Fem PATAGONIA

Edición N° 179 viernes 3 de abril de 2020
GRATIS con La Prensa Austral

MITOS SOBRE EL ENTRENAMIENTO DE PESAS EN MUJERES

EL CUIDADO DE LAS MASCOTAS EN PERIODO DE CUARENTENA

Dolores Rubin Villa
LA MADRINA DEL KAWÉSKAR

BLAZER
EL VALOR DE SER DIFERENTE

RENDIMIENTO EN CARRETERA: 7,1 KM/L[1]

MOTOR 3,6 L AT 9 VELOCIDADES

LLANTAS DE ALUMINIO 21"

SISTEMA DE SONIDO BOSE CON 8 PARLANTES

CHEVROLET

FIND NEW ROADS™

DIVEMOTOR Desde 1930

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

DIVEMOTOR Desde 1930

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

5 AÑOS · Apple CarPlay · androidauto · ACDelco

Fem Patagonia
Año 6 Edición 179
Viernes 3 de abril de 2020 Punta Arenas
Contacto: revista@fempatagonia.cl
www.fempatagonia.cl

Elia B'ug

EQUIPO

Editora: Elia Simeone
Fotografía: Sebastián Vidal
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.

**CORONAVIRUS,
TIEMPOS DIFÍCILES
Y AUTOCUIDADO**

Es tiempo, a la vez, de autocuidado. Todas las mujeres debemos preocuparnos de nuestras familias, pero esta abnegación no puede llevarnos a descuidar nuestro propio bienestar. Ello es indispensable para que nuestro círculo familiar estrecho se mantenga cohesionado y con buena salud, pero sin que nosotras suframos deterioro físico y anímico.

Punta Arenas está bajo cuarentena total producto del avance del coronavirus en nuestra zona. Esta situación, inédita para los magallánicos, genera preocupación y estrés.
Gran parte de las mujeres trabajadores ha podido optar por el teletrabajo y/o jornadas de horario más reducido. Pero Han debido afrontar también la enorme responsabilidad de cuidar a sus hijos en casa luego de que se suspendieran las clases.
A la vez, un buen número de mujeres tiene a su cuidado a adultos mayores, lo cual, más que nunca, las recarga con una tremenda responsabilidad, ya que es dicho segmento poblacional el más propenso a resultar afectado con el contagio.
Existe preocupación porque el mayor encierro puede traer aparejado el aumento de la violencia intrafamiliar. El llamado es a denunciar oportunamente y que el aislamiento físico no sea sinónimo de aislamiento social.
Son días difíciles, que nos demandan paciencia, ingenio y mucho cariño.
Es tiempo, a la vez, de autocuidado. Todas las mujeres debemos preocuparnos de nuestras familias, pero esta abnegación no puede llevarnos a descuidar nuestro propio bienestar. Ello es indispensable para que nuestro círculo familiar estrecho se mantenga cohesionado y con buena salud, pero sin que nosotras suframos deterioro físico y anímico.
Las mujeres en esta pandemia resultamos fundamentales y tenemos que mantener la tranquilidad y equilibrio emocional. En esta edición, dedicamos varias páginas para entregar recomendaciones de cuidado sanitario, pero también sobre la importancia de hacer ejercicio en casa y también de cultivarnos, aprovechando el mayor tiempo en nuestro hogar para escoger lecturas que nos permitan distraernos y elevar nuestras mentes y espíritus.
¡Quedémonos en casa!

PÁGINA
6
LECTURAS PARA
#QUEDARSEENCASA (I)

PÁGINAS
8 - 11
REPORTAJE: MUJERES
DE PUERTO EDÉN

Para llegar a prestar servicios a Magallanes, el ferry Kawéskar debió recorrer más de medio mundo, navegando en total 15 mil millas náuticas desde Asia al continente sudamericano.

Dolores Rubín Villa
LA MADRINA DEL KAWÉSKAR

UNA MUJER SENCILLA y muy agradable. Así resulta Dolores Rubín Villa cuando uno la conoce.

Ella realmente brilló hace unas semanas en Punta Delgada, durante la inauguración del Kawéskar, el nuevo ferry de Transbordadora Austral Broom S.A.

La magallánica -esposa de Mateo Martinic Beros, Premio Nacional de Historia- cumplió maravillosamente su función de 'madrina' de la embarcación, realizando el tradicional rito de romper una botella de champaña contra la proa del Kawéskar.

Un día soleado aportó a que todo el ritual marino fuera expedito y luminoso aquel 1 de marzo en el cruce de Primera Angostura.

En la ceremonia de bautizo de la nueva embarcación de Tabsa, el gerente general de la naviera, Alejandro Kusanovic, destacó la vocación de servicio regional que tiene esta empresa, aportando a la conectividad marítima.

El nuevo ferry fue diseñado totalmente por ingenieros magallánicos y fabricado en China. Demandó una inversión de US$10 millones y tiene una capacidad para transportar casi 600 pasajeros en viajes cortos y 250, en tramos largos, además de 18 trailers y 100 vehículos.

"Hemos trabajado con muchas personas por un tiempo bastante largo y pudimos terminar el primero de tres transbordadores", resaltó Kusanovic.

Mateo Martinic Beros destacó que Tabsa es una empresa regional que ha apostado por el desarrollo de esta zona tan remota, en momentos en que pocos tuvieron la visión y el coraje para hacerlo. Acotó que la compañía ya es parte del patrimonio regional.

Dolores Rubín Villa en su hogar.

"Un especial agradecimiento a doña Dolores Rubín Villa, quien nos honra al haber aceptado ser la madrina de bautizo del ferry Kawéskar", resaltó Kusanovic.

Mateo Martinic, Gloria Vilicic, Alejandro Kusanovic y Cecilia Glusevic.

Ana María Martínez, Mariela Kusic, Manuel Vieira, Dolores Rubín y Patricio Figueroa.

