PATAGONIA
Fem

Edición Nº 167 viernes 13 de septiembre de 2019
GRATIS con La Prensa Austral

ANGELA CÁRDENAS ORTEGA Y EL EMPODERAMIENTO FEMENINO EN LA CIMA

VIOLENCIA CONTRA LA MUJER, EL DESGARRADOR TESTIMONIO DE PATRICIA Y ROSA

Bordado creativo,
UNA PASIÓN QUE UNE A MUJERES

Hydra spa

Septiembre

ES TIEMPO DE FLORECER

Día de Spa + Masaje de Relajación de 30 min.	$35.000
Baño de Espuma + Masaje de Aromaterapia de 30 min. para 2 personas (Válido de lunes a viernes, no incluye festivos)	$50.000
Día de Spa + Masaje Descontracturante de 30 min. para 2 personas (Válido de lunes a viernes, no incluye festivos)	$55.000
Plan Mensual para 2 personas	$180.000
20% Dscto. en Masajes Suaves y Medios de 60 min.	
10 Pases adicionales por inscripción en Plan Anual	

Promociones válidas solo durante septiembre.
Avda. O'Higgins 1235 – 61 2204599 – 9 78978395
Call Center 600 626 / mundodreams.com

DREAMS PUNTA ARENAS

Fem PATAGONIA

Fem Patagonia
Año 6 Edición 167
Viernes 13 de septiembre de 2019 Punta Arenas
Contacto: revista@fempatagonia.cl
www.fempatagonia.cl

Elia B'ug

EQUIPO

Editora: Elia Simeone
Periodista: Patricia Cárdenas
Fotografía: Bárbara Alarcón
Diseño: Marlene Zamora T.
Contacto comercial: revista@fempatagonia.cl
ventas@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.

EDITORIAL

Elia Simeone R.

VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES, UN MAL QUE PERSISTE

Mientras los chilenos y los estadounidenses han recordado con pesar y no menos dolor las fatídicas fechas del 11 de septiembre de 1973 y de 2001, respectivamente, las mujeres debemos seguir lamentando otros atentados cotidianos que no dan tregua: los femicidios.
Al 11 de septiembre de este año, ya se habían registrado en Chile 33 casos de mujeres asesinadas por sus cónyuges o parejas, mientras otras 76 lograban escapar milagrosamente de la muerte, en lo que se denomina femicidios frustrados.
Estos asesinatos constituyen la forma más extrema de violencia contra la mujer y dan cuenta de que persiste la errada concepción cultural de que el hombre tiene derecho sobre el cuerpo femenino y puede coartar su libertad a tal punto de quitarle la vida.
Según el reporte de ONU Mujeres, Chile está en el cuarto lugar de los países con menores tasas de femicidios en el contexto latinoamericano, con 0,7 féminas asesinadas a la semana versus las 49 y 15 muertes que se registran en México y Colombia, respectivamente.
Menos espectaculares noticiosamente hablando que el golpe de Estado de 1973 y los ataques a las Torres Gemelas y al Pentágono de 2001, los femicidios siguen siendo un lastre social que, lejos de ir disminuyendo, se mantienen y, en algunos casos, van en aumento.
No poder bajar los brazos y debemos seguir colocando este tema en la mesa de discusión pública y al interior de nuestros hogares y colegios. Es, por ello, que en esta edición, Fem Patagonia vuelve a presentar testimonios de mujeres que han sido violentadas y que pudieron sobrevivir, así como casos de hombres que, aceptando la ayuda psicológica que provee el gobierno, han inicio un proceso de rehabilitación. Esto, con el ánimo de aportar al debate y a la transformación cultural que tanto necesitamos.

PÁGINAS
18 - 19
YA SE INAUGURÓ "MESÓN AUSTRAL" NUEVO CAFÉ Y HELADERÍA EN PORVENIR

PÁGINAS
22 - 23
LA AVENTURA DE CONOCER EN KAYAK LA PATAGONIA

PÁGINAS
24 - 25
"ENTRE APEROS Y CALAFATES" CABALGATAS, UNA HERMOSA FORMA DE CONOCER PUERTO NATALES

Bordado Creativo, UNA PASIÓN QUE UNE A MUJERES

En la fotografía aparecen Dominique Salles, quien dictó el taller, Paola Vezzani, propietaria de La Galería, junto a las creadoras Evita Santibáñez, Ivonne Barahona, Adriana Mulatti, Andrea González, Loyda Sánchez, Jasna Hidalgo, Ruth Simeone, María Teresa Salinas y Karen Celis.

El limpio montaje de la exposición usa la estrategia de montar a la altura de los ojos, a fin de que los bastidores redondos distribuidos irregularmente en el muro queden enteramente en el campo visual del visitante.

La distribución de los bastidores le otorga un ritmo a la exposición y unifica las piezas de diferentes puntadas, temas, paletas de colores, formatos y composición. En la fotografía aparecen Karen Celis y Yasna Hidalgo.

Evita Santibáñez

Paola Vezzani

¿QUÉ PUEDE UNIR hoy a nueve mujeres de distintas edades, profesiones, oficios e ideologías? Una insospechada pasión: el bordado creativo.

A través de estas manualidades, ellas logran plasmar sobre las telas sus propios estilos y cosmovisión, perfeccionando y aprendiendo nuevas técnicas en la medida que van avanzando en el manejo de los elementos que constituyen todo lenguaje plástico: color, composición, tema, técnicas y la búsqueda de la expresión.

Hace ya un año y medio, la sala de arte y diseño La Galería abrió sus puertas a este grupo de creadoras, quienes han estado participando en el "Taller de Bordado Creativo", impartido por la artista visual Dominique Salles, quien remarcó que esta actividad ha demostrado que es posible dar cuenta de una mirada al entorno y las características de la zona a través de ejercicios que, sin mayores pretensiones, constituyen un ejemplo de proceso creativo.

Para Dominique Salles, los resultados diversos se obtienen cuando cada una aporta al ejercicio colectivo su forma única de hacer. "Notable ha sido el encuentro de alternativas diferentes, como el trabajo que une varios bastidores para dar la ilusión de profundidad", resaltó.

A fin de compartir este proceso creativo, desde el viernes 29 de agosto se encuentra abierta la exposición de 39 trabajos de bordado libre sobre tela y montados en bastidores en La Galería, ubicada en Avenida Colón 511, Punta Arenas.

Se trata de la segunda exposición del año, en la que se incluyeron los trabajos de las creadoras Evita Santibáñez, Ivonne Barahona, Adriana Mulatti, Andrea González, Loyda Sánchez, Jasna Hidalgo, Ruth Simeone, María Teresa Salinas y Karen Celis.

La muestra permanecerá abierta hasta el 12 de octubre y los interesados pueden visitarla de lunes a sábado de 10 a 13 horas y de 15 a 19 horas en La Galería.

Loyda Sánchez

Ruth Simeone

María Teresa Salinas

Adriana Mulatti junto a Paola Vezzani.

Loyda Sánchez junto a Dominique Salles

Ivonne Barahona

Angela Cárdenas Ortega, empoderamiento femenino en la cima:

"LA MONTAÑA ENSEÑA QUE SE NECESITA MUY POCO PARA SER FELIZ"

Ángela celebró el año nuevo de este 2019, haciendo cumbre en el Anconcagua.

HASTA EN LA MONTAÑA podemos descubrir a mujeres magallánicas que se empoderan y abren espacios en actividades tradicionalmente masculinas. Es el caso de la magallánica Ángela Cárdenas Ortega, técnico en turismo, pistera, socorrista y rescatista. Ella ha hecho del montañismo no sólo una práctica deportiva y su actividad laboral, sino que también un estilo de vida que la conecta profundamente con la naturaleza. Es en las alturas, bajo las condiciones extremas que se dan en esos ambientes, que en su calidad de guía del Encuentro Pieles, hace ya dos años contribuye a que otras mujeres logren su independencia, convirtiendo las características y capacidades femeninas en grandes aportes para una disciplina que requiere de una buena planificación, fortaleza física y entereza mental.

El evento de 5 días, reúne a una veintena de damas amantes del splitboard y el ski de randonneé, dos disciplinas invernales, cuyo denominador común es que utilizan piel sintética bajo la tabla de snowboard o bajo los ski, respectivamente, cuyos pelos al generar fricción con la nieve, permiten el ascenso por la montaña sin necesidad de elevaciones mecánicas.

