











SÚBETE A LA AVENTURA

La ciudad es tuya

Chevrolet Tracker es un SUV moderno pensado para la vida urbana y equipado con toda la tecnología que necesitas. No es de extrañar que Tracker tenga conectividad total con la nueva generación del sistema MyLink y la potencia de su motor 1.8 L.



Zona Franca • AVDA. 2 SUR SITIO 29 FONO: 61 2219195 • www.divemotor.cl















PÁGINAS **NUEVA CONSTITUCIÓN: UNA** OPORTUNIDAD PARA MUJERES Y NIÑAS

PÁGINAS

CRISIS SOCIAL: ¿CÓMO MANEJAR EL ESTADO EMOCIONAL DE NUFSTROS HIJOS?

EOUIPO

Editora: Elia Simeone Periodista: Vanessa López Fotografía portada: Luis Meisen Fotografía: Luis Meisen, Juan Carlos Avendaño, Rodrigo Maturana, José Villarroel y Gerardo López 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.



OVEJITAS BEBÉ ofrece productos Babycampoo, marca inspirada en el cuidado de los niños, el planeta y respeto hacia los animales, especialmente aquéllos en peligro de extinción en Chile, que son los



elegidos para los estampados en sus prendas de vestir. En Ovejitas Bebé encuentras la línea de Enteritos, Bodies, Gorritos y Baberos, con diseños del Pingüino de Humboldt y Puma.

Estos productos están hechos con materiales ecológicos y amigables con el medio ambiente. Sus características son: Algodón Pima 100% orgánico, certificado por GOTS, tintes no tóxicos y ecológicos, broches libres de níquel, hipoalergénico, extra suave y respirable.



Te invitamos a preferir estos productos y ser parte de una cadena de amor, cuidadando a los animalitos, por un mundo mejor para nuestros niños.

¡Ven a conocerlos en Guillermo Tell 0831 o encuéntranos en nuestras redes sociales!

Guillermo Tell 0831 · contacto@ovejitasbebe.com · 📢 /ovejitasbebe · +569 93458257 · 📵@ovejitasbebe





LA NAVIDAD es por sí misma época de tradiciones: el árbol decorado, villancicos, licores, la cena y un variado surtido de dulces.

Entre estos últimos, sin duda, las galletas de Navidad tienen tanto protagonismo como el árbol, el pesebre o el plato principal de Nochebuena.

Estas tradiciones le dan un sentido más profundo a esta fecha, ya que probablemente no recordemos todos los regalos que recibimos en años anteriores, pero sí nos acordaremos de lo que significa reunirse en familia y evocaremos aquellos sabores y aromas propios del tiempo navideño.

Hornear y decorar galletas en Navidad tiene gran sentido, pues nos ayuda a estrechar lazos, crea espacios para comunicarnos y genera recuerdos que nos acompañarán para toda la vida.

Es la época en que nuestra casa se inunda de aromas como vainilla, canela, jengibre y éstos se convierten en una invitación al paladar para iviajar a la tierra del Viejito Pascuero!

UN POCO DE HISTORIA

La decoración de las galletas navideñas se remonta al siglo XIV, cuando se tallaban moldes de madera para hacer las galletas "springerle" e imprimir en ellas motivos bíblicos. Las springerles han sido los bizcochos navideños tradicionales en Baviera y Austria durante siglos.

En Alemania y en la Europa Medieval se remonta esta tradición de hornear galletas en estas fechas y adornarlas con azúcar. El primer gingerbread (hombrecito de jengibre) se le acredita a la reina Isabel I de Inglaterra, que obsequiaba a sus ilustres visitas de la corte cajas con galletas de jengibre.

A inicios del siglo XIX, aparecen los primeros cortadores hechos por hojalateros y en muchos árboles de Navidad de la época victoriana ya se















adornaban con galletas decoradas de diversas

En nuestro continente, la tradición galletera -según se supone-llegó con las familias inmigrantes europeas, contribuyendo a que la Navidad, además de ser una época de paz y amor, sea una época de dulces y de galletas decoradas.

GALLETAS DECORADAS DE FELY'S KUKE

En Navidad, las galletas se convierten en nuestra sugerencia ideal, porque son la alternativa perfecta para regalar. Aconsejamos preparar la lista de regalos con anticipación y, antes de que comience oficialmente la "locura de fin de año", ya tener programados los obsequios.

Felicia Johonston, creadora de Fely's Kuke, nos invita a descubrir este maravilloso mundo y, como Fem Patagonia, invitamos a nuestros lectores a conocer las deliciosas galletas que ella hornea con tanto cariño y dedicación.

UN DULCE REGALO

Navidad es tiempo de regalos. Para eso, se puede crear un original presente a partir de las galletas que se hornean en casa, con un empaque especialmente presentado para la ocasión que se puede ornamentar con algún lazo o motivo navideño.

Lo entretenido es que a la hora de hacerlas en casa no existen límites. Variadas formas cobran vida: árbol, estrellas, botas, viejo pascuero, soldadito de plomo, renos, hombrecito de jengibre, etc.

UNA HERMOSA MESA

Ya que esta fecha se acerca a pasos agigantados, sólo queda prepararse para ella y, por supuesto, las galletas son un infaltable en la Navidad. Debemos ser creativos para así tener entretenidos y tiernos adornos o



Reportaje

















decoraciones en Nochebuena que le pongan a nuestra mesa un sello único y sorprendamos dulcemente a nuestros invitados.

