PATAGONIA
Fem
Edición N° 155 viernes 29 de marzo de 2019
GRATIS con La Prensa Austral

AIRES FEMENINOS EN EL PUERTO MÁS AUSTRAL DE CHILE

TEABRAZO MAGALLANES, POR UNA INTEGRACIÓN REAL

ESPECIAL RECETARIO DULCE: 7 RECETAS DE PASTELES Y TORTAS CON UN TOQUE

Lorena Cayún Mansilla

LA MUJER DETRÁS DE "CIUDAD EN TU MANO" MAGALLANES

UNA MUJER ES CAPAZ DE MANEJAR TODO LO QUE SE PROPONE

Camila Byrt
Maneja complejos procedimientos quirúrgicos y también publicaciones de moda.
@wedont_like

SUBE UNA FOTO A TUS REDES SOCIALES USANDO
#MUJERESQUEMANEJAN
Y CUÉNTANOS QUÉ MANEJAS TÚ

FIND NEW ROADS®

CHEVROLET

DIVEMOTOR
Desde 1930

Zona Franca • AVDA. 2 SUR SITIO 28
FONO: 61 2219195 • www.divemotor.cl

androidauto ACDelco

Fem Patagonia
Año 6 Edición 155
Viernes 29 de marzo de 2019 Punta Arenas
Contacto: revista@fempatagonia.cl
www.fempatagonia.cl

Elia B'ug

EQUIPO

Editora: Elia Simeone
Fotografía portada: Nicolás Ulloa
Fotografía: Nicolás Ulloa, Nora Valdés, y Bárbara Alarcón
Diseño: Marlene Zamora T.
Contacto comercial: revista@fempatagonia.cl
Teléfono: 569-50018869
Impresión: Talleres de La Prensa Austral
Circulación: Quincenalmente 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.

Fotografías: Nicolas Ulloa

Lorena Cayún y su aplicación para celulares:

"ES UN ANHELO QUE TODOS LOS NEGOCIOS ESTÉN EN LA MANO DE LOS MAGALLÁNICOS"

¿TE IMAGINAS encontrar toda la información de tu ciudad en tu mano? Ese precisamente es el sueño de la magallánica Lorena Cayún Mansilla, quien el año 2015 durante un viaje a México conoció una franquicia que ofrecía las mejores ofertas, eventos destacados y la guía comercial más completa de una ciudad.

El año 2017, Lorena no dudó en traer a Magallanes la franquicia, y es que sabía que este emprendimiento terminaría convirtiéndose en una herramienta muy útil para quienes buscan datos específicos, ofertas y descuentos en el comercio regional.

Así esta ingeniera en administración de empresas y técnica en informática dejó atrás sus 12 años de experiencia en la empresa privada, específicamente en el rubro tecnológico, y se decidió a dar un paso más con la aplicación para celulares "Magallanes en tu mano" que actualmente es mundialmente conocida como "Ciudad en tu mano".

"Cuando adquirí la franquicia había cerca de 50 ciudades de Latinoamérica que la tenían y cada zona tenía su nombre. A mediados del 2018 la franquicia hace un avance y lanza una sola aplicación donde se encuentran todas las ciudades que están adheridas y la denomina 'Ciudad en Tu Mano', por lo que con una única aplicación puedes acceder a todas las ciudades del mundo que están inscritas. En Chile solo está Magallanes y es probable que se sumen otras ciudades", explica Lorena.

La nueva versión llegó de la mano con un cambio de imagen de la aplicación. Se agregó el concepto de cupones de descuento donde los usuarios pueden reservar sus ofertas para que no se pierdan nada.

"Es típico que a veces uno ve una oferta y ya pasó, entonces con esto uno asegura la promoción, activas el cupón en la aplicación y luego te diriges al negocio presentando el cupón y accedes al descuento", comenta.

"ME ENCANTA TENER ALGO PROPIO"

Lorena proviene de una familia de emprendedores. De hecho, su madre Cecilia (Q.E.P.D) tuvo un negocio, por lo que ella vivió de cerca las buenas y malas experiencias del rubro.

"Lo que más me recomendaba mi mamá era que estudiara para que pudiera tener un trabajo, para tener un sueldo fijo para así no pasar estas vicisitudes que ella tenía que pasar y de lo cual yo también era partícipe. Veía lo que costaba, no era fácil, había meses bajos y yo lo notaba. En mi caso, trabajé muchos años en una empresa privada, me gustaba mucho lo que hacía, aprendí un montón, ese trabajo me entregó muchas herramientas, y pasado ese tiempo, decidí que me iba a tomar un periodo de descanso", recordó.

Sin duda fue un año de muchos cambios.

Tras ese periodo nació su hija Matilda, por lo que se replanteó su futuro laboral con ella. "Pensé que iba a ser difícil encontrar un trabajo que me permitiera cumplir este nuevo rol de madre y es ahí que vi la posibilidad de tener un emprendimiento propio y la verdad es que hasta ahora me ha permitido cumplir mi rol de mamá, esposa y en lo personal me tiene contenta y tranquila".

Además, Lorena reconoce que tiene un compañero que la apoya en todas sus ideas. "Cada vez que lo necesito, Alfredo está ahí y eso lo hace más fácil. En la medida que un hombre o una mujer tenga un emprendimiento, sea el que sea, lo importante es que la familia te apoye y acompañe y en eso me ha ido súper bien".

"LAS MUJERES NOS ABRIMOS ESPACIOS EN EL ÁREA DE LA TECNOLOGÍA"

La tecnología es un área que siempre ha estado más vinculada a los hombres, sin embargo, Lorena asegura que "las mujeres nos estamos atreviendo a explorar rubros donde los hombres siempre han llevado la delantera, pero lo importante es que esto está cambiando, por ejemplo en el área de los negocios. La tranquilidad que me queda es que las nuevas generaciones están viendo que hombres y mujeres podemos enfrentar los mismos desafíos y que puede ser tan fácil o tan difícil para cualquiera de los géneros".

-¿Los hombres se sorprenden cuando les cuentas que eres tú la que lidera este proyecto? ¿Qué te pasa con eso?

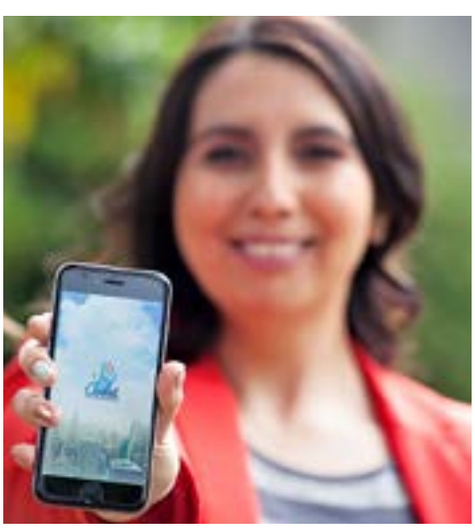
-"Creo que las mujeres constantemente estamos siendo validadas en los rubros que principalmente no estamos presentes. Siempre queda una duda de que si lo hará bien o no. Se asume que una mujer puede cumplir rol específico porque históricamente lo ha hecho bien, pero cuando nos acercamos e insertamos en rubros que no son los típicos nuestros, no sé si los hombres sentirán una amenaza, pero somos constantemente validadas por ellos".

-¿Son las mujeres principalmente las usuarias de las APPs, piensas que es así?

