Fem PATAGONIA

DELIVERY, LA NUEVA MODALIDAD QUE IMPUSO LA PANDEMIA

VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES, EL OTRO LADO OSCURO DEL CORONAVIRUS

Edición Nº 181 viernes 12 de junio de 2020 GRATIS con La Prensa Austral

Dra. Leisly Vidal Díaz

PIONERA EN ACERCAR LA MEDICINA Y LA NUTRICIÓN VÍA VIRTUAL EN MAGALLANES

PORQUE TE LO MERECES,
FELIZ DIA PAPA

TOTALMENTE NUEVA
PRESENTAMOS LA SILVERADO
MAS FUERTE Y AVANZADA EN LA HISTORIA

DIVEMOTOR
Desde 1930

Zona Franca • AVDA. 2 SUR SITIO 28
FONO: 61 2219195 +569 58581675
www.divemotor.cl

androidauto ACDelco

Fem PATAGONIA

Fem Patagonia
Año 6 Edición 181
Viernes 12 de junio de 2020 Punta Arenas
Contacto: revista@fempatagonia.cl
www.fempatagonia.cl

Elia B'ug

EQUIPO

Editora: Elia Simeone
Fotografía portada: Cristián Morales
Fotografía: Cristián Morales y Nicolás Ulloa
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 LA MUJER,
LA OTRA PANDEMIA QUE ENFRENTAMOS

Más allá de entender que son profesionales que deben representar las ideas de derecha del gobierno de turno, las dos ex ministras no parecieron estar a la altura de los cambios culturales y de la urgencia de las demandas por igualdad de derechos de las mujeres.

Un nuevo, abrupto, pero no menos esperable cambio se produjo esta semana en el ministerio de la Mujer y Equidad de Género. Con tan sólo 35 días en el cargo, presentó su renuncia al cargo Macarena Santelices, quien, a su vez, había reemplazado a Isabel Plá.
Ahora, asumió la titularidad ministerial Mónica Zalaquett.
Más allá de entender que son profesionales que deben representar las ideas de derecha del gobierno de turno, las dos ex ministras no parecieron estar a la altura de los cambios culturales y de la urgencia de las demandas por igualdad de derechos de las mujeres.
En el primer caso, Isabel Plá sencillamente cayó frente a una serie de denuncias sobre agresiones sexuales y maltratos por parte de efectivos policiales y militares que formularon decenas de mujeres que participaron de las manifestaciones callejeras desde el 18 de octubre pasado. Esto le llevó a enfrentar una acusación constitucional y, tras ello, sobrevino su renuncia al cargo.
El breve ejercicio del cargo de su sucesora estuvo marcado por la polémica derivada de dichos anteriores y acciones consideradas, derechamente, desatinos inexcusables, entre ellos, campañas ministeriales con mensajes confusos, sobre todo respecto de uno de los temas más sensibles, como es el de la violencia contra la mujer y los femicidios, y la contratación de un cuestionado periodista.
¿Qué se puede esperar de Mónica Zalaquett? Primero, que actúe a la altura del cargo, entendiendo que tanta rotación en el liderazgo de la cartera no contribuye a la causa de las mujeres. Es urgente desarrollar políticas públicas para seguir avanzando en términos de igualdad de derechos.
Segundo, que haya coherencia entre el discurso pro derechos de las mujeres y las acciones concretas que, desde dicho ministerio, se puedan impulsar.
Tercero, que las campañas que se incuben desde tal ministerio no sean ridículas ni desatinadas.
Eso es lo mínimo que se puede esperar.

PÁGINA
8

DÍA DEL PADRE:
LA HISTORIA
DE FRANCISCO REYES
OYARZÚN

PÁGINAS
16 - 18

"CREEMOS QUE LA MUERTE DE ELIZABETH MELLA CÁRCAMO ES UN FEMICIDIO", PLANTEA ABOGADA SILVANA DEL VALLE

Dra. Leisly Vidal Díaz, Nutrióloga–Diabetóloga

PIONERA EN ACERCAR LA MEDICINA Y LA NUTRICIÓN VÍA VIRTUAL EN MAGALLANES

En sólo dos meses, la Dra. Vidal ha enfocado su atención médica a través de la telemedicina y las redes sociales, marcando una tendencia en la forma de estar, presentarse, comunicar y responder a sus pacientes y, a la vez, educar a sus seguidores en nutrición y estilos de vida saludables ante la contingencia sanitaria. Su objetivo es lograr "La mejor versión de ti".

LAS REDES SOCIALES han sido una importante herramienta de comunicación durante el desarrollo de la crisis sanitaria. Han permitido que , a pesar de las cuarentenas y los encierros voluntarios, las personas puedan mantener contacto directo con sus seguidores.

Este fue el caso de la Dra. Leisly Vidal Díaz, Nutrióloga-Diabetóloga quien ha marcado la tendencia en la región al acercar sus conocimientos, consejos y recomendaciones médicas a todos sus pacientes y seguidores de manera virtual, educativa y entretenida.

Fue así que durante el mes de abril, mientras se desarrollaba la cuarentena obligatoria en Punta Arenas, vio la oportunidad de poder dar un giro positivo dentro del contexto que se vive actualmente y lanzó de manera oficial su cuenta de Instagram @dra.leislyvidal, que al día de hoy ya tiene más de 2 mil seguidores.

"Pensé cómo podría ayudar a las personas que estaban en sus casas, para darle una mirada positiva a esta pandemia. Recibí muchos mensajes y correos de pacientes que necesitaban una hora porque estaban ansiosos y muy preocupados por la situación sanitaria global", señaló la Dra. Vidal.

De a poco fue organizando cómo y qué contenido publicar, enfatizando que su cuenta tenía que mostrarla a ella tal y cual es. En esta plataforma muestra su vida cotidiana y sus

Dra. Leisly Vidal
NUTRIÓLOGA Y DIABETÓLOGA
Doctora Vidal @dra.leislyvidal www.doctoravidal.cl contacto@doctoravidal.cl

grandes pasiones: la medicina, la nutrición y un estilo de vida saludable.

Con un abanico de contenidos específicos y cotidianos, su cuenta comenzó a crecer de manera natural, recibiendo numerosos mensajes que aplauden su decisión de abrir su especialidad a toda la comunidad de Magallanes y al resto de país.

Fue la Dra. Vidal quien hasta ahora ha realizado el primer y único webinar –seminario online- gratuito en Magallanes sobre "Procedimientos no invasivos para el tratamiento de la obesidad" con el cirujano digestivo Alejandro Altamirano del Instituto Magallánico de la Obesidad, del cual ambos forman parte, instancia que tuvo una importante audiencia que dio pauta en el ámbito médico local debido a su éxito.

"Mi idea es incentivar a los colegas a reinventarse en tiempos de crisis, hacer un buen uso de las redes sociales, interactuar con mis seguidores en instagram, conversar sobre temas contingentes y poner en la opinión pública otros temas de interés que los mismos seguidores vayan proponiendo".

La Dra. Vidal realizó sus estudios de pregrado en Concepción y la especialidad de nutriología y diabetes en la Pontificia Universidad Católica Argentina.

Nacida y criada en Magallanes, de padre ingeniero civil y madre profesora, decidió estudiar medicina al igual que sus dos hermanas menores.

