitaciones con baño privado, nuestra capacidad es aproximadamente para 30 personas", dijo Marta Saldivia.

La noche en cama matrimonial sale \$35.000 y la doble \$30.000. El hostal cuenta con sala común, comedor, cocina a disposición (todo eléctrico), wifi y tv cable.





MARTA EDITH SALDIVIA GUICHACOY RÓMULO CORREA 1345 WWW.HOSTALMARTITA.CL 612246176 HOSTALMARTITA@GMAIL.COM FACEBOOK: HOSTAL MARTITA

HOSTAL LA FLORIDA

Nacida y criada en Natales, Lidia Ester Melo Barrera destaca que el emprendimiento del Hostal La Florida nace de su familia. Comenzó el 8 de septiembre de 1973 como una residencial que dirigieron sus padres. "Por años fue avanzando hasta que pasamos a hostal, el nombre lo lleva porque mi padre fue nacido en La Florida y así, con los años, pasé a heredar este negocio familiar", comenta.

Hoy, Hostal La Florida tiene 15 habitaciones, con baño privado y desayuno.

Lidia es una mujer inquieta y comenzó hace poco una ampliación de su giro "porque la competencia está permitiendo crear oportunidades para seguir creciendo". Reconoce que tiene una vocación gremialista desde muy joven.

"Años de trabajo hicieron formar la Cámara de Turismo, donde comenzó a darse la gran inclusión de Torres del Paine, cuando en ese



momento no estaba el impacto del hombre. Por ser una gran atracción, vino de la mano el clandestinaje. Es, por esto, que decidimos formar el gremio de hostales y residenciales para poder formalizar a todos quienes estaban sin registros como hostales o residenciales", señala.

Luego de varios años, se formó Mujeres Patagonas, ocupando en sus inicios el cargo de vicepresidenta. "Me gusta mucho este grupo, lo que se hace, el trabajo desinteresado por ser comerciantes y apoyarnos como tales", acota.

"Creo que los gremios y agrupaciones de mujeres o, en general, deberíamos compartir más, conocernos para poder aprender, potenciarnos, traspasar la información y trabajar en conjunto, crear seminarios donde podamos compartir lo que hacemos por la región", insta.









LIDIA MELO • HOSTAL LA FLORIDA• OHIGGINS 431 • (61) 241 1708 • FACEBOOK: HOSTAL FLORIDA

Especial HOSTALES



PATAGONIA DE ANTAÑO

Comenzó el año 2011. Hostal a cargo de Julio Pedro Kusanovic, quien es un



coleccionista de antigüedades con la finalidad de destacar y rescatar la identidad de la región plasmada en su hostal.

Cuenta con 6 habitaciones, para 20 personas, solo dos habitaciones con baño compartido. Tiene wifi, tv cable, acceso a zonas comunes. Incluye desayuno Buffet.

Atendido por sus dueños, quienes garantizan hospitalidad y una experiencia inolvidable recordando la identidad de los hogares magallánicos.



WWW.PATAGONIADEANTANO.CL PATAGONIAANTANO@HOTMAIIL.COM TELÉFONO: 56-61-2245160 CEL: 92772070 CHILOÉ 1472







Presentamos en la región

el servicio de compra en línea de pasajes para el tramo Punta Arenas-Porvenir en el Ferry Pathagon. Disfruta la comodidad de comprar tu pasaje desde tu

computador y asegura el cupo de tu viaje sin esperas.



Compra en línea tus pasajes hasta 3 horas antes del zarpe y asegura tu cruce.



Preséntate directamente en el Terminal con tu tarjeta de embarque (imprime 2 copias) y tu documento de identidad, 1 hora antes del zarpe.



Si compras en línea pasaje para vehículo, presenta el padrón al momento de embarcar.







Nueva alternativa en Ultima Esperanza

'La Disquería Natales', GASTRONOMÍA DE CALIDAD PARA COMPARTIR

CLAUDIA Andrade y Juvenal Hernández son los felices propietarios de 'La Disquería Natales', una nueva alternativa culinaria que abrió sus puertas en la capital de la provincia de Ultima Esperanza. El concepto es preparaciones de calidad para compartir.