"El Kawéskar recorrió, al igual que la expedición de Hernando de Magallanes, el bravo océano Pacífico, haciendo honor a la capacidad del hombre por lanzarse al mar en busca de nuevas aventuras y desafíos", destacó Kusanovic

El momento en que se cumplió la tradición marinera de bautizar al ferry. "Y, como siempre lo hacemos –acotó Kusanovic–, pedimos humildemente a Dios una bendición especial para la nave, su capitán, oficiales, tripulantes y para los pasajeros que se embarquen en ella".

Alejandro Kusanovic, José Fernández y Mónica Montaña

Marina Gómez, Alejandro Kusanovic, María Vásquez y Elia Simeone.

LECTURAS PARA #QUEDARSEENCASA (I)

Por Claudia Espinoza U.
www.letrasalavena.cl

PUNTA ARENAS en cuarentena total. Divididos entre quienes pueden quedarse trabajando en casa y los independientes que si no trabajan, no ganan. Para gusto o disgusto, todos debemos quedarnos en casa y para sobrellevar estos días de encierro forzado, les dejo una lista de variados libros que se pueden comprar por internet y llegan directo a la casa usando Buscalibre, Linio o Amazon. Pero antes pregunten en las librerías Qué Leo y Entre Páginas, que cuentan con servicio de delivery (para cuando termine la cuarentena total)

Recién salido del horno y con lanzamiento online en modo #coronavirus, la semana pasada se presentó el libro **Nutrición emocional: Una nueva forma de entender la alimentación y conseguir tu peso ideal,** de la nutricionista chilena Fran Sabal. Tiene 288 páginas y es de Alienta Editorial. Su autora indicó que "la Nutrición Emocional es un método probado que trabaja a cuatro niveles: mental, emocional, nutricional y espiritual, para ayudarte a conseguir un cambio de vida real". También ofrece clases online. Pueden seguirla en Instagram como @fran_sabal.

Siguiendo en la ruta del autocuidado y la alimentación saludable, un imperdible es **Cocina Sana y Feliz (2017)** de Connie Achurra. Tiene 160 páginas y fue editado por Grijalbo. Contiene recetas súper salvadoras y saludables como colaciones para los niños, almuerzos, picoteos y postres sin azúcar. La invitación de la autora "es a alimentarse con comida de verdad, a fijar el foco en los nutrientes, en la calidad del combustible que usamos". Le fue tan bien a este libro que Connie publicó la segunda parte con nuevas y sencillas recetas. Durante estos días de cuarentena, la autora ha publicado numerosos Live en su Instagram para enseñar a cocinar con "lo que hay en casa". La pueden seguir como @connieachurra.

Otro libro que debiera estar en nuestra biblioteca es **Cómo Mejorar tu Ciclo Menstrual**, Tratamiento natural para mejorar las hormonas y la menstruación (2020). En 434 páginas, la doctora Lara Briden, canadiense, con más de veinte años de experiencia en la salud de la mujer y especialista en medicina naturista, recopila todo lo que funciona para nuestra salud hormonal. Es de Editorial GreenPeak Publishing.

El año pasado, la psicóloga, activista del Movimiento La Rebelión del Cuerpo y consejera de Comunidad Mujer, Nerea De Ugarte López, publicó **Ni Calladitas ni Perfectas**. De editorial Montena, 120 páginas. Es un regalo perfecto para madres e hijas ya que su texto fomenta el empoderamiento y fortalecimiento del autoestima de niñas y adolescentes. También pueden buscar en youtube su charla TEDx "Gustarte es un acto de protesta".

Continuando con los libros que nos ayudan a construirnos como mujeres, el texto de las italianas Elena Favilli y Francesca Cavallo, **Cuentos de Buenas Noches Para Niñas Rebeldes (2017)**, de editorial Planeta, 224 páginas, definitivamente debe ser regalado tanto a niñas como a niños. Ya ha sido traducido a más de 30 idiomas y también tiene una segunda parte. En ambos se cuenta una breve historia de 100 mujeres reales que inspiran a soñar en grande y alcanzar los sueños. Cada historia incluye una bella ilustración de mujeres artistas.

Otro libro que ha llamado la atención por el abordaje de la temática y la dificultad para clasificarlo debido al uso incesante de hipertextos, es la primera novela de la escritora y abogada argentina Paula Vázquez **Las estrellas (2020)** de editorial Mansalva, 112 páginas. Trata sobre la enfermedad y la muerte de una madre, una carta de amor de una hija, una hija cualquiera y una madre cualquiera. Finalmente el amor es universal y la historia de cada una de nosotras es la historia del mundo. En una entrevista, la autora declaró que **Las Estrellas** "es un intento de representación en un espacio finito, de un universo infinito que es un vínculo de una hija con una madre, o por lo menos de mi vínculo con la mía. En las etapas siguientes que atravesé y que sigo atravesando después de escribir el libro, me sigo dando cuenta de cosas, entendiéndolas. Fui descubriendo cosas de nuestro vínculo y de la vida de mi mamá después su muerte".

CORONAVIRUS Y EMBARAZO

LA PANDEMIA por Covid-19 no puede dejar indiferente a uno de los momentos cruciales de nuestro desarrollo, como lo es la gestación, el nacimiento y el puerperio.

Actualmente existe mucha información falsa que provoca miedo y hace caer a las personas en compartir datos que no son fidedignos ni menos de fuentes confiables. Esto contribuye al caos ya existente por la situación actual, y poco o nada se habla de la mujer gestante.

A raíz de esto el Ministerio de Salud, basándose en evidencia científica y recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, emitió un manual de manejo para la mujer gestante, en trabajo de parto y puerperio, con respecto a las precauciones y medidas a tomar en caso de contagio por Covid-19.

En primer lugar, las medidas de prevención serán las mismas recomendadas a la población general, esto es: quedarse en casa, evitar aglomeraciones, mantener la distancia social, lavado de manos frecuente con agua y jabón, evitar llevarse las manos sin lavar a la cara y uso de mascarilla en caso de presentar síntomas o contagio confirmado por el virus.

