PATAGONIA
Fem

Edición N° 204
Viernes 17 de diciembre de 2021
GRATIS con La Prensa Austral

María Belén y Gabriela, LAS MADRES DE SILVESTRE

CHEVROLET

ALL NEW
GROOVE

SEGURIDAD
4 AIRBAGS DE SERIE

TECNOLOGÍA
CÁMARA Y SENSOR DE RETROCESO

SEGURIDAD
CONTROL DE ESTABILIDAD Y TRACCIÓN

DISEÑO
PANTALLA TOUCH 8" DE SERIE

RESERVA LA TUYA, AL +569 58581675

DIVEMOTOR
Desde 1930

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

GARANTÍA DE 120.000 Km ó 5 AÑOS
Apple CarPlay
androidauto
ACDelco

PATAGONIA
Fem
2021

Fem Patagonia
Año 8 Edición 204
Viernes 17 de diciembre de 2021 Punta Arenas
Contacto: revista@fempatagonia.cl
www.fempatagonia.cl

Elia B'ug

EQUIPO

Dirección: Elia Simeone
Fotografías: Ruby Sanhueza B. y Cristián Morales
Diseño: Marlene Zamora T.
Contacto comercial: revista@fempatagonia.cl
Teléfono: +569 50018869
Impresión: Talleres de La Prensa Austral
Circulación: Quincenalmente los días viernes con La Prensa Austral y en los recorridos de Buses Fernández, Buses El Pingüino, Buses Pacheco y Bus Sur.

Las opiniones vertidas por profesionales en columnas y artículos contratados bajo la modalidad de publirreportaje son de exclusiva responsabilidad de quienes las emiten y deben ajustarse a la ética de cada especialidad.

CONTENIDO

PÁGINAS
10 - 12
PATRICIA STAMBUK ASUMIÓ COMO VICEDIRECTORA DE LA ACADEMIA CHILENA DE LA LENGUA

PÁGINA
13
MARÍA CRISTINA JIMÉNEZ, LOCUTORA CIEGA: "NO SE ACABA LA VIDA PORQUE DEJASTE DE VER"

PÁGINAS
14-15
MENÚ NAVIDEÑO AL ESTILO MONTICHEF

PÁGINA
21
SEXO, LA NAVIDAD SIEMPRE LLEGA CON MÁS GANAS DE PRACTICARLO

LA LUCHA DE MARÍA BELÉN Y GABRIELA

POR EL RECONOCIMIENTO DE SU CO-MATERNIDAD

En un fallo inédito en Magallanes, el 7 de diciembre pasado el Juzgado de Familia de Punta Arenas reconoció de manera legal el derecho de ser ambas madres de Silvestre.

El 29 de octubre de 2016, María Belén y Gabriela contrajeron el Acuerdo de Unión Cívil.

ELIA SIMEONE R.
REVISTA@FEMPATAGONIA.CL

AL INGRESAR a la casa de la familia Román Opazo, nos envuelve un ambiente hogareño. El árbol de Navidad hermosamente adornado destaca en una esquina del living.

Gabriela nos recibe con una sonrisa amable y pide que la acompañemos a la habitación principal mientras termina de dar mamadera a los mellizos Gael y Borja, de apenas dos meses y 14 días.

Con la empatía de una mujer que ha tenido que criar a tres hijos, le comento que me imagino que, a veces, debe ser cansador atender simultáneamente a dos bebés y a Silvestre, de tres años, quien también está sobre la cama.

Silvestre, ante la sugerencia materna, nos lleva a conocer su pieza. Allí nos dice que ha estado jugando con su mamá a un juego de policías que controlan a conductores. Nos muestra sus otros juguetes y nos dice que tiene dos hermanitos.

Ante una petición nuestra, busca unos balones pequeños y comenzamos a lanzarlos al diminuto cesto de básquetbol que también está en un costado de la habitación.

"Elia, ¿quieres un café?", nos pregunta Gabriela cargando a uno de los mellizos. Vamos a la cocina, me entrega la taza con el aromático brebaje y, mientras me siento en una silla de la mesa del espacio del comedor, escucho cómo Silvestre le pide a su madre

La feliz familia Román Opazo

que me lleve galletas de Navidad. El mismo me prepara un plato con las masitas dulces y, mientras comenzamos la entrevista, el pequeño se sienta a nuestro lado y se apresta a "escribir" una carta al Viejito Pascuero.