Casada con Sebastián Vidal, Ingeniero Ambiental y madre de tres niños: uno de cuatro años y mellizos de nueve meses, conjuga su día a día entre la maternidad, su trabajo en el Hospital Clínico Magallanes, la teleconsulta y su plataforma virtual.

Esta última ha ido evolucionando de manera importante y rápida; en menos de dos meses ha realizado 14 charlas en vivo con importantes referentes del área de la salud nacional, internacional e incluso con deportistas de alto rendimiento, desarrollando también una faceta de comunicadora y productora ya que sus "lives" semanales, transmisión en la que es pionera en la región y que ha marcado un precedente con sus pares, son esperados por sus seguidores y pacientes; marcando la tendencia en los contenidos y en la forma de comunicarlos, "Siempre se me ha hecho muy fácil comunicar y me encanta, siento que soy

Dra. Leisly Vidal
NUTRIOLOGA Y DIABETES
Doctora Vidal @dra.leislyvidal www.doctoravidal.cl contacto@doctoravidal.cl

La Dra. Vidal aparece junto a su esposo, Sebastián Vidal y sus tres hijos.

clara y uso terminología sencilla para que todos puedan entender", agrega.

Las temáticas de sus charlas virtuales son amplias y contingentes; desde el manejo de la ansiedad en tiempos de cuarentena, inmunonutrición, suplementos alimenticios, riesgos entre obesidad y covid-19, rol de probióticos y vitamina D frente a covid-19, somos lo que comemos, ayuno intermitente, dieta mediterránea, entre otros.

"Me gusta mostrarme tal cual soy, me gusta bailar, soy espontánea, soy madre, esposa, hija, amiga y poder trabajar en mi área es algo que me apasiona. La idea es abrir temáticas interesantes para que las personas de todas las edades puedan ser parte de estas charlas y ayudarlas de algún modo a cambiar sus hábitos alimenticios y formar una gran comunidad virtual en medicina y nutrición."

Es que para la Dra. Vidal, la dietas no sirven, pues según recalca "por décadas los pacientes han pasado haciendo dietas y de igual forma están enfrentados a la pandemia de la diabetes y la obesidad". Ella asegura que el método NO DIETA es poder descifrar la relación que existe entre el paciente y la comida. "Lo importante no es sólo pesar al paciente en una balanza, es enfocarse en la conducta alimentaria; que juntos nos demos cuenta cuál es la relación que tienen con la comida. Es ahí en donde hay que trabajar", agregando que el cambiar hábitos alimenticios va más allá de establecer horarios o días especiales o permitidos "cheat day", sino que es cambiar la conducta y el paradigma del porqué nos alimentamos.

La Dra. Vidal recalca que su método NO DIETA se fundamenta en que la alimentación sirve para nutrirse, disfrutar del placer de comer y para calmar emociones o situaciones de estrés. A través de su teleconsulta señala que sus pacientes locales y del resto de Chile, han tenido muy buenos resultados con sus tratamientos enfocándose en que hay que establecer una relación de confianza, una preocupación diaria y permanente que entrega seguridad y certeza para lograr buenos resultados.

Durante estos meses la Dra. Vidal se ha preparado y está asesorada por profesionales jóvenes, actualizados, con buenas propuestas y especialistas en marketing digital, quienes la han asesorado para lanzar su marca propia con un sello distintivo y reconocible.

Como forma de colaborar con las pymes magallánicas que se han visto perjudicadas con la crisis, la Dra. Vidal los apoya desde su vitrina virtual con menciones y publicidad. "Con mi cuenta de instagram quise ayudar a las personas a sobrellevar de mejor manera el encierro y el aislamiento preventivo que a todos de alguna forma nos afecta incluso en la salud mental. Todo se ha ido dando con naturalidad y de forma muy espontánea. Cuando uno hace las cosas de buena fe toda esa energía se devuelve con creces y así ha sido".

DESAFÍOS Y PROYECCIONES DE ESTA NUEVA FORMA DE HACER MEDICINA

Para la Dra. Vidal todo se ha ido dando sin haber planificado la gran respuesta de la comunidad y disfrutando del permanente contacto con sus seguidores. Las redes sociales son herramientas actuales, diversas y que permiten mostrar un lado positivo, muy importante en la vorágine de las comunicaciones actuales.

"La telemedicina llegó para quedarse en las especialidades en donde se pueda aplicar. La nutriología es una de ellas por lo que mi desafío a mediano plazo es poder hacer crecer más esta comunidad virtual que se ha venido gestando gracias a la interacción y la comunicación directa entre mi atención de especialista, mis pacientes y que junto al contenido de mis redes y los artículos que iré publicando en mi página web pueda colaborar en convertirlos en su mejor versión".

El trabajo y compromiso por parte de todo el personal de salud durante esta crisis sanitaria ha sido relevante y de bastante connotación para la Dra. Vidal. Es por eso que lanzó un concurso especial dirigido a la primera línea con el fin de premiar con una evaluación y tratamiento nutriológico a todo el grupo familiar y diversos obsequios aportados por pymes regionales. "Quiero agradecer a todo el personal médico y no médico que está trabajando frente esta pandemia del coronavirus, han sido un ejemplo de servicio y profesionalismo", agrega.

La facultativa acaba de lanzar su página web www.doctoravidal.cl plataforma digital que permitirá informarse sobre contenidos contingentes sobre nutrición de adultos, infantil, diabetes, embarazo, entre otros importantes temas, además del agendamiento para consulta online.

Dra. Leisly Vidal
NUTRIOLOGA Y DIABETES
Doctora Vidal @dra.leislyvidal www.doctoravidal.cl contacto@doctoravidal.cl

Ilustre
Municipalidad
de Punta Arenas

Evita contagio
Evita multas
USO OBLIGATORIO DE MASCARILLAS
#cuidémonos

Revisa la ordenanza en
www.puntaarenas.cl

PREFIERE DOM DIGITAL

www.puntaarenas.cl

Te ayudamos con:

- Certificado de Número.
- Certificado de Informes Previos.
- Certificado de No Expropiación o Declaratoria de Utilidad Pública.
  y otros 60 trámites más.

Consultas e informaciones: dom@e-puntaarenas.cl

Ilustre
Municipalidad
de Punta Arenas

#cuidémonos

Francisco Reyes Oyarzún

PAPÁ POR OCHO: UN 'REYES' ENTRE TODAS SUS REINAS

Sobreviviente del coronavirus, destacamos su historia, en el marco de la próxima celebración del Día del Padre (21 de junio)

DOS VARONES y seis niñas forman parte del listado de hijos que ha tenido en su vida Francisco Reyes Oyarzún, chofer y voluntario del Cuerpo de Bomberos de Punta Arenas que este año celebrará de manera especial el Día del Padre. Indudablemente, este jefe de hogar de 52 años, valora hoy de otra manera a su numeroso clan, tras ganarle la lucha al Coronavirus.

Aunque por ahora, debido a la situación que nos aqueja como sociedad, está sin trabajo, hay optimismo en las palabras de Francisco, y cómo no habría de haberlo si cuenta con el apoyo incondicional de su esposa Karen y de sus seis hijas: Las trillizas Carolina, Carla y Camila, Valeria, Vania y Vanesa. Sus hijos Francisco Javier y Diego viven en otra región.

Es eso lo que él más destaca, la cantidad de afecto que recibe de su numerosa familia. "Todas se preocupan de mí, cuando estuve enfermo, nos cuidaron a su mamá y a mí, sentí el afecto, el amor, eso influyó mucho en mi recuperación".