Lo principal, es que nos aclara puntos muy importantes con respecto al traspaso del virus al feto en gestación y al recién nacido durante la lactancia. Al igual que con otros coronavirus que ya han atacado a la humanidad en el pasado (SARS y MERS), se ha demostrado que el virus no está presente en el líquido amniótico, en muestras de sangre del cordón umbilical, en muestras faríngeas de recién nacidos ni en la leche materna. Hay pocos casos estudiados con el coronavirus actual (Covid-19) pero se espera que tenga el mismo comportamiento que los anteriores (comparte el 85% de la secuencia genómica), por lo tanto, se puede suponer que no existe riesgo de contagio vertical de la madre al hijo (durante el embarazo, parto o lactancia).

Es por este motivo que las recomendaciones hacia una gestante Covid-19 positivo son las mismas para la población general, esto es mantener aislamiento y vigilancia de los síntomas y signos de dificultad respiratoria. No hay necesidad de interrumpir el embarazo por ninguna vía (inducción o cesárea de urgencia) en una mujer que curse con la enfermedad sin compromiso de su estado respiratorio grave. Si se confirma como positivo, se derivará a la unidad de control de alto riesgo obstétrico, la cual evaluará la necesidad de hospitalización o manejo domiciliario según el compromiso respiratorio de la gestante.

El parto puede ser por vía vaginal, si las condiciones maternas y obstétricas lo permiten y el control obstétrico durante el trabajo de parto no difiere del habitual, excepto algunas recomendaciones como son: monitorización fetal continua, habitación individual (dentro de lo posible) y manejo acotado por parte del equipo de salud para evitar la diseminación.

Una vez ocurrido el nacimiento, en una madre positiva se recomienda que no haga contacto piel a piel, y que durante el puerperio el contacto entre madre e hijo se limite solamente a los momentos de alimentación, tomando las medidas ya mencionadas durante la lactancia, la cual no deberá ser suspendida: uso de mascarilla, lavado de manos riguroso y acotar el tiempo de contacto directo. Si los exámenes tomados al recién nacido lo confirman como negativo, se mantendrá en alojamiento conjunto con su madre, manteniendo una distancia de al menos 1 metro y con las recomendaciones mencionadas de aislamiento de gotitas y contacto y el alta será a domicilio. Una vez ya en su casa, la mujer deberá mantener las indicaciones de aislamiento de contacto y gotitas y limitar el contacto directo solo a los momentos de lactancia. Los controles de la diada serán planificados por el equipo de salud, en modo de visitas domiciliarias, para que la mujer continúe con el periodo de cuarentena indicado.

Jorge Rodríguez, matrón y académico Facultad de Medicina y Ciencia, U. San Sebastián

Mujeres de PUERTO EDÉN

Andria Hautamaki
Texto y fotos

Amantes del mar, de las costumbres ancestrales, la naturaleza y de las cosas simples, seis mujeres abrieron sus puertas a Fem Patagonia para hablar sobre qué significa vivir en esa apartada, pero no menos bella, localidad.

PATRICIA ES PESCADORA ARTESANAL. Deisy trabaja en una empresa naviera. Cecilia está encargada de la biblioteca. María es mariscadora y ahuma cholgas. Paula es manipuladora de alimentos en la escuelita y el jardín infantil. Isabel es dirigente vecinal y artesana.

Son seis mujeres, seis historias diferentes, pero algo en común: todas viven en Puerto Edén, aquella remota localidad, ubicada en un punto recóndito del desmembrado territorio patagónico.

Otrora hogar de los canoeros kawésqar, este apasible puerto recibe a Fem Patagonia y estas mujeres, valorosas y asombrosas, abrieron las puertas de sus hogares para compartir sus experiencias y sueños.

Patricia del Rosario Negüe Vera

"Puerto Edén nos da todo lo que necesitamos"

PATRICIA DEL ROSARIO Negüe Vera es gran amante del mar. Aprecia la cantidad de productos frescos que uno puede sacar de él y la tranquilidad del pueblo.

"Puerto Edén nos da todo lo que necesitamos. No es necesario ser malagradecida", dice Patricia. "En la ciudad, gastas todos los días", acota.

Cuando alguien se enferma, tiene lindos recuerdos del apoyo de los vecinos, amistades o la familia. Hacen turno para cuidar a las personas, tomando mate en la posta rural y acompañando lo que más pueden.

Patricia es una mujer con harto conocimiento y experiencia, tiene tres carnés: pescadora artesanal, asistente de buzo y radio operadora. Fuera de las actividades regulares que se hacen en Puerto Edén como mariscar, pescar, y ahumar pescado, Patricia hace artesanías. Trabaja con varios materiales, incluyendo junquillo, madera y lana obtenidas de la zona.

Patricia es muy hábil en la cocina y con gran corazón atiende las visitas que llegan a Puerto Edén. Ella comparte con cariño lo bonito y lo único de este pequeño pueblo.

Paula Vargas Uribe

"A los niños les gusta mi comida y eso me alegra"

PAULA VARGAS URIBE aprecia que la vida en Puerto Edén es una vida sana. Amante de la artesanía y la cocina, ella lleva 23 años trabajando como manipuladora de alimentos en la Escuela Básica "Miguel Montesinos" y el Jardín Infantil "La Centollita".

Le gusta preparar la comida típica de Puerto Edén: mariscos y pescado.

"¡Me gusta mi cocina!", dice Paula. "En la casa igual cocino. A los niños les gusta mi comida. Y eso me alegra"

En 1981, Paula llegó a Puerto Edén con su marido, quien vino para trabajar en la pesca.

"Nuestros hijos crecieron en Puerto Edén pero ya se fueron", comenta Paula. "Entonces ahora estamos los dos solos no más. Ya queremos salir y vivir en otro lado. Porque acá está muy aislado en caso de enfermedades y para salir nos cuesta mucho. Ya estamos pensando de irnos a Puerto Montt. Allá está toda la familia".

Pero el salir de su hogar después de 38 años no será fácil, especialmente con todo el cariño que tiene por el pueblo.