LA HISTORIA DE AMOR DE GABRIELA Y MARÍA BELÉN

El hogar Román Opazo surgió de la relación de amor entre Gabriela Román Amarales, profesora de Matemáticas y Física, y María Belén Opazo Pizarro, chef. Ellas comenzaron a ser pareja en 2013 y el 29 de octubre de 2016 contrajeron el Acuerdo de Unión Cívil, "más que nada para preparar el terreno y ser mamás de estos pequeños", acota Gabriela.

Inicialmente, proyectaron ser madres de dos pequeños, alternándose cada una el embarazo. Por ello, cuando extendieron la invitación a la fiesta de unión civil, les pidieron a sus invitados que, en vez de llevarles regalos para la casa, les ayudaran a juntar dinero para poder ser mamás.

Se asesoraron con un especialista en fertilidad asistida, Cristian Jesam, quien les recomendó trabajar con el banco de esperma California Cryobank. Adquirieron cuatro muestras, luego de haber escogido en conjunto con María Belén al donante. En junio de 2017 Gabriela se sometió a la primera inseminación artificial que fue exitosa. En abril de 2018, nació Silvestre.

LA LUCHA POR LA CO-MATERNIDAD

"Como somos una familia homoparental, el Estado no nos protege", es la queja que expresa Gabriela al momento de iniciar el relato de la dolorosa experiencia que tuvieron cuando fueron al Registro Civil a inscribir a su hijo.

"Allí sufrimos la primera discriminación, pues no aceptaban que María Belén fuera madre de Silvestre y, por ende, que llevara su apellido. Como yo lo había parido, lo tuvimos que inscribir sólo con mi apellido como si hubiera sido hijo de una madre soltera, siendo que mi estado civil no era soltera".

Silvestre fue inscrito, entonces, como Román Román, "con el dolor de nuestra alma", acota Gabriela.

Se contactaron con abogados amigos e iniciaron un camino legal, que tuvo un primer traspié. Hasta que surgió la histórica sentencia dictaminada en 2020 por la jueza Macarena Rebolledo del Segundo Juzgado de Familia de Santiago que, por primera vez en nuestro país, reconoció derechos filiativos a dos mujeres respecto de su hijo y ordenó al Registro Civil inscribir al niño como hijo de dos madres: Gigliola Di Giammarino y Ema de Ramón.

Gabriela y Silvestre junto a la abuela de ella Lidia Osorio Peric, quien falleció hace un año (a la derecha) y su tía abuela Emma Osorio Peric.

Este caso fue inspirador para Gabriela y María Belén, pues marcó un precedente al reconocer la doble maternidad como resultado de una interpretación integradora de la Constitución con el fin de resguardar los derechos fundamentales del niño Atilio.

Agradecen a Ximena Peralta y a Sebastián Mansilla, quienes, ad honorem, las apoyaron en el camino legal. Con el apoyo de sus familias, del propio jardín infantil al que asiste Silvestre, reportes médicos, presentación de peritajes y la construcción de redes más amplias que

Familia Román Amarales. Por vivir en el extranjero, sólo falta en la fotografía Alonso Román, hermano de Gabriela.

Familia Opazo Pizarro.

le permitieron presentar diversos testigos para la nueva causa, se embarcaron en esta justa legal.

En ella, Gabriela, a nombre de Silvestre, demandó a María Belén alegando que ella no se estaba haciendo cargo de su rol de madre. Se buscaba "forzarla" a allanarse.

Mientras estaban envueltas en este largo proceso, en el verano 2019 a 2020 realizaron otros dos intentos de fertilización asistida que fracasaron. Al año siguiente, usaron la última muestra, procedimiento que fue exitoso, naciendo de él los mellizos Gael y Borja.

Pero, no todo fue alegría, porque en este tiempo falleció la madre de María Belén, lo cual golpeó muchísimo a la joven.