El encuentro de este año, se realizó los primeros días de septiembre en el Parque Guaiquivilo en la Región del Maule y desde que se integró a este grupo de aguerridas féminas, la puntarenense comparte la experiencia que ha ganado desde los 22 años, y también aprende de sus congéneres. Se trata de una instancia definida por sus gestoras como un espacio

"En la montaña uno ve tanta belleza: los glaciales, las piedras bicolores, los ríos, los pájaros y todo eso te llena visual y energéticamente, hasta te sientes más fuerte. Eso le da sentido a mi vida, porque cuando te vas con tu campamento con lo básico para subsistir, valoras las cosas simples de la vida...".

consciente de inclusión para las mujeres, en el que se entregan las herramientas y los conocimientos necesarios para desenvolverse en forma segura y respetuosa en áreas naturales de montaña. "Con esto del empoderamiento femenino, Marcela González, Alejandra Fuentes y Roberta Sbaragllini se dieron cuenta de que existían pocas instancias para las mujeres en torno a la montaña o que siempre debían practicar sus deportes acompañadas de un hombre. Para revertir esta situación, en el año 2015 organizaron el primer encuentro y, desde entonces, en distintos puntos del país nos reunimos entre 17 a 20 mujeres que trabajamos en centros de ski, para aprender una de la otra. Ojalá algún día encuentre el apoyo para realizarlo en Magallanes", señaló la joven patagona.

TRAYECTORIA EN SUBIDA

Tras concluir sus estudios de Técnico en Turismo en la Universidad de Magallanes, quien fuera la virreina del Carnaval de Invierno el 2006 y atleta representante de la región en los Juegos de la Araucanía, inició su vida laboral como porteadora en las Torres del Paine, tarea que significa trasladar cerro arriba hasta 32 kilos de las mochilas y otras cargas de los turistas que realizan las expediciones, además de adelantarse para levantar el campamento y preparar las comidas. "Me di cuenta que tenía la fuerza y la capacidad para hacer este trabajo y que me gustó mucho el ski y la escalada. Pero como había trabajo sólo por la temporada estival, me iba los inviernos a trabajar en el Centro de Ski Valle Nevado donde me formé como rescatista. Así fue como conocí el Cajón del Maipo y descubrí el ski de randonneé y las grandes cosas que podía hacer para los turistas", contó.

Decidida, se fue a vivir a un pequeño pueblo llamado Baños Morales, ubicado a 1800 metros sobre el nivel del mar hacia el este del Cajón del Maipo en la Región Metropolitana, distante a unos 12 kilómetros del límite con Argentina, donde gerenció un exclusivo hotel. Luego se dedicó a trabajar como guía en el cerro Aconcagua, el más alto de Sudamérica con 6962 metros de altura, lo que complementa con su emprendimiento de expediciones, especialmente orientada al público femenino.

"Me ha costado mucho insertarme como guía de montaña. Además de que en otoño y primavera no se puede desarrollar este trabajo, hay cierta discriminación porque a nosotras nos falta la fuerza física que tienen los hombres pero, por otra parte, las mujeres somos más detallistas y meticulosas en la planificación. Para mi fortuna, el dueño de la empresa donde trabajo para los ascensos al Aconcagua, prefiere trabajar con mujeres, porque somos más ordenadas, cuidamos nuestra presencia y somos más empáticas con los clientes", contó.

Añadió que "el tema de la montaña es bien machista. Casi todos los montañistas son hombres y salen con hombres y de vez en cuando con una "pajarita" que sale con ellos. Yo aprendí el montañismo con hombres y fue de la forma más dura. Por eso la opción de aprender con mujeres, abre las oportunidades para que se integren más mujeres, porque somos más solidarias entre nosotras, siempre estamos pendiente de la compañera y por una cuestión fisiológica, debemos prepararnos de forma diferente ya que, por ejemplo, somos más friolentas que los hombres porque tenemos menos irrigación en las extremidades, por lo tanto, debemos protegernos con especial cuidado los pies y las manos. Y como tenemos otra visión de las cosas, nuestros temas de conversación son muy distintos y más diversos. Eso se valora mucho en las expediciones donde durante varios días compartes hasta la carpa y conversas de todo", contó.

Para realizar el esfuerzo físico que demandan estas prácticas, Ángela desarrolla una estricta disciplina de entrenamiento, que considera ejercicios diarios de estiramiento y yoga, entrenamiento cardiovascular al menos 4 veces a la semana y el complemento de una dieta con alimentos saludables. A ello se

Angela Cárdenas Ortega.

Ski de Randonneé en el Cajón del Maipo. Con esta práctica no se requiere de un sistema mecánico como las telesillas para subir a la montaña y bajar deslizándose.

suma que constantemente está capacitando o actualizando su conocimientos, sobre todo en lo relacionado a primeros auxilios o manejo en situaciones de riesgo.

EL LLAMADO DE LA MONTAÑA

"En la montaña uno ve tanta belleza y todo eso te llena visual y energéticamente, hasta te sientes más fuerte. Eso le da sentido a mi vida, porque cuando te vas con tu campamento con lo básico para subsistir, valoras las cosas simples de la vida y te das cuenta que para ser feliz necesitas muy pocas cosas y comodidades. Y como al subir debes estar pendiente de tus necesidades como cuidar tus manos, tus ojos, tu piel, medir tu presión, medir tu pulso, ver donde pisas, etc., aprendes a conocerte y a encontrarte a ti misma", resaltó.

Agregó que el aprendizaje de la montaña no está en hacer cumbre, sino que en el proceso que significa el subir. "He aprendido más en las montañas donde no logré la cumbre, porque he tenido que volver abajo desmoralizada y frustrada por hacer un gran esfuerzo que no resultó. Y ese regreso significa hacer un trabajo de revisión de lo que hice mal o de lo que faltó pero, por sobre todo, de darte cuenta que no eres tú la que manda, sino que es la montaña y que una es una simple y pequeña humana que está tratando de subir".

Esa es la vida de Angela Cárdenas Ortega, una hija orgullosa de estas tierras que creció leyendo las historias de las mujeres que forjaron Magallanes, cuyas fuerzas y valores se impregnaron en su espíritu aventurero. Hoy, ella no tiene pareja, sin embargo se proyecta como madre y quiere darle a sus hijos lo que ella vivenció en la realidad de la Patagonia. "Quiero que mi familia mantenga ese contacto con la naturaleza. No sé qué va a pasar, pero aquí o allá seguro que mi vida estará en la ruralidad", concluyó.

Ski en Araucarias del Llaima, Región de la Araucanía.

ALL NEW
TRAILBLAZER
SOLO UNA VIDA
DIVEMOTOR
Desde 1930
Zona Franca • AVDA. 2 SUR SITIO 28 • FONO: 612219195
• Motor 2.8L turbo diesel DURAMAX
• 4x4 ESP y control de tracción
• 200 CV y torque de 500 NM
• Capacidad de carga de 616 LT
• Pantalla 8" MyLink con Apple Carplay™ & Android Auto™ + GPS
• Sistema activo de monitoreo de presión de neumáticos
• Sistema de encendido remoto
• 6 airbags
• Alerta de colisión frontal
• Alerta de permanencia en carril
• Control de estabilidad y descenso
• 3 corridas de asientos
• Dirección eléctrica
• Caja AT 6 velocidades con Active Select
• Cámara y sensor de estacionamiento delantero y trasero
• Asientos de cuero y climatizador
DIVEMOTOR.CL
FIND NEW ROADS
CHEVROLET
SERVICIOS FINANCIEROS
GARANTÍA DE 100.000 KM A 5 AÑOS
Apple CarPlay
androidauto
ACDelco

Proyecto financiado por el Fondo de Fomento de
Medios de Comunicación Social Regionales, Provinciales y Comunales

El testimonio de Patricia:

"NO TENÍA EL VALOR DE DECIRLE QUE NO"

HASTA EL CENTRO de la Mujer llegan casos como el de Patricia (43 años), que después de 22 años de haber sobrevivido todas las manifestaciones de violencia por parte de su esposo, fue la hija de ambos quien lo echó de la casa y le dijo a ella que esta situación no podía seguir sosteniéndose más. "Nunca lo amé. Lo conocí a los 16 años y me casé con él a los 18 para poder salir de mi casa, donde no lo estaba pasando bien. En ese tiempo se veía bueno: no tomaba, no fumaba, parecía que no tenía mayores vicios, entonces me pareció bien unirme a él, pese a que durante el pololeo igual ocurrían cosas extrañas que me incomodaban, como que de pronto frente a mí besaba a otra mujer; pero yo no sabía cómo reaccionar. Recién después de dos años de casados, cuando mi hija tenía 3 meses de edad, durante una reunión que teníamos en mi casa con los sobrinos de él que estaban de visita, con quienes reíamos y celebrábamos, de pronto se paró y se fue al dormitorio donde dormía la niña. Me miró y me hizo un gesto amenazador con el dedo. Luego, sacó a la bebé de su cuna y le puso un cuchillo en su cuello... ¡se volvió loco!", recordó.

Desde entonces, la vida de Patricia se convirtió en un calvario. Su marido la agredía de manera física, psicológica, sexual y económica, en episodios marcados por el consumo de alcohol y estimulados por los celos.