El restaurante comenzó a funcionar el 30 de diciembre de 2018, pues la meta de sus dueños era partir ese año. "Así es que dos días antes de que terminara el año dimos marcha a este proyecto que, a pesar de dificultades, ha funcionado muy bien. Todavía no cumplimos el mes y, realmente, hemos tenido muy buenos comentarios en general", destaca Claudia.

Agrega que todos se van súper contentos porque es una comida sabrosa. "Todo lo preparamos aquí, desde el pan, la lactonesa. Innovamos con esta clase de mayonesa acompañada de algún escabeche (salimos de lo tradicional como es el pebre y lo reemplazamos por ejemplo con berenjenas). Es una comida creada para compartir", resalta.



El restaurante es pequeño, con sólo cinco mesas. "Esto le da una calidez distinta ya que buscamos una interacción directa con quienes vienen a probar nuestros discos. Siempre atendemos nosotros, uno o el otro y la idea, como estamos comenzando, es llenarnos de experiencia gracias a nuestros comensales", puntualiza Claudia.

LOS INICIOS

Ella es matrona, titulada en la Universidad de la Frontera (Temuco). Ejerció muchos años esta profesión, pero, desde su primer embarazo, hizo un break y, con el pasar del tiempo, no quiso volver. "Me dediqué ciento por ciento a ser mamá y ahí fue cuando, en todo este tiempo, comenzó a surgir el tema de qué más hacer además de ser matrona", recuerda.

En algún momento, la pareja administró un restaurante que pertenecía a la familia de Juvenal. "Entonces, ya teníamos una idea de lo que se trata el negocio de la cocina. Siempre nos quedó la inquietud de tener algo propio", indicó.

Servir la comida en discos fue porque en casa siempre preparaban así los platos, como una forma de compartir, por el "cuchareo".

"Entonces, de repente pensamos: '¿Por qué no hacemos esto mismo y lo llevamos al restaurant?'. Desde ahí comenzamos averiguar sobre la comida al disco, porque en Chile no hay referentes, sino que es, más bien, un estilo argentino. Teníamos la idea de un disco de Arado que es más grande. Finalmente,



Los discos van desde los \$7.500 a los \$15.500, alcanzando cada uno para dos personas, "dependiendo del hambre"

reducimos esta idea y sacamos un disco con un diámetro de 26 centímetros y eso es lo que llevamos a la mesa", explicó.

Claudia y Juvenal tienen dos hijas, Dominga y Josefina, las que son la inspiración de su proyecto.

Ofrecer algo innovador, que no fuera más de lo mismo que ya exitía en Puerto Natales, fue el objetivo.

La Disquería permite que varias personas puedan compartir tres o cuatro tipos de discos, siendo los precios módicos y dependiendo de los ingredientes. "Tenemos vegetarianos, que son puras verduras; tenemos truchas, pollo, pollo napolitano, lomo, cerdo, pastas con mariscos, centolla. Son nueve discos en total y todos son diferentes, para que tengas varias opciones de elegir", comenta.

Al abrir, muchos extranjeros concurrieron al local, pero, de a poco, también los natalinos están yendo. "Ha servido mucho el boca a boca. Nos tiene súper contentos porque, al final del día, hacemos un recuento y nos damos cuenta de que han priorizado los natalinos probar este local". señala.

Por su parte Juvenal, recuerda que partieron con hartas ideas, pues había mucha competencia directa. "Como estamos en un lugar súper céntrico, comenzamos a competir con restaurantes de mucho nivel. Por esto mismo, teníamos que proponer algo novedoso... En un principio lo que queríamos hacer era un disco gigante y, de ahí, repartir porciones a la mesa. Después, empezamos averiguar y nos dimos cuenta de que esta opción no sería tan viable. Cuando buscamos ideas, nos topamos con un restaurante en Buenos Aires que se llama Ara Cocina al Disco y con ellos yo aluciné, viendo un año internet, mirando las preparaciones los menús, las fotos, y ahí nos volvimos locos y dijimos. 'iHagámoslo!'", refiere Juvenal.