Y es que no fue fácil para Reyes. Estuvo 8 días en la Uci afectado por la pandemia, su condición fue crítica, pero pudo superarlo, y en su recuperación, han sido parte fundamental todas sus chicas, quienes no sólo han sido una fuente de afecto, sino que un apoyo para el hogar durante este tiempo de crisis.

¿Es complicado mantener un hogar con una familia tan numerosa?

"La verdad es que no, uno se va adaptando. No te mentiré, te diré que sí hemos pasado momentos difíciles, en más de alguna oportunidad ha costado llegar a fin de mes, hoy mismo estamos enfrentando una situación compleja, pero siempre hemos salido adelante entre todos".

¿Diría que lo que han pasado en este último tiempo ha sido la prueba más dura que han enfrentado?

"Sí, sin duda alguna. Te cambia la forma de ver las cosas y, sobre todo, te ayuda a valorar lo que tienes y a sentir los afectos, el amor que te entregan. Las chicas lo pasaron mal, pero estuvieron siempre apoyándonos".

¿Será esta una celebración especial de Día del Padre?

"De ahora en adelante, todo se valorará de manera diferente, los afectos, el apoyo, el amor que a uno le entregan, le cambia la perspectiva a uno".

Hoy Francisco comparte su hogar junto a todas sus chicas, pero además con el pequeño Ian Daniel, hijo de una de sus hijas mayores (Carolina), el tercero de sus nietos, pero el único que está en Punta Arenas, con quien comparte de manera especial.

"Él me acompaña, somos los dos hombres de la casa, y me alegra poder disfrutarlo", comentó.

Este jefe de hogar, abnegado bombero, feliz padre, amado esposo y abuelo "chocho", indudablemente verá de manera distinta esta celebración, pero enfatiza en que el mejor regalo, como lo ha sido siempre, es y seguirá siendo el amor de su familia.

Catálogo Fem PATAGONIA

EL BOOM DEL DELIVERY Y LA COMIDA PARA LLEVAR

EL CORONAVIRUS, *sencillamente, cambió nuestra vida y ha obligado a muchos emprendedores y empresas a tener que reinventarse y/o adaptar sus procesos y servicios a las circunstancias y exigencias sanitarias impuestas.*

Así, el delivery o reparto a domicilio ha sido la opción que muchos cafés, restaurantes y otros negocios han abrazado para seguir funcionando y proveer a sus clientes de sus productos.

Otros establecimientos también están trabajando con la modalidad de alimentos para llevar, ofreciendo diariamente deliciosos menús para el almuerzo y una variedad de platos y preparaciones saladas y dulces preparadas con cariño.

Fem Patagonia quiere compartir con sus lectores un listado de emprendimientos que están entregando estos servicios y que tienen en común el querer facilitar la vida de los magallánicos.

LUNA AUSTRAL

LUNA AUSTRAL SPA nació el año 2016 en el barrio 18 de Septiembre, donde se ha consolidado con mucho esfuerzo y dedicación buscando brindar el mejor servicio para sus clientes.

Valentina González Núñez y Gerardo San Martín son los propietarios de este negocios que ofrece una variedad de tablas de sushi con productos de calidad para lograr satisfacer a sus cliente.

Esta empresa ha privilegiado un buen ambiente laboral con actitud de servicio.

"Nuestro principal objetivo es entregar calidad en cada pedido. Atendemos a través de nuestras redes sociales o vía teléfono, pudiendo encontrar una variada gama de tablas surtidas en Rolls fríos y calientes, además de acompañamientos y bebestibles", recalcan los dueños.

El horario de atención es de miércoles a lunes desde las 18 a las 21 horas.

Dirección: Martinez de Aldunate 2079-A • **Contacto:** (61) 2371281
Facebook: Luna Austral • **Instagram:** @sushi_luna.austral

WAKE UP - COFFEE & BRUNCH

Wake Up - Coffee & Brunch abrió sus puertas en marzo del 2017. El proyecto busca ser un punto de encuentro para los madrugadores y amantes del café, complementado por una oferta de gastronomía sencilla y enfocada en la calidad de los productos.

Utilizan café de especialidad, tostado en Chile y es posible encontrar granos de Perú, Etiopía y Ruanda, entre otros. Los orígenes varían frecuentemente y es posible disfrutarlos en bebidas clásicas a base de espresso ó también en otros métodos de preparación como la Chemex o Aeropress.

La pastelería es de producción propia y es posible encontrar diferentes tartas, pies, galletas, cheesecakes entre otros. Disponibles por trozo o formato familiar.

Dada la contingencia, el concepto de brunch ha quedado en pausa y han puesto énfasis en el servicio de almuerzo para llevar, disponible diariamente entre 12,30 y 15,30 hrs.

El menú permite optar entre platos típicos chilenos, pastas frescas y otras preparaciones íconos de diferentes partes del mundo.

FILOSOFÍA U OBJETIVOS DE LA EMPRESA

El buen café y la buena comida no son casualidad. "Nuestro objetivo principal es honrar a toda la cadena que existe detrás de nosotros, caficultores, agricultores, tostadores y muchos más. Encontrar los mejores ingredientes, transformarlos y traspasarlos a ti con pasión y cariño", remarcan los propietarios.

MENÚ O SERVICIO:
Cafetería, pastelería y servicio de Almuerzo

PRECIOS:
Almuerzos: $5.900
Tartas y Pie: $2.500 la porción
Café: $1.600 a $2.800

Dirección: Errázuriz 944, Punta Arenas.
Horario de atención: Lunes a Viernes 9 a 19,30 horas
Sábado y Domingo, de 10 a 18,30 horas

Información de contacto:
Email: contacto@wakeupcafe.cl / Telefono +56 61 237 1641 / Instagram: @wakeupcafe / Facebook: @wakeupcafepuq

---

Dulce Lala

DULCE LALA, DESAYUNOS ARTESANALES

Dulce Lala es una empresa familiar que nació en junio del 2016, emprendimiento regional que desea llegar al corazón y al gusto de sus clientes, con una elaboración completamente artesanal de sus variados productos que incluyen panes, tortas, dulces, wafles, galletas, rollos de canela, empolvados, etc. Los productos están hechos a mano, con las mejores materias primas de alta calidad, mucho amor y cuidado.

Andrea Ahumada Lastra, propietaria de Dulce Lala, explica que su misión es satisfacer y sorprender gratamente en cada ocasión, llevando a los hogares un desayuno delicioso de calidad hecho en casa.

"En cuatro años de funcionamiento, nos hemos caracterizado por atender a cada cliente de manera personal, sugiriendo alternativas y posibilidades para una mejor entrega de los desayunos.

"Cuidamos los detalles, algo que ha sido distinguido por su clientela, poniendo atención en la caja o bandeja de madera en que se entregan los desayunos, nuestros productos, los cubiertos, la decoración, las tarjetas de saludo, etc", destaca Andrea.

Desde este mes de junio, Dulce Lala tiene novedades: pedidos individuales con entrega y onces con el mismo cariño de las mañanas.

Información de contacto: +56977775740 • Instagram:@dulce_lala_puq
Facebook: Dulce Lala Desayunos Artesanales/Punta Arenas

SUTIVANCOOKIES-

Dinka Nadja Ocampo Buljan es hija de Dinka Buljan Ljubetic (q.e.p.d.) del tradicional Hostal Dinka's House. Como muchos otros magallánicos, debió reinventarse a raíz del coronavirus.