ARBOLITOS DE GALLETAS

Los arbolitos de galletas son un adorno perfecto para ser utilizado como centro de mesa comestible para la hora del café, como también se puede regalar con un gran lazo. No hay que impresionarse por su forma, pues son más sencillos de lo que parecen.

El árbol está formado por una torre de galletas con forma de estrella, de mayor a menor tamaño. En el comercio se pueden encontrar los Kit de Arbol de Galletas compuesto por 10 cortadores de estrellas de diferentes tamaños. Para ahorrar masa y tiempo de horneado, se le puede sacar el centro a las galletas más grandes y así se aprovecha a obtener las más pequeñas. Generalmente se cortan entre 15 a 20 galletas según la altura deseada. Una vez horneadas se apilan una sobre otra colocando una capa de glasa entre galletas y se decoran a gusto. iSin duda una hermosa decoración o un delicado presente!

ACOMPAÑANDO A LICORES TRADICIONALES

Un plato de galletas resulta ideal para acompañar los tradicionales licores de Navidad como el "Cola de Mono" y/o el "ronpon", "ponche a la romana", que no dejan a nadie indiferente.

ACTIVIDAD FAMILIAR

Preparar galletas se convierte en una divertida actividad en la que puede participar toda la familia, incluidos los más pequeños, quienes, orientados por los adultos, pueden además desarrollar la motricidad fina y gruesa y, a la vez, aumentar la creatividad.

Es así que, al calor del amor de la familia, se hornean estas galletas temáticas, que, sin duda, ison unas de las mejores!

DECORANDO EL ÁRBOL **CON GALLETAS**

Una innovadora y dulce forma de decorar el árbol de Navidad es colgando galletas en sus ramas, aunque lo más difícil es resistir la tentación de no comerlas, porque se corre el riesgo de dejarlo sin adornos.

ADORNAR TORTAS CON GALLETAS

En ocasiones tomamos mucho tiempo pensando cómo hacer una decoración perfecta y creemos que nos llevará demasiado trabajo.

Una agradable sorpresa para todos quienes creen que decorar una torta de una manera hermosa es un desafío imposible es que les contamos que prácticamente, desde este año, decorar tortas con galletas se está transformando en una nueva tendencia, que permite mostrar una original creación, combinando diversas galletas tanto en diseño como tamaño y formas.

DECORAR EL ÁRBOL USANDO CORTADORES DE GALLETAS

Algunos elementos usados para elaborar galletas, como los cortadores de hojalata o cortadores plásticos, también pueden utilizarse para decorar el árbol (ver fotografía), transformándose en una sencilla idea que, sin embargo, tiene esa originalidad que hace que sea especial.







EL PAPEL DE LAS GALLETAS **DECORADAS EN LAS CELEBRACIONES**

EL PRODUCTOR Sergio Oyarzo Seguic, quien nos acompañó en toda la puesta en escena de este reportaje, indica que, por su experiencia en distintos tipos de recepciones, efectivamente las galletas decoradas han ido marcando estos últimos años una nueva tendencia y se han ganado un lugar importante en distintos tipos de festividades. Es así como, por ejemplo, en el caso de las bodas se han usado como un souvenir e, incluso, también se han utilizado las galletas para decorar las tortas de los novios haciéndolas más personalizadas.

Sergio añade: "Evidentemente, tratándose de galletas decoradas, la estética es algo esencial. Pero, en mi opinión, el complemento ideal es que estén deliciosas". Tampoco se puede

dejar de mencionar que, detrás de todo este trabajo, se deben integrar diferentes mundos: diseño, creación de texturas, arte, uso del color, habilidad para cocinar, el amor por las preparaciones dulces y, especialmente, la atención al detalle.

"En el caso de las galletas de Navidad, éstas se han transformado en una importante protagonista, ya que particularmente he tenido que preparar actividades de cierre de año para empresas y diferentes instituciones, donde estos bizcochos son decorados con el logo, además de la ya propia temática navideña, lo que, de alguna manera, me dice que no solamente se preparan en el ámbito de una celebración familiar, sino que están también abarcando mercados más globales".



INVITACIÓN A CONOCER LA PÁGINA FELY'S KUKE

Porque decorar galletas también es una expresión de amor -iy que mejor época para mostrar nuestro amor a los demás que regalando dulzura!-, le invitamos a revisar las redes sociales de Fely's Kuke en Facebook e Instagram, donde aparecen las publicaciones de las distintas ideas en galletas que Felicia Johonston ha desarrollado, siendo, sin duda, ila expresión de cuando se ama lo que se hace y se hace lo que se ama!

iFelices fiestas de fin de año a todos!



PRODUCCIÓN: SERGIO OYARZO SEGUIC / FOTOGRAFÍA: LUIS MEISEN MAKE UP Y PELUQUERÍA: PAUL INOSTROZA / LOCACIÓN EXTERIOR: RANCHO BLANCA ROSA / TORTA: ROMINA QUIJADA / SANTA CLAUS: MARÍA BELLO

NUEVA CONSTITUCIÓN: una oportunidad para mujeres y niñas



FOTOGRAFÍAS: RODRIGO MATURANA

LAS REFORMAS y procesos constituyentes son cada vez más frecuentes en el mundo y son un momento clave para que los países puedan integrar o ampliar las disposiciones sobre igualdad de género. Igualdad que para ser alcanzada requiere de una activa y comprometida participación de mujeres y hombres.