El lugar lo tenían porque es un terreno familiar y siempre pensaron instalar en él algo relacionado con la gastronomía por su insuperable ubicación.

"Me atrevo a decir que somos el primer restorante de comida al disco en Chile. No hay más lugares que se dediquen a preparar comida al disco, le tenemos harta fe y expectativa a este lugar. Por eso, le pusimos 'La Disquería Natales', pensando en nuestro próximo paso 'La Disquería Punta Arenas', si es que todo nos resulta bien", auguró Juvenal.

Todos los discos fueron ideados por ellos, además de recibir la ayuda del chef Roberto Oyarzo. Agradecen, también a su equipo por estar en este "lindo proyecto".

El restaurante está abierto todos los días, excepto los jueves, Así, el horario de atención: lunes, martes, miércoles, viernes, sábados y domingos de 12,30 a 15,30 para el almuerzo; y de 19 a 23 horas, para la cena.

Por la alta demanda, lo ideal es reservar mesa antes de concurrir.



I La disqueria natales

La disquería natales Teléfono: 99654399

Juvenalh@inversionespatagonicos.com Eberhard 299 • Puerto Natales



José Belarmino Oyarzo en presentación del libro "Historias Bajo Tierra"

"LOS OBREROS NO TIENEN FRONTERA"

Presidente del Centro de Mineros Río Turbio agradeció el esfuerzo periodístico que permitió plasmar en una obra de lujo las historias de este grupo humano que forma parte del Patrimonio Cultural Inmaterial.

"LOS OBREROS no tienen frontera". Así lo enfatizó el presidente del Centro de Mineros Río Turbio, José Belarmino Oyarzo, durante la presentación del libro "Historias Bajo Tierra".

La obra fue lanzada el viernes 18 de enero en la sede del referido centro, en Puerto Natales.

"Historias Bajo Tierra" rescata testimonios representativos de los miles de chilenos que trabajaron durante décadas en el mineral argentino de Río Turbio.

Este libro incluye, por primera vez, relatos de mujeres, ya que ellas fueron el pilar de sus familias en Puerto Natales.

La obra fue producida y editada por Comunicaciones Fem Patagonia y contó con el financiamiento del Fondo del 2% de Cultura del FNDR.

Los autores del libro son los periodistas Elia Simeone, directora de la revista Fem y Jefa de Crónica de La Prensa Austral; y Cristián Morales, presidente del consejo regional del Colegio de Periodistas.



El presidente del Centro de Mineros Río Turbio, José Belarmino Oyarzo (al centro), agradeciendo el esfuerzo periodístico desplegado para plasmar en este libro parte de la historia de este grupo de hombres y mujeres que aportaron al progreso de Puerto Natales.

Además, contó con la colaboración especial de la periodista Constanza Poblete, quien tuvo a su cargo gran parte de las fotografías que acompañaron los relatos incluidos en el volumen.

A la ceremonia asistieron socios de la institución y autoridades civiles y militares, encabezadas por la gobernadora Ana Mayorga.





"Esta obra busca ser un aporte para que se reconozca que este grupo humano es parte de nuestro Patrimonio Cultural Inmaterial", dijo Elia Simeone al entregar a José Belarmino Oyarzo el libro "Historias Bajo Tierra".

¿ESTARÁS CONMIGO EN LAS BUENAS?

¿CUÁNDO FUE la última vez que sentiste una alegría indescriptible, que tuviste un ataque de risa, que sentiste una profunda conexión con el sentido de la vida? Probablemente tu respuesta involucre a otras personas, pues pocas experiencias positivas son solitarias. Investigaciones han mostrado que las relaciones positivas son la fuente más importante de satisfacción vital y bienestar. Las otras personas son el mejor antídoto para sobrellevar los momentos difíciles de la vida y para salir de ellos.

¿Cómo saber si una relación es fuerte? Una forma es preguntarse si estaré para esa persona cuando me necesite, si estaré para ella en las malas. Pero hay otra forma de saber si una relación es fuerte y es preguntarse si estaré ahí para esa persona en las buenas, para cuando quiera compartir conmigo sus logros o sus buenas noticias. Esto puede parecer extraño pero las investigaciones han mostrado que no basta estar sólo en las malas para otro, pues si no estamos para esa persona en las buenas, las relaciones se resienten.