"Acá es incomparable", exclama Paula. Puerto Edén es tranquilo y todo lo que es "relindo" acá no se compara en otro lado. La tranquilidad. La naturaleza. Los arboles. No hay autos. Todo es sano".

Deisy Marisel Zuñiga Negüe

"Lo más desafiante es no saber qué ocurrirá mañana"

DEISY MARISEL Zúñiga Negüe, 18 años, recibió su título de técnico de nivel medio en Atención de Enfermería del Liceo Politécnico "Luis Cruz Martínez", ahora está trabajando como coordinadora de empresa Navimag en Puerto Edén.

"Puerto Edén es como una burbuja que está desconectado del resto del país", dice Deisy. "Lo que más me gusta es la tranquilidad y la conexión con la naturaleza y, sobre todo, el mar y el efecto tranquilizante que me trasmite y todo lo sorprendente que contiene. Por otra parte, creo que lo más desafiante de la isla es no saber qué ocurrirá el día de mañana o con qué dificultades nos encontremos".

Este año, Deisy comienza a estudiar en Puerto Natales, Técnico en Enfermería en la Universidad de Magallanes.

Cecilia Soledad Zuñiga Negüe

"Me gusta el mar, andar en lancha y la tranquilidad"

CECILIA SOLEDAD Zúñiga Negüe, 24 años, estudió Construcción Civil. En 2018, se graduó del Instituto Profesional Inacap en Punta Arenas. Ahora trabaja como encargada de la biblioteca y se toma un año sabático disfrutando junto a su familia. En el futuro piensa moverse a otra ciudad para poder ejercer su carrera.

"Me gusta el mar y andar en lancha. Y la tranquilidad", dice Cecilia. También disfrutar del pueblo que es "como una familia".

Ella explica: "Aquí una pasa muchas veces por el mismo camino y te van a saludar siempre.

En cambio, en la ciudad, ni el vecino te conoce. Aquí son más cariñosos".

Cuando se fue a estudiar al liceo en Puerto Natales, encontró que era un gran cambio.

"Acá mis compañeros éramos tres en el curso de octavo. Cuando llegué allá [Puerto Natales] éramos 32 en primero medio. Entonces eso ya era mucho para mí. El liceo era súper grande, [en principio] andaba perdida. En la ciudad no conocía las calles, era como otro mundo".

Cecilia compró terreno en Puerto Edén. Aunque ella piensa que sus estudios y su futuro trabajo podrían llevarla a otros lados, pero siempre quiere volver a esta localidad.

Le gustaría que otras personas de Magallanes supieran que Puerto Edén es "súper lindo y la gente es cálida. Hay mucha flora y fauna que no se encuentran en todos lados. Puedes venir a relajarte sin celular y computadora. No hay autos ni ruido. Es otra forma de vivir".

María Celia Vera Velásquez

"Aguantaremos acá y, cuando no podamos buscar leña, iremos a la ciudad"

EN 1973, MARÍA CELIA Vera Velásquez llegó a Puerto Edén desde Quellón, Chiloé. Su marido ya llevaba un tiempo en Puerto Edén, trabajando en el ahumado de cholgas. Cuando su hija mayor tenía cuatro años y la menor solo 1 añito, ella se decidió a acompañar a su marido.

Desde su llegada a Puerto Edén a los 26 años, su vida ha estado ligada al mar.

Cuando terminaba el año escolar salió junto con sus hijas, su marido y otras familias para mariscar afuera de Puerto Edén.

"Hacían campamentos [para las cholgas secas] afuera, dice María. "Con casa, con techo, con pared, con todo. Hartas mujeres salieron y hasta dos meses anduvimos afuera".

Ellos pasaron el Año Nuevo afuera del pueblo y volvieron en marzo cuando comenzaron las clases.

Ahora María se dedica a la artesanía y a la preparación de productos del mar. Es conocida por su habilidad de hacer panes de luche. Cría gallinas para su consumo y para los huevos. También mantiene un invernadero con lechugas y otras verduras.

"Aguantaremos acá y, cuando no podamos buscar leña, iremos a la ciudad", dijo. Pero mientras que se pueda quiere quedarse en Puerto Edén.

La llegada de la transbordadora, la cual empezó en el 2016, ha sido de gran ayuda para las artesanas que venden sus artesanías a los turistas. María trabaja con junquillo, hace botecitos de cuero de lobo marino, medias y jerseys de lana de oveja.

Isabel Negüe Negüe

"Me gusta la tranquilidad y naturaleza de Puerto Edén"

"ME GUSTA la tranquilidad y naturaleza de Puerto Edén", plantea Isabel Negüe Negüe. La presidenta de Junta Vecino N. 36 ha vivido toda su vida en este lugar ubicado en las Islas Wellington. Le encanta que "acá no hay ruido como en el pueblo."

Además de su papel de liderazgo dentro de la comunidad y su trabajo con carnet de pescadora artesanal, Isabel trabaja en artesanía. Sus materiales preferidos incluyen junquillo, lana, piel de lobo y madera. Cuando baja a la ciudad, extraña la paz y silencio de Puerto Edén.

EMPRENDEDORAS PARTICIPARON EN EXITOSA FERIA Bulevar Sernameg POR EL MES DE LA MUJER

1–Banquetería Canella:

EN FOTO: XIMENA CÁRCAMO / EMPRENDEDORA - MARIANELA MELLA
Empresa de banquetería. Organizan servicios de café, coctelera, desayunos y mucho más orientada a empresas, instituciones públicas y privadas.
+569 9446 9300 / @banqueteriacanela / banqueteriacanela@gmail.com

2– Handmade By ME 4 YOU:

LORENA ASENCIO Y PAULA SALINAS CRISTI
Talleres de alambrismo, estilo soutache de Frida, accesorios en alambrismo, punto peruano y peyote plano - @handmadebyme4u +56978993465

3. Bretter Ritter Patagonia:

JAQUELINE RITTER VILLEGAS
Lenga nativa regional, tablas de cóctel de pizzas, carnes. Trabajos personalizados con madera curada en aceite en alta temperatura para colocar alimentos. @bretterritterpatagonia /+56954164158

4– Aguarino:

GABRIELA CHÁVEZ
Agua envasada purificada y cristalina producida y elaborada en la ciudad más austral del mundo, Puerto Williams.