Las constituciones impactan en la vida de las mujeres y de los hombres, incluso cuando las cartas fundamentales aparecen como neutras en términos de género, por lo que ninguna constitución democrática, hoy en día, puede dejar de reconocer o prever la igualdad de género.

La tendencia internacional muestra que la igualdad de género es cada vez más incluida en las constituciones y es abordada desde múltiples perspectivas: desde las prohibiciones a las discriminaciones contra las mujeres; la igualdad de oportunidades, de derechos, ante la ley; etc. Sin embargo, las voces y preocupaciones de las mujeres han estado mayoritariamente ausentes de los procesos constituyentes oficiales.

La incorporación de principios y cláusulas específicas que garanticen la igualdad de género está en consonancia con la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (Cedaw), que llama a los Estados firmantes a incorporar el principio de la igualdad entre hombres y mujeres en sus constituciones como parte de las obligaciones de los Estados frente a los derechos humanos.

De acuerdo a la base de datos desarrollada recientemente por Onu Mujeres (disponible en el sitio web http://constitutions.unwomen. org) que analiza 195 constituciones de distintos países, se identifican al menos dos áreas clave de progreso en el mundo: 1) que constituciones recientes han incorporado disposiciones específicas que prohíben discriminación por

«La tendencia internacional muestra que la igualdad de género es cada vez más incluida en las constituciones y es abordada desde múltiples perspectivas: desde las prohibiciones a las discriminaciones contra las mujeres; la igualdad de oportunidades, de derechos, ante la ley; etc. Sin embargo, las voces y preocupaciones de las mujeres han estado mayoritariamente ausentes de los procesos constituyentes oficiales».

género y otorgan garantías de igualdad entre hombres y mujeres ante la ley y 2) la inclusión de cuotas o disposiciones que garanticen la representación de las mujeres en los tres poderes del Estado.

Con miras a la nueva Constitución chilena, Onu Mujeres y el Ministerio de la Mujer y la Equidad de Género desarrollaron la semana pasada el Seminario Internacional: Democracia, Igualdad de Género y Constitución, en el que se invitaron a muchos especialistas nacionales e internacionales a compartir sus experiencias y a debatir en torno a cómo otros países han resuelto en sus constituciones todo lo relativo a género. Con la voluntad de que todo lo conversado pueda ser un aporte al proceso constituyente de Chile.

Uno de los casos destacados que se examinó

fue la constitución de Ruanda, que estableció como mínimo un 30% de mujeres en puestos de toma de decisión. Ruanda actualmente es, de hecho, uno de los países con mayor índice de participación femenina en el parlamento.

También fue posible identificar buenas prácticas, entre las que se destacó el uso de un lenguaje inclusivo y el desarrollo de mecanismos institucionales para el avance de los derechos humanos y de los derechos de las mujeres.

La adopción de una nueva Constitución es el comienzo y no el fin para alcanzar la igualdad de género. Esperamos que este proceso signifique un avance para la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible y por un Chile 50/50 (igual entre hombres y mujeres). Fuente: El Dínamo







derechos humanos de las mujeres y Nueva Constitución

FOTOGRAFÍAS: RODRIGO MATURANA

CON EL FIN de abordar los desafíos y expectativas de una nueva Constitución para Chile, Corporación Humanas con el apoyo de la Unión Europea, Onu Mujeres Chile y Fundación Ford, realizó el Seminario "Nueva Constitución y Derechos Humanos de las Mujeres".

El encuentro convocó a distintas actoras internacionales, quienes se refirieron a las experiencias comparadas de los distintos procesos constituyentes latinoamericanos y el impacto en los derechos humanos de las mujeres.

Para Carolina Carrera, presidenta de Corporación Humanas, el país requiere una Constitución que garantice el derecho a una vida libre de violencia, a la salud sexual y reproductiva, que reconozca nuestro derecho a decidir, a estar en los espacios de decisión, entre otros derechos humanos de las mujeres.

Agregó que la demanda de una nueva Constitución debe ser fruto de la democracia y con la mayor participación ciudadana posible, donde las mujeres -que hoy tienen una baja representación en el Congreso-sean escuchadas y tengan poder de decisión.

Por su parte, María Inés Salamanca, coordinadora del Programa Onu Mujeres en Chile, precisó que las constituciones, en el mundo, tienen un tremendo impacto en las mujeres.

"Con el tiempo, hemos evidenciado que las reformas y procesos constituyentes son oportunidades para que los países integren o amplíen las disposiciones sobre la igualdad de género en sus constituciones. Esto está en consonancia con la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer, que llama a los Estados firmantes a incorporar el principio de la igualdad de género en sus constituciones".

Rosario Ricaldi, abogada e integrante de la Coordinadora de la Mujer de Bolivia, dio cuenta del proceso constituyente de su país, la actoría política de las mujeres, los logros y el estado actual en la nueva Constitución Política del Estado.

"Fueron cinco las redes nacionales que se plantearon el desafío de generar un proceso de participación activa y efectiva en el proceso constituyente, donde participaron alrededor de "Con el tiempo, hemos evidenciado que las reformas y procesos constituyentes son oportunidades para que los países integren o amplíen las disposiciones sobre la igualdad de género en sus constituciones", planteó María Inés Salamanca, coordinadora en Chile de Onu Mujeres.



25 mil mujeres de todo el país, construyendo propuestas, realizando trabajo de incidencia y estrategias de comunicación", comenta Rosario Ricaldi, ex asambleísta boliviana.