Cuando acudieron al Registro Civil para inscribir a sus hijos como Román Opazo, pensando que iba a ser posible porque ya había sido promulgada la ley que permitía colocar primero el apellido de la madre biológica, sufrieron otra decepción pues aún no estaba habilitado el proceso.

La vida siguió y, tras una larga batalla legal, lograron que el 7 de diciembre de este año el Juzgado de Familia de Punta Arenas fallara a su favor, dictando una sentencia histórica e inédita en Magallanes, reconociéndoles su co-maternidad respecto de Silvestre.

LAS LÁGRIMAS DE MARÍA BELÉN

Gran parte del relato lo realiza Gabriela, pues María Belén estaba trabajando fuera del hogar al momento de realizarse esta entrevista. Al llegar, también nos saluda con amabilidad y le preguntamos qué sintió cuando el fallo del tribunal puntarenense por fin le reconoció su condición de madre de Silvestre.

"Fue emocionante", comienza a decir, pero se quiebra y sus ojos se llenan de lágrimas. Recuerda que esto pasó cuando su propia madre, quien siempre fue su apoyo, ya no estaba con ella.

El caso de Gabriela y María Belén coincidió con la aprobación de la ley de matrimonio igualitario, pero entienden que aún habrá que seguir luchando para que el Estado proteja a las familias homoparentales y garantice los derechos a los hijos de éstas.

Al dejar el hogar de la familia Román Opazo, Silvestre me detiene y me pide que lleve la carta que él había "escrito" al Viejito Pascuero. Me da un besito y me abraza, llenándome de emoción y ternura.

Tomo la carta y pienso que el mejor regalo de Navidad para esta familia es que el Estado, finalmente, les garantice sus derechos y que tanto él como Gael y Borja pronto lleven los apellidos Román Opazo.

La carta de Silvestre al Viejito Pascuero

TRANSBORDADORA AUSTRAL BROOM S.A.
LIDER EN CONECTIVIDAD

Sólo en Tabsa podrás pagar el

Cruce en 1ª Angostura

con Tarjetas de Crédito/Débito

Nuestros Ferrys **Kaweskar** y **Pionero** te esperan.

TRANSBORDADORA AUSTRAL BROOM S.A.
LIDER EN CONECTIVIDAD

VISA mastercard MAGNA AMERICAN EXPRESS Diners Club INTERNATIONAL Red compra
transbank.

*No aplicable a servicios de exportación.
Servicio válido para boletas y facturas.

www.tabsa.cl

TABSA @_tabsa @_tabsa

Marangunić

Juntos cada Navidad desde
1925

Casa Matriz - Horario Navidad - *Lunes a Viernes de 9:15 a 20:00 hrs. CONTINUADO*
Sábado 18 Diciembre *de 10:00 a 20:00 hrs.*

Regalos, Diseño, Escritorio y más
Somos un espacio de cosas bellas y creativas para inspirar a niños y adultos

DESCUBRE PARTE DE NUESTROS PRODUCTOS

Alcuza KILNER
$16.990

Set de Copas para Aperol
SPIEGELAU $38.990

Tazón Térmico
$32.990

Panera THYPHON
$34.990

Tenida Scooter para Muñeca,
Our Generation $26.990

Muñeca Arlee,
Our Generation
$49.900

Familia de Caballos TERRA
$19.990

Dilophosaurus Eléctrico TERRA
$24.490

Difusor Sara Miller
$27.890

Botella Térmica Sport
CORKCICLE $42.990

Estuche $19.490 y Set de Viaje $29.990
SARA MILLER

Cosmetiquero Viaje
REISENTHEL $22.990

FRIDA
LOCAL 303-304 - MÓDULO CENTRAL - ZONA AUSTRAL - AVDA. BULNES 02235
FRIDA ESPACIO AZUL FRIDA.ESPACIOAZUL WWW.CASAFRIDA.CL
FRIDA

Periodista y escritora Patricia Stambuk

"A LOS HOMBRES LES CUESTA ACEPTAR A MUJERES CON PERSONALIDAD, CON OPINIÓN"

La profesional magallánica dio un nuevo paso en su carrera, al ser elegida Vicedirectora de la Academia Chilena de la Lengua.