-"No lo digo yo, lo dicen las estadísticas que somos las mujeres las que llevamos la delantera en el uso de las redes sociales y eso da para mucho, para contactarte con tus amigos, para conocer lugares, para potenciar tu negocio. Eso lo hemos podido comprobar con las mismas redes sociales que administramos y además con el uso de la aplicación. El 60% de los usuarios de nuestra aplicación son mujeres, por lo tanto ahí es donde debemos apuntar y esto va de la mano con que somos las mujeres las que todavía seguimos preocupándonos de los temas domésticos, de buscar la mejor oferta, el mejor lugar, y en ese sentido, como las redes sociales se han abierto tanto y los negocios también, somos las mujeres las que buscamos ahí, y creo que eso va de la mano con el rol que históricamente nos ha tocado asumir".

-¿Cuál es tu meta con Ciudad en Tu Mano?

-"Nuestra meta principal es que efectivamente todos los negocios de Magallanes puedan estar en nuestra aplicación. Que nuestros usuarios puedan encontrar los datos de los negocios, que puedan saber dónde está, cómo llegar, horarios, que puedan ver sus ofertas, descuentos, en eso hemos avanzado, pero nos falta mucho más".



Presidenta de Patagonia Inclusiva

"COMO SOCIEDAD, NO HEMOS SIDO CAPACES DE ACEPTAR Y ASIMILAR LA DIVERSIDAD COMO PARTE ESENCIAL DEL SER HUMANO"

Leyla Arrizaga Zercovich cuestionó el sistema educativo y planteó que "es imperativo considerar a las personas con síndrome de Down en las políticas públicas"

BUSCAR UNA SOCIEDAD que acepte a todos y que sea realmente integradora y que, en este propósito, la enseñanza se adapte y también ofrezca igualdad de oportunidades a todos los niños, entre ellos los diagnosticados con síndrome de Down, es el anhelo que tiene un grupo de magallánicos que creó Patagonia Inclusiva.

Con una mirada crítica a lo que pasa cotidianamente, esta agrupación plantea que es imperativo que las políticas públicas consideren a las personas con síndrome de Down.

Patagonia Inclusiva está conformada por padres, amigos y profesionales ligados a las personas con dicha condición.

"Buscamos lograr la inclusión social real, a través de la entrega de herramientas para la autonomía, autogestión y empoderamiento de las personas y sus familias, así como un trabajo dirigido al reconocimiento social de la diferencia en distintos ámbitos".

Así lo destacó Leyla Arrizaga Zercovich, presidenta de la entidad, quien hizo ver que Chile tiene una tasa de nacimientos de niños con síndrome de Down mayor al promedio que dan estudios internacionales para el mundo.

Esta alteración cromosómica se caracteriza por la presencia de una tercera copia, parcial o total, del cromosoma 21. De acuerdo al estudio epidemiológico global del síndrome de Down de Julio Nazer y Lucía Fuentes, publicado en la Revista Chilena de Pediatría de 2011, esta

Los compañeros del 1°A de la Escuela Villa Las Nieves:Alicia del Pino, Catalina Páez e Ignacio Alarcón

Camila Lara (10 años) alumna del 3°B

trisomía se presenta en uno de cada 600 a 700 nacimientos en el mundo, mientras que en el caso de nuestro país esa cifra llega a uno en cada 450. Por lo cual es imperativo considerar a esta población en la creación de políticas públicas.

El pasado jueves 21 de marzo se celebró el Día Internacional del Síndrome de Down, efeméride que se realiza con el fin de concientizar a la población sobre las necesidades que tienen las personas que viven con esta condición.

¿POR QUÉ LA EDUCACIÓN INCLUSIVA ES UN TEMA PENDIENTE?

De acuerdo a la Unesco, "la lucha por una educación inclusiva y de calidad se basa en el derecho de todos y todas a recibir una educación que promueva el aprendizaje durante toda la vida. Un sistema educativo es de calidad cuando presta atención a los grupos marginados y vulnerables y procura desarrollar su potencial.

"La agenda de educación al 2030 pone especial foco en la eliminación de las disparidades de género y en el acceso igualitario a todos los niveles de enseñanza. Este nuevo marco considera la construcción y adecuación de las instalaciones educativas tomando en cuenta a las personas en situación de discapacidad y las diferencias de género".

Al respecto, Leyla Arrizaga sostiene que se puede decir que hoy existe acceso a la educación regular para los niños y jóvenes con síndrome de Down, pero no existe calidad en el servicio de apoyo a su educación formal. "En el ámbito municipal existe falta de recursos devenidos de malas gestiones dentro de las corporaciones municipales de educación, lo que ha generado una merma en el servicio y por consiguiente proceso poco exitoso, deserciones escolares, propuestas metodológicas poco coherentes con las reales necesidades, entre otros", cuestiona.

> "Lo que puedo decir sobre mi hija es que es única, bella, ingeniosa, mañosa, inteligente, enojona, risueña, divertida, a veces tímida... Sí, es una niña, es una más".

Añade que, como sociedad, no hemos sido capaces de aceptar y asimilar la diversidad como parte esencial del ser humano, pues tendemos a discriminar y encasillar a las personas dentro de categorías. "Digo lo que observo como profesora de escuela municipal y como madre de una niña con síndrome de Down", acota.

Leyla Arrizaga señala que, dentro del sistema educativo, aún existen personas que no están de acuerdo con la integración y le es ajena la palabra inclusión dentro de su práctica pedagógica.

Sin embargo, existen profesionales que entienden que las personas son diversas y que todos requieren métodos distintos para aprender y demostrar lo aprendido. "Espero se multipliquen aquellos y que las políticas en educación realmente apunten a promover ese tipo de prácticas y también a reformular el modo en que se estructura la educación regular en nuestro país, ya que cada vez está más desconectada de las necesidades y motivaciones de las generaciones actuales", indica.

«Nada sobre nosotros sin nosotros»

La presidenta de Patagonia Inclusiva afirma que le encanta la expresión "Nada sobre nosotros sin nosotros", ya que refleja un anhelo: dejar de ser portavoz de nuestros hijos/as en situación de discapacidad, empoderarlos y que sean ellos/as los/as que decidan y manifiesten sus propias demandas.

"Nada sobre nosotros sin nosotros" es el lema acuñado por un movimiento español a favor de los derechos de las personas con discapacidad. "Esta frase representa la idea de que ninguna decisión que influya sobre las personas en situación de discapacidad pueda tomarse sin su participación", explica.

-¿Qué puede decir sobre su experiencia como madre de una niña con síndrome de Down?

-"Mucho. Que para mí es un regalo, que abrió mi mente y mi alma para entender que hay que dejarse sorprender, calmar el paso, que lo único negativo es lo que no logramos aceptar.

-¿Cómo toma cuando se habla del "luto" por tener un hijo con síndrome de Down?

-"De verdad, me carga. Es cierto que, a veces, en principio, es difícil, pero no es una muerte. ¡Eso sí que sería terrible! Lo único que hay que superar son los temores y los prejuicios que tenemos en torno al síndrome de Down.

Martina Alcántara (11 años) del 3°A

Alejandro Aravena (5 años) del kinder A

Javiera Vargas (15 años) del 8°B

En la fotografía de la izquierda aparecen los alumnos del 3°B y en la imagen de la derecha los estudiantes del 8°B de la Escuela Villa de Las Nieves.

"Parafraseando a Irma Iglesias de Down21-Chile, espero el día en que el nacimiento de un niño/a con síndrome de Down sea una alegría y no un motivo para llorar. Creo que ya se está logrando, cada vez circula más información y por lo tanto existe menos ignorancia sobre el tema. Nuestra agrupación busca eso, apoyarse y entregar una visión positiva sobre la diversidad".

- ¿Cómo es su hija?

- "Lo que puedo decir sobre mi hija es que es única, bella, ingeniosa, mañosa, inteligente, enojona, risueña, divertida, a veces tímida... Sí, es una niña, es una más. Eso espero que los demás la aprecien por lo única que es, que vean, primero, a la persona no "al síndrome", que es parte de ella, pero no la define como persona.