En tanto, Lilian Celiberti, coordinadora de Cotidiano Mujer de Uruguay, comentó que su país se encuentra en el debate de sí hacer o no una Asamblea Constituyente ya que la mayoría de las reformas constitucionales se hizo a elección plebiscitaria de la ciudadanía. "Esto tiene el defecto de no integrar a otros actores de la sociedad en el debate sobre la Constitución, ya que la participación ciudadana a veces se limita a los debates partidarios. La Asamblea Constituyente coloca el foco en la ciudadanía".

Line Bareiro, politóloga y ex Comisionada del Comité para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer (Cedaw), subrayó que Chile está obligado a cumplir tareas que son fundamentales como Estado parte de la Convención Cedaw. Y, pensando en el debate constitucional chileno, dijo que "las mujeres debemos pensar el Estado que queremos en el proceso de una nueva Constitución y una especial atención a incorporar, entre otros temas, la paridad en diferentes órganos, una vida libre de violencia y la no discriminación".

En este seminario, también estuvieron presentes académicos, académicas y organizaciones de derechos humanos que abordaron el estado actual del debate constitucional chileno, sus principales desafíos y posibles mecanismos para reformarla.

El cientista político, Claudio Fuentes, reflexionó en torno a qué se debe discutir en una Constitución y el proceso constituyente en sí donde aparecen temas problemáticos y no resueltos, que incluso generan tensiones a nivel social y político.

"El debate constitucional y el poder establecer una nueva Constitución es clave por tres razones. La Constitución lo que hace es distribuir poder político, económico y poder social y cultural en una sociedad. Estas son las prioridades y ejes relevantes a los cuales poner atención cuando estamos discutiendo sus cambios o reforma", concluye Fuentes.

Finalmente, Miriam Henríquez, abogada y profesora de la Universidad Alberto Hurtado, planteó una serie de preguntas que debieran considerarse durante el proceso constituyente, especialmente con el propósito de alcanzar una democracia de género. "Esto es aquella que no se limita a contemplar normas procedimentales ni derechos formalmente atribuidos a todas las personas, sino que considera como elemento indispensable la variable de género en la edificación de un pacto social genuinamente legítimo".

Fuente: Corporación Humanas





CRISIS SOCIAL: ¿Cómo manejar el estado emocional de nuestros hijos? LA CRISIS SOCIAL que vive nuestro país ha traído consigo cambios en nuestro día a día, lo que para muchos se ha transformado en síntomas de cansancio, angustia, insomnio e inestabilidad. Por lo mismo, es importante saber cómo manejar estos estados emocionales para ser un referente positivo ante nuestros niños y niñas.

"En este tipo de situaciones, los padres deben abordar el tema desde la calma y tranquilidad", explica Manuela García, Psicóloga de Clínica Somno.

"Además, en el proceso de aceptación ante lo que está pasando, es esperable que el sueño se vea alterado dado que el insomnio es una reacción normal del cuerpo ante situaciones de estrés. Por lo mismo, se sugiere no exponer a los hijos a noticias de forma sostenida en redes sociales o la televisión, y conversar con ellos para evitar una mayor ansiedad ante los sucesos de violencia", agrega.

Los menores reaccionan al trauma de diferentes formas: algunos no hablan del tema, otros hablan mucho, se ponen más sensibles, tristes o irritables, y la intensidad de sus reacciones dependerá del nivel de violencia al que estén sometidos. Mientras más cercanos o expuestos a situaciones traumáticas, más probabilidades tendrán de verse afectados.





A NUESTRA DISTINGUIDA CLIENTELA QUE POR MÁS DE 20 AÑOS HA DEPOSITADO SU CONFIANZA EN NUESTRA EMPRESA, LES INFORMAMOS QUE CONTINUAMOS ATENDIENDO EN CALLE BALMACEDA # 755 PUNTA ARENAS

"CON SERVICIOS INMOBILIARIOS Y REMATES"

JUNTO A NUESTRO GRAN EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO, LOS ESPERAMOS EN HORARIOS DE OFICINA DE LUNES A VIERNES.

PARA CLIENTES EN ESPERA SOLICITAMOS PROPIEDADES EN ARRIENDO.

PARA INVERSIONISTAS SOLICITAMOS PROPIEDADES Y TERRENOS COMPRAS AL CONTADO Y CREDITOS HIPOTECARIOS.

remates@otaibo.cl contacto@otaibo.cl Facebook OTAIBO Salón de Remates Fonos: 61-2222501 – 2246522 – 2244191 www.otaibo.cl (en recuperación)



"Las reacciones dependerán de la edad y desarrollo emocional del niño. Por lo mismo, es importante brindarles el apoyo y seguridad que necesitan para manejar la situación y disminuir el impacto negativo que puede generar en ellos", explica la especialista.

Ante esto, se entregan una serie de recomendaciones que ayudarán a abordar esta situación según la etapa vital de cada niño, evitando efectos negativos en su higiene del sueño:

1. NIÑOS/AS EN EDAD PRE ESCOLAR (o A 5 AÑOS):

Los niños a esta edad no entienden bien lo que ocurre, pero sus emociones y reacciones se verán influidas por su ambiente.

Mantener su rutina diaria, entregar calma, escuchar sus inquietudes y contenerlos en todo momento les entregará mayor seguridad lo que influirá en un mejor descanso y energía en su día a día.