"Mi hija creció viendo cómo su padre me agredía. Yo, con la ansiedad producida por el miedo y la depresión, comía mucho. Llegué a pesar más de 100 kilos por lo que él me maltrataba sicológicamente aludiendo a mi sobrepeso, diciéndome cosas como que era ´una chancha que le corría la manteca´. Muchas veces llegaba borracho y nos comenzaba a tirar las cosas de la casa. Con mi hija teníamos que escapar de noche a caminar, sin saber dónde ir. Es más, una vez que mi hija no estaba, él llegó de noche. Yo me hice la dormida y después de que pasó a verme, bajó a la cocina, abrió todas las llaves de gas y se fue. Si no hubiera sido por mi perro que me alertó con sus ladridos y me obligó a sacar fuerzas para levantarme y salir de mi casa, yo hubiera muerto intoxicada", relató.

Patricia indicó que en todos esos años, ella no contaba con una red de personas que la hubieran podido apoyar. "Yo estaba distanciada de mi familia que se fue a Argentina. Además, que cuando una vive esta situación, le da vergüenza y temor a que la gente se pueda a reír de una, así que nunca dije nada y tampoco se me notaba porque siempre lucía sonriente y alegre", señaló.

Dejar a su hija sin su padre y no saber dónde ir, eran algunas de las causas que frenaron a Patricia para no dejar a su victimario. "No tenía

Proyecto financiado por el Fondo de Fomento de Medios de Comunicación Social Regionales, Provinciales y Comunales

ni el valor ni las fuerzas para decirle que todo tenía que terminar. No fue hasta que él me tenía del cuello contra la pared, que mi hija le gritó que me deje de hacer daño y que se vaya".

Tras este hecho, Patricia formalizó su denuncia en Carabineros y -a diferencia de la decena de veces que ya había concurrido sin concluir el proceso- esta vez solicitó que el Tribunal de Familia retome el caso y se dejó asesorar por el SernamEG. "Llegué muy mal al Centro de la Mujer: lloraba todo el rato, no hablaba, estaba deprimida e incluso intenté suicidarme. Aquí me apoyaron la psicóloga, la orientadora y la abogada. Me dijeron que contara todo, porque de esa manera me iba a sanar. Hice todo lo que me dijeron que tenía que hacer. Tuve medidas cautelares porque él seguía amenazándome e incluso me pidieron que llevara testigos. Yo pensé que no tenía a quien pedir que declarara a mi favor, pero un día le conté a mi vecina que estaba en juicio y ella misma se ofreció testificar, porque siempre escucharon los gritos y golpes, más de alguna lo enfrentó también. Pero, por lo general, a la gente no le gusta meterse en estos asuntos. Finalmente, como él no accedió a una rehabilitación y tampoco se presentaba a declarar, fue obligado por tribunales a dejar el hogar y alejarse definitivamente de nosotras", contó.

Esta situación ocurrió hace ya cuatro años. Después de haber recibido la atención necesaria para superar sus miedos, mejorar su autoestima y salir adelante, Patricia se separó, recientemente se divorció de quien fuera su cónyuge y hace unos dos años pudo rehacer su vida con otra persona que la hace sentir valiosa. "Una relación de pareja se debe fundar en el respeto mutuo, la confianza y la comunicación, que también es muy importante. Pero, sobre todo, la mujer debe hacerse valer y no aguantar ni siquiera que le levanten la voz. Eso es lo que le enseño a mi hija que hoy es una mujer independiente: debe ser fuerte siempre", destacó, a la vez de que instó a todas las mujeres que sufren violencia a que se atrevan a denunciar y que acuden a la Casa de Acogida.

"Sin dudas que he superado este problema, he cambiado mucho, pero los recuerdos de lo vivido han dejado una huella muy grande en mí... Ninguna mujer merece que le pase algo similar", sentenció.

Rosa Miranda:

"LAS INSTITUCIONES DEBEN SER MÁS EMPÁTICAS CON LA REALIDAD DE LA MUJER QUE SUFRE VIOLENCIA"

QUIENES RECIÉN CONOCEN y tratan con la dirigente social, Rosa Miranda, no pueden imaginar que esa mujer de gran personalidad, inquieta, siempre abierta a ayudar, de un trato dulce pero directa y sin pelos en lengua a la vez, en su juventud fue una persona retraída, tímida y prácticamente sin voluntad, sometida a la constante agresión de su esposo y padre de su hijo.

"Al mes de haberme casado y con 8 meses de embarazo, me llegó el primer tazón por la cabeza", señaló como el primer episodio de agresión física que vivió a los 19 años. "Me dio mucho miedo y nunca tuve la fortaleza de decirle: ¡No, basta! Y no me defendía", agregó.

Al igual que Patricia, Rosa tampoco se casó enamorada de su esposo, buscando el matrimonio como excusa para salir de la casa de sus padres. "Yo me casé para que mi hijo no cargara con el estigma de ser un hijo natural. Mi ex marido es 15 años mayor que yo y fue criado en una familia muy machista, donde los hijos eran 4 hombres y la madre le cubría todas sus necesidades", contó.

"Al mes de haberme casado y con 8 meses de embarazo, me llegó el primer tazón por la cabeza", señaló como el primer episodio de agresión física que vivió a los 19 años. "Me dio mucho miedo y nunca tuve la fortaleza de decirle: ¡No, basta! Y no me defendía".

Después del nacimiento de su hijo Alejandro, la violencia de parte de su cónyuge fue de menos a más. "Empezó con los tirones de pelo, luego me lanzaba las cosas, los golpes y a maltratarme sicológicamente. Me celaba constantemente y más de alguna vez me dejó encerrada con llave, siendo que yo sólo me dedicaba a mi hijo y a las labores de la casa".

Rosa Miranda.

Fue la conversación con una amiga a quien le contó sus problemas, el punto de inflexión de su mala situación. "Ella me dijo que no tenía por qué aguantar ese trato, que debía salir de ahí y preocuparme de mí misma. Y eso fue lo que hice. Busqué trabajo y comencé a salir de la casa y formar mis redes. Él me iba a dejar y buscar donde yo iba, controlaba mi dinero e incluso una vez cobró un cheque con el que me pagaron mi sueldo y se los gastó en un motor para su auto. Fue un tiempo duro... serían unas 60 las veces que lo denuncié, pero siempre me retractaba o no asistía a las audiencias y todo quedaba en nada, porque me amenazaba con quitarme a mi hijo. La violencia era tanto y no tenía una red de apoyo donde acudir, que durante harto tiempo que yo inventaba dolores o enfermedades mías o de mi hijo, para que me atendieran en el hospital y pudiera pasar la noche ahí", contó.

Cuando su hijo cumplió 6 años, Rosa encontró un trabajo puertas adentro donde los aceptaron a los dos. Fue cuando acudió por ayuda a lo que en ese tiempo era el Centro Renace, donde un equipo interdisciplinario le ofreció apoyo.

"Pero me quisieron dar algo que no me sirvió, porque me citaban a terapias en horas donde no podía acudir porque estaba trabajando o ir por un mes a la Casa de Acogida que estaba fuera de la ciudad, con escasa movilización pública. Yo lo que necesitaba en ese momento era que me ayuden a gestionar un cupo para mi hijo en algún jardín o para que me reciban en un trabajo junto a mi hijo, que me atendieran a las 8 cuando podía destinar al menos unos 40 minutos o después de las 19 horas. Al salir de mi casa, yo me convertí en la sostenedora de mi familia, y no podía darme el lujo de perder el trabajo, así que desistí de la ayuda del Sernam. Fue el psicólogo Juan Carlos Gibbson que en ese tiempo trabajaba en el Tribunal de Familia, quien tuvo la disposición de orientarme a título personal y a escucharme en horarios que yo podía, quien me ayudó a salir de esto. Entonces, comencé a participar junto a mi hijo de cuanta capacitación había, luego me integré a la Asociación Nacional de Empleadas de Casas Particulares y me dediqué de lleno a criar a mi hijo y a dirigir a esta agrupación. Mi ex marido, en tanto, nunca recibió castigo. Él me siguió controlando a través de mi hijo, y ejerciendo violencia psicológica por muchos años, hasta que se dio cuenta que yo estaba acompañada por otra persona. Lo cierto es que si no hubiera escuchado a mi amiga, que me hizo ver que debí salir de esta situación, tal vez todavía estaría ahí con él siendo maltratada o quizás, a estas alturas, ya no existiría".

> "Ella me dijo que no tenía por qué aguantar ese trato, que debía salir de ahí y preocuparme de mí misma. Y eso fue lo que hice. Busqué trabajo y comencé a salir de la casa y formar mis redes".