5– Ahumados Huella De Fuego:

YAEL VILLARROEL OYARZO
Productos ahumados cárnicos, salmón y queso al vacío. /Cordero- vacuno – cerdo.
www.huelladefuego.cl /@ahumadoshuellasdefuego / +56973353977

6– Hestía Patagonia :

MARÍA PATRICIA ARTEAGA PÉREZ
Productos para público en general, celiacos, diabéticos, galletas sin azucar, panes integrales y veganos. / Avenida Castro #0380, Archipiélago de Chiloé/ @hestiapatagoniaok /+56941488143

7– Artes de Cerámica:

CONSTANZA CORTÉS
La Biota taller, ofrece cerámica utilitaria, joyería con porcelana gres, oro y plata.

8– Soy un Gato

MARCELA OYARZO
Manualidades como estuches, monedero, marcapáginas y más. Consultas por whatsapp celular +569 65689803 correo Marcelaoygo@gmail.com

9– Motha Creaciones:

CARMEN ROSA RUIZ
Tapices decorativos de rostros étnicos tejidos a telar, prendas confeccionadas con lana merino. @Motacreaciones /Jorge Ruben Morales N°0860 /+569 85458374

10– Mi Artesana

JOSSELYN VEGA Y NELLY DEVIA
Productos confeccionados a mano con técnicas como telar Mapuche, Crewel (bordados en relieve), cueros de oveja (curtido artesanal saludable) y fieltro. // @miartesanacl /+569 53873495 / www.miartesana.cl

11– Taller Entre Hilos:

MARÍA DIAZ ZUÑIGA
Diversas confecciones para el hogar. Juegos de baño y artículos decorativos para el hogar en tela; atrapa viento, pañaleras y más. // +569 8327 3043 / @entrehilos

12– S.O.S. Relax :

MARCIA CHUHAICURA NÚÑEZ
Masoterapeuta, manicurista y pedicurista. Servicios a domicilio; masaje express en silla ergonómica, masajes de relajación – cráneo – facial, limpieza e hidratación facial. / @sos.relax /+56959004437

13– Kenavic:

MARÍA ARTEAGA CALDERÓN
Lana hilada teñida, bellones, tejidos, productos en madera para tejer, botones y más.
/kena_arte@live.cl / +569 99637170

14– Krea Nativo:

VIVIANA VIDAL
Artesanía patagónica con madera nativa, lenga; tablas, bandejas, cucharas, lámparas y espíritus selknam.
Más en @Kreanativo / +569 96160416

15– Kausana – Atrévete al cambio:

TAMARA ALARCÓN y ROMINA URIBE – Kinesiólogas
Centro de Estética, tratamiento estético corporal, masajes reductivos y reafirmantes.
@kausana centro estético Punta Arenas / +569 87151295

16– Moni –Lanas y manualidades:

MÓNICA FAÚNDEZ Y MÓNICA HENRÍQUEZ FAÚNDEZ
Artesanía en lana de oveja con identidad local de Punta Arenas.
Árboles en telar y telares decorativos.

17– El Roble:

CATHERINE COFRÉ PITTET
Productos ecoamigables; velas y jabones hechos con aceite de comer reciclable , toallas de tela,shampoo y acondicionador sólidos y más en / @tienda_el_roble / +5699471526

18– Noah Design:

FRANCISCA VERGARA
Mantelería con tratamiento repelente a líquidos, decorativos y personalizados para el hogar.
@noah.design.cl /+569 67140608

19– Hilanderas Cooperativa:

Lana merino y corriedale, boinas, medias, llaveros, cintillos y bufandas.
@hilanderasmagallanes /+56990453192

20– Monguen:

ALICIA GUTIÉRREZ
Guateros de semillas, base de trigo –yerbas y cuarzo rosa. Tela 100% algodón@monguen / +56962898577

21– Wila Joyas:

CAMILA PERAGALLO VICUÑA
Joyas de plata y bañadas en oro, piedras naturales- cristales.
@wilajoyas /

22– Essence:

Cosmética natural, artículos de bienestar para la mujer, pulseras terapéuticas.
@tiendaessence /

23– Manos creadoras:

SUSAN VARGAS
Botes de corteza de árbol, individuales para mesas, porta tetera, paneras y canastas hechas con junquillo. +56984728759

24– Artesanía en Lenga:

MYRIAM DÍAZ
Madera lenga, aros, collares, llaveros, madera decorativa y origami
+56975832206

25– Brillo de Luna:

LORETO PEÑA
Accesorios hechos a manos, bisutería y alambrismo hecho con cristales y piedras naturales.
@detallesbrillodeluna / +56985485693

26– Ma'hai:

ANITA CABRERA:
Artesanía con piedras naturales, collares, pulseras y trabajos a pedido. @mahaiespiritubueno / +569-77580218

27– Malvarosapatagonia:

MARCIA ESCOBAR L.
Cosmética Ecológica, shampoo, exfoliantes, jabones hidratantes, sistema de envase retornable. Facebook- MALVAROSA PATAGONIA/ +569-64895691

28– Naturales:

MARTA MORA OJEDA:
Profesora de biología y ciencias naturales.
cienciasmora@gmail.com / +569-79562815

29– Puro viento:

ALEJANDRA Y ROSSANA VENEGAS
Diseño y reciclaje, productos elaborados con residuos publicitario/ bolsos, billeteras y estuches.
www.puroviento.cl

30– Jaboteca Patagónica:

CAROLINA MIRANDA
Jabones artesanales, sales y bombas efervescentes con productos naturales e incorporando productos regionales en su fabricación.
@jabotecpatagonica /+569-88793691

31– Tailor Servicios:

Potencia y entrega valor a tu negocio. Reclutamiento y selección de personas.
www.tailorservicios.cl / +56933907785

32– Manos Saludables:

FADME SANTANA
Manicura, belleza de manos, esmaltado permanente y construcción de uñas.
@manossaludables /+569-44585183