"Cuando mi sobrina Itza me acompañaba al Centro de Rehabilitación para las terapias de Catalina (mi hija) una vez me dijo: ella tiene "sindro-de-da" (síndrome de Down) y acaso, ¿qué? Haciendo notar que le daba igual. Para ella, no era distinta a otra bebe. 'Sólo tiene que hacer ejercicios', decía. Con cuatro años tenía más claridad que muchos adultos. Eso digo hoy, hagamos conciencia sobre la diversidad cotidianamente. Todos somos distintos y acaso, ¿qué?".

En la fotografía la alegría de los alumnos del 5°A que comparten con su compañero Pablo Maldonado

Pablo Lizana Stivill, alumno de enseñanza media Liceo María Behety.

LA QUEJA DE UNA MADRE

Patricia Stivill, madre de Pablo comenta: "La experiencia de la inclusión de Pablo en el equipo de Inacap, por iniciativa de la terapeuta del liceo, ha sido súper positiva (fotografía a la derecha).

"La del liceo deja qué desear. Partiendo por la demora en el envío de las platas por parte de la Corporación que, según todos, es la justificación para que los apoyos de Pablo lleguen en mayo y junio a veces, lo que nos ha complicado ene, siguiendo con la ignorancia en la variedad de maneras de abordar el trabajo con ellos y no siempre está la voluntad. Se entiende que, en general, ellos debieran estar en la educación especial", acusa.

Pablo jugando básquetbol en el equipo de Inacap.

5ta Versión

PRESUMIDAS *en Tacones*

12
DE ABRIL
19:00 HRS.
(SÓLO CON INVITACIÓN)

13
DE ABRIL
12:00 A 20:00 HRS.

LUGAR: CORDENAP,
AVENIDA BULNES 01465, PUNTA ARENAS
ENTRADA: LIBERADA

Presumidas en Tacones

AUSPICIADORES:

Rosa Miranda, presidenta de TEAbrazo Magallanes:

"QUEREMOS QUE LA INTEGRACIÓN SEA REAL"

La agrupación de padres y amigos de niños y niñas con la Condición del Espectro Autista (CEA) celebrará en grande su primer aniversario. Están empeñados en dar a conocer a la comunidad de qué se trata la especial manera de ver el mundo con otros ojos que tienen sus hijos.

Rosa Miranda, presidenta de TEAbrazo Magallanes:

CON UN VARIADO programa de actividades que se desarrollarán en varios puntos de la región, los socios de la Agrupación TEAbrazo Magallanes, celebra el 19 de abril un año de existencia lleno de logros positivos. Se trata de una organización integrada actualmente por 80 padres, familiares y amigos de 90 niños y niñas que evidencian alguna característica de la Condición del Espectro Autista (CEA), junto a los profesionales que los atienden y acompañan. Esta nació el 2018 por iniciativa de Rosa María Miranda Tobar (42 años), la actual presidenta, que es mamá de tres hijos.

Lissette Fuentes, la menor de ellos, de actuales 4 años, desde su nacimiento experimentó una extraña quietud y una falta de motricidad que llevó a sus padres a consultar a los médicos insistentemente hasta que fue diagnosticada con la condición. Gracias a las terapias, recién a los dos años comenzó a caminar, avance que le permitió ingresar a la Escuela de Trastornos de la Comunicación Santa Laura. Sin embargo, siendo tan pequeña, no tenía cabida en agrupaciones de personas con CEA que le permitiera acceder a más beneficios.

"Conversando con Guillermo Aguilar, el director del establecimiento, me dijo que él veía las mismas necesidades de los familiares de otros pequeños de entre 2 y 6 años. Entonces le propuse crear una agrupación que naciera dentro de la escuela, pero que sea abierta a la comunidad. Estuvo de acuerdo y su equipo de profesionales se comprometió de inmediato con la idea y levantaron el proyecto. Empezamos con 25 socios y hoy registramos 80, siendo 15 de ellos de Porvenir", relató con orgullo.

Uno de los principales objetivos de TEAbrazo es ser una instancia de desahogo entre los padres cuyos hijos comparten la Condición de Espectro Autista.

Según contó, uno de los principales objetivos de TEAbrazo es ser una instancia de desahogo entre los padres cuyos hijos comparten esta condición. "En Magallanes hay muchos uniformados que están solos en la región y sin red de apoyo. Las reuniones las hacemos al menos una vez y conversamos acerca de nuestra problemática, nuestras dudas y miedos e intercambiamos experiencias, porque lo que le sirve a una familia le puede servir a otra. Nosotros estamos abiertos a todos quienes lo requieran sin importar la edad e, incluso, sin contar con un diagnóstico. Si algún abuelito, o mamá o papá detecta algún comportamiento de su hija o hijo que le merezca duda, se puede acercar a la agrupación y lo apoyaremos asesorándolos, consiguiéndoles horas o aclarando sus inquietudes."

GRAN AYUDA

El respaldo de la agrupación y la trayectoria dirigencial de Rosa, que por años desarrolló como presidenta de la Asociación Nacional de Empleadas de Casas Particulares (ANECAP), la han llevado a golpear puertas y acercarse a las autoridades para conseguir su apoyo con un gran éxito. "A través de un convenio con la Universidad de Magallanes logramos la prioridad de atención para nuestros niños con las escuelas de Fonoaudiología y Terapia

"La condición de nuestros hijos la llevan de por vida, pero ellos no son enfermos ni pobrecitos. Hacen las cosas más lento, pero a su ritmo son capaces de todo, sólo hay que dejarlos ser y ser felices", remarcó Rosa Miranda

Ocupacional. Eso es un gran beneficio, porque muchos padres no podían llevar a sus hijos al centro de atención por sus horarios de trabajo. Pagar las terapias y audiometrías de manera particular es imposible, porque cada una cuesta entre 30 mil y 40 mil pesos, al menos se requiere una por semana y estas no están cubiertas por el sistema de salud público, lo que las hace inaccesibles para muchas familias".

Añadió que este año los menores participarán en el taller de equinoterapia de la Municipalidad de Punta Arenas, que se lleva a cabo en el Regimiento de Ojo Bueno, y con el auspicio de la Gobernación de Porvenir, 3 pequeños de esa comuna van a asistir una vez a la semana a dichas sesiones.

"También estamos gestionando llevar a un equipo de profesionales a Puerto Williams donde el Servicio Nacional de la Discapacidad -SENADIS- catastró a más niños con la condición que necesitan ser atendidos y, gracias a una iniciativa financiada por el Gobierno Regional, el 5 y 6 de abril llevaremos a cabo un seminario dirigido a profesionales de las áreas de salud y educación y a los familiares de los niños con CEA, tanto de Punta Arenas como de Natales, respectivamente", relató.

"Nos queda mucho por hacer aún: queremos levantar nuestro propio espacio de reuniones y un centro de estimulación; estamos programando capacitar a las técnicos y educadoras de párvulos de los colegios sobre esta materia y pronto realizaremos un taller de apoyo psicológico para los padres que nos es muy necesario. Así trabajamos para que la integración se haga realidad y no se quede sólo en palabras bonitas. La condición de nuestros hijos la llevan de por vida, pero ellos no son enfermos ni pobrecitos. Hacen las cosas más lento, pero a su ritmo son capaces de todo, sólo hay que dejarlos ser y ser felices. Eso es lo que queremos de la sociedad, eso es la real integración", concluyó.

Facebook: TEAbrazo Magallanes
Twitter: @teabrazomagallanes
E-mail: teabrazomagallanes@gmail.com

Rosa Miranda (al centro) junto a otros integrantes de la directiva de TEAbrazo Magallanes.