Cabe destacar que estos hechos acontecieron hace ya 20 años. Desde SernamEG señalan que desde ese tiempo a la fecha, el servicio ha mejorado las condiciones en que brinda ayuda a la mujer como, por ejemplo, disponiendo de Casas de Acogidas ubicadas dentro de la ciudad o flexibilizando sus horarios de atención en los Centros de la Mujer, precisamente para que quienes trabajan puedan acceder a la ayuda. "Las instituciones públicas debieran ser más empáticas con la realidad que vive la mujer. Por ejemplo, que dentro de la línea de emprendimiento de SernamEG, se destinen recursos focalizados en las mujeres que sufren o sufrieron violencia. Ellas, que tanto necesitan generar una fuente de ingreso para independizarse o adecuar su trabajo en función a sus hijos, son las que más requieren generar un emprendimiento para salir adelante", enfatizó.

Actualmente, Rosa dedica su energía a la crianza de sus otras dos hijas y a la presidencia de la Agrupación TeAbrazo Magallanes. Recientemente, las autoridades reconocieron públicamente su labor, en el marco de la conmemoración del Día del Dirigente. Su próxima meta es terminar sus estudios de enseñanza media, para luego ingresar a la educación superior a fin de estudiar una carrera que le permita seguir apoyando a sus hijas, así como también anhela alcanzar el sueño de la casa propia.

Patricia y Rosa son ejemplos de que es posible salir del círculo vicioso de la violencia. Está claro que -con o sin la ayuda que está disponible por parte del Gobierno- el camino no es nada de fácil.

Su ejemplo nos permite reconocer que, para no caer en estas situaciones, resulta fundamental cultivar el amor propio y elevar nuestra autoestima. Sin el afán de buscar la superioridad por sobre el hombre, las mujeres debemos potenciarnos no para otros, sino que para nosotras mismas, teniendo en cuenta la misión de que entre nosotras mismas debemos generar lazos de colaboración y no de competencia y, por sobre todo, heredar esta visión a las niñas para que crezcan como personas conscientes del derecho a ser respetadas y de vivir libres de cualquier manifestación de violencia.

Proyecto financiado por el Fondo de Fomento de Medios de Comunicación Social Regionales, Provinciales y Comunales

Reeducación de hombres:

EL LADO B DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER

EN UNA SITUACIÓN de violencia en la pareja, siempre hay una víctima y un victimario. Las estadísticas indican que, mayoritariamente, son las mujeres quienes denuncian algún tipo de agresión de parte de sus parejas varones, sea esta física, psicológica, emocional e incluso económica. A ellas, los sistemas público y judicial le brindan el apoyo para salir adelante de una situación que muchas veces resulta delictiva y que atenta contra la integridad física y psicológica de la afectada.

Pero es muy poco conocido que el hombre que ha ejercido violencia, también puede contar con una instancia de ayuda para revertir los problemas conductuales hacia su mujer, sea ella pareja o ex pareja. Se trata del Centro de Reeducación para Hombres que ejercen violencia de pareja, dependiente del Servicio Nacional de la Mujer y la Equidad de Género -SERNAMEG- . En este espacio -ubicado en calle Jorge Montt 115 de Punta Arenas-, a los varones mayores de 18 años se les ofrece atención psico-socio-educativa especializada para la disminución y la prevención de la violencia ejercida por hombres en contra de las mujeres en el ámbito de pareja, intervención que puede durar entre 9 meses y un año.

"La gran mayoría de los usuarios ingresan derivados desde tribunales de manera involuntaria por lo que se resisten a la reeducación. También llegan algunos hombres por iniciativa propia, pero son los menos", explicó Patricio Mansilla, asistente social y coordinador del centro, en donde el psicólogo Juan Carlos Pérez Herreros y la asistente social Susan Aguilar Clerc, forman el equipo de profesionales que interactúan con grupos de hasta 18 varones. Con una evaluación de cuatro sesiones, el equipo define si la persona puede o no ingresar al programa. "Lo importante es poder despejar que no exista consumo problemático de alcohol, algún trastorno de la personalidad, o alguna condena previa que le impidan adherir adecuadamente al proceso de reeducación. Si ello ocurre, el usuario es derivado a otra instancia para que se le traten estos problemas y una vez que los haya resuelto puede re ingresar al programa", explicó Patricio.

"También se busca que ellos reconozcan su conducta agresiva y manifiesten la voluntariedad de cambiar sus patrones de comportamiento pero, por lo general, ello no ocurre, porque siempre se victimizan o buscan la manera de justificar su conducta. Al ingresar ellos firman un contrato en que se comprometen a no usar violencia, ni con las parejas ni con ex parejas ni nadie de afuera", contó Susan.

CONECTARSE CON LA EMOCIÓN

La reeducación consta de dos niveles: el primero tiene que ver con violencias más duras o más fáciles de visualizar como son el abuso físico, la intimidación, las amenazas y el abuso sexual. En el segundo (que es más largo) se ven violencias que están más normalizadas en la sociedad o que son sutiles y que cuesta más que ellos las identifiquen como es el aislamiento, el privilegio masculino, la violencia sicológica o el abuso emocional o la manipulación de los niños.

"Estos tipos de violencia se sostienen en una construcción social que durante el proceso debemos deconstruir, entregando herramientas para controlar los impulsos, manejarse en una discusión empatizar en una relación, conocer y manejar las emociones. Por lo general, ellos llegan muy desconectados con su parte emocional, no son capaces de expresar cómo se sienten. Se les enseña que eso de que el hombre no llora es una construcción social que no está bien, no es algo que debería seguir replicándose", señaló el coordinador.

"Les enseñamos sobre las nuevas masculinidades, es decir, que mostrar afectividad no es algo malo, que ayudar o asumir la corresponsabilidad en el hogar o cuidar a los niños, no es algo que los haga menos hombres", agregó el sicólogo Pérez.

EL MODELO DEL PROGRAMA

Patricio manifestó que "en las primeras sesiones es difícil que se reconozcan como agresores, por eso el trabajo es grupal, porque se logra un efecto de espejo, es decir, al inicio no quieren participar o hablar de su experiencia, pero al ver que otras personas que ya están más adelante en sus procesos logran abrirse, ellos también aceptan esas herramientas".

El hecho de que la dupla de intervención esté conformada por un hombre y una mujer, tampoco es casualidad. "Esa es una herramienta más que se le entrega a los usuarios con el fin de que se vea esa igualdad y equidad de géneros con ellos", destacó Juan Carlos.

"Por otra parte -destacó Susan- es muy importante el vínculo que generamos con estos varones. Ellos ya vienen con un estigma de afuera, estigma que aquí dentro tratamos de alejar, de verlos como persona. Ellos han sido apuntados por la justica, por la familia, por el círculo social. Aquí dentro no usamos la palabra agresor, porque entendemos que trabajamos con personas y detrás de cada persona y detrás del trabajo de nosotros, hay una familia, hay otra vida".

El Centro de Reeducación para Hombres que ejercen violencia de pareja se ubica en Jorge Montt 115 de Punta Arenas.

Durante todo el proceso, la dupla debe contactarse con la pareja o ex pareja del usuario, para monitorear con ella si se han generado los cambios que se buscan en él. Incluso, si durante la intervención él ha iniciado otra relación, también se integra a la nueva pareja.

Tras concluir el programa, se pueden dar diversas situaciones con la relación: algunos no se ven nunca más, otros vuelven a unirse, hay otras que retoman el contacto pero no son pareja y hay quienes nunca dejaron de serlo. Sea como se den las cosas, una vez que los varones egresan del centro, ya cuentan con nuevas herramientas para generar un cambio en su vida y su manera de ser. La idea es que ellos también se conviertan en agentes de cambio y sean capaces de frenar actitudes machistas o misógenas en su círculo social.

Cabe señalar que desde que se inauguró el Centro de Reeducación para Hombres que ejercen violencia de pareja en el 2011, son 571 los usuarios registrados. A la fecha, sólo son 50 quienes egresaron culminando todo el proceso. Muchos fueron derivados a otras instancias y otros tantos desertaron en el camino. Si bien la cifra no es muy alentadora, viendo el vaso medio lleno, la lectura es que al menos 50 hombres pudieron darse cuenta de sus errores y han asumido que enmendar su camino es la base para un nuevo empezar.

El equipo de trabajo del centro es integrado por Cecilia Contreras Navarrete, el coordinador Patricio Mansilla Rojas, la asistente social Susan Aguilar Clerc y el sicólogo Juan Carlos Pérez Herreros.

TESTIMONIO DE QUE EL CAMBIO ES POSIBLE

EL CASO DE JL da cuenta de que la reeducación y la deconstrucción de los patrones negativos son posibles. El varón con esas iniciales, pidió el resguardo de su identidad, pero se manifestó llano a contar su historia si a otro hombre le sirve como motivación para buscar ayuda.

Tras ser denunciado por su esposa, JL fue derivado por los tribunales al Centro de Reeducación para Hombres que ejercen violencia de pareja. "La terapia del centro dio en el clavo, me ayudó. Llegué al centro enviado por el tribunal de familia a petición de mi mujer que tenía la esperanza de un cambio", manifestó con satisfacción.