Imaginemos que nuestra pareja llega a contarnos que ha sido ascendido en el trabajo. Según un estudio de Shelly Gable (2006) pudiéramos responder según cuatro patrones pero sólo uno de ellos llevaría a fortalecer la relación.



Pamela Silva Palma Psicóloga PUC, especialista en trastornos de ansiedad Centro Médico Fermín Roca +56972365267 http://www.pamelasilvapalma.com https:// www.facebook.com/pamelasilvapalma/

- I. Responder de forma distraída, sin prestar mucha atención a lo que nos están contando. "Ahhh, que buena!" (mirando el celular). A este estilo, Gable le llama "asesino de conversaciones", pues esta falta de atención genuina, rápidamente mata todO el entusiasmo y las ganas de nuestro interlocutor de compartir con nosotros su alegría.
- 2. Cambiar el foco de la conversación desde el entusiasmo que trae la persona hacia nuestra experiencia. "¡Yo sí que merezco un ascenso

porque he dejado mi vida en el trabajo!". A este estilo le llamaron "secuestrador de conversaciones" pues el receptor acapara y eclipsa, con su propia experiencia, la buena noticia del otro.

- 3. Comenzar a mostrar todas las preocupaciones, desventajas y peligros asociados a la buena noticia. "¿Has pensado que ese ascenso significará que no llegarás nunca más temprano a la casa?". Este estilo recibe el nombre de "ladrón de la felicidad", el entusiasmo se desvanece al poner el foco en lo negativo de la noticia.
- 4. Responder a la buena noticia con un genuino interés. "Qué buena noticia! Cuéntame ¿cómo te enteraste? ¿Cómo te sentiste en ese momento?" A este patrón se le llama "multiplicador de la alegría". Es una forma activa y constructiva de reflejar el entusiasmo del otro, participar y compartir su alegría. A través de preguntas y el genuino interés, la experiencia se revive, la alegría se multiplica y las dos personas se sienten más felices, más conectados, más cercanos. Este estilo fortalece relaciones.

La próxima vez que tu pareja, tu hij@, amig@ se te acerque a contarte una buena noticia, presta atención a cómo respondes. Y recuerda, para tener relaciones fuertes y significativas es preciso estar en las malas... pero también en las buenas.







AFTER SHOWROOM Soy Tendencia Exclusive party "Welcome to the Jungle" PUNTOS DE VENTA Megastore y Bruna Gastrobar





Este proyecto nace con la idea de acercar a la región productos del resto del país de la más alta calidad, como son quesos artesanales, miel, embutidos, huevos, etc.

Traemos productos de Arica, Santiago, Quillota, Chillán, Valdivia, Osorno, Purranque, Frutillar, Puerto Montt, Puerto Varas, etc. Dentro de ellos tenemos, quesos, huevos de campo, miel, paltas y todo lo que son embutidos. Tenemos quesos de distintas partes como Valdivia, Purranque, Osorno, Rio Negro, Maullin, Los Muermos. Hemos ido incorporando nuevas gamas de productos como son las mermeladas de distintas partes como de Puerto Octay, jugos de frambuesa, frutos secos y manjar. Gran variedad de productos

Encuéntranos en

Lautaro Navarro 673 esquina Ignacio Carrera Pinto, Punta Arenas Teléfono: +569 96491074



de campo.

🚺 La Granja Magallánica.