¿QUÉ ES CEA?

Vanesa Aguilar es terapeuta ocupacional de la Escuela de Trastornos de la Comunicación Santa Laura. Ella explicó que el autismo "no es una enfermedad, no es un síndrome y tampoco es un trastorno. De hecho, ha habido un cambio en la manera de identificarlo. Aún se le menciona como Trastorno del Espectro Autista (TEA), pero se ha ido reemplazando por el concepto de Condición del Espectro Autista (CEA), aunque el término aún no ha sido validado por los investigadores del área", aclaró.

Las características de esta condición se manifiestan en las dificultades en interacción social, comunicación y la presencia de intereses restrictivos y comportamientos estereotipados. "Algunas señales se evidencian en el escaso contacto ocular, en la falta de reciprocidad emocional y de espontaneidad y disfrute con otros , dificultades para interpretar el lenguaje no verbal de los demás, juegos de tipo solitario, movimientos repetitivos, aislamiento social, inflexibilidad ante cambios de rutinas, fijaciones absorbentes por temas de interés, entre otras", indicó.

La profesional señaló que, en primera instancia, se aconseja que los niños que presentan algún signo de alerta, sean evaluados directamente por un neurólogo infantil el cual, en conjunto con profesionales de la salud como fonoaudiólogos y terapeutas ocupacionales pueden generar un diagnóstico. "Las terapias ayudan muchísimo a estas personas a ser más funcionales en sus tareas cotidianas y a relacionarse de mejor manera con los demás", resaltó.

Ilustre
Municipalidad
de Punta Arenas

Capital americana de la cultura 2020
PUNTA ARENAS - CHILE

Punta Arenas
más cultura
Cartelera Cultural 2019

Cartelera
abril - junio

CC
Encuentro Clown
Internacional
6 / abril / 19:00 horas
7 / abril / 19:30 horas

CC
Camilo Salinas
Concierto Solo de Piano
12 / abril / 19:00 horas

CC
Cartas para Tomás
Obra de Teatro
26 / abril / 19:00 horas

CC
Un Jardín Secreto
Obra de Teatro
4 / mayo / 19:00 horas

Liceo María Behety
Calle Arturo Prat N°1075

La Negra Ester
Obra de Teatro
5 / mayo / 19:00 horas

TM
Comedia con fantasmas
Obra de Teatro
18 / mayo / 19:00 horas

TM
Selección Opera La Traviata
Giuseppe Verdi
7 / junio / 19:00 horas

TM
Los Eguiguren
Obra de Teatro
15 / junio / 19:00 horas

TM
Concierto de Piano
Pilar Delgado Ávila
19 / junio / 19:00 horas

TM
Quinteto de Cuerdas Sinfónica de Viena
Wiener Kammersymphonie
27 / junio / 19:00 horas

** todas las actividades con* ***ENTRADA LIBERADA****, se ruega puntualidad.*

Ilustre Municipalidad de Punta Arenas · puntaarenas.cl · @munipuq

CC Centro Cultural Punta Arenas , 21 de Mayo Nº 2421

TM Teatro Municipal José Bohr, Magallanes Nº 823

Ilustre
Municipalidad
de Punta Arenas

Invernadas

Fiesta del invierno **2019**

Programa Invernadas, Fiesta del Invierno 2019

21 de junio: Celebración Solsticio de Invierno
28 y 29 de junio: Festival del Cantar Vecinal de la Voz
06 de julio: XXVI Pre Festival en la Patagonia
12 de julio: Gala Invernada, Fiesta del Invierno 2019
14 de julio: Chapuzón del Estrecho de Magallanes
16 de julio: Fuegos Artificiales en Río Seco
15 al 21 de julio: VIII Expo Indígena en la Patagonia
20 y 21 de julio: XXIV Carnaval de Invierno + Fuegos Artificiales
21 de julio: III Triathlon Iceman
11 de agosto: Mountain Bike " Punta Arenas Cerro Arriba"
22 al 24 agosto: XXXIX Festival Folclórico en la Patagonia
25 de agosto: Snow Running (Cerro Mirador)
30 y 31 de agosto: XXXI Encuentro del Folclore de Chiloé Patagónico "Adolfo Nancuante"

**** Lugares y horarios, se informarán oportunamente.***

Ilustre Municipalidad de Punta Arenas
puntaarenas.cl
@munipuq

Capital americana de la cultura 2020
PUNTA ARENAS - CHILE

EPAustral

AIRES FEMENINOS EN EL PUERTO MÁS AUSTRAL DE CHILE

EL ÁMBITO MARÍTIMO portuario ha sido por años un escenario mayoritariamente masculino. Desde el área de las operaciones, pasando por la administración y gestión. Pero este 2019 otros aires corren por la empresa portuaria de Magallanes EPAustral.

Como nunca, hay una fuerte presencia femenina comenzando por su gerenta general, Patricia López Maneau. Esta Ingeniera Civil Industrial MBA asumió el cargo el 1 de enero de 2018. Cuenta con un equipo gerencial, de administración y operaciones integrado por un considerable número de mujeres.

Al ser consultada por las dificultades enfrentadas en el desarrollo de su carrera en ambientes que son dirigidos principalmente por hombres, dice que en lo personal no ha sido tan afectada. Guarda recuerdos de compañeros de trabajo que la apoyaron y se convirtieron en grandes amigos. Pero sí repara en el ambiente laboral general en Chile.

"En otros países los equipos de trabajo de los jefes esperan liderazgo. Acá se espera que el jefe lo sepa absolutamente todo. Y si no es así, no lo validan. Las dificultades para las mujeres en un puesto gerencial igual van por ese tipo de exigencias. Pero eso es un tema cultural más que de género, porque al hombre se le exige lo mismo. Y eso no debiera ser así", opina.

EQUIPO FEMENINO

El directorio cuenta con dos reconocidas mujeres del ámbito público como empresarial. Laura Álvarez Yercic y Verónica Peragallo Quijada. Ingeniera Forestal la primera e Ingeniera Civil Industrial, la segunda. Ambas dicen haber presenciado la transformación que han vivido los escenarios laborales desde hace unos cinco años. "Los hombres ya están conscientes del nivel del liderazgo femenino", dice Álvarez y agrega "una aprende a navegar en estas aguas".

Para Verónica eso sí "cada vez es menos necesario pelear, la mujer de a poquito se ha ido ganando un lugar y hoy se reconoce en

Patricia López Manieu,
Gerenta General

Evelyn Fleming Opazo,
Jefa de Contabilidad

Laura Alvarez Yercic,
Directora

"En otros países los equipos de trabajo de los jefes esperan liderazgo. Acá se espera que el jefe lo sepa absolutamente todo. Y si no es así, no lo validan. Las dificultades para las mujeres en un puesto gerencial igual van por ese tipo de exigencias. Pero eso es un tema cultural más que de género, porque al hombre se le exige lo mismo. Y eso no debiera ser así", opina la gerenta general, Patricia López.

todo ámbito. Creo que cada día cuesta menos y cada vez vamos a ver más mujeres en todas las industrias".

Continuando el recorrido por el organigrama de la empresa, llegamos hasta Marcela Mansilla Velásquez. Esta Ingeniera Comercial Magíster en Dirección Financiera, hoy está a cargo de la Gerencia de Servicios, área encargada de la administración y operación de toda la infraestructura portuaria. Lleva 16 años en la empresa y sin lugar a dudas ha sido testigo de cómo las mujeres han ido escalando posiciones a punta de trabajo, estudios y mucha dedicación. Tal como ella.