"A falta de pasajeros en el hostal producto de la pandemia, los dulces de los desayunos debíamos también compartirlos y poder seguir funcionando con el legado de mi madre", explica Dinka.

Ahí nació la marca Sutivancookies, que ofrece una variedad de galletas croatas y de autor, preparadas con recetas que tomó de los apuntes de su mamá, quien cocinaba maravillosamente.

"La empresa surgió este año una semana antes del Día de la Madre, como una forma de reinventarnos", recuerda Dinka.

"Con mis hijos Juan Ignacio y José Luis García Ocampo en una conversación, surgió la idea de ofrecer un producto de buen nivel, con ingredientes de primera calidad y cuidando las texturas y los sabores que al probar puedas decir: "Es de calafate", "Increíble el sabor a naranja", "Esta es de canela y es espectacular", etc. Trabajamos en familia y en equipo, junto con mis hijos que ven los repartos y las compras. Mi amiga Lorena Cartes me ayuda con la agenda y presentación de los envíos. Francisca Bitsch Vukasovic (mi ahijada) dedicada a las redes sociales", señala.

Actualmente están trabajando sólo con servicio de delivery.

Las galletas tienen dos presentaciones: formato caja de cartón y también de lata como venían de Europa antiguamente, ideal para un exquisito regalo, acompañar un mate amargo o para la hora de té.

Sabores surtidos, donde el fuerte son las nueces, las almendras, el chocolate Belga, calafate regional, ruibarbo, canela, coco, miel, café, jengibre natural, entre otros.

"Nuestra caja premium está compuesta por dulces croatas como las hrstules, misipitas y medialunas croatas", destaca Dinka.

Se anuncian, además, muchas novedades. "La gastronomía dulce de mi segunda Patria es maravillosa, de la cual, incluso, he traído algunos licores que se usan en la pastelería de mi hermosa Croacia", remarca con orgullo.

Fotografías: Marianne Klock, Diseñadora Gráfica y Fotógrafa

Dirección: Caupolicán 169 Barrio Croata • Contacto: Dinka Ocampo Buljan whatsapp 56 951972157 (creadora)
Francisca Bitsch Vukasovic (Community Manager) @franciscabv
Instagram: @sutivancookiespuq • **Facebook:** https://www.facebook.com/sutivancookiespuq

Veintinueve
Cocina con amor

BELÉN PEREIRA y Daniela Negrón son las propietarias de Veintinueve, cocina con amor, empresa que nació en octubre del año pasado.

"El año pasado me vine a vivir a Punta Arenas – cuenta Belén-. Daniela es de acá, por lo que nunca estuve sola. Todo iba bien, pero mi familia estaba en Santiago. Los primeros meses fueron difíciles porque los extrañaba, como acá hace frío, era recurrente el recuerdo cálido de la casa de mi abuela, junto con eso, la añoranza de las cositas dulces que me cocinaba cada vez que empezaba el invierno. Empecé a replicar sus recetas, siempre apostando por lo casero, por el olor a vainilla y los quequitos calientes. Le agarré el gusto a los té de media tarde, a los mates conversados. Así juntas empezamos con Veintinueve", explica.

"El fin era llevar ese calor a la puerta de tu casa, llevar el gusto de la comida de mamá para que la recibas un domingo, mientras afuera llueve. Apostamos por una cocina sustentable, dentro de lo posible, biodegradable. Creemos en la inclusión y la necesidad de dejar una huella en quienes comparten nuestra comida", sentencia.

Ubicado en José Robert 0200, ofrece el servicio de pastelería y cocinería casera gourmet, con valores que van desde los $6.900.

Instagram: @29.puq • **Mail:** 29.cocineria@gmail.com • **Teléfono:** +56 9 4762 5847

+ Sushi

Catalina Andrea
Ojeda Cereceda

CATALINA ANDREA Ojeda Cereceda es la propietaria de + Sushi, un emprendimiento familiar que nació el 13 de octubre de 2013, caracterizado por la estandarización de sus productos y la calidad del servicio.

Luego de 7 años de trabajo y esfuerzo, siguen prestando el servicio desde el corazón de la Población 18 de Septiembre.

"Somos un grupo reducido de personas trabajando, pero cada uno es importante en lo que hace y, por sobre todas las cosas, trabajamos para ser personas íntegras cada día. Aquí en + Sushi no se discrimina por raza, descendencia, sexo ni orientación sexual", remarca Catalina.

El delivery es fundamental para llevar todos sus productos a la puerta de los hogares de sus clientes. Están trabajando en nuevas alternativas para lograr hacer esto más expedito ya que, debido a la contingencia de este último año, la alta demanda de este servicio ha subido de forma increíble.

En su menú, destacan los ceviches de salmón, camarón y pulpo. También los handrolls y sushi a elección, gohan y una selección especial de platos preparados para quienes quieran una alternativa diferente. Hay tablas para picar con arrollados primavera, wantán, gysas y bastones de queso.

Quienes no saben pueden armar sus rolls con opciones vegetarianas y/o veganas.

Los precios varían entre los $3.000 y los $30.000, dependiendo de las promociones y rolls.

FILOSOFÍA Y OBJETIVOS DE LA EMPRESA:

"Deseamos seguir creciendo. En algún momento trabajamos como restaurante, nos dimos cuenta que no estábamos realmente preparados, pero esa experiencia nos ayudó a interiorizarnos más en el rubro y, ¿quién sabe?, a largo plazo quizás con nuevas modalidades esto pueda volver a formarse. Mi idea como dueña del local es poder generar empleos sobre todo en estos tiempos que es donde más se necesita, aportar con todo mi corazón y esfuerzo a entregar productos y un servicio de calidad a nuestros comensales", señala Catalina.

Avenida Martínez de Aldunate 1.880,
población 18 Septiembre
612245122
Massushipuq (instagram)
Punta Arenas Massushi (facebook)
Www.massushi.cl

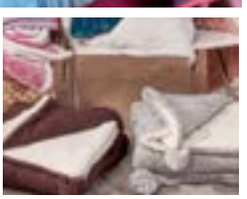
Mercado Fem PATAGONIA

EN TIEMPO DE PANDEMIA, *es importante apoyar, más que nunca, a nuestros emprendedores regionales, quienes se han visto afectados por el Covid-19, pero se han reinventado y siguen elaborando sus productos y ofreciendo servicios de calidad.*
Para ello, hemos creado el Mercado Fem, una vitrina que busca promover el trabajo, el ingenio y la creatividad de cientos de pequeñas empresas individuales y familiares de Magallanes.
La invitación es, entonces, a escoger a los productos que ofrecen estos emprendimientos regionales.

Dana Canales

joyas de autor, todas las joyas son diferentes, con diseños unicos e inovadores, de un estilo mas bien urbano, son 100% hechas a mano con mucho esfuerzo y dedicacion las hago desde el taller de mi casa para mis clientes y todas son joyas de plata (950).

CONTACTO:
Instagram: @dnacanales
Facebook: dana canales orfebre



Velutti Magallanes

Mi nombre es Erika Agüero y mi hija se llama Bruna. Juntas somos Velutti Magallanes.