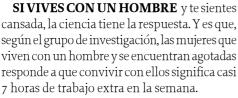


A la semana

ESTUDIO REVELA QUE VIVIR CON UN HOMBRE

SUMA SIETE HORAS EXTRAS DE TRABAJO PARA LA MUJER

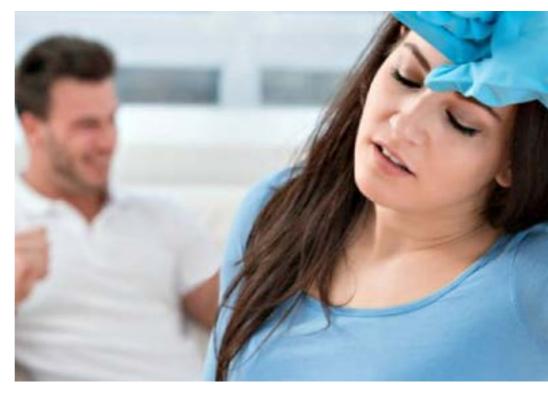
Un estudio de la Universidad de Michigan abrió el debate sobre lo cansador o no que puede llegar a ser convivir bajo el mismo techo con un hombre.



Los autores del estudio explicaron que, por lo general, son los hombres los que pasan más tiempo fuera de casa, ya sea por trabajo o tiempo libre, en cambio las mujeres, aún si trabajan, son las que finalmente terminan encargándose de las tareas de la casa.

El estudio en sí incluye datos desde 1968 y fue así como llegaron a la conclusión de que las solteras dedican menos tiempo a su casa, con 12 horas en total a la semana, las casadas doblan el tiempo y los hombres, sOlo 6.

Frank Stafford, investigador del Instituto de Análisis Social de la Universidad de Michigan, asegura: "Es un patrón muy conocido. Hay una reasignación de las labores en el matrimonio,



Los autores del estudio explicaron que, por lo general, son los hombres los que pasan más tiempo fuera de casa, ya sea por trabajo o tiempo libre, en cambio las mujeres, aún si trabajan, son las que finalmente terminan encargándose de las tareas de la casa.

donde los hombres tienden a trabajar más fuera de casa mientras que las mujeres ejercen más labores domésticas. Y esta situación es peor para las mujeres que trabajan".

La investigación también arrojó que en tiempos anteriores la situación era peor y las mujeres gastaban unas 26 horas a la semana en deberes domésticos.

La conclusión final no busca juzgar a uno u otro, sino más bien revelar que compartir el techo cansa más a la mujer que al hombre. Por lo mismo, las tareas de la casa deben repartirse.



- Vestuario y cuidado del bebé
- Artículos de cuidado personal para la mamá
- Ropa 100% Algodón Pima Peruano Orgánico
- Atención totalmente personalizada

HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes - Martes - Miércoles - Viernes 15.30 - 20.00 hrs Jueves y Sábado 10.30 - 13.00 hrs



Value of the Association

USBSSS





QUIEN BUSQUE El Caribe original, genuino y tranquilo estará más que feliz y satisfecho con las inmersiones que ofrecen las aguas de Carriacou. La isla pertenece a las Granadinas y, hasta hoy, apenas es conocida más allá de los círculos de entendidos del buceo y navegantes

Carriacou significa "Isla de Arrecifes" y, ciertamente, la montañosa isla está rodeada de impresionantes arrecifes de coral que se encuentran intactos. Con lugares de inmersión cercanos a la costa, es un pequeño paraíso para el buceo, snorkel y otras actividades de deporte acuático.

Al igual que Granada y contrario a la mayoría de los destinos del Caribe, la isla está fuera del cinturón de huracanes, lo que hace posible poder bucear durante todo el año, cuando entre junio y noviembre el resto del Caribe se encuentra bajo el riesgo de ciclones y fuertes

Aquí es típico ver bosques de coral blando, imponentes arbustos de coral negro, diferentes colares duros y esponjas gigantes. La diversidad de la fauna submarina es también fascinante. En esta isla se concentra gran parte de la biodiversidad del Caribe. Los mejores sitios de buceo se entran entre 8 y 25 metros, y la temperatura del agua varía entre los 25 y 29°C.

La mayoría de los sitios de inmersión están al oeste de la isla, frente a la pequeña capital Hillsborough, donde se encuentra el centro de buceo Deefer Diving, operado por sus propios dueños Gary y su esposa Alex, quienes viven en Carriacou hace 8 años y practican el deporte profesionalmente, impartiendo cursos de buceo y trabajando activamente en el proyecto de conservación Caribbean Reef Buddy con su equipo de profesionales.