2. NIÑOS/AS EN EDAD ESCOLAR (6 A 11 AÑOS):

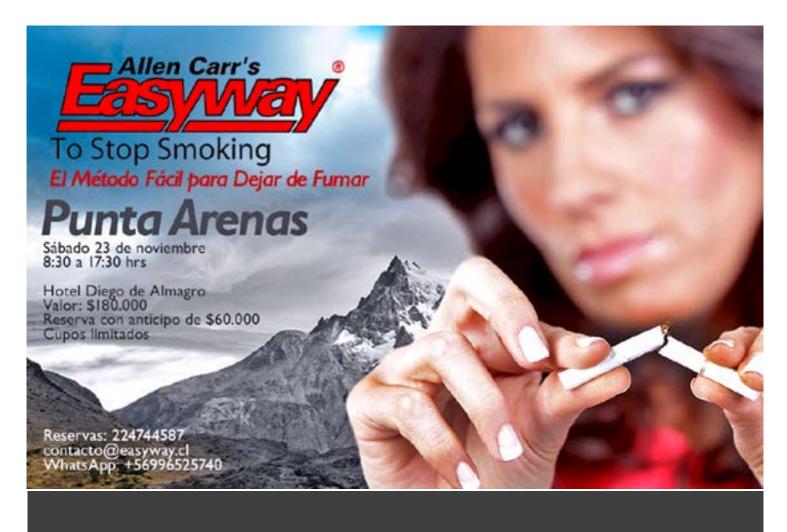
Aunque todavía no entienden bien lo que pasa, ya perciben y saben lo que significa una amenaza para ellos y otras personas.

Por ello, se sugiere conversar respecto de lo que está pasando en el país, utilizando un lenguaje simple y comprensible para que puedan hacer preguntas y expresar sus inquietudes.

3. PRE ADOLESCENTES Y **ADOLESCENTES (12 A 18 AÑOS):**

A esta edad ya entienden con claridad lo que está pasando, perciben las amenazas reales que existen por lo que son los más vulnerables en términos físicos y emocionales.

Muchos de ellos pueden estar viviendo síntomas de insomnio y cansancio por lo que se sugiere tratar de no ver noticias alarmantes antes de acostarse, despegarse de los aparatos electrónicos y de las redes sociales al menos 1 hora antes de dormir y realizar alguna actividad relajante antes de irse a la cama





LA INFLUENCIA DE LA INTERACCIÓN Y LOS ESTILOS DE CRIANZA ENTRE CUIDADORES Y NIÑOS EN LA OBESIDAD INFANTIL ACTUAL





SEGÚN EL ÚLTIMO estudio realizado el año 2018 por la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB) denominado "Mapa Nutricional", Chile ha vuelto a presentar cifras alarmantes de sobrepeso y obesidad infantil. Los resultados indican que el 51,7% de los estudiantes presentaron malnutrición por exceso, en donde específicamente los niños de quinto básico, kínder, primero básico y prekinder presentan los indicadores más altos.

En cuanto a los resultados a nivel local, **Magallanes presenta los peores índices de obesidad infantil a nivel país,** en especial en los niños de primero y quinto básico.

Muchas de las intervenciones nutricionales se centran casi exclusivamente en la dieta, con escasa atención a los comportamientos de interacción entre los cuidadores y los niños, actividades que caracterizan a las primeras experiencias de alimentación. Los hábitos establecidos tempranamente en la vida suelen persistir con el paso del tiempo. Esto hace a la infancia un tiempo ideal para que las familias establezcan hábitos saludables de alimentación y así puedan evitar tanto la desnutrición como el sobrepeso y otras enfermedades crónicas asociadas.

Considerando que la alimentación y la nutrición son procesos influenciados

por aspectos biológicos, ambientales y socioculturales y que durante la infancia contribuyen a un desarrollo y crecimiento óptimo, así como una maduración biopsicosocial, es necesario que los niños adquieran durante esta etapa hábitos alimentarios saludables. Sin embargo, para ello es necesario considerar factores de tipo fisiológicos, sociales y familiares, donde estos últimos ejercen una fuerte influencia en los patrones de consumo. No obstante, los hábitos alimentarios se han ido modificando por factores que alteran la dinámica familiar, tales como la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar y la pérdida de autoridad en cuanto a la cantidad y calidad de los alimentos que consumen los niños.

Teniendo todo esto en cuenta, los estilos de crianza de los padres tienen la mayor influencia en el comportamiento del niño, porque crean el clima emocional dentro del cual las prácticas pueden ser aceptadas o rechazadas por el niño. Se han descrito 4 estilos de crianza principales, los cuales afectan el desarrollo alimentario:

- 1. Respetuoso: El adulto a cargo apoya y orienta al niño(a) en su proceso, lo considera, responde frente a la demanda del niño. Este estilo se asocia a alimentación más sana.
- 2. Autoritario: El adulto a cargo impone lo que desea, no considera al niño(a). Este estilo se asocia al sobrepeso.
- 3. Indulgente: El adulto a cargo no impone, ni orienta al niño, pero hace lo que desea, con una desconexión emocional del niño(a).
- 4. Negligente: Al adulto a cargo ignora al niño(a), no lo considera y lo deja hacer lo que quiere, con una desconexión emocional del niño(a).

En una serie de estudios de paternidad y

conducta alimentaria en niños realizados en diversos países, **se ha demostrado que los niños de padres con estilos de alimentación indulgentes** consumían porciones más grandes y presentan mayor probabilidad de padecer sobrepeso y obesidad con el paso de los años.