33– Cami Cami Jabones:

CAMILA MENÉNDEZ CÁRDENAS
Jabones artesanales, shampoo y acondicionadores sólidos, esponja vegetal y más. @camicamijabones /+569-95040218

34– Alma Patagónica:

CLAUDIA PEDRERO
Jabones de carbón activado, aceites para pestañas, shampoo y acondicionador sólidos y más.
Facebook- alma patagónica / +569-84721648

35– Orígenes:

CAROLINA HENRÍQUEZ
Productos naturales, shampoo, bálsamos sólidos y veganos, cremas y productos para mascotas. Fono: 962388558

36– Rukake Lawen Arte y Creaciones:

CLAUDIA ALMONACID
Medicina Mapuche para dermatitis, acné, cicatrizantes, para dolores musculares.
CALLE PRAT #92 Punta Arenas / +56950119644

37– Taller del Arbol:

CATALINA DIVERES
Joyería de autor, tejidos y pinturas.
Artesanos de Pto. Natales.
Taller del árbol semilla/ +569 98038290

38– Lice Clinics:

MARGARITA PAREDES
Elimina piojos y liendres en sesión de 45 minutos.
Tratamiento de pediculosis.
consultas@liceclinics.cl / www.liceclinics.cl

39– Tienda Fío Fío :

KATERINA ALVARADO
Artesanía y souvenirs – ilustraciones de cultura local de Pto. Williams.
@tiendafiofio / www.tiendafiofio.cl / +569-66786862

40– Orgones y Joyas:

JESSICA PÉREZ VARGAS
Orgones y joyas con sentido indígena.
Jessicapuertonatales@gmail.com /
whatsapp +569-85189796

41– Artesanía Nora Kawesqar:

MARÍA SOLÍS LÓPEZ
Trabajo en junquillo, confecciones, canastas, accesorios y lana.
mariasolislopez57@gmail.com /+569-44068340

42- Cosmética Natural Khol :

MARÍA MIRALLES.
Cosméticos libres de químicos, cremas, jabones, desodorantes, y aceite natural.
www.khol.cl / Facebook- khol cosmética natural /+569- 98872490

43- Patricia Salgado

Joyería textil inspirada en la flora de Magallanes.
@lasalgado /+569 – 53790073

44- Jumo Artesanías:

MÓNICA VILADOMS Y JULIO CONTRERAS
Artesanía en cuero, fieltro y lana.
21 de Mayo 1463- local 32 / +569- 96415528 – 85025656

45- Trazarte, de lo humano en la ilustración:

LEONOR HARRIS
Ilustraciones de aves de Magallanes y mujeres.
leonorharris@hotmail.com /Facebook- trazarte, de lo humano en la ilustración.

OTAIBO
REMATES & SERVICIOS INMOBILIARIOS
Myriam Ortiz Taibo
MARTILLERO PUBLICO Y JUDICIAL R.N.M. 1456

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)

EL CABOTAJE ES UNA INDUSTRIA NACIONAL CON BANDERA CHILENA

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

¿CÓMO MANEJAMOS EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL?

Gabriela Osorio
directora de la carrera de Psicología de la UST, sede Iquique

ESTA MEDIDA DE prevención, que sin dudas, es la que mayor toma relevancia para la sociedad y las mismas autoridades, también puede generar una de otra complejidad para nuestra salud mental.

Para sobrellevar este escenario, la directora de la carrera de Psicología de la UST, sede Iquique, Gabriela Osorio, entrega una serie de recomendaciones para afrontar esta situación.

"La gente tiene que entender el fenómeno de la pandemia en el que estamos. Entenderlo en su totalidad para saber llevarlo con la ansiedad. Es importante acatar las instrucciones que nos entregan tanto las autoridades como las del sentido común", indicó.

A su vez, agregó que "es importante no estar hablando del virus todo el día, sólo en la medida de lo necesario. Hay que actualizarse. Las redes sociales y los medios nos muestran muchas cosas, verdaderas y falsas, que genera que crezca nuestra ansiedad".

Debido al constante aumento de contagiados en nuestro país por la pandemia del Covid-19, el distanciamiento social se vuelve una medida cada vez más necesaria para impedir el progreso del virus entre la población.

Según la especialista, existen diferentes ejercicios que se pueden realizar y que pueden ayudar para manejar el encierro. "Existen muchos ejercicios. En las redes sociales uno puede encontrar muchas formas para combatir la ansiedad, el nerviosismo y la tensión, pero lo importante es tomar conciencia de que lo que necesitamos es darnos ese espacio".

Exposición montada en La Galería

EL SUSURRO YAGÁN QUE LLEGÓ CON LA OBRA DE *Mónica Bengoa*

La directora de La Galería, Paola Vezzani, junto a la artista Mónica Bengoa, durante la inauguración de la muestra.

"LAS INEFABLES alegrías de la enumeración (yagán)" se denomina la exposición de la destacada artista visual chilena Mónica Bengoa Wünkhaus que se inauguró en La Galería, ubicada en Armando Sanhueza esquina Avenida Colón.

Sobre musgos y líquenes del Parque Etnobotánico Omora, en la comuna de Cabo de Hornos, esta artista montó textos recortados en fieltro rojo, que buscan rescatar la lengua yagán.

Así, las voces de este pueblo originario milenario llegan a nosotros casi como un susurro.

Paola Vezzani, directora de La Galería, explicó que este trabajo se basa en un fragmento del libro "Penser / Classer", del escritor y filósofo francés George Perec, teniendo como complejidad el tener que efectuar sucesivas traducciones hasta llegar a la lengua yagán.

Mónica Bengoa y el sentido de la imagen fotográfica

"MI PRODUCCIÓN artística ha girado en torno a la pregunta sobre el sentido de la imagen fotográfica; de la permanencia de la fotografía como la estructura que siempre subyace en la imagen transformada".

Así lo explicó en una entrevista Mónica Bengoa Wünkhaus (51), artista visual y catedrática chilena que ha incursionado en el arte contemporáneo.