Hace algunos años, he querido seguir esta tradición con mi propia familia, lo que también me motivó a compartir y ser parte de este lindo proyecto personal.

Mi misión es acompañar a las familias magallánicas en el momento de renovar sus ambientes, porque sé lo importante que es el sentido de hogar para nosotros. Espero poder acercar nuestros productos, asesorándolos para entregarles un aire cálido y hogareño y, sobre todo, con un servicio transparente y cercano.

CONTACTO:
Instagram: @Velutti_Magallanes • Facebook: Velutti Magallanes
WhatsApp: +56968486643

Guanakombu, "Volvamos a lo natural"

Guanakombu trae a Punta Arenas una receta milenaria de Asia: la kombucha

¿Quiénes somos?

Somos una pareja emprendedora. Erick, actualmente egresado de técnico en administración y barista; y Linda, estudiante de trabajo social y también barista. Comenzamos en enero de este año vendiendo por Instagram y tenemos varias ideas a futuro como un lugar físico.

Con Guanakombu, actualmente somos parte de los pioneros de la kombucha en Chile, un grupo que reúne emprendimientos del mismo rubro a nivel nacional.

Esperamos seguir contribuyendo a la gente con un alimento que aporta beneficios a la salud y, de paso, agradecer a todos quienes han probado nuestros productos.

¿Por qué nos llamamos Guanakombu?

Es en honor al guanaco, un animalito que representa la fauna de nuestra región, que vive de forma silvestre y mantiene el equilibrio en la naturaleza de presa y depredadores, como pasa en la kombucha, un equilibrio entre el hongo y la levadura para producir una bebida saludable.

¿Qué es la kombucha?

La kombucha es una bebida natural muy antigua con más de 2.500 años, hecha a partir de té negro, que pasa por una fermentación junto a una colonia de levaduras y bacterias. Obteniendo al final una bebida probiótica, eso significa que tiene microorganismos vivos que, al tener contacto con nuestro organismo, hacen bien para su salud, siendo una bebida que fortalece el sistema inmunológico y mejora el funcionamiento intestinal. Es un alimento rico en vitaminas complejo B y sin aditivos. Puede ser consumido por niños como adultos y personas con alimentación vegana y vegetariana.

Dentro de los productos que ofrecemos está el formato de 330 ml. Esta es nuestra versión bebida, un sustituto a bebidas artificiales. Es una preparación efervescente y deliciosa, saborizada directamente desde la fruta, verdura e hierbas, dándole este toque de vitalidad y aroma natural.

Podrás encontrar sabores:
Frutos del bosque
Mate
Limón jengibre
Naranja zanahoria
Además hay sabores con frutas de temporadas como fue en el verano con el sabor calafate y menta.

Pensado en estos días, vimos la forma de llegar a las personas para que puedan consumir probióticos a diario para mantener una buen sistema inmunológico ofreciendo nuestros shot '1 al día'.

¿Qué son los shot Guanakombu?

Es un concentrado de probióticos, natural sin azúcares añadidos, con ácidos orgánicos, a base de té negro y cultivo de kombucha.

Actualmente, somos los pioneros en presentar este formato '1 al día' en Punta Arenas y hemos tenido buena recepción de la gente.

Beber alimentos probióticos a menudo ayuda a mantener una buena microbiota intestinal y, a la vez, una buena digestión. Es sabido que el 80% de nuestro sistema inmunológico viene desde nuestro aparato digestivo. Cada vez salen más estudios que apoya el consumos de alimentos con estas propiedades.

¿Cómo se consume?

Los puedes consumir de manera muy versátil, puedes tomarlo de manera directa, acompañarlos en un batido de frutas, diluirlo en agua, jugos e, incluso, como aderezo para tu ensaladas.

Hay un pack con 7 shot para una semana.

Ginger beer

Guanakombu está preparando un nuevo probiótico:

Ginger beer o cerveza de jengibre.

Es una bebida que se elabora a base jengibre fermentado, obteniendo al final un alimento refrescante y saludable.

Actualmen te funcionamos vía online,
Nuestras redes sociales son:
Facebook por Guanakombu
Instagram búscanos por guanaKombu
Envíanos un correo a
Guanakombu@gmail.com

Geho Gumas

Joyas de autor, inspiradas en temáticas regionales.

La marca Geho Gumas, nació de la conexión que sentía la autora con los metales. Admirandose de su magia y transformación, da vida a piezas hechas con amor y energías positivas.

CONTACTOS:
Instagram:@ gehogumas
Correo: gehogumas@gmail.com
Facebook: Geho Gumas

Silvana Del Valle Bustos, abogada de la Red Chilena contra la Violencia hacia las Mujeres

"CREEMOS QUE LA MUERTE DE ELIZABETH MELLA CÁRCAMO ES UN FEMICIDIO"

– La directora de la Escuela de Derecho de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano realizó un cuestionamiento sobre "la falta de actuación por parte del Estado tanto para prevenir los ataques a las mujeres, como también para investigar y sancionar" estos casos.

No sería la primera vez. Un incendio, que sobrecoge a los familiares y los vecinos, se usa para esconder uno de los males no erradicados de nuestra sociedad: el femicidio.

Este podría ser el caso de la muerte de Elizabeth Noemí Mella Cárcamo, la cual se registró –irónicamente- el 8 de marzo pasado en Punta Arenas, fecha en que se conmemora el Día Internacional de la Mujer.

Sopesando los antecedentes de lo sucedido, la abogada integrante de la Coordinación Nacional de la Red Chilena contra la Violencia hacia las Mujeres, Silvana Del Valle Bustos, plantea que están pidiendo que esta muerte sea investigada como presunto femicidio.

Los hijos de Elizabeth -Fabián y Carolina Díaz Mella- presentaron una querella por el delito de homicidio, en la cual relatan lo que vivieron dicha madrugada y la sorpresa que tuvieron cuando se les indicó "que, al parecer, habría habido intervención de terceros en su muerte", aludiendo a que el cuerpo presentaba lesiones de carácter cortante.

A raíz de que el femicidio y la violencia contra las mujeres ha sido el otro lado amargo del coronavirus, se abordó este tema con Silvana Del Valle Bustos.

"Alrededor de las 4 horas de la madrugada, recibimos el aviso de qu habría un incendio en la casa donde vivía nuestra madre... El carabinero no nos permitió ingresar, informándonos que al interior del inmueble se encontraría una persona sin vida. En ese momento pensamos lo peor", relatan sus hijos Fabían y Carolina Díaz Mella en la querella que presentaron para que se investigue el homicidio de su madre.

La abogada Silvana Del Valle Bustos.

"... En los últimos años varios casos de mujeres asesinadas han sido invisibilizados, porque tanto la prensa como las autoridades estatales, Ministerio de la Mujer, Ministerio Público y juzgados no han otorgado la información suficiente para que la opinión pública tenga una opinión respecto del asunto y menos han hecho las investigaciones que corresponden para poder dar con los autores de los crímenes".

- Desde el punto de vista de la Red Chilena, se sabe que ustedes están siguiendo este caso como femicidio, está de hecho en su lista. ¿Qué impresión les da que, después de tres meses cumplidos, todavía no exista ningún formalizado en la causa?