En su relato indica que fueron muchos los factores que llevaron al quiebre sus 10 años de matrimonio: problemas con los hijos de ella, acusaciones por relaciones pasadas, estrés laboral, finanzas reducidas, falta de apoyo y malos consejos, entre otros, los empujaron a que ambos se agredieran sicológica y emocionalmente, al punto de que él se fue de la casa.

"Ella estaba asustada, tenía miedo. No supe llevar una relación, perdimos todo y desapareció", lamenta.

JL contó que ingresó al centro consciente de que necesita una transformación en su manera de ser y que requería de ayuda para lograrlo. "Yo no lo hice por ella, lo hice por mí, porque no quiero volver a repetir mis errores".

Pese a no haber llegado a la violencia física, JL contó haber vivido las acusaciones y recriminaciones de su entorno, siendo muchas veces insultado e indicado como el golpeador de mujeres. "Yo sentía vergüenza, me daba rabia no poder ser más gentil, más tranquilo, más relajado con mi señora y también me preguntaba por qué estaba con ella que me insultaba y me trataba tan mal".

Después de un año de participar en el centro, JL siente que la "terapia me ayudó a mostrarme como soy y las técnicas que debo seguir para lograr el autocontrol o no tener pensamientos negativos. Lo que más lamento es que en el grupo era el único que estaba solo y que no podría experimentar los cambios con ella al lado. Pese a que nunca más la he visto, hoy me siento tranquilo. Empecé a preocuparme más de mí, de mi hija, mi entorno, mi trabajo. Aprendí que a pesar de todo el amor que puede haber entre un hombre y una mujer, si no hay confianza, el amor no sirve. Si hay una agresión, la relación nunca vuelve a ser la misma".

Agregó que "estoy convencido de que puedo ser un agente de cambio, porque ahora sé identificar que hay muchos tipos de agresión o conductas que están mal. Tengo la esperanza de volver con ella algún día, aún la echo de menos. Pero si ella rearmó su vida con otra persona, lo asumiré así, no la puedo tener obligada, sometida, porque el amor a la fuerza no es amor", concluyó.

Promociones

LIPOABDOMINOPLASTÍA

Valor real $6.049.100.-

VALOR PROMOCIÓN $5.280.000.-

10% DE DESCUENTO ADICIONAL
A LOS 5 PRIMEROS CUPOS

Incluye honorarios médicos; hospitalización, insumos médicos, derecho a pabellón; faja postoperatoria, 10 sesiones de kinesioterapia postop; 9 controles postoperatorios.

LIPOSUCCIÓN

Valor real $3.677.402-

VALOR PROMOCIÓN $3.559.662.-

Incluye honorarios médicos; hospitalización, insumos médicos, derecho a pabellón; faja postoperatoria, 10 sesiones de kinesioterapia postop; 6 controles posto-peratorios

- PROMOCIONES VÁLIDAS PARA CIRUGÍAS REALIZADAS EN AGOSTO Y SEPTIEMBRE DE 2019.
- FACILIDADES DE PAGO PARA PACIENTES SCOTIABANK CENCOSUD

SOCIEDAD CHILENA DE CIRUGÍA PLÁSTICA

DRA. FERNANDA DEICHLER
CIRUGÍA PLÁSTICA, ESTÉTICA & RECONSTRUCTIVA

INFORMACIÓN Y RESERVAS DE HORAS
Mail: contacto@doctorad.cl • Cel.: +569 4285 6123
Formas de pago: efectivo, cheque, tarjetas de crédito

Carmen Rivera Acosta.

"ANCLA MAR", UNA EXCELENTE ALTERNATIVA GASTRONÓMICA EN PORVENIR

EL RESTAURANTE "Ancla Mar", ubicado en calle Manuel Señoret 448, es una de las excelentes alternativas gastronómicas que ofrece Porvenir a sus visitantes y a la comunidad fueguina, en general.

Se trata de un emprendimiento iniciado por Carmen Rivera Acosta hace 3 años, quien desde joven albergó el sueño de tener un restaurante.

Primero abrió un café que tuvo muy buena acogida en Porvenir, pero para Carmen Rivera cambiaron muchas cosas al fallecer su marido.

"¿Cómo son las casualidades de la vida? Pasaba por calle Señoret y veo una casa sin cortinas, sigo mi camino y, como Porvenir es pequeño, me encontré con el dueño de la casa, al cual le pregunté de inmediato si es que podía arrendar esta propiedad. Comencé a arrendarla y arreglarla y mis hijos Ricardo y Alejandra me dijeron que compre esta propiedad y así mismo fue. Compré la casa y comenzamos a hacer negocio como hostal para Nova Austral", comenta Carmen.

Agrega que, pese a que le iba bien, seguía con la idea de tener un restaurante. "Con el tiempo y con esfuerzo y dedicación, decidí ir a esa meta. Así fue cómo nació "Ancla Mar"", recuerda con orgullo.

En este camino y tras contar con la aprobación y la fidelidad de sus clientes, Carmen Rivera sólo tiene palabras de agradecimiento. "Le doy gracias a la gente de Porvenir por el buen recibimiento, ya que co menzamos dos personas trabajando y hoy somos al rededor de ocho", refiere.

ANCLA MAR

Manuel Señoret 448, Porvenir
974938585 / 612580191

¿SE PUEDE DISFRUTAR LAS FIESTAS PATRIAS SIN SUFRIR LAS CONSECUENCIAS DE LOS KILOS DE MÁS?

¡LA RESPUESTA ES SÍ!

Bárbara Córdoba Figueroa.
Nutricionista.
Universidad de Valparaíso.

SEGÚN DIVERSOS ESTUDIOS, se ha estimado que durante las Fiestas Patrias los chilenos pueden aumentar en promedio entre 2 y 3 kg, lo que puede repercutir negativamente en la salud y en la autoestima. Además, puede sabotear el progreso de cualquiera que se encuentre en un plan de pérdida de grasa, ganancia de masa muscular o mantención del peso, ¡solo en cosa de días!

Si quiere disfrutar estas fiestas sin sufrir molestias posteriores y sin sentimientos de culpa y al mismo tiempo, cuidar de su salud e incluso de la salud de toda su familia, la clave está en la elección inteligente de cada alimento, saber combinarlos bien y tener cuidado con las porciones. Además, es importante la actividad física, el moverse más. Para saber cómo hacerlo, revise estos sencillos pero eficaces consejos:

- Durante esa semana, aproveche de preparar otras comidas tradicionales, como, por ejemplo, el ajiaco y la cazuela, pues son opciones más saludables que consumir todos los días asado, anticuchos y empanadas.

- Acompañe la carne con verduras y ensaladas (que ocupen mínimo la mitad del plato), en especial las de hoja verde, en lugar de papas, fideos o arroz.

- Utilice pebre en lugar de mayonesa u otros aderezos de salsas, ya que aportan calorías que no son necesarias.

- Prefiera las empanadas de horno en lugar de las fritas. Además, recuerde que son altamente calóricas (1 unidad = aprox. 500 calorías), por lo que modere su consumo.

- Para el asado prefiera carnes magras y bajas en grasa. En el caso del vacuno, escoja cortes como posta, asiento, filete o lomo liso. También puede optar por el pollo sin piel, el pavo, y por qué no, el pescado y mariscos. ¡Aumente las opciones!

- De postre es mejor opción un vaso de mote con huesillos que el helado y las frutas con crema.

- Si usted organizará el asado, puede preparar brochetas de verduras con champiñones, como ejemplo. Son deliciosas solas o para acompañar las carnes.

- Evite comer choripanes y empanadas a la vez.

- No beba en exceso. Prefiera el vino, que además es rico en antioxidante. También puede optar por la cerveza o espumante, ya que tienen menos calorías que la chicha o el terremoto.

- Consuma frutas y verduras a diario, ya que durante las fiestas se come mucha carne y se olvida de estos alimentos ricos en fibra, lo que puede producir una mala digestión.

- Si sufre de gastritis, evite consumir alimentos muy condimentados.

- Realice actividad física y aproveche los panoramas de fiestas al aire libre.

- Consuma alimentos solo en lugares autorizados y con medidas higiénicas básicas.

Emprendimiento de Alejandra Oyarzún Rivera

YA SE INAUGURÓ "Mesón Austral" NUEVO CAFÉ Y HELADERÍA EN PORVENIR

UNA NUEVA ALTERNATIVA para disfrutar de un exquisito waffle o una deliciosa copa de helado surgió en Porvenir, pues ya se inauguró "Mesón Austral", el nuevo emprendimiento de Alejandra Oyarzún Rivera. El local está ubicado en Croacia 625.