La implementación y puesta en marcha del área de Recursos Humanos ha estado en manos de Carolina Bahamonde Aguilar, Ingeniera en Administración de Empresas Mención Personas. Lleva 4 años en EPAustral y gracias a su gestión los trabajadores y trabajadoras han experimentado mejoras sustanciales en materia de clima laboral. Están trabajando el tema de equidad de género con ambiciosas metas que alcanzar de aquí al 2020.

ESTO NO ES PARA MUJERES

Seis años lleva en la empresa Marcela Antecao Toledo. Se desempeña en el cargo de Auditora Interna. Su misión es apoyar al comité de auditoría y a la gerencia general velando por el cumplimiento de las normativas internas y la legalidad vigente. "Cuando una tiene las competencias, habilidades y la personalidad para desempeñar ciertos cargos creo que no hay limitantes" estableció.

Evelyn Fleming Opazo lleva 15 años en la empresa portuaria, es jefa de contabilidad con un gran equipo a cargo. Fue la primera mujer representante de los trabajadores frente al directorio, por dos períodos al ser reelecta (2012-2016). Si bien considera que la parte administrativa no es un área tan masculinizada como es el área de operaciones, igual vivió una experiencia digna de comentar.

"Cuando postulé al cargo de representante de los trabajadores al directorio se acercó un compañero de trabajo y me dijo: 'Esto no es para mujeres'. Y también hubo mujeres que me hicieron el mismo comentario. Bueno, si bien lo estaba reflexionando hasta ese momento, analizando los 'pro' y los 'contra' lo que pasó es que me motivaron más y me presenté", recuerda Fleming.

MOVIMIENTO FEMINISTA

Al ser consultadas por si han notado cambios después de los movimientos sociales impulsados por mujeres, dicen que "marcaron un antes y un después". En el caso de la empresa portuaria, tomó notoriedad que "hay áreas claves de la empresa lideradas por mujeres, empezando por la gerencia". Entonces estos dos años han sido fuertes para las organizaciones y EPAustral no escapa a ello. Y todas se mostraron orgullosas del lugar donde se encuentran en este momento histórico.

Marcela Mansilla Velásquez,
Gerenta de Servicios

Verónica Peragallo Quijada,
Directora

Carolina Bahamonde Aguilar,
Jefa de Recursos Humanos

Marcela Antecao Toledo,
Auditora Interna

AKAINIK: EL AFTERSCHOOL PIONERO DE MAGALLANES

CAROLINA VICENCIO, María José Frías y Bárbara Muñoz son tres psicopedagogas que, habiendo sido compañeras de universidad y de trabajo, decidieron aunar fuerzas y capacidades y crear su propio proyecto educativo.

Después de dos años de planificación y trabajo nació el after school Akainik, que en lengua Selk'nam significa 'arcoíris'. Quisieron colocarle ese nombre para darle identidad regional a este negocio y por los colores llamativos del arcoíris. Por lo mismo, el lema del establecimiento es: "Siente la felicidad de llenar tu vida de colores".

Abrieron las puertas el 1 de marzo del 2016 tras haber ganado un fondo de Sercotec.

Este servicio, planificado e instalado con mucho sacrificio, amor y vocación, es el primer afterschool de Punta Arenas y fue creado pensando en las necesidades de la comunidad, especialmente de madres solteras, que trabajan y son jefas de hogar, quienes no cuentan con otras redes de apoyo.

Si bien no existe una regulación establecida para los afterschool en Chile, Akainik busca constantemente las formas de normarse mediante la contratación de profesionales con títulos, el correcto funcionamiento legal del establecimiento y las revisiones de seguridad hechas por un prevencionista de riesgos. Los años de funcionamiento y la experiencia que han adquirido desde su apertura, y la preferencia de los padres, son el principal respaldo con el que cuentan hoy día.

HORARIOS ESPECIALES

El servicio se enfoca, principalmente, en atender a niños de padres y madres que trabajan y en horarios alternos al jardín o colegio.

Así, reciben a niños y niñas de entre 4 y 10 años, en jornadas de 7,30 a 14,30 horas por la mañana y de 12,30 a 19,30 horas por la tarde, lo cual permite a los padres tener un margen de horario para ir a dejar a sus hijos antes del trabajo, e ir a buscarlos cuando terminan su jornada laboral. Abren durante todo el año, de lunes a viernes, siendo los meses de vacaciones cuando tienen mayor demanda, pues en esos lapsos la mayoría de los jardines infantiles están en receso.

Scarlet Drapich Miranda y Viviana Pallacar Aguilar

Paulina Caipichun, Carolina Vicencio, Daniela Muñoz, Bárbara Muñoz y María José Frías.

DOS SEDES

Ahora cuentan con dos sedes, ya que el cariño que colocan en el cuidado y la enseñanza de los niños y las niñas, así como la extensión horaria, hicieron que, a poco andar, tuvieran que abrir un segundo establecimiento.

En la sede de Caupolicán 0191 atienden actualmente cerca de 45 niños y la sucursal de Pérez de Arce 502 recibe unos 20 niños entre ambas jornadas.

Junto a la flexibilidad de horario, el servicio de Akainik entrega a los padres la posibilidad de que envíen a sus hijos con almuerzo o colación y ropa de cambio o uniforme, de esta forma proveen a los niños de un espacio físico para que coman y se encargan de tenerlos listos para que sean recogidos a una hora acordada con los progenitores o furgón escolar autorizado.

"No se entrega servicio de alimento ni transporte", precisan y se prohíbe el ingreso de adultos a los recintos para resguardar la seguridad de todos los niños y las niñas.

Por el contrario, se mantiene comunicación directa con los padres y furgones escolares que trasladan a los niños desde sus casas a los distintos establecimientos escolares.

En un futuro próximo, no descartan proveer el servicio de traslado desde los hogares a las sedes de Akainik y viceversa. Esto, por la demanda y necesidad de algunos padres.

MATRÍCULA Y CONVENIOS

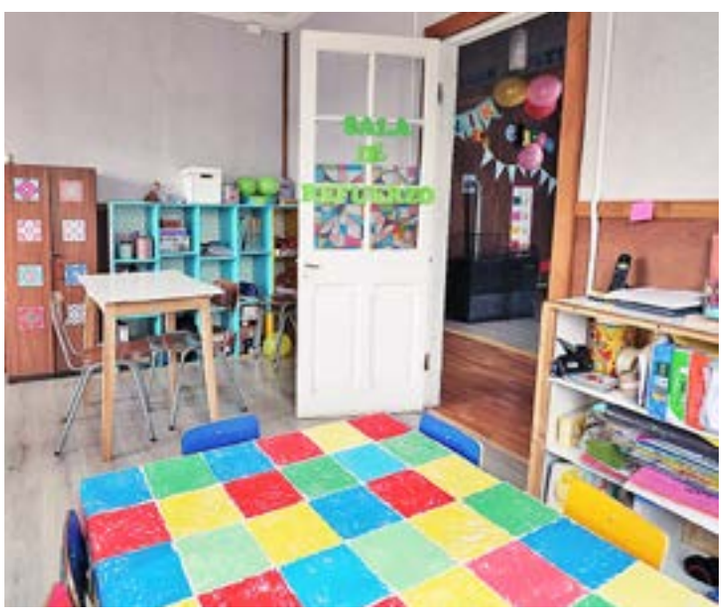
La matrícula anual tiene un valor de $45.000 y la mensualidad es de $100.000.

Este after school cuenta con convenios vigentes con Ejército, Armada de Chile, Fuerza Aérea y Sindicato de Trabajadores de Enap. Estos acuerdos se establecieron especialmente porque los padres de los institutos armados principalmente vienen de otras regiones del país, por lo cual no cuentan con mayores contactos ni red de apoyo en Punta Arenas.