- "Sí, la verdad es que nosotras agregamos la situación a la lista de femicidios, por cuanto los antecedentes que la prensa señaló indicaban que la familia de la víctima pensaba que esto se trataba de una femicidio. Y de hecho, con los pocos antecedentes que se tienen, lo más probable es que así sea. Creemos que es un femicidio porque la forma en que muere ella es muy demostrativa de la desvalorización que un femicida puede tener en relación a la vida y el cuerpo de las mujeres. Entonces, es por esa razón que nosotras la agregamos a nuestros registros. Sin embargo, a tres meses del asesinato, ocurre algo que ha ocurrido en muchas otras situaciones que nosotras hemos seguido, que es que las autoridades, el Estado, no se han hecho cargo de la investigación del caso de manera suficiente y, por lo tanto, no solamente la situación no ha sido registrada por el Ministerio de la Mujer como un femicidio, sino que, además, ni el Ministerio Público ni los tribunales han hecho los suficiente para esclarecer el asesinato, ni tampoco para dar con los autores del mismo. Entendemos que hay un sospechoso y, en ese sentido, no es primera vez que nos encontramos con un caso como éste. Es más, en los últimos años varios casos de mujeres asesinadas han sido invisibilizados, porque tanto la prensa como las autoridades estatales, Ministerio de la Mujer, Ministerio Público, y juzgados no han otorgado la información suficiente para que la opinión pública tenga una opinión respecto del asunto y menos han hecho las investigaciones que corresponden para poder dar con los autores de los crímenes. Entonces, no es casual y no es primera vez y no será la última que nos ocurre, pero tenemos que exigir justicia para las víctimas, porque no existe en este sistema".

- El exigir justicia no sólo busca la reparación de las familias, sino que también hay en este momento un femicida suelto en la región, en la ciudad, que está impune y que podría eventualmente actuar de la misma forma.

- "Exactamente. La historia nos cuenta en los últimos años, de seguimientos que ha hecho la Red Chilena Contra la Violencia Hacia las Mujeres, en donde tenemos dos situaciones de criminales que se han escapado y que no ha sido perseguidos a tiempo y que ello ha favorecido la comisión de otros delitos. Por ejemplo, en el caso de Nicole Casillas, ocurrido en la comuna de Colina hace algunos años, si bien la familia insistía en que el caso era un femicidio, el femicida se aseguró de hacerlo pasar por un suicidio. Por lo cual y dado el poder que tenía también este sujeto, se consiguió que en definitiva ni la policía ni el Ministerio Público hicieran las indagaciones pertinentes para poder dar con la autoría que era, en este caso, el marido de la víctima. Y esto posibilitó que este sujeto escapara con la hija de la víctima que era una bebé a otro país, durante dos años aproximadamente. Entonces, impidió que la niña tuviera contacto con su familia y escapó y estuvo escondido en otros países durante un tiempo. Finalmente, cuando la Justicia hizo caso de los saberes, de los conocimientos de la familia de Nicole Casillas, finalmente el sujeto se puede imputar, y éste se entrega y actualmente se encuentra aún en proceso esa causa.

También tenemos el caso de Nicole Saavedra en Limache. También ocurrió hace algunos años, en el que el sujeto asesino, por no ser encontrado a tiempo, cometió delitos con posterioridad al caso de Nicole, es decir, agredió sexualmente a otra chica. Entonces, cuando los femicidas no son imputados, investigados a tiempo, ocurre que se facilita que hombres cometan otros delitos en contra de mujeres y niñas".

- ¿Qué diligencias se deben realizar y cuáles antecedentes serían las que deberían estar efectivamente investigándose en este momento?

- "Es súper importante en este tipo de casos que la autopsia que se realice al cuerpo de la víctima sea puesta en conocimiento de la familia, principalmente, para que ésta pueda revisar si efectivamente las características del crimen pudieran estar relacionadas con un

crimen cometido hacia una mujer por el hecho de ser mujer. En este caso, es muy importante que se tenga conocimiento sobre si hubo violencia sexual en contra de la mujer, sobre cómo se produjo crimino-dinámicamente el asesinato, de manera de saber si es que detrás de éste pudiera haber una motivación sexista, que es lo más probable en este caso, dada la cantidad de puñaladas que el asesino infringió a la mujer asesinada, y otras cuestiones que son súper relevantes para poder determinar que hubo un femicidio, un acto de violencia contra las mujeres. Ese tipo de actuaciones habitualmente en Chile solamente se consiguen cuando las familias presionan al Ministerio Público para que éste ordene al Servicio Médico Legal y a la Policía de Investigaciones, a fin de que orienten el trabajo en ese sentido. De hecho, por ejemplo, tenemos otro caso como el de Ruth Rojas, asesinada en Antofagasta en una base militar, el cual, después de años, la familia consigue una nueva autopsia y en ésta se revela que finalmente ella había sido asesinada, cuando en un principio también había sido catalogado el caso como un suicidio. Entonces, es muy relevante que el Servicio Médico Legal y las policías orienten con las indicaciones del Ministerio Público a que se haga la autopsia considerando los conocimientos científicos que existen en relación a la violencia contra las mujeres. Ese es un tema muy relevante.

"También es muy importante que en este tipo de casos se realicen las investigaciones telecomunicacionales pertinentes para poder determinar si existieron teléfonos conectados en antenas celulares cercanas a la comisión de los hechos a la hora determinada en que ocurrieron éstos. Esto ha sido muy importante en investigaciones como en la de Yini Sandoval, que también su caso había pasado como un simple incendio con muerte de ella y sus tres hijos y, sin embargo, hoy día existe una persona formalizada y con juicio ya condenado. Aquí se encuentra pendiente la solicitud de nulidad por parte de la defensa y había sido una expareja de Yini quien había concurrido al lugar y que, en venganza porque había terminado con él, mató a Yini y sus tres hijos. Entonces, las pericias telecomunicacionales en ese caso pudieron determinar que el sujeto estaba en el lugar de los hechos a la hora de la muerte y posterior incendio.

> "La forma en que muere ella (Edith) es muy demostrativa de la desvalorización que un femicida puede tener en relación a la vida y el cuerpo de las mujeres".

"Ese tipo de diligencias son muy frecuentemente también negadas por parte de la policía o del Ministerio Público y ha sido un complejo trabajo de concientización de estas reparticiones para que puedan realizar las pericias que corresponden en ese sentido.

También hay otras pericias comunicacionales, como el análisis de las llamadas y conexiones digitales de las víctimas y de potenciales sospechosos que pueden ayudar a determinar la presencia de algún sospechoso en el lugar de los hechos en el momento del crimen.

"Entonces existen varias cosas que la familia puede solicitar al Ministerio Público y que éste tiene la obligación de efectuar. Por otro lado, también está la situación de que, tratándose de un crimen cometido con ciertas características, sería muy relevante que el Servicio Nacional de la Mujer y la Equidad de Género se hiciera parte en la causa, en tanto aun el sospechoso no fuere pareja de la víctima o no hubiese tenido aún un tipo de relación sentimental con la víctima, el modo en que ocurre el crimen nos pudiere indicar que nos encontramos con un femicidio bajo la nueva Ley Gabriela. Entonces, en este sentido sería muy importante que el actor estatal correspondiente que sería el Servicio Nacional de la Mujer y el Ministerio de la Mujer pudieran tomar las cartas en el asunto para que no ocurra lo que ha ocurrido en otros casos similares, como el mismo caso de Yini Sandoval, que, de acuerdo a la ley anterior de femicidio, no era femicidio. Lo mismo con el caso de Nicole Saavedra que, de acuerdo a la ley anterior, tampoco podría ser considerado femicidio y, sin embargo, en ambos casos, bajo la ley Gabriela, hoy sí serían considerados como tales".