Mamá de dos princesas, Florencia y Gabriela, y de profesión secretaria bilingüe, a esta joven radicada en Porvenir siempre le ha gustado emprender.

"Por mis hijas, comencé con una tienda de ropa, seguí haciendo eventos, tenía corpóreos y ofrecía otros servicios. Luego, postulé a proyectos, compré juegos inflables con los que trabajé por un tiempo", recuerda.

Más tarde, se dedicó durante 7 años a prestar servicio de hostal a las empresas. "Mi mamá siempre pensó en tener un restaurante. Ella partió con "Ancla Mar" y ahí comencé a trabajar con ella, lo que me demandó mucho tiempo ya que la cocina requiere de esfuerzo y constancia. Un domingo Florencia, mi hija mayor, me pide que no vaya a trabajar y que me quede en casa, así es que comencé a planear este emprendimiento. Como siempre me ha gustado la cocina y con la experiencia de trabajar en el restaurante, descubrí que lo dulce era mi área, probé muchas recetas, hice cursos hasta llegar a fabricar mis propias tortas, dulces y cócteles", indica Alejandra.

La joven recuerda que su idea era tener una pastelería pequeña. "Pero, quise tener algo que no hay en Porvenir y por eso comencé con los helados. Comencé a averiguar, me equipé de máquinas y decidí montar el negocio en mi casa, ya que es grande y me da tiempo de estar con las niñas. En este momento nuestro proveedor de helado artesanal es Sincoolpa y uno de nuestros proyectos a futuro es poder producir nuestro propio helado. Dentro de la carta que está en proceso de construcción, queremos incluir waffles dulces y salados, además de los choripanes y leche con plátano, que ya son furor", resalta.

Alejandra Oyarzún Rivera junto a sus hijas Florencia y Gabriela.

Croacia 625 Porvenir · +569 58497031 · meson.austral · mesonaustral

SOLARIUM HORIZONTAL *con colágeno*

Nuevo servicio para la región de Magallanes

Solárium Horizontal con Colágeno de última generación, Magnum Mix Q10.

"ISANEL'S" Centro de Estética y Salud, teniendo presente las dificultades de salud, autoestima y depresión de las personas por la falta de sol en nuestra región, desde ahora tiene a su disposición este nuevo servicio.

"Siempre innovando en equipos, productos y capacitación, el Centro de Estética y Salud Isanel's, ahora integra a sus servicios el Solárium horizontal con Colágeno de última generación, Magnum Mix Q10, de fabricación alemana, que incorpora la nueva tecnología de Colágeno y bronceado de hombros con una excelente ventilación y que posee los más altos estándares en el cuidado de las personas, por las exigentes normas europeas, dando como resultado una piel bronceada y saludable.

Isabel Navarro, directora técnica, Cosmetóloga y Esteticista integral, explicó que el equipo recién llegado desde Europa cumple con una serie de aspectos técnicos que otorgan la certeza de ofrecer un servicio seguro y con excelentes resultados. Además, ella junto a parte de su staff, se capacitaron especialmente para el correcto uso del Solárium.

"Esta inversión se ha hecho buscando ofrecer mejores alternativas en calidad de servicios y atención, como lo hemos realizado desde un comienzo. Este Solárium de origen alemán tiene efectos muy positivos en la salud de las personas mientras broncea su piel," destacando el amplio espacio interior y nivel de confort que posee, haciendo que la experiencia sea muy placentera para los usuarios.

Sumado a todas las características positivas del Solárium Horizontal Magnum Mix Q10 se resalta que lo más importante es el nuevo sistema de bronceado de última generación: el bronceado suave con la activación del Colágeno, y por supuesto los múltiples beneficios para la salud que conlleva, como la reafirmación y mejora en definitiva de la calidad de la piel.

"Este equipo de última generación año 2019, viene a facilitar una mejor calidad de vida a la comunidad magallánica, debido al alto déficit de vitamina D que tenemos quienes vivimos en esta austral ciudad. Ahora uno se puede broncear y cuidarse al mismo tiempo, porque nuestro servicio que ofrecemos es de bronceado saludable y responsable", resaltó Isabel.

ATENCIÓN INTEGRAL:

La directora de Isanel's, explicó que el Centro diseñó todo un procedimiento especial para las personas que deseen utilizar el Solárium. Siempre pensando en el resguardo de su salud y en la obtención de los mejores resultados del servicio.

Es así como a cada cliente se le crea una ficha clínica, donde se le efectúan una serie de preguntas sobre su estado de salud y su piel, los resultados de la consulta arrojan el fototipo de piel que posee y los minutos a utilizar en el equipo. La tecnología del solárium establece que cada sesión no supere los 14 minutos, pudiendo partir de 5 a 7 minutos en el caso de las pieles más sensibles y blancas para ir aumentando gradualmente en las sesiones siguientes. Además, no se permite efectuar más de una sesión diaria.

Es muy importante la información para definir los minutos de inicio en la sesión de solárium, de este modo el servicio es seguro

CONSULTAS Y RESERVAS AL 61 2324745 - 999063001 - 974973977 O VISÍTANOS EN ENRIQUE ABELLO 926

para todos, y pese a que puede parecer pocos minutos al comienzo, se percibe el bronceado desde las primeras sesiones"

Además en Isanel's, preocupados de entregar un excelente servicio, implementaron un completo box de solárium muy cómodo y acogedor, poniendo a disposición:

Información previa al ingreso del equipo (contraindicaciones, medicamentos fotoalérgicos o fototóxicos) toallas desmaquillantes (requisito no usar maquillaje previo al ingreso al equipo) gorro desechable para el pelo, bloqueador solar para cubrir partes del cuerpo que no deseen broncearse, crema hidratante para el rostro y cuerpo para aplicarse posterior al bronceado, gafas protectoras UVA y entregadas en un estuche con un sello Sanitizado dando la seguridad al usuario que están higienizadas.

"Al poner a disposición todos estos elementos y entregando la información correspondiente nos aseguramos el correcto uso del equipo, cuidamos a nuestros clientes y los resultados saltan a la vista. La experiencia de utilizar este solárium y de venir a Isanel's para broncearse, es sinónimo de salud, belleza y fortaleza", afirmó la directora técnica del centro.

BENEFICIOS DEL BRONCEADO

- Mejora la circulación sanguínea.
- Mejora la respiración.
- Mejora el rendimiento muscular.
- Ayuda a la producción de vitamina D.
- Previene el raquitismo y la osteoporosis
- Estimula el sistema inmunológico.
- Sensación del bienestar.
- Efectos positivos sobre nuestra imagen
- Se usa como terapia antidepresiva, dado que aumenta la percepción de auto estima

Estar bronceado es concepto de:

Salud, Belleza, y Fortaleza

BENEFICIOS DE LAS SESIONES CON LUZ DE COLÁGENO

- Renovación Natural de las Fibras Colágeno y Elastina.
- Suaviza la piel.
- Oxigenación y desintoxicación de la piel.
- Reduce los depósitos de celulitis.
- Mejora la hidratación de la piel, flexibilidad, y firmeza
- Reduce el tamaño de los poros.
- Reduce las manchas de la piel.
- Sentirse bien.
- Ayuda a la pérdida de peso.
- Alivia el dolor.
- Estimula la circulación sanguínea
- Disminuye líneas finas y arrugas.

MENOS ESTEREOTIPOS DE GÉNERO, MÁS REALIDAD: UN DESAFÍO AÚN PENDIENTE EN CHILE

LA DISCUSIÓN sobre la equidad de género se ha convertido en un fenómeno social y político a nivel mundial que hoy no deja indiferente a nadie. De hecho, vemos como diariamente nacen manifestaciones ciudadanas, declaraciones públicas y obviamente campañas publicitarias que intentan asociarse a esta causa, lo que genera la pregunta sobre cómo las marcas están representando -y entendiendo- el rol de la mujer en la sociedad actual.

Hace unos meses, la marca Flores realizó una encuesta a través de las redes sociales preguntando a las mujeres si se sentían identificadas cuando veían publicidad dirigida a su género. De las 3 mil respuestas, el 75% señaló no identificarse con la imagen de las mujeres en los anuncios en campañas publicitarias nacionales e internacionales, mientras que un 64% aseguró haberse sentido afectada negativamente.

A esto se suma la normativa adoptada por Reino Unido de eliminar los estereotipos en la publicidad, al considerarlos dañinos para la sociedad. Esta regulación ayudaría a frenar las desigualdades y mejorar los resultados para los individuos, la economía y la sociedad en conjunto.

Si bien existe una clara intención por parte de las marcas – y a nivel mundial- de dar un vuelco sobre la complementariedad de género, aún existen matices que no estamos sabiendo interpretar. Seguimos viendo a la mujer bajo el estereotipo de dueña de casa, experta en limpieza o con una sexualidad extrema. Incluso, se ha incorporado el rol de la superwoman, esa mujer incansable que además de trabajar se lleva todo el peso de la casa y del cuidado de los hijos.