EQUIPO Y OBJETIVOS

El único y principal requisito para matricular a los niños en Akainik es que estén inscritos en algún sistema de educación tradicional, ya sea jardín o colegio. Luego, en este afterschool se les da un tiempo de descanso al ingreso de cada jornada, para continuar con el refuerzo y apoyo pedagógico para que hagan las tareas, pero también acceden a diversas actividades en que siguen aprendiendo a través del juego y diversas disciplinas artísticas.

El equipo de Akainik está compuesto por tres psicopedagogas, cuatro técnicos en Educación Especial y cinco profesores especializados en alguna disciplina, quienes imparten variados talleres durante ambas jornadas, los cuales ayudan a fortalecer las capacidades integrales de cada niño apoyándolos en el refuerzo escolar, pero también brindándoles la oportunidad de desarrollar y disfrutar con clases de zumba, yoga, teatro, cocina, mosaico, etc.



Las dependencias son espaciosas y tienen diversas salas y salones para que los niños puedan desarrollar de forma cómoda sus actividades en Akainik.

En el corazón del CHILE RURAL INDAP

INDAP
ExpoMundoRural2019
REGIÓN DE MAGALLANES Y ANTÁRTICA CHILENA

"Convenio Gore Indap al servicio de la agricultura de Magallanes".

¡La feria campesina más importante de la Patagonia!

30 y 31 de marzo
ENTRADA LIBERADA

Más de 100 expositores de las comunas de nuestra región

Centro de Eventos CORDENAP, Avda. Bulnes Nº01465

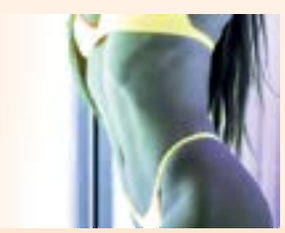
ORGANIZA Ministerio de Agricultura Gobierno de Chile CHILE LO HACEMOS TODOS INDAP
FINANCIADO POR
PRODUCE Patagonia

NUEVO SOLÁRIUM VERTICAL COLLATAN

Único en Punta Arenas

La cabina tiene lámparas infrarrojas +UV que broncean y rejuvenecen activando el colágeno de la piel, así ésta lucirá luminosa y llena de energía. Las sesiones se pueden tomar todos los días.

El valor promocional es de 6 sesiones por **$18.000**



PROMOCIONES EN TRATAMIENTOS

Full tratamiento reductivo 8 sesiones
2 horas por sesión para 1 zona **$99.900**
2 zonas **$159.90**

CRIOLIPÓLISIS

el frío que elimina la grasa localizada
1 sesión x zona $70.000
2 zonas $100.000
Incluye una repetición después de 1 mes

Peluquería

Alisado permanente todo largo
$30.000

Color o mechas llevas de regalo tratamiento de full hidratación

Manicure normal con un diseño
$8.000

Esmalte permanente con un diseño
$18.000

Manicure y pedicure
$19.900

Lifting de pestañas con tinte y perfilado de cejas
$25.000

Limpieza facial profunda
$25.000

Rejuvenecimiento facial completo rostro y cuello
$29.900
con microdermoabrasion luz pulsada intensa e light intensa con Oro Mask

Depilacion completa
$25.000

Me gusta
spabauer

BUSCA NUESTRA FANPAGE SPABAUER PARA VER LAS OFERTAS EXCLUSIVAS QUE TENEMOS PARA NUESTROS FANS

Visítanos en calle Chiloé 930 - Teléfono 61 2244282
Convenio Armada hasta 6 cuotas, facilidades de pago con tarjetas y cheques

Integrantes del Movimiento Psicopedagogía Sin Fronteras realizaron pasantía

SIETE PSICOPEDAGOGAS MAGALLÁNICAS VIVIERON UNA EXPERIENCIA TRANSFORMADORA EN CUBA

LA DESCRIBIERON como una experiencia única, genial, transformadora. Desde el 27 de enero al 9 de febrero, un grupo de psicopedagogas magallánicas estuvo en la Universidad Juan Marinello Vidaurreta en Matanzas, Cuba, realizando una importante pasantía, integrando una delegación nacional.

Asistieron diecinueve personas (diecisiete profesionales, dos estudiantes y un terapeuta ocupacional), siendo la delegación de Magallanes la más grande.

Todos forman parte del Movimiento Psicopedagogía Sin Fronteras, entidad social independiente y sin fines de lucro que busca capacitar y transformar esta carrera desde el conocimiento y la investigación, a fin de promover la vocación de los estudiantes.

FEM Patagonia quiso conocer parte de las experiencias y aprendizajes que tuvieron estas siete profesionales:

Jenifer Hernández Hernández

Tiene 32 años y es psicopedagoga con Diplomado en Psicología de Aprendizaje. Se trata de Jenifer Hernández Hernández, quien se desempeña en Inacap Punta Arenas como coordinadora del Centro de Recursos de Apoyo Estudiantil de la sede.

"Lo que me motivó a participar de esta instancia en Cuba fue el fortalecer, junto a mis colegas, todo lo que es el movimiento social de psicopedagogía y dejar en claro que, como profesionales, podemos abordar muchos ámbitos y que ésta es una carrera que merece prestigio y gran valor. El objetivo de poder insertarnos en un nuevo contexto a través de esta pasantía es el hecho de que queremos llegar más allá, no sólo quedarnos con lo que se nos enseña inicialmente. La idea es buscar mayor especialización y poder contribuir a nuestra carrera, porque lo que tenemos en común es que somos unos enamorados de la psicopedagogía y creemos que tiene mucho potencial. Entonces, nuestras líneas de trabajo son la capacitación, la formación permanente, la innovación, el emprendimiento, generar mayores instancias de investigación para sustentar nuestra área y poder demostrar a partir de las teorías que se vayan construyendo desde los psicopedagogos,

Camila Peters Huala

Cecilia Schonig Cardenas

Lizeth Aicon Antigual

Doce días estuvieron seis profesionales y una estudiante en la Universidad Juan Marinello Vidaurreta en Matanzas, junto a otros especialistas del resto del país que forman parte de esta agrupación sin fines de lucro que busca nuevas herramientas a favor del aprendizaje de todos los niños.

el cómo se pueden generar cambios, cómo se puede innovar y cómo se puede ser un aporte dentro de un contexto de aprendizaje, porque no debemos olvidar que los seres humanos estamos en constante aprendizaje el resto de la vida", sostuvo.

Cecilia Schonig Cardenas

Cecilia Schonig Cardenas es una psicopedagoga de 27 años, para quien la experiencia vivida fue "impagable".

"Siento que crecimos todos como profesionales. Pero, también en el ámbito personal fue un enorme aprendizaje cultural. La realidad de ellos es muy distinta a la nuestra y siento que fue una instancia en la que todos aprendidos y que, de verdad, yo, por lo menos, volvería a vivir feliz", señaló.

Zareth Barrientos Saldivia

Con sólo 24 años, para Zareth Barrientos Saldivia la experiencia en Cuba fue muy mágica y muy genial. "Aprendimos un montón de lo que la gente tenía para enseñarnos. Había un enfoque social muy bueno y especial, mucha gente cuya prioridad era ser amable con el otro, ser persona y amigo, pues lo más importante allá es siempre ser persona y uno mismo, a diferencia de acá en Chile que siempre importa más cómo te mira el resto y lo laboral", apuntó.

Insiste en que en Cuba "lo más importante es ser humano, aunque quizás no tienen las comodidades ni la tecnología que nosotros tenemos. Están muy atrasados en ese sentido pero lo más especial que había era que uno podía ser auténtico y los otros te lo reconocen sin haber competencia de por medio", remarcó.