- Una de las excusas que podría esgrimir la Policía de Investigaciones o la Fiscalía va a ser que este contexto de pandemia y las cinco semanas de cuarentena que tuvo Punta Arenas. Sin embargo, tenemos casos emblemáticos en la región, como el de Irma Solís, profesora de Chillán que lleva ya cinco años desaparecida sin ningún responsable. No sería la primera vez que ni el Ministerio Público ni las policías ni los Tribunales se hacen cargo de la muerte de una mujer.

"Claro, de hecho es una situación sistemática. Por años de años nosotras, la Red Chilena contra la Violencia hacia las Mujeres y las organizaciones feministas territoriales, también han detectado la falta de actuación por parte del Estado tanto para prevenir los ataques a las mujeres, como también para investigar y sancionar. El asunto de la pandemia, que es un asunto puntual, actual, no es justificación porque ésta es una conducta sostenida, una falta sostenida en el tiempo por parte del Estado y que perjudica la promoción de la erradicación de la violencia hacia las mujeres y la promoción del derecho de las mujeres a vivir una vida sin violencia.

"Nos parece que en este contexto, además, existen diversas actuaciones que el Estado debe garantizar, porque la vida de las personas es un valor que no se suspende por la pandemia. Entonces, si no se hacen las investigaciones pertinentes van a seguir femicidas sueltos que pudieran potencialmente cometer otros delitos contra otras mujeres y otras niñas. Y en ese sentido, el Estado no puede excusarse por una pandemia.

"La situación es bastante grave y, de hecho, ya hay reportes de los juzgados de los tribunales del país que nos muestran que hay un aumento de violencia intrafamiliar, de violencia doméstica y también de agresiones a mujeres como son los femicidios frustrados. Entonces, la falta de actuación y de investigación no permite prevenir la comisión de estos delitos. Y, como vemos, por el contario, aumentan".

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

MUJERES EN PANDEMIA: LA OTRA CRISIS.

Sintia Orellana Yévenes
Abogada
Directora de Género,
Equidad y Diversidad
Universidad de Magallanes.

Despierto a las 7 am y pienso en todas las actividades que tengo agendadas para el día. Son demasiadas y, si no tuviera la ayuda de mi madre, no podría realizarlas. Nos cuidamos y apoyamos mutuamente.

Surge en mí una reflexión y pienso en la crisis sanitaria y económica que ha generado el covid-19 y no puedo dejar de pensar en otra crisis, una más oculta, profunda y arraigada en nuestra sociedad y que se vive a diario por las mujeres heterosexuales de nuestro país y me atrevería a decir de la mayoría del mundo, la cual, se ha incrementado, en época de pandemia: la crisis de la falta de corresponsabilidad en los cuidados y labores del hogar.

Actualmente las mujeres nos enfrentamos a múltiples responsabilidades, nuestro trabajo remunerado, el trabajo no remunerado del hogar, las labores de cuidado de niñas/os, adultos/as mayores, enfermos/as y ahora asumir el rol de profesoras de nuestras hijas e hijos, tareas que excepcionalmente son asumidas por nuestras parejas y que, cuando son asumidas por "ellos", la mayoría de las veces, se transforman en una "carga mental de género", es decir, ellos consideran que "ayudan" en el hogar, pero nos preguntan absolutamente todo: '¿Cuál es la tarea?', '¿Cómo ingresan al classroom?', '¿Dónde están los materiales? y terminamos preocupándonos nosotras, de una actividad, de la cual, supuestamente, seriamos liberadas.

El origen de esta desigualdad es histórica. Las mujeres culturalmente hemos sido destinadas al espacio privado, se asume de manera natural que las tareas domésticas y de cuidado nos pertenecen, como si intrínsecamente viniéramos con una marca imborrable que nos obliga a hacernos cargo de todo lo relacionado al hogar, cuidados, apoyo emocional, etc, es decir, a las antiguamente denominadas "labores del sexo".

Al ser el espacio privado, menos valorado, es difícil lograr que los hombres asuman sus responsabilidades en la crianza, cuidado y labores del hogar. No bastó con que muchas de nosotras nos incorporáramos al mundo público, a los trabajos remunerados, a la política, al mundo académico.

Nada cambiará mientras los hombres no asuman sus responsabilidades en el mundo del hogar y no avancen en una nueva significación de su masculinidad, mientras no entiendan que las labores de cuidado y del hogar generaran un aporte no sólo a la economía del país, sino que grandes ganancias emocionales en ellos, fortaleciendo sus vínculos parentales y sus relaciones de pareja.

> "Nada cambiará mientras los hombres no asuman sus responsabilidades en el mundo del hogar y no avancen en una nueva significación de su masculinidad, mientras no entiendan que las labores de cuidado y del hogar generaran un aporte no sólo a la economía del país, sino que grandes ganancias emocionales en ellos, fortaleciendo sus vínculos parentales y sus relaciones de pareja".

Si bien hemos conseguido desarrollarnos en nuestros oficios y profesiones, generar ingresos propios, desarrollar nuestra independencia y autoestima, también y, sobre todo ahora en época de pandemia y en situación de cuarentena, estamos especialmente sobrecargadas, cansadas y muchas veces angustiadas, por la gran cantidad de tareas que tenemos que cumplir día a día y en las cuales los hombres históricamente han evadido su responsabilidad.

Esta tensión familia-trabajo tiene un gran impacto en el desarrollo personal y profesional de las mujeres, puesto que, si realizamos triples jornadas de trabajo, nunca estaremos en condiciones de igualdad con los hombres y en palabras de la profesora Ana Buquet: "Nunca existirán condiciones de igualdad si no se soluciona la división sexual del trabajo al interior de los hogares, la división injusta de tareas, pareciera que las mujeres nunca podemos dejar de cuidar y es una actividad maravillosa, fundamental, pero que debe hacerse entre todos, mujeres y hombres debemos compartir las tareas de cuidado".

SÍ, HOY HAY MUCHO EN JUEGO

Por Alejandra Sepúlveda Peñaranda, directora ejecutiva de ComunidadMujer.

EN MENOS de una semana, el gobierno tuvo que bajar de sus redes dos videos de campañas vinculadas con temas de género. El primero, "La casa de Lala", patrocinado por la Subsecretaría de la Niñez, versaba sobre el "papá" y el teletrabajo. Pero la historia tenía una enorme carga de estereotipos que están a la base de la discriminación hacia las mujeres. También naturalizaba el comportamiento agresivo del papá, que descargaba su ira contra una caja con sus elementos de trabajo, mientras su esposa e hijos lo observaban comprensivos. Inentendible.

El segundo video irrumpió el lunes 1 de junio en las redes del Ministerio y del Servicio de la Mujer y la Equidad de Género. La campaña #CuentasConmigo mostraba a un abuelo, con pasado de agresor, que escribía una carta a su nieta maltratada por su pololo, donde hacía su propio mea culpa. El video no tenía un mensaje claro a la víctima del tipo "no toleres más violencia, denuncia o busca ayuda", tampoco para el agresor, diciendo "la violencia es un delito". Un despropósito mayúsculo, más en estos momentos, cuando muchas mujeres están encerradas con sus agresores por la cuarentena y lo que urge son políticas públicas claras de información y protección hacia las víctimas.