Queramos o no, el resultado de todo esto es seguir marcando diferencias de género, siendo también el hombre una víctima de la publicidad aspiracional, estereotipándolo desde una mirada bastante lejos de los cambios culturales que estamos experimentando.

Debemos dejar atrás la vieja escuela y entender que más que la equidad de

Valeria Segala, Directora General de Cuentas en Global

"Seguimos viendo a la mujer bajo el estereotipo de dueña de casa, experta en limpieza o con una sexualidad extrema. Incluso, se ha incorporado el rol de la superwoman, esa mujer incansable que además de trabajar se lleva todo el peso de la casa y del cuidado de los hijos".

género, las marcas deben empatizar con la realidad, siendo la publicidad una excelente herramienta para reflejar nuestra nueva manera de ver las cosas. La génesis de esta discusión está puesta en entender al hombre y a la mujer desde la perspectiva del talento, las oportunidades y sus capacidades, desde un espacio de meritocracia donde ambos géneros pueden realizar multiplicidad de tareas, ya sea dentro de la casa o la oficina, con cansancio, exigencias, responsabilidades y características propias de cada uno, sin tener que llegar a extremos.

Si queremos llegar al público femenino, quien toma alrededor del 80% de las decisiones de compra, según el Banco Mundial, debemos comenzar por entender su realidad, su comportamiento y dejar de preocuparnos por marcar diferencias, que como resultado solo genera más estereotipos y menos homogeneidad.

La aventura de conocer en kayak la Patagonia

"NUESTRO HOGAR está en Puerto Natales, una tranquila y pequeña ciudad rodeada de fiordos y canales. Ubicada en el extremo austral de Chile. Puerto Natales es también la puerta de entrada a los majestuosos Parque Nacionales como Torres del Paine y Bernardo O'Higgins".

"Estos verdaderos paraísos para los remadores nos deslumbran con sus extraordinarios e inimaginables paisajes, esculpidos por miles de años de un clima agreste que nos ha regalado la oportunidad de poder contemplar las maravillas de la Patagonia".

"Su gente, su historia su entorno natural es por lo que hemos hecho de Puerto Natales nuestro hogar. Aquí comienza nuestra historia, queremos llevarte a conocer la Patagonia sin fronteras".

Esta es la presentación de Kayak sin Fronteras KSF Adventures, emprendimiento fundado por Gabriela Silva y José Luis Ojeda.

Esta empresa pone a disposición del visitante un equipo humano altamente calificado que le enseñará y mantendrá seguro en todo momento.

"Te proporcionaremos el mejor equipamiento para que disfrutes tu próxima experiencia en kayak de mar junto a nosotros. Ya seas un kayakista avanzado o alguien que quiere tener una tranquila experiencia en kayak, tenemos una alternativa para ti en nuestra oferta de excursiones", propone José Luis Ojeda.

FIORDO EBERHARD

Una de las invitaciones de Kayak sin Fronteras es a conocer el Fiordo Eberhard, ubicado a sólo 25 minutos de Puerto Natales. Se trata de una excursión de mediodía, en que se podrá tener "una remada de experiencia y un buen inicio al kayak de mar, disfrutando, a la vez, del avistamiento de aves y de la historia del lugar".

RÍO GREY

Para quienes sueñan con poder navegar cerca de colosales fiordos flotantes, el full day Río Grey al interior del Parque Nacional Torres del Paine es una experiencia única. "En esta excursión podemos llegar a los témpanos que se depositan en el lago Grey, si el clima lo permite, y continuar la aventura descendiendo 29 kilómetros por el río Grey, con paisajes inigualables. Se trata de una excursión muy entretenida e inolvidable", promete José Luis Ojeda.

PARQUES TORRES DEL PAINE Y O'HIGGINS

Para aquellos más aventureros, Kayak sin Fronteras ofrece expediciones de 3 y hasta 5 días, donde se podrá disfrutar de la experiencia de navegar al interior de los parques nacionales Torres del Paine y Bernardo O'Higgins, durmiendo en campamentos y explorando de una manera diferente la Patagonia. Las personas interesadas sólo deben consultar por estas expediciones a la medida.

INCLUSIÓN

"En Kayak sin Fronteras estamos orgullosos de ser una empresa inclusiva, preparados para brindar excursiones a personas con capacidades diferentes, grupos familiares y todo aquel que quiera tener la experiencia de navegar en kayak de mar", señala José Luis Ojeda.

Para cumplir tal fin, la empresa cuenta con equipos especiales para brindar un mayor estándar de seguridad a estos clientes. Así, se adaptan estabilizadores y asientos especiales para personas con discapacidad móvil o sensorial, lo que les brinda una mejor experiencia al momento de navegar en kayak.

"Esta parte de nuestro emprendimiento surge de la necesidad de tener una oferta real y preparada en Chile que permita a personas en condición de discapacidad acceder a este tipo de excursiones en Patagonia. Contamos con equipos de la empresa Creating Ability, una empresa especializada en el kayak de adaptación, para personas con discapacidades. Estos equipos fueron adquiridos gracias al apoyo de Sercotec a través de uno de sus fondos concursables, lo que nos abrió las puertas en ser la primera empresa local en ofrecer excursiones inclusivas en kayak de mar. La modalidad para una excursión con clientes con discapacidad es que van siempre acompañados con el guía más experimentado, en un kayak doble debidamente adaptado para la seguridad. En el caso de menores de edad, debidamente acompañados por sus padres o tutor legal, tambien siempre navegarán con el guía más experimentado en kayak dobles".

AMPLIA EXPERIENCIA

José Luis Ojeda Ampuero cuenta con una amplia experiencia y reconocimientos técnicos. Nacido en Punta Arenas, se ha desempeñado como guía de kayak de mar en la Patagonia por más de 15 años. El será el encargado de brindar una experiencia inolvidable en cada excursión. Instructor de kayak Nivel III ACA, British Canoeing 3 Star sea Kayak, Sea Kayak Guide Alliance of BC nivel II, Certificado WFR Primeros Auxilios en Zonas Agrestes y otros entrenamientos con Nols y Escuela de guías de la Patagonia, en toda su trayectoria como kayakista en Patagonia.

kayaksinfronteras KSF adventures

Excursión medio día Fiordo Eberhard.

Para esta aventura nos trasladamos desde puerto Natales hacia el sector de Puerto Consuelo, ubicado en el fiordo Eberhard. Aquí nos adentraremos en los orígenes de la colonización de Puerto Natales. Navegando en las aguas del Fiordo y disfrutando de una remada de experiencia, avistaremos la fauna y contemplaremos los paisajes que nos ofrece este increíble lugar. Te invitamos a una experiencia divertida y un buen inicio en el kayak de mar.

Dificultad Baja. , Duración 4 hrs.
Incluye: snack y bebidas calientes.
Valor $90.000.-
Itinerario am. 08:00
Mínimo de clientes para este programa 2 pasajeros.

Excursión Full Day Rio Grey – Torres del Paine.

En esta increíble aventura tendrás la experiencia de navegar en kayak de mar en la afluente del río Grey, ubicado en el Parque Nacional Torres del Paine. Aquí contemplaremos increíbles paisajes y disfrutaras de un día de remada de 29 km, donde navegaremos este río en su totalidad.
Si las condiciones climáticas lo permiten nos acercaremos a contemplar los increíbles témpanos que se depositan en el lago Grey.

Dificultad: Media. Duración hrs.11 hrs
Incluye: Comidas (almuerzo tipo box lunch, snack y bebidas calientes)
Valor $189.000.-
Itinerario am 07:00 am. – 18:00 pm.
Mínimo de clientes para este programa 2 pasajeros.

Expediciones

Si quieres una aventura en los Parques Nacionales Torres del Paine Y Bernardo O'Higgins, Conoce nuestras expediciones Classic 3 días, Epic 4 días y Extended 5 días, viajes creados para llevarte a conocer estos parques de una manera diferente, navegando el río Grey y Serrano ,conociendo lugares poco visitados y que te brindaran una real desconexión en Patagonia. Una aventura donde serás parte de una experiencia única junto a Kayak Sin Fronteras.

Dificultad Media. – Alta.-Duración hrs. 3 a 5 días
Incluye: Todas las Comidas (desayuno, almuerzos, cenas)
Equipamiento de camping (sacos, liners, carpas, colchonetas)
Valores: Exp. Classic 3D. $815.000.-, Exp. Epic 4D. $965.000.-, Exp. Extended 5D. $ 1.150.000.-
Itinerario: Día 1 salida 07:00 – día de regreso 17:30.-
Mínimo de clientes para estos programa 2 pasajeros.
Todos nuestros viajes incluyen Seguro de Turismo Aventura.

Eberhard Fjord Half day trip.