Con ellos se puede disfrutar de atractivas inmersiones en Sandy Island, Sharkies y Mabouya, donde se pueden encontrar desde







pequenos gusanos y badosas, nasta grandes crustáceos y abundantes cardúmenes de peces de arrecife. Personalmente, mi sitio favorito es Whirlpool, aquí descendemos hasta los 25mts de profundidad, la visibilidad llega a los 40mts, y es un lugar que tiene de todo un poco: parches de arena donde se pueden encontrar pequeños lenguados y pepinos de agua; un pequeño naufragio a los 22mts que está siempre rodeado de cardúmenes, rayas, langostas y barracudas; una pared de arrecife de corales duros y blandos; un jardín de rocas donde duermen tiburones nodriza; y el conocido "Jardín de Burbujas", que emerge de la arena por la actividad

del volcán Kickém Jenny, localizado entre Carriacou y Grenada. Un verdadero paraíso para los amantes del mundo submarino.

Los buzos más avezados disfrutan de las inmersiones que ofrecen las islas hermanas Sister Rocks, donde las corrientes son más fuertes y se pueden encontrar distintos peces ballesta, peces escorpión, tiburones de arrecife y un fondo marino lleno de corales de distintos tipos. También hay 2 naufragios cerca que alcanzan los 40mts de profundidad y que se han convertido en el hogar de numerosos crustáceos, anguilas y coloridos corales y esponjas.





1. Dormir bien es esencial.

Concretamente, cada hora adicional de sueño aumenta en un 14% la probabilidad de que una mujer mantenga relaciones sexuales al día siguiente, según el investigador David Kalmbach, de la Universidad de Michigan. Insiste en esta idea el fisioterapeuta de la Serna: "Un buen descanso, tanto en cantidad como en calidad, favorece el correcto funcionamiento de los ciclos hormonales que requieren de cierto número de horas de descanso; el caso más claro es el ciclo del cortisol". Pero. además. "haber descansado correctamente nos mantiene activos, con apetencia; mientras que no descansar nos apaga, y el cuerpo da prioridad a actividades básicas y relega otras no prioritarias, como puede ser la sexual".

2. La comida picante no excita.

No es que una enchilada predisponga al sexo, sino que suele ocurrir que los que prefieren este tipo de comida son picantes en todos los sentidos, debido a sus elevados niveles de testosterona. Según la publicación Physiology & Behavior, "los hombres con afición al picante tienen constitucionalmente más testosterona", hormona relacionada con el mantenimiento del deseo sexual, tal como confirma Bassas.

3. Defender la igualdad de género le hará mejor amante.

Cuando hablamos de sexo, hablamos

también de sexos, es decir, del hecho de ser hombre y mujer, y cómo ambos conviven. Y si lo hacen en un entorno en el que se respeten sus diferencias y refuercen sus puntos en común, seguramente también acabarán por entenderse mejor en la cama. Esa era la idea que intentaba demostrar el investigador de la Universidad de Chicago Edward Laumann, al asegurar, en un estudio realizado en 2006 en casi 30 países, que las parejas de los países occidentales que gozaban de mayor igualdad entre hombres y mujeres, tenían niveles de satisfacción sexual más elevados. La sexóloga del centro Sexorum añade a este respecto: "Todo lo que facilite dejar de percibir que un sexo está contra el otro, en competición, y comiencen a entenderse en el plano de simetría y complicidad, fortalece las posibilidades de entendimiento en el campo del deseo y el placer". Por descontado, esta regla también se aplica a las parejas del mismo sexo.

4. Los kilos de más estorban.

Y no por cuestiones de flexibilidad. La Universidad de Medicina de Ilam (Irán) realizó un estudio, el pasado enero, vinculando el exceso de peso con las disfunciones sexuales femeninas, y concluyó que existía una relación de causa y efecto entre ambas. "En ambos sexos, la obesidad induce una serie de cambios hormonales que propician la disfunción en la esfera sexual. Es interesante resaltar que se ha demostrado que la pérdida de peso puede facilitar la recuperación de ese tipo de disfunción en muchos casos", destaca Bassas.