Karina Marcos Gómez

Psicopedagoga de 34 años, con cinco años de experiencia educacional, Karina Marcos Gómez valoró la pasantía en términos laborales y sociales. "Rescatamos mucho porque no sólo nos sirve para trabajar en eso, sino también en la parte educacional. Visitamos dos colegios y un instituto de educación superior. Entonces, hay muchas cosas que rescatar y que podríamos aplicar aquí en escuelas y en el ámbito laboral y social. Sería muy gratificante para la parte de aprendizaje de habilidades y desarrollo social y también en el hecho de tener un buen compañerismo dentro de una institución", indicó.

Paula Muñoz Ojeda

Paula Muñoz Ojeda tiene 28 años, es una argentina residente en Chile hace siete años. Trabaja en PPF Tiburcio Rojas.

"A muchos, la experiencia en Cuba nos abrió la cabeza no sólo en lo profesional, sino en lo humano. En lo humano aprendimos la capacidad de la empatía por las personas y, en lo profesional, la importancia de lo que es el recurso humano como prioridad, más que la tecnología y lo material, porque acá por el capitalismo estamos acostumbrados a eso, pero allá en Cuba no tienen acceso a eso. Ese cambio nos hizo ver que lo más importante es formarnos y capacitarnos cada vez más como profesionales y, de esa manera, poder hacer grandes cambios", hizo ver.

Dijo que el Movimiento Social de Psicopedagogía Sin Fronteras quiere seguir trabajando para que la psicopedagogía se valore

Paula Muñoz Ojeda

Zareth Barrientos Saldivia

Karina Marcos Gómez

Jenifer Hernández Hernández

como tal, como lo que es, como profesionales del aprendizaje y que se siga reivindicando en todas las áreas.

Lizeth Aicon Antigual

Lizeth Aicon Antigual tiene sólo 21 años y es estudiante de Psicopedagogía. "Yo fui una de las más pequeñas en vivir esta experiencia, tuve la suerte de ir con estos profesionales como estudiante y fue enriquecedor y super rico. Conocí muchas realidades diferentes y pude enriquecerme de mis compañeros, quienes vieron mis potencialidades y pude aportar a mi casa de estudios con esta experiencia", comentó.

Para ella, este viaje fue un intercambio cultural rico, que la marcará por el resto de su vida. "Con la falta de tecnología que hay allá, pudimos complementarnos mejor como grupo y tuvimos una vibra muy rica entre todos", acotó.

Camila Peters Huala

Psicopedagoga y monitora de Yoga Infantil, Camila Peters Huala trabaja en una escuela de educación alternativa, "Escuelita Bambú: Libre y Feliz".

"La pasantía nos sirvió mucho para traer nuevas prácticas y conocimientos a las distintas instituciones a las que pertenecemos. Yo, que trabajo en educación no formal, rescaté muchas cosas de acuerdo a prácticas de psicopedagogos allá donde no existe la educación no formal como aquí en Chile, pero son prácticas para una educación integral que trabajan de una forma muy especial y particular, con contenidos que vimos dentro del viaje y que puedo aplicar en mi establecimiento educacional. Además, como instructora de Yoga Infantil, realizo clases de Yoga desde un enfoque psicopedagógico, entonces este viaje me ayudó a complementar estos conocimientos y a aplicarlos en mi trabajo", valoró.

PSICOPEDAGOGÍA SIN FRONTERAS

El Movimiento Psicopedagogía Sin Fronteras nació en Punta Arenas, siendo la primera agrupación social conformada a nivel latinoamericano para potenciar la psicopedagogía desde la investigación y su base epistemológica y multidimensional.

A inicios de 2018, se firmó el primer convenio académico internacional con la Universidad de Matanzas Camilo Cienfuegos, Cuba, lo que permitió a veintiún psicopedagogos a viajar a la primera pasantía internacional en La Habana, Cuba.

Este año, la experiencia de conocimiento se realizó en la Universidad Juan Marinello Vidaurreta en Matanzas.

Además, han realizado dos encuentros regionales en Punta Arenas y dos conversatorios sobre identidad profesional en Concepción y Chillán.

Actualmente, hay en el país más de 350 académicos, profesionales y estudiantes que quieren transformar la psicopedagogía.

ESPECIAL
Recetario dulce

PUNTA ARENAS
Amorio
CREPES AND COFFEE

Creepe frutos del bosque

Ingredientes:
100 grs Harina (masa)
1 Huevo (masa)
Leche a gusto (masa)
3 cucharadas de Moras (relleno)
3 cucharadas de Arándanos (relleno)
3 cucharadas de Frambuesas (relleno)
4 Frutillas (relleno)
Nutella (relleno)
Crema (relleno)
Helado de vainilla

Preparación:
En un bowl se pone la harina, el huevo y la leche a gusto, dependiendo cuán espeso te guste el batido. Se revuelve todo hasta formar una una mezcla homogénea y sin grumos. Luego bates la crema hasta que quede tipo chantilly, cuando esté lista la dejas en el refrigerador para que tome consistencia. Después debes calentar un sartén con muy poco aceite para agregar ahí el batido y hacer el crepe, idealmente tiene que quedar delgado. Cuando ya esté listo tu primer crepe comienzas a poner los rellenos. Partes poniendo una cucharada de nutella, esta debes esparcirla por todo el crepe, luego le agregas la crema batida, una cucharada grande. Finalmente pones las moras, frambuesas, frutillas y arándanos. Se cierra por la mitad y luego nuevamente por la mitad. Puedes ponerle salsa de frambuesa arriba o salsa de chocolate. Para terminar le agregas una bola de helado de vainilla y ¡ya tendrás tu crepe listo para comer!

ROMULO CORREA 684 · 612 641318 · Amorio · cafeamoriopuq

Receta Brownie Vegano:

2 tazas de harina de tu preferencia
2 cucharaditas de polvo de hornear
1 taza y media de azúcar rubia
80 cc de aceite vegetal
80 grs. de cacao
3 cuartos de taza de frutos secos picados
1 taza de porotos negros cocidos.

Procedimiento:
Agregar todos los ingredientes en la procesadora y mezclarlos hasta lograr una masa con consistencia uniforme. Hornear a 170º C por 20 minutos, dejar enfriar y disfrutar.

Receta Torta Mona Crespa:

Bizcocho de almendras:
220 grs de harina
2 cucharaditas de polvo de hornear
220 grs de azúcar
9 huevos
60 gramos de harina de almendras.

Disco de Merengue:
6 claras de huevo
250 grs de azúcar

Relleno
500 grs Mermelada de frambuesa
250 grs de Frambuesas
2 cajas de crema para batir
Pistachos

Procedimiento
Para el bizcocho de almendras: Separar las yemas de las claras. Batir las claras a punto nieve. Batir las yemas junto al azúcar, luego incorporar los 220 gr de harina, el polvo de hornear y la harina de almendras. Hornear a 170º C por 25 minutos.
Para el disco de merengue: Agregar las 6 claras de huevo a un bol. Batir a punto nieve e incorporar el azúcar de a poco. Sobre papel mantequilla y con la ayuda de una manga, agregar la mezcla en forma de espiral para formar un disco. Hornear por 2 horas a 60º C

Armado: Se divide el bizcocho en 2 partes iguales. La base es de bizcocho de almendras, sobre esta se agrega crema con frambuesas, luego se agrega el disco de merengue, sobre este se agrega la mermelada de frambuesa y finalmente se pone la otra mitad de bizcocho. Se cubre de crema y se adorna con pistachos picados.