On this adventure, we will move from Puerto Natales to Puerto Consuelo zone, located at Eberhard Fjord. Here we will get into the origins of the first Puerto Natales settlers. We will navigate on the fjord waters and we will enjoy a good paddling experience, we will see wildlife and contemplate beautiful landscapes that this place offers. We invite you to this fun adventure and a good start on sea kayaking.

Difficulty: Low. Duration: 4 hrs.
Includes: Snacks and hot drinks
Price: US $150.-
Schedule: AM 08:00
2 people minimum for this program

Grey River – Torres del Paine Full Day Trip

We invite you to participate in this incredible adventure and experience navigating sea kayak through Gray River located at Torres del Paine National Park. Here we will see incredible landscapes and we will enjoy 29km paddling activity with the flow, we will navigate all Grey river . If the conditions are good in the begining we also have the great opportunity to paddling among iceberg in Grey lake.

Difficulty: Medium. Duration: 11 hrs.
Includes: Meals (box lunch, snacks and hot drinks)
Price: US $315.-
Schedule: AM 07:00 – PM 18:00
2 people minimum for this program

Trips

If you are looking for an adventure at TDP and BO National Parks, get to know our 3 Days Classic, 4 Days Epic and 5 Days Extended trips, which were created to take you to meet these parks in a different way, navigating Grey and Serrano rivers, exploring rarely visited places and feeling real freedom at Patagonia. An adventure where you will have an unique kayak without limits experience.

Difficulty: Medium-High. Duration: 3 to 5 days.
Includes: All meals included (breakfast, lunch and dinner),
Camping equipment (sleeping bags, liners, tents, sleeping mats)
Prices: Classic 3 Days Trip. US $1.360.- / Epic 4 Days Trip. US $1.608.- / Extended 5 Days Trip. US $1.917.-
Schedule: Start Day 1 AM 07:00 - Finish Day PM 17:30
2 people minimum for these programs
All of our trips include Adventure Tourism Health Insurance.

kayaksinfronteras KSF adventures

Puerto Natales, Patagonia, CHILE • Cel. +569 4243 7939 – 9 9017 1275
contacto@kayaksonfronteras.cl • www.kayaksinfronteras.cl

"Entre Aperos y calafates"

Cabalgatas, UNA HERMOSA FORMA DE CONOCER PUERTO NATALES

¿POR QUÉ UNA joven enfermera decide dejar de ejercer su profesión luego de cinco años y dedicarse a los caballos? Tal es el caso de Monserrat Garay Ramos (30 años), quien quiso dar un vuelco a su vida y llevar adelante un emprendimiento turístico en Puerto Natales.

Nació en la capital de la provincia de Ultima Esperanza, estudió enfermería en Punta Arenas y hace un poco más de un año decidió dedicarse a los caballos y permitir que muchas personas puedan disfrutar de la experiencia de cabalgar en su predio natalino.

La parcela 5-B está ubicada a 7 kilómetros de Puerto Natales, en el camino Dumestre, en el sector de Colonia Isabel Riquelme. Con vista a Paine Grande, Cerro Ballena, Cerro Dorotea, Cerro Rotundo y a la ciudad, es posible ver árboles nativos, aves con un paisaje donde se conjuga el campo con el mar. Estas 150 hectáreas están disponibles para cabalgatas familiares, paseos de curso, eventos, cumpleaños, etc.

- ¿Cómo nace la idea de "Entre aperos y calafates"?

- "Desde pequeña viví en el campo, tuve una muy linda infancia, pensé: '¿Por qué no compartir eso con las personas que quieran visitarnos?'. Empezamos a trabajar con caballos, arreglando el quincho, construyendo la sala de monturas, esperando que esta temporada sea mejor que la anterior". Funcionamos bajo reserva vía telefónica.

- ¿En qué consiste el servicio que ofrecen?

- "Los servicios que ofrecemos son cabalgatas y tenemos un quincho equipado para 40 personas. Las cabalgatas, dependiendo del horario, incluyen desayuno, almuerzo u once estilo magallánico.

"Funcionamos bajo reserva previa por nuestras redes sociales o vía teléfono".

Monserrat Garay Ramos recuerda que su familia ha estado desde siempre conectada con esta parcela, que inicialmente era de su abuelo. "Mi papá comenzó trabajando aquí y con el tiempo hemos ido trabajando con caballos, competimos ambos en el rodeo. Yo participo activamente hace cuatro años

Monserrat Garay Ramos junto a su padre

El quincho tiene capacidad para 40 personas.

Dependiendo del horario, las cabalgatas incluyen desayuno, almuerzo u once estilo magallánico.

en esta disciplina y tengo la fortuna de correr con él y todo esto gatilló y despertó mis ganas de mostrar a los caballos con los que trabajamos", señala.

Monserrat estudió equinoterapia en Sintec, una fundación en Paine, Santiago, y ahí se convenció de que quería hacer algo relacionado con los caballos, si bien aún no tenía claro si quería dejar por completo la enfermería, pero, luego, se dio cuenta de que tenía que dedicarse totalmente a "Entre aperos y calafates".

La joven relata que el trabajo en el área de salud tiene muchas satisfacciones, pero que también se torna algo monótono. "No logras un real impacto en la persona, a diferencia de trabajar con caballos, pues el animal de por sí crea un lazo y fue de lo que me percaté después de hacer este diplomado", acota.

Siempre con el apoyo de su familia, decidió iniciar su emprendimiento en la parcela y trabajar junto a su papá. También se unió su hermana menor, quien está estudiando artes culinarias. "Ella tiene planes de que, cuando termine, podamos estar con todos los permisos al día para que pueda instalarse con algo en relación a la cocina y así potenciar "Entre aperos y calafates", comenta.

Pensando en expandirse y entregar un servicio más completo, también están pensando en construir juegos para niños y realizar más mejoras para optimizar la experiencia en "Entre aperos y calafates".

Las cabalgatas duran al rededor de dos horas y se recorre el campo y puntos miradores, con el fin de que los visitantes tengan la experiencia de arriar algunos animales a los potreros, recoger calafates en temporada, para, finalmente, volver y probar una once estilo magallánico. El máximo de personas por grupo deben ser seis.

Las onces magallánicas incluyen pan amasado, mermeladas regionales de calafate y ruibarbo, algún kuchen. "Los productos son frescos de la zona y elaborados acá", remarca.

La hermosa vista que se aprecia desde la parcela 5-B, ubicada a 7 kilómetros de Puerto Natales.

quincho y cabalgatas entre aperos y calafates entre aperos y calafates +56981200969
entreaperosycalafates@gmail.com

José Menéndez #1073
RESERVAS 61 2229694 • Punta Arenas
Patagonia chilena

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

FOTÓGRAFO DE ESTUDIO

FRANKLIN PARDON

Consulta al correo frpardon@yahoo.com
Celular: 56 9 92233682
Web www.franklinpardon.cl

TRANSBORDADORA AUSTRAL BROOM
LIDER EN CONECTIVIDAD

EL CABOTAJE ES UNA INDUSTRIA NACIONAL CON BANDERA CHILENA

LANDING

Súmate a la aventura de recorrer Chile por Chile

Ven y conoce los fiordos y canales más inhóspitos del mundo a bordo del moderno y cómodo ferry Crux Australis.

Tabsa te da la oportunidad de recorrer por vía bimodal la mítica Carretera Austral, embarcándote en Puerto Yungay para llegar a Puerto Natales, pasando por caleta Tortel y Puerto Edén. Este tramo te permitirá también disfrutar de las fantásticas Torres del Paine.

MÁS INFORMACIÓN EN WWW.TABSA.CL

Punta Arenas 61 27 28 100
Coyhaique 67 2214 770
Natales 61 2415 966

Transbordadora Austral Broom S.A.

@_tabsa

Fiestas Patrias en Punta Arenas

Ilustre Municipalidad de Punta Arenas

Estrecho de Magallanes 500 años Punta Arenas - Chile 1520 - 2020

EN PARQUE MARÍA BEHETY

MUESTRA CRIOLLA

DEL 17 AL 22 SEP.

Kermeses, juegos típicos, cocinerías, música en vivo y mucho más...

LUNES 16

11:00 hrs.
MEJOR EMPANADA CRIOLLA
Plaza Muñoz Gamero

MARTES 17

12:00 hrs.
RAMADA OFICIAL 1
Gimnasio Costanera del Río, Pje. Las Marías Nº 0385

20:00 hrs.
4to Tatoo Militar Austral
Gimnasio Fiscal, Uruguay Nº 01560

MIÉRCOLES 18

19:30 hrs.
RAMADA OFICIAL 2
Transwold, Av. Bulnes Nº 0345

21:00 hrs.
RAMADA OFICIAL 3
Gimnasio Confederación Deportiva, O'Higgins Nº 948

Ilustre Municipalidad de Punta Arenas | @munipuq | @munipuq