Estudió arte en la Pontificia Universidad Católica de Chile

De vasta trayectoria, ha desarrollado una carrera caracterizada por el trabajo manual minucioso y la utilización de materiales y procedimientos cercanos a lo artesanal.

Desde el Servicio Nacional del Patrimonio Cultural, se destaca que Bengoa ha establecido un proceso de trabajo en torno al problema de la expansión material de lo cotidiano, utilizando estrategias de transferencia de imágenes fotográficas hacia grandes murales, mediante medios manuales. "De este modo, ha establecido puentes de intercambio material con otros medios y soportes, invirtiendo estrategias formales provenientes del dibujo y la pintura, incluyendo el uso de objetos", se indicó.

MITOS SOBRE EL ENTRENAMIENTO DE PESAS EN MUJERES

Austral Fitness nos entrega importantes consejos para mantenernos en forma

LA INDUSTRIA del fitness femenino, mundo caracterizado por las pesas de color rosa y las rutinas sólo para mujeres, se ha empeñado en hacer diferencias de género a la hora del entrenamiento, limitándolo a ciertos ejercicios y modalidades. En este artículo derribaremos uno de los mitos más grandes del fitness: "el entrenamiento con fuerza en mujeres es perjudicial".

Al igual que en niños, el trabajo con carga trae muchísimos beneficios tanto en salud como en estética. Hacer cientos de repeticiones con pesas rosas, no te ayudará a alcanzar el cuerpo que deseas: un cuerpo fuerte, con forma y buen porcentaje de grasa corporal. Todo lo contrario, lo que conseguirás será un cuerpo frágil y propenso a lesionarse.

Gracias al desconocimiento de muchos/as, se forman prejuicios sin sentido los cuales, fomentados por los gimnasios comerciales, distribuyen y mal informan a la gente provocando su desmotivación al no ver resultados pronto.

Algunos prejuicios femeninos más frecuentes son:

1.- "No quiero ganar músculo y verme gigante."

En primer lugar, las "mujeres grandes" que ves en la televisión o internet, generalmente utilizan hormonas y otras sustancias químicas para conseguir verse extremadamente musculosas. Imagínate que si para un hombre le es difícil ganar musculatura, qué podría esperar una mujer, que tiene del 5 al 10% de la testosterona de éste. Es muy diferente entrenar para mejorar la estética y la salud, que entrenar para ser un/una físicoculturista.

2.- "Me lesionaré si hago pesas, son cosas de hombres."

Si ejecutas con una técnica correcta, con el peso indicado, todo acompañado de un buen descanso y alimentación, es muy difícil que te lesiones, todo lo contrario, tu cuerpo se tonificará, reforzando todos los eslabones débiles.

El cardio sólo es un complemento al ejercicio con carga, y algunos tipos de cardios como el "HIIT" (entrenamiento de intérvalo de alta intensidad) te traerán más beneficios aún que un cardio normal.

3.- "Sólo quiero perder grasa en un lugar específico."

El cuerpo hay que mejorarlo simétricamente, por ello lo idóneo es trabajarlo con peso libre (barras, mancuernas, pesas rusas...), así obtendrás óptimos resultados.

Toda rutina que elijas debe contener ejercicios básicos (sentadilla, peso muerto, press militar, press de banca), ya que son los que más beneficios te brindarán. En el caso de la sentadilla, ésta puede cambiar el aspecto de tus piernas, cintura y cadera en pocas semanas, incluso trabajando sólo con una barra sin peso extra. NO evites estos ejercicios, ya que al ser multiarticulares te ayudarán a tener un trabajo más completo, reclutando mayor cantidad de fibras y aumentando el metabolismo, lo que a la larga significará más gasto calórico y por ende, una pérdida de grasa.

4.- "Cuando baje de peso me inscribiré en el gym."

A muchas mujeres les da vergüenza matricularse en un gimnasio y esperar a bajar a cierto peso para no contrastar tanto con el prototipo fitness de las cadenas comerciales, perdiendo en el proceso mucha masa magra (Toda la masa del cuerpo que no es grasa, en este caso "musculatura"). Una cualidad que beneficia a los novatos es que pueden ganar masa muscular mientras oxidan la grasa (la grasa no se quema ni se suda, se oxida). Esto obviamente se da sólo al principio y es un equilibrio entre esfuerzo en el entreno y la nutrición que lleves.

La alimentación es elemental en tu cambio, elevar el consumo de proteínas, disminuir azúcar y harinas, además de controlar las horas de tus comidas. No le hagas caso a productos "mágicos" que lo único que conseguirán es quitarte el dinero.

Beneficios del trabajo con pesas:

Las mujeres que participan con regularidad en actividades de entrenamiento resistido (con pesas) mejoran su salud, reducen el riesgo de enfermedades degenerativas (p. ej., osteoporosis) y las tasas de lesiones, y mejoran su rendimiento deportivo en general.

Si bien en el pasado las mujeres tal vez se preguntasen por el valor del entrenamiento resistido o incluso evitasen este tipo de ejercicio por culpa de estigmas sociales, la evidencia revela claramente que las mujeres son capaces de tolerar y adaptarse a los esfuerzos del ejercicio resistido y que los beneficios son sustanciales.

Por lo demás, para mejorar la salud y la condición física y reducir las tasas de lesiones, ahora se sugiere que el entrenamiento resistido sea un componente esencial de cualquier programa de entrenamiento que sigan las mujeres.

Fuente: Baechle, T. R., & Earle, R. W. (Eds.). (2008). Essentials of strength training and conditioning. Human kinetics

EL CUIDADO DE LAS MASCOTAS EN PERIODO DE CUARENTENA

MV Rodrigo Pulgar
Profesor Escuela de Medicina Veterinaria
Universidad Santo Tomás Santiago

EL AVANCE del Coronavirus Covid-19 en Chile continúa, ante lo cual las autoridades de Gobierno han adoptado diversas medidas para evitar que los contagios entre las personas aumente sin control. Varias son las recomendaciones para estar en cuarentena en familia, pero en ninguna se hace mención sobre el cuidado de las mascotas.