"Yo pondré especial énfasis durante mi gestión en el lucimiento de nuestros académicos en regiones, en destacar sus obras, proyectos y opiniones, y en nuestro aporte y vínculo con los medios de comunicación y con el mundo popular", expone Stambuk respecto de su nuevo rol como Vicedirectora de la Academia Chilena de la Lengua.

"EL TEMA DEL IDIOMA nos involucra absolutamente a todos". Con ese convencimiento ejercerá la periodista y escritora Patricia Stambuk su nueva función al interior de la Academia Chilena de la Lengua, luego que fuera elegida como Vicedirectora de esta entidad que orienta la lengua española.

Stambuk sigue siendo la única periodista mujer en integrarla desde su fundación en 1885 y, desde su nuevo situal, espera reforzar los vínculos y el trabajo en regiones.

La magallánica es una mujer divertida, resuelta y de carácter fuerte. No ha perdido la tenacidad que, de adolescente, le llevó a perseguir por las calles de Punta Arenas al entonces Presidente Eduardo Frei Montalva, cuando éste realizó una gira por Magallanes.

A raíz de su reciente elección como Vicedirectora de la Academia Chilena de la Lengua, hablamos con Patricia Stambuk para conocer parte de su trayectoria y opinión sobre temáticas actuales, como la equidad de género y el lenguaje inclusivo.

UNA PERIODISTA EN PUNTA ARENAS

- ¿Por qué una joven Patricia Stambuk eligió estudiar periodismo?

- "Primero estudié un año de Derecho, pero antes de los exámenes tuve una emergencia médica y, después de mi obligado regreso a Punta Arenas, corregí el rumbo. En la época de colegiala me gustaba leer revistas de actualidad, escribir, observar. Y en una gira de Frei Montalva a Magallanes puse tanto empeño en seguirlo y fotografiarlo que el Presidente le preguntó a mi padre quién era esa periodista. Yo tenía 13 o 14 años, pero la anécdota me quedó dando vueltas".

- ¿Cómo se abrió espacios en un medio, sobre todo el magallánico, tan machista?

- "Con un estilo de anteojeras como las que todavía usan los caballos de carro, supongo. Sinceramente, no me di cuenta, por mi forma de ser, pero sin duda tuve muy pocas oportunidades profesionales en Magallanes o muchas menos de las que esperaba y quería tener. Eran hombres los que decidían. Y cuando conseguí algunas, nunca pensé: "Soy mujer", solo ejercí en mi posición con entusiasmo. A los hombres les cuesta aceptar a mujeres con personalidad, con opinión y creo que se sienten menoscabados con una jefa. Son culturas del pasado".

"NO HAY CREACIÓN SIN REALIDAD Y A MENUDO LA REALIDAD SUPERA A LA FICCIÓN"

- ¿Cuál es la vinculación entre el mundo de los medios de comunicación y las letras y cómo fue transitando hacia la investigación y la escritura de libros?

- "Hay una relación muy íntima. No hay creación sin realidad y a menudo la realidad supera a la ficción. Los medios, el periodismo, atrapan todos los días esa realidad cotidiana, que muchas veces es tan extraordinaria como la más imaginativa obra literaria. A mi me gustaba el reportaje escrito y estaba muy interesada en la identidad, en los orígenes. La temprana investigación sobre Violeta Parra, siendo estudiante de periodismo en la Universidad de Chile, me introdujo en la práctica del género testimonial, que es la forma en que logro esta amalgama entre periodismo y literatura. Mi insistencia en las raíces de la región me condujo a Rosa Yagán y desde ella en adelante, el camino sólo ha tenido variantes en tema y en número de relatores. Ahora viene mi nuevo libro con un protagonista central y otros secundarios, así que será otra obra coral".

- De todos sus libros, ¿cuál es el que más sentimientos entrañables le provoca hasta hoy?

- "Sin duda, Rosa Yagán. Es una de mis "obras mayores". Me ligó profundamente a Lakutaia le kipa, su verdadero nombre, a la cultura yagana y, en general, a los pueblos antiguos de Chile, con sus maravillosas y tan originales visiones de mundo. Soy hija de un inmigrante y de una descendiente de inmigrantes, y este vínculo con los primeros habitantes me hizo más que magallánica, extendió muchísimo mi nacionalidad telúrica. Somos