5. Las atletas gozan más.

El investigador Omer Faruk Karatas, de la Universidad de Ankara (Turquía), comparó a mujeres atletas con otras de vida sedentaria, y comprobó que a las primeras les llegaba mayor flujo de sangre al clítoris. "El deporte, además de eliminar estrés, mejora la respiración y la circulación, produciendo que los vasos sanguíneos aumenten de tamaño y mejore la llegada de sangre a la zona de la vagina, clítoris y musculatura cercana, cosa que repercute, para bien, en la calidad de las relaciones sexuales", afirma Pablo Delgado de la Serna.

6. Apagar (un rato) el móvil favorece la intimidad.

Para conectar con la pareja, bien sea estable u ocasional, necesitamos desconectar del resto de los asuntos. Y esto incluye las redes sociales. En esta idea insiste el reciente estudio "El papel de los teléfonos inteligentes y la tecnología en la vida sexual y romántica", de la Universidad de Durham (Reino Unido). La investigación, financiada por Durex, examinó el impacto de la tecnología y los smartphones en el romance, la intimidad y el sexo de las personas con relaciones de larga duración, demostrando que si bien esta tecnología tenía sus beneficios, lo cierto es que generaba múltiples tensiones en la pareja. El consejo de los investigadores es simple: aprender a apagar el móvil cuando queremos disfrutar de un momento de intimidad. Y, de paso, llevar a la práctica la última chispa viral: fueron tan felices que no necesitaron publicarlo en Instagram.

Con información de El País.



Patagonia chilena





CORRETAJE DE PROPIEDADES Y REMATES

www.otaibo.cl

contacto@olaibo.cl

remates@otaibo.cl

SALÓN DE REMATES Balmaceda 755

OFICINA DE PROPIEDADES Edificio Galería Roca 886 Of. 17

Myriam Ortiz Taibo Martillero Público y de Hacienda RNM 1456

José Luis Britos Barrocas Corredor de Propiedades y Asesorias Inmobiliarias

Fonos: 612 222 501 - 246 522 - 244 191 Punta Arenas - Región de Magallanes



INGREDIENTES

- 3 huevos.
- 2 zanahorias peladas.
- 3 ramas de apio.
- 1 taza de brócoli Granjas de la Sierra.

Semillas.

Sal de mar y pimienta al gusto.

Aceite vegetal Granjas de la Sierra.

PREPARACIÓN

Cortar las verduras a gusto, idealmente rallar la zanahoria y cortar en cuadritos el apio y **brócoli Granjas de la Sierra.**

No es necesario cocer las verduras, sólo mezclarlas con las semillas en un bowl mediano.

Agregar los huevos y mezclar bien todo.

Aliñar con sal y pimienta a gusto y luego colocar un poco de **aceite vegetal Granjas de la Sierra** en un sartén y una vez que esté bien caliente agregar la mezcla. Por último, una vez que esté cocida la tortilla, con la ayuda de un plato da vuelta tu tortilla y termina de cocer por el otro lado.

Rectificar los aliños y servir.



Transworld...;Te enamora!

COMPRA TU JEEP y participa por fabulosos premios para este día de los enamorados

#TransworldTeEnamora

TRANSWORD TE REGALA **MOMENTOS INOLVIDABLES**

1 LUGAR:

Una estadía para dos personas en Hotel Dreams.

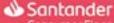
2 LUGAR:

Cena romántica y ramo de flores en restaurante Doña Inés de Hotel Dreams.

3 LUGAR:

Set de perfumes Dolce & Gabbana para ella y él.

 El sorteo se realizará el 13 de febrero entre los clientes que concreten su compra entre el 28 de enero y el 13 de febrero, sólo con financiamiento Santander Consumer.







Manzana 43-44 Zona Franca - Punta Arenas Servicio Técnico y venta de repuestos autorizados Dirección Avda. Bulnes Nº 03545 Teléfonos: 61 2 613609 / 61 2 613308



#WINTERISJEEP # @ Jeep

Vives en el mejor lugar del mundo para tener un Jeep