Ante este escenario el Médico Veterinario Rodrigo Pulgar, Profesor de la Escuela de Medicina Veterinaria de la Universidad Santo Tomás Santiago, entrega algunos consejos para tener en cuenta.

DERRIBANDO MITOS

No existe ninguna evidencia científica que indique que perros y/o gatos cursen la enfermedad (COVID 19 por SARS-CoV-2), ni tampoco que puedan infectar a sus propietarios. En Hong Kong un perro dio positivo débil porque los test de detección son muy sensibles y debe haber pesquisado material genético viral que el propietario traspasó a su mascota, siendo este propietario positivo a COVID-19. Posteriormente, los test seriados a la mascota dieron negativos.

Cabe hacer notar que existe otro coronavirus distinto al SARS-CoV2 (así se llama el virus humano), que ataca principalmente a cachorros (perros), provocando cuadros de diarrea en su mayoría leves (coronavirus entérico canino). Para éste, incluso, existe vacuna disponible. Pero repito, no tiene nada que ver con la enfermedad en el ser humano.

ACTIVIDADES EN CUARENTENA

En casa pueden seguir los juegos y, sin lugar a dudas, intensificarlos. Usar juguetes varios, como cañas de pescar para gatos, platos come lento para perros, pelotas, entre otros. Al parecer, vamos a tener tiempo para interactuar con nuestras mascotas, algo que normalmente nos falta y de lo que siempre nos quejamos. Así que ahora aprovechémoslo al máximo.

EN DEPARTAMENTO

Como los paseos y caminatas se verán restringidos, recurra a todo lo posible (juegos, juguetes incluso maquinas trotadoras) para mantener activa a su mascota. Además, estas acciones serán beneficiosas, tanto para el propietario como para el animal. Los mantendrá ocupados y será un momento de relajación.

ACTIVIDAD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN

Si el paciente está al límite del sobrepeso o francamente con sobrepeso y su rutina de ejercicios se ve interrumpida por esta contingencia, puede ser necesario cambiar de tipo de alimento o cantidad. Todos los cambios de alimento deben ser graduales en al menos cinco días. Por otro lado, los alimentos para animales con riesgo de sobrepeso tienen más fibra, por lo que las fecas pueden ser más voluminosas y/o menos consistentes. Algo que hay que considerar, sobre todo, en perros grandes o en departamento.

Por lo tanto, antes de cambiar consulte a su Médico Veterinario, considerando todas las plataformas virtuales que existen para esto.

COMPAÑÍA IDEAL SIEMPRE

Las mascotas ayudan a disminuir la ansiedad y, por eso, se usan incluso como terapias en hospitales, en personas con capacidades diferentes e, incluso, en planteles educacionales en temporada de exámenes. Por lo tanto, la compañía de una mascota va a ser muy útil, sobre todo, para personas de la tercera edad o que viven solas.

Por otra parte, si el propietario está infectado con el virus debe mantener las medidas de aislamiento e higiénicas públicamente conocidas. Recuerde que no existe evidencia de que perros y gatos desarrollen la enfermedad.

TENER O NO MASCOTAS

Eso es de elección personal. La contingencia actual no debería influir en esa decisión desde el punto de vista sanitario. Por lo tanto, se deben considerar otros aspectos como disponibilidad de espacio y de recursos, tipo de mascota, presencia de otras mascotas, integrantes del núcleo familiar, entre otros.

ADOPCIÓN DE PERROS

Como no se ha comprobado que los perros propaguen la enfermedad, no hay razón para no recomendar la adopción. Es importante que se evalúe por un Médico Veterinario, sea desparasitado interna y externamente, debidamente higienizado y vacunado si corresponde.

CLÍNICAS VETERINARIAS

Es importante resaltar que durante esta emergencia las clínicas veterinarias han adoptado medidas de contingencias que son imprescindibles de respetar. Averigüe en su centro veterinario cuáles son. Algunas de estas medidas son atención sólo con hora médica, ingreso sólo de una persona con el paciente, esperar fuera del recinto si ya hay alguien en la sala de espera, desinfección de manos, mantención de distancia mínima e, incluso, si asiste con mascarilla le pueden preguntar por qué la usa. Estas medidas han sido adoptadas por el bien de la sociedad, por lo que se hace un llamado a las personas que visitan las clínicas veterinarias a no molestarse cuando se las exijan.

Ilustre
Municipalidad
de Punta Arenas

1 **www.puntaarenas.cl**

#quédateencasa

Entre todos nos cuidamos

Contáctanos vía correo electrónico o llámanos a los siguientes teléfonos

Ingresa a **www.puntaarenas.cl** y efectúa los siguientes trámites municipales:

- DOM DIGITAL
- PERMISOS DE CIRCULACIÓN
- PATENTES COMERCIALES
- PAGO ASEO DOMICILIARIO
- DENUNCIAS INSPECCIONES

- **Aseo y Ornato** - secretariadaocc@e-puntaarenas.cl / 2 200347
- **Dideco** - dideco@e-puntaarenas.cl / 9 92493487
- **Dom** - dom@e-puntaarenas.cl / 2 200617
- **Tránsito** - dirtransito@e-puntaarenas.cl / 9 6308 1866
- **1er Juzgado** - consultasjpl1@e-puntaarenas.cl / 2 200664
- **2do Juzgado** - consultasjpl2@e-puntaarenas.cl / 2 200680
- **Alcaldía** - alcaldia@e-puntaarenas.cl / 2 200346
- **Oficina de Empleo** - omil@e-puntaarenas.cl / 2 200354
- **Oficina de Partes** - oficinadepartes@e-puntaarenas.cl / 2 200324
- **Cementerio** - cementeriomunicipal@e-puntaarenas.cl / 9 63264353

800 800 134 | Fono Seguridad Pública Municipal

Ilustre
Municipalidad
de Punta Arenas

PUNTA ARENAS
CAPITAL AMERICANA DE LA CULTURA 2020
CHILE

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