El estilo de **crianza indulgente** se ha detectado en gran medida en los padres que asisten a consultas nutricionales con sus hijos, por lo tanto, se replica este comportamiento en nuestro país, lo que concuerda con los altos índices de obesidad infantil que arrojan los resultados del Mapa Nutricional de la JUNAEB. Los comportamientos de padres con este estilo de crianza que más se detectan en una consulta nutricional corresponden específicamente a los siguientes:

- El libre acceso de alimentos no saludables a sus hijos tanto dentro del hogar como en los establecimientos educacionales.
- Falta de autoridad frente a sus propias decisiones de compra de alimentos, dejándose llevar por la opinión de sus hijos en el supermercado.
- Ceder ante las peticiones alimentarias de los niños para evitar "pataletas" y mantenerlos tranquilos.
- Niños que comen en exceso solo por aburrimiento o ansiedad.

Todos estos factores muchas veces están asociados a que los cuidadores no ven la alimentación de los niños como algo de vital importancia en su salud del presente y del futuro, provocando que el sobrepeso u obesidad no sea visto como un problema, debido a que otras dificultades de la vida cotidiana presentan mayor importancia y requieren de mayor atención, y en consecuencia se le "baja el perfil" o se ignora esta condición de salud infantil.



VALOR REAL \$ 4.340,406 **VALOR PROMOCIÓN** \$3.200.000.-

Ahorro paciente \$1.140.406

 PROMOCIÓN VÁLIDA PARA CIRUGÍAS DESDE EL 1 DE NOVIEMBRE HASTA EL 15 DE DICIEMBRE DE 2019.

INFORMACIÓN Y RESERVAS DE HORAS

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



Atención en ClínicaRedSalud Magallanes



UNIDAD DE TRATAMIENTOS LÁSER

CENTRO MÉDICO LA CUMBRE

LÁSER TITAN: FLACIDEZ FACIAL Y CERVICAL

> Valor sesión facial \$300.000.-Valor sesión cervical \$220.000.-Valor sesión facial + cervical: \$420.000.-

LÁSER GÉNESIS: ARAÑAS VASCULARES, CIERRE DE POROS, ELIMINA EL ROJO FACIAL, **REJUVENECIMIENTO MANOS**

Valor sesión: \$210.000.-

LÁSER PEARL FRACCIONADO: **REJUVENECIMIENTO FACIAL**

> Valor sesión facial: \$800.000.-Valor sesión 10x10 cm: \$500.000.-Valor sesión 5x5 cm: \$300.000.-

LÁSER PEARL ABLATIVO: REJUVENECIMIENTO **FACIAL Y CERVICAL**

Valor sesión facial: \$400.000.-Valor sesión 10 x 10 cm: \$300.000.-Valor sesión 5 x 5 cm: \$200.000.-

- LÁSER PEARL FUSION: \$1,000,000.-
- **FOTOREJUVENECIMIENTO** (LÁSER GÉNESIS Y LÁSER LIMELIGHT): **REJUVENECIMIENTO FACIAL, ROSÁCEA**

Valor sesión: 260.000.-

- **EOUIPO MULTIDISCIPLINARIO**
 - Dra. Fernanda Deichler, Cirujano Plástico
 - Dr. Diego Carrizo, Dermatólogo

Para mayor información contáctanos al +56942856123 y solicita tu hora de evaluación www.doctorad.cl

Dra. Fernanda Deichler, Cirujano Plástico Estético y Reconstructivo







Mujeres de Aysén y Magallanes:

EL DESAFÍO DE REJUVENECER LA AGRICULTURA EN EL EXTREMO AUSTRAL

ELUSO PERMANENTE de redes sociales y una mirada centrada en la innovación constituyen la estrategia de los jóvenes que buscan renovar la posta agrícola en las regiones de Aysén y Magallanes. Se trata de zonas en que el clima condiciona la producción y donde también las mujeres lideran apuestas arriesgadas.

Carolina Vega no sabía nada de abejas. Pero vio una oportunidad de futuro en la apicultura, postuló a un proyecto de Indap y hoy se aventura a romper los esquemas en la localidad que vive: Villa Ñirehuao, pequeña localidad ubicada a 60 kilómetros de Coyhaique.

"En mi zona la leña y el manejo de bosque es la principal producción y yo voy a trabajar con abejas, algo totalmente distinto. Me he capacitado mucho en apicultura desde que me gané el proyecto y cada día avanzo "Cuando uno habla de agricultura es necesario perpetuarla por el bien del planeta y la alimentación, y sin los jóvenes es impensado hacerlo, porque no hay futuro", declara Nirmia Salamanca

más. Espero muy pronto estar con una producción de miel para consumo local y también exportación. Hay que arriesgarse", dice Carolina, convencida que la receta del éxito es el esfuerzo.

La historia de Nirmia Salamanca, agricultora de Puerto Natales, no es muy distinta. Periodista de profesión, optó por el campo y ya tiene una interesante producción de hortalizas. "No solo tenemos un clima similar con Aysén, también los problemas de los jóvenes son similares. Quisimos saber cómo los enfrentan y compartir soluciones", explica.

Así también asegura: "Cuando uno habla

de agricultura es necesario perpetuarla por el bien del planeta y la alimentación, y sin los jóvenes es impensado hacerla, porque no hay futuro. Creemos que trabajar en el campo como lo hacían nuestros padres es sacrificado, más cuando no se implementa tecnología, y en eso hemos puesto nuestro énfasis, en buscar nuevas formas de hacer más práctico y activa la producción", precisó Nirmia.