BORIES 400-B · 612 642878 · La Mona Crespa Café · monacrespacafe · monacrespacafe@gmail.com

Torta de Chocolate húmedo:

Bizcochuelo húmedo de chocolate:
- 50 grs Mantequilla
- 200 grs Azúcar
- 30 grs Cacao amargo
- 6 Unidades huevos
- Harina 120 g
- 30 grs almidón maíz

Preparación del bizcochuelo:
1. Para comenzar, batimos los huevos y el azúcar a baño de María hasta llegar a 40 ºC.
2. Retiramos del baño y continuamos batiendo hasta alcanzar punto letra.
3. Derretimos la mantequilla y dejamos que se entibie.
4. Por otro lado, tamizamos la harina, el cacao y el almidón de maíz, y añadimos a la mezcla de huevos y azúcar con movimientos suaves y envolventes.
5. Por último, incorporamos la mantequilla derretida. Para esto, retiramos un poco de batido en un bol pequeño y colocamos allí la mantequilla. Unir bien antes de volver al seno del batido principal.
6. Cuando esté todo integrado, colocamos la preparación en un molde redondo de 22 cm de diámetro y 4 cm de alto, enmantequillado y enharinado.
7. Horneamos a 180 ºC durante 30 minutos.

Mermelada de guinda:
Ingredientes de la mermelada:
- Guindas
- Azúcar

Preparación de la mermelada:
Se saca el carozo de las guindas y se ponen en agua fría abundante durante una noche, después se pesan, se mide igual cantidad de azúcar, se hace un almíbar y cuando hierve se echan las guindas dejando cocer a fuego lento hasta que da punto.

Ganache de chocolate bitter:
- 100 grs crema de leche
- 125 grs de chocolate semi-amargo

Preparación de la Ganache:
1. Para comenzar, colocamos el chocolate en un bowl o recipiente.
2. Calentamos la crema a fuego lento y luego la vertimos directamente sobre los trozos de chocolate. Dejamos descansar por un minuto.
3. Luego, usando una espátula, revolvemos la mezcla hasta que el chocolate se funda en la crema. Utilizamos la Ganache frío hasta que esté firme para utilizarla como base para el relleno y decorar la torta por fuera.

Smoothies:

Ingredientes Smoothie rosado:
- 25 grs piña
- 25 grs frutilla
- 25 grs plátano
- 75 cc de Leche (Soya, almendras, sin lactosa o normal)
- Stevia a gusto

Ingredientes Smoothie Verde:
- 20 grs Melón tuna
- 20 grs Kiwi
- 20 grs Manzana
- 20 grs Espinaca
- 20 grs Piña
- 75 cc de Leche (Soya, almendras, sin lactosa o normal)
- Stevia a gusto

Preparación para ambos Smoothies:

- Añadir todos los elementos a la licuadora y mezclar. Decorar con crema chantilly y salsa a elección.
- Smoothies aptos para gente intolerante a la lactosa, veganos, vegetarianos y celiacos.

LATTE FOR WORK
COFFEE SHOP

Lunes a Viernes: 10:00 a 21:00 hrs.
Sábado: 10:00 a 13:00 hrs.

IGNACIO CARRERA PINTO 1142 – BARRIO CROATA
+569 41382784
Latte for work
latte_for_work

Torta de Moka

Molde de 22 cm (6 porciones)

Bizcocho café :
- 6 huevos
- 180 grs de azúcar
- 180 grs de harina
- 20 grs de café

Crema Moka :
- 500 cc de crema
- 150 grs de azúcar
- 30 grs de café

Baño Toffee
- 200 azúcar
- 20 cc agua
- 300 cc crema

Bizcocho
Batir huevos con azúcar a punto espumoso, incorporar ingredientes secos cernidos y llevar a molde previamente enmantequillado y enharinado, hornear a 180 grados por 20 minutos aprox.

Crema
Batir todos los ingredientes juntos hasta lograr consistencia deseada.

Baño
Llevar a fuego el azúcar y agua, hasta lograr punto de caramelo, calentar la crema y agregarla a la mezcla anterior, revolver, dejar hervir por unos minutos y retirar. Por último dividir bizcocho, remojar con café, rellenar con la crema moka y bañar con el toffee.

Carrot Cake ! (muy rico)

para 6 porciones
Molde 22 cm

Bizcocho
- 3 Zanahorias
- 4 huevos
- 200 cc aceite
- 300 grs de harina
- 300 grs de azucar
- 15 gms de polvo de hornear

Llevar todos los ingredientes a la batidora y mezclar muy bien.
Levar mezcla a molde aceitado y enharinado por 40 minutos al horno a 180 grados.

Frosting
- 500 grs queso crema
- 200 grs azucar
- jugo de naranja

Batir hasta mezclar todo

Finamente, dividir bizcocho rellenar con frosting, llevar a refrigerar por 2 horas y luego decorar (nueces, trozos de zanahoria o naranja).

AMERINDIA

BARROS ARANA 135 • PUERTO NATALES
612 411945
Amerindia,Cafeteria y Sandwichería
amerindia_patagonia

RECETAS

Granjas de la Sierra M.R.

ÑOQUIS DE PAPAS

INGREDIENTES

Para los ñoquis:
4 papás.
1 taza de **harina 000 Granjas de la Sierra.**
1 huevo.
Queso parmesano.
Para la Salsa:
5 tomates pera.
5 cucharadas de aceite de oliva.
1 cucharadita de **azúcar Granjas de la Sierra.**
10 hojitas de albahaca.
1 cucharada de orégano.
1 cebolla.
1 ajo(opcional).
Sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Para los ñoquis:
Pelar y cortar las papas en cuadritos pequeños y cocinar por 30 minutos o hasta que estén blandas.
Luego pasarlas por el pasapuré, mezclarlas con la **harina 000 Granjas de la Sierra**, el huevo y la sal. Debe quedar una masa elástica.
Enharinar una mesa, tomar la mezcla y amasarla por unos minutos. Separar la masa en 4 partes y hacer cilindros.
Cortar los ñoquis en trozos de 2 cm y pasarlos por la parte de atrás de un tenedor para que queden con las líneas que llevan. Colocarlos en una bandeja con un paño de cocina.
En una olla con agua hirviendo y una cucharada de sal, agregar los ñoquis uno a uno. Una vez que estén cocidos, retirarlos (lo sabremos porque van ir subiendo a la superficie de la olla a medida que estén listos).
Para la Salsa:
En una olla poner la cebolla picada en cuadritos sin aceite. Cuando el agua se evapore (unos 5 minutos), agregar el aceite. Cuando la cebolla esté transparente, agregar el ajo y cocinar por unos minutos más. Continuar con los tomates molidos en la minipimer, el **azúcar Granjas de la Sierra**, la sal, el orégano y la albahaca picada. Cocinar a fuego bajo por 30 minutos, revolviendo de vez en cuando.
Servir los ñoquis con salsa de tomate y queso parmesano rallado.

calidad superior

Imagen referencial

Odontología Ventus

Nuevo convenio La Araucana Soluciones Sociales Descuento especial

CONTACTO
Teléfonos fijos:
2245909-2245399
Celular: 990389653
Dirección: Bulnes #76
Punta Arenas
www.odontologiaventus.cl

HORARIOS
Lunes a jueves 08:00 a 12:30 y 14:00 a 20:30 hrs.
Viernes 08:00 a 12:30 y de 14:00 a 19.30 hrs.
Toma de radiografías:
Lunes a viernes 09:00 a 11:30 y de 15:30 a 19:00 hrs.

Urgencias de lunes a domingo

OTAIBO
SUBASTAS Y NEGOCIOS INMOBILIARIOS

CORRETAJE DE PROPIEDADES Y REMATES

www.otaibo.cl
contacto@otaibo.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

TRANSBORDADORA AUSTRAL BROOM S.A.
LIDER EN CONECTIVIDAD

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.

¿TIENES DUDAS?
ACCEDE AQUI

www.tabsa.cl

TABSA @_tabsa @_tabsa