Estos episodios reflejan un problema de fondo: sin un marco teórico común sobre la violencia de género -pese a los ríos de tinta escritos al respecto-, ésta se seguirá reproduciendo y el Estado no podrá dar una respuesta eficaz a una de las más complejas lacras de nuestra sociedad.

> "Preocupa la tremenda falta de perspectiva de género en la estrategia y medidas de las autoridades para abordar esta crisis. Un botón de muestra: dentro de las cajas que hoy distribuye el Estado a las familias no hay un kit de higiene para las mujeres, protocolo más que conocido a nivel mundial en catástrofes".

Preocupa, también, la tremenda falta de perspectiva de género en la estrategia y medidas de las autoridades para abordar esta crisis. Y no es porque las organizaciones de mujeres no lo hayamos planteado, siempre con actitud dialogante y propositiva. Un botón de muestra: dentro de las cajas que hoy distribuye el Estado a las familias no hay un kit de higiene para las mujeres, protocolo más que conocido a nivel mundial en catástrofes.

Si hoy la voluntad es llegar a un acuerdo nacional para salir de esta emergencia, no podemos hacerlo aplicando las fórmulas de siempre. Urge reparar las desigualdades estructurales y eso pasa por entender que cada decisión o medida que tomamos afecta de manera diferente a hombres y mujeres: ellas son las principales afectadas por de esta pandemia, más cuando la pobreza y la vulnerabilidad arrecian. Y sabemos que cada peso que el Estado gasta en una mujer, es uno que ella invierte en el bienestar de sus familias, tal como lo ha comprobado ampliamente en sus investigaciones de impacto la economista Premio Nobel Esther Duflo.

Las mujeres son claves en la recuperación económica y es hora de reconocerlo. El Presidente podría partir, como le sugerimos en reunión el 22 de abril, declarando públicamente el compromiso del gobierno con un manejo de crisis con perspectiva de género. Sí, hoy hay mucho en juego. No podemos permitir retrocesos en lo que tanto nos ha costado avanzar.

Fuente: La Tercera

OTAIBO® Remates
REMATES & SERVICIOS INMOBILIARIOS
Myriam Ortiz Taibo
MARTILLERO PÚBLICO 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)

Tres sopas para calentar el invierno

Sopa de pan de ajos

Sopa espesa de verduras

Sopa crema de zanahorias

Sopa de pan de ajos

PORCIONES: 6
DIFICULTAD: Baja
TIEMPO DE ELABORACION: 40 minutos

Esta es una sopa típica de la cocina española, en la que, con pocos ingredientes, se crea una excelente opción de entrada para salir del paso

INGREDIENTES
3 unidades de cebollas
3 unidades de echalotes
2 cabezas de ajo
1 caldo de verduras
2 unidades de pan de campo
Sal y pimienta a gusto
Ciboulette

PREPARACION
1.- En una olla poner a calentar aceite de oliva y rehogar allí las cebollas cortadas groseramente y los echalotes picados. Salpimentar a gusto.
2.- Añadir una de las cabezas de ajo picadas.
3.- Cubrir todo con abundante caldo de vegetales y cocinar durante 15 minutos.
4.- Sumar en este momento la otra cabeza de ajos pelados y picados, y cocinar hasta que estén tiernos.
5.- Retirar los ajos enteros y procesar la sopa con un mixer.
6.- Colocar en cada plato unas rodajas de pan y servir la sopa.
7.- Decorar con unos ajos enteros dorados y unas ramitas de ciboulette.

Sopa espesa de verduras

PORCIONES: 6
DIFICULTAD: BAJA
TIEMPO DE ELABORACION: 60 minutos

La sopa de verduras es un plato ideal para incorporar una gran variedad de vegetales a nuestra dieta. Se puede comer tal y como la presentamos aquí o se puede mixear con un procesador de alimentos y servir como sopa crema.

INGREDIENTES
2 unidades de puerros
2 atados de acelga
2 atados de espinaca
1 unidad de apio
1 unidad de calabaza
3 unidades de zanahorias
2 unidades de cebollas
1 caldo de vegetales
1 plantita de albahaca
Queso rallado
Sal y pimienta
Aceite

PREPARACION
1.- Lavar bien la espinaca y la acelga, cuidando de que no queden restos de suciedad en sus hojas. Cortarlas en juliana y reservar.
2.- Lavar muy bien el puerro y el apio y cortarlos en juliana. Reservar.
3.- Rehogar en una olla con aceite el puerro. Cuando esté blandito, saltear allí las espinacas y la acelga. Luego de unos minutos, agregar el apio. Cocinar durante 5 minutos, retirar del fuego y reservar.
4,. Lavar y pelar las zanahorias y la calabaza. Cortar ambas hortalizas en cubitos de tamaño parejo. Saltearlas en otra olla grande con un poco de aceite.
5.- Pelar y cortar las cebollas en fina juliana. Ponerlas a rehogar con la zanahoria y la calabaza.
6.- Añadir el caldo de vegetales abundante, cocinar unos minutos y añadir las verduras verdes ya cocidas. Salpimentar a gusto.
7.- Una vez que la calabaza y la zanahoria estén cocidas, retirar y servir.
8.- Acompañar con queso rallado y decorar con unas hojitas de albahaca.

Sopa crema de zanahorias

PORCIONES: 6
DIFICULTAD: Baja
TIEMPO DE ELABORACIÓN: 50 minutos

Una propuesta para sacarle el máximo provecho a una hortaliza que se caracteriza por un sabor dulzón y un color intenso. Se puede combinar con otras verduras, como papas o coliflor, para darle mayor cremosidad a la sopa.

INGREDIENTES
3 unidades de cebollas
1 caldo de verduras
1 kilo de zanahorias
300 g de crema de leche
Aceite de oliva
Pan tostado
Sal y pimienta a gusto

PREPARACION
1.- En una olla con abundante agua y un puñado de sal gruesa poner a hervir las zanahorias peladas y cortadas en trozos.
2.- Cocinar hasta que queden tiernas, colar y reservar.
3.- En una olla, poner a calentar aceite de oliva y rehogar allí las cebollas cortadas groseramente.
4.- Añadir también los ajos cortados en trozos grandes, salpimentar, mezclar bien y continuar con el rehogado.
5.- Agregar abundante caldo de vegetales y cocinar unos minutos.
6.- Sumar las zanahorias y procesar todo.
7.- Volver al fuego, añadir la crema de leche, rectificar la sazón y calentar durante unos minutos.
8.- Servir en cazuelas con trozos de pan tostado.

FUENTE: LA COCINA DE OLLA

PROCESO DE RENOVACIÓN DE PERMISOS DE CIRCULACIÓN LOCOMOCIÓN COLECTIVA 2020

Ilustre
Municipalidad
de Punta Arenas

Hasta **el 31 de agosto de 2020**
Sólo pagos por **www.puntaarenas.cl**

#cuidémonos

Calle Suiza Nº 01441
Las Naciones(Ex centro de Rehabilitación)
+56 61 2 241194

Zenteno Nº 2850
Al lado de CESFAM Juan Damianovic
+56 61 2 278404

DE LUNES A VIERNES
Mañanas Entre 08:00 y 12:30 horas / Tardes Entre 14:00 y 16 horas.