Ambas se conocieron a través de las redes sociales, en un grupo de whatsapp llamado "M.J. Aysén-Magallanes" y también en la red cerrada de Facebook "Yo Joven & Rural",





Daniela Oses



Nirmia Salamanca

Carolina Vega

"Hablamos códigos similares, todos manejamos y conversamos de agricultura y ganadería. Estamos muy contentos que estén acá y mantengamos una comunicación permanente", asegura Loreto Hernández.

comunidad virtual creada por Indap.

Luego se juntaron en Coyhaique. Ahí siete jóvenes magallánicos tuvieron la posibilidad de conocer la experiencia del Huerto Cuatro Estaciones, predio en que toda la producción es orgánica. Y hace pocos días volvieron a encontrarse, esta vez, en Punta Arenas. En total son 17 jóvenes, de los cuales la mayoría son mujeres y ninguna pasa de los 35 años.

"Me llamó la atención la construcción de los invernaderos son más sólidos. Nosotros ocupamos otros materiales y bien podríamos adaptar los que acá usan", adelanta Daniela Oses, joven agricultora de Cerro Galera, ubicado a 50 kilómetros de Coyhaique.

En tanto, Loreto Hernández valoró la posibilidad de encontrarse con sus pares. "Hablamos códigos similares, todos manejamos y conversamos de agricultura y ganadería. Estamos muy contentos que estén acá y mantengamos una comunicación permanente", preciso la joven puntarenense.

Durante cuatro días las jóvenes de Aysén conocieron varias historias. Así supieron de Osvaldo Naguelquín que riega seis invernaderos de 300 metros cuadrados cada uno, con un costo mensual de "cero peso", gracias a paneles fotovoltaicos que mueven los motores para sacar el agua de un pozo y trasladarla varios kilómetros hasta un sistema tecnologizado de riego por microaspersión.

También las historias de esfuerzo de Sergio Carrasco y sus técnicas para producir flores de interior y exterior, el trabajo de investigación aplicada que realiza Inia Kampenaike, y la de varios emprendedores de Puerto Natales que han hecho de la asociatividad un ejemplo digno de imitar.

Al final el balance es positivo. "Nos llevamos mucho conocimiento en sistemas de captación y acumulación de agua, sistemas de riego instalado en los cultivos, con utilización de energía solar, eso nos llamó mucho la atención y creemos que hay muchas iniciativas que podemos replicar", aseguró Nelly Pérez, encargada de las mujeres rurales y jóvenes de la región de Aysén.

En este segundo encuentro realizado en Punta Arenas, además de analizar desafíos, conocer experiencias exitosas en riego, remataron, como buenos patagónicas, jugando "Truco", tradicional juego de cartas en el que gana el que miente mejor. Al final las asperezas del juego se limaron con un asado de cordero al palo.











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 comodo ferry Crux Australis.

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

MAS INFORMACION EN WWW.TABSA.CL



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

Transbordadora Austral Broom S.A.



Antonio Díaz Hussey



- Kinesiólogos Posturólogos
- Máster en Osteopatía Especialistas en tendón



Juan Villegas Velásquez

FISIOLIFE,

UN MODERNO CENTRO PARA LA REHABILITACIÓN MUSCULOESQUELÉ

"Ponemos a tu disposición kinesiólogos con una dilatada formación y experiencia, siempre en constante actualización y adaptación a las necesidades particulares de cada caso. Nos guiamos por la pasión por nuestro trabajo y altos estándares de calidad y exigencia profesional".

FISIOLIFE ES un centro especializado en el área musculoesquelética que ofrece kinesiología, osteopatía, posturología y fisioterapia invasiva (electrolisis percutánea con tratamiento ecoguiado), terapias en boga en el área de la rehabilitación a nivel mundial.

Este lugar que abrió sus puertas el año 2015, se ha ido consolidando con el paso del tiempo ofreciendo a los pacientes una atención personalizada, que les permite depositar su confianza en los profesionales que allí trabajan, teniendo en cuenta que se esfuerzan por entregar soluciones integrales a quienes buscan atención para resolver los problemas que los aquejan.

En ese sentido, FISIOLIFE se ha preocupado de contar con moderna tecnología para el desarrollo de los tratamientos, y así ofrecer todas las alternativas que se están ocupando en las principales clínicas de rehabilitación musculoesquelética del país.



"Ofrecemos una atención resolutiva y no paliativa, ya que muchas veces se maneja dolor y el paciente a la semana o al mes, está con la misma molestia. A eso estamos enfocados, a solucionar el problema para que no vuelva más", explican los kinesiólogos Antonio Díaz y Juan Villegas.

Así, los kinesiólogos de FISIOLIFE están en constante capacitación a nivel nacional e internacional, ya que para ellos es fundamental ofrecer el mejor tratamiento y tratar de solucionar las molestias de sus pacientes en el menor tiempo posible, para que puedan volver a su vida normal.

"Hemos tenido una muy buena acogida de la comunidad magallánica, por eso día a día nos esforzamos por generar calidad y resultados concretos en nuestros pacientes", aseguran.

Con el fin de seguir mejorando e implementando las mejores terapias y tecnología, los profesionales de FISIOLIFE siempre están observando y trabajando con quienes dictan cátedra en el área de la rehabilitación. "Siempre que observemos alguna nueva herramienta efectiva que brinde resultados concretos en nuestros pacientes, nos preocuparemos de que esté a disposición de ellos en Punta Arenas".







UNA EMOTIVA conmemoración del Día de Todos los Santos fue la que se llevó a cabo en el Parque Cruz de Froward el pasado I de noviembre, oportunidad en que los magallánicos recordaron y homenajearon a sus seres queridos que ya partieron.

Los familiares pudieron participar de actos litúrgicos y el tradicional lanzamiento de globos y cintas biodegradables con mensajes, que fueron previamente recibidos en la oficina de la empresa.

En la ocasión, se presentaron el "Coro del Club Croata de Punta Arenas" y el "Coro Arte Vocal", los que amenizaron la visita de familiares, amigos y deudos.

"Queremos agradecer a todas las familias de nuestro Parque que se hicieron parte de esta emotiva celebración del 1 de noviembre. Esto refuerza nuestro entusiasmo por seguir trabajando para hacer de nuestro Parque un lugar de paz y tranquilidad", destacó la administración de este camposanto.



Familia Velásquez Villarroel



Familia Paiguano Tapia / Andrade Gamín



FAMILIAS RECORDARON A SUS SERES QUERIDOS

en Parque Cruz de Froward



Familia Mansilla Orellana



Familia Alarcón Vargas



Familia Hernández Ojeda



Familia Reyes Ascencio



Familia Zuñiga Zúñiga



Familia Muñoz Linco



Familia Márquez Barrientos



Familia Correa Barrientos



Familia Torres Zamora/ Barrientos Zamora/ Zamora Barría



Familia Bahamonde Pérez



Familia Vargas Oyarzo



Familia Castañeda Hernández





El programa consideró la presentación, a partir de las 11 horas, del "Coro del Club Croata de Punta Arenas", dirigido por Jorge Sharp (foto a la izquierda). A las 17 horas, fue el turno del "Coro Arte Vocal", dirigido por Manuel Rodríguez (foto a la derecha).



Tener sexo con frecuencia hace crecer las neuronas

UN RECIENTE ESTUDIO de la Universidad de Pavia (Italia) determinó que el sexo, si se practica con frecuencia, tiene el poder de potenciar la inteligencia.

Para llegar a esta conclusión, los investigadores analizaron a 1500 personas, entre hombres y mujeres, a los que se les dividió en tres grupos: los solteros, los enamorados y los casados.

La única condición que les pusieron es que fueran sexualmente activos.

El análisis de los resultados arrojó que aquellos que tenían sexo más frecuentemente, de dos a tres veces por semana, mostraron un crecimiento de las neuronas en más del 20%.

Según los expertos, esto se traduce en mejorar la rapidez de comprensión, la memoria y el estado

Y aunque los demás participantes también evidenciaron avances cognitivos, estos fueron menores en la medida que tuvieron menos sexo.

Estudio revela cuál es el peor momento para tener sexo

LA CIENCIA DESCUBRIÓ por qué tener relaciones sexuales no siempre acaba bien.

Y es que, según un informe de la Universidad de Varsovia, las personas suelen tener sus encuentros sexuales en el peor momento posible.

De acuerdo a los resultados que arrojó esta indagatoria, la tendencia entre las parejas británicas es tener sexo entre las 21 horas y la 1 de la madrugada.

Sin embargo, el porcentaje de encuestados que informó haber tenido sexo satisfactorio fue inferior al 40%. Por el contrario, la mayoría declaró que mantenía sexo en la noche, más por cumplir con una tarea rutinaria, que por pasarlo bien.

Si bien el nocturno puede parecer el horario más cómodo para las personas, también es el momento en el que el cuerpo intenta relajarse y todos los órganos hacen su trabajo preparándose para el día siguiente.

Por lo tanto, científicamente no se considera como mucha energía y rendimiento para tener sexo.





Rendimiento(**)

- RAM V700 City Bencina hasta 9,4 KM/L en ciudad. 15,5 KM/L en carretera
 RAM V700 City Diésel hasta 14,6 KM/L en ciudad. 21,6 KM/L en carretera

Rendimiento(**)

■d Hasta 10 KM/L en ciudad, 12,4 KM/L mixto y 14,4 KM/L en carretera



Rendimiento(**)

- Ciudad 8,3 KM/L
- Carretera 14,1 KM/L

Rendimiento(**)

- Ciudad 9.3 KM/L
- Carretera 16,3 KM/L

- Bencina hasta 7,1 KM/L ciudad
- 12,7 KM/L carretera 10,5 KM/L ciudad ■ Diesel hasta
 - 15,6 KM/L carretera









































































SALA DE VENTAS

Avda. Principal Manzana 43-44 Zona Franca Punta Arenas / Fono: 612 613327 Servicio Técnico: Av. Bulnes 0345 / Fono 612 613308



Municipalidad de Punta Arenas



Nuevas oficinas Dirección de Tránsito

Calle 21 de mayo Nº 1133 Horarios de Atención: de 8:30 a 13 horas



llustre Municipalidad de Punta Arenas



@munipuq





Entrada Liberada

oficinadelamujer@e-puntaarenas.cl







Seminario Violencia Contra la Mujer

Salón Casino Dreams lunes 25 / nov. / 10:30 horas

Javiera De La Plaza, Psicóloga Clínica Especialista en liderazgo, asertividad y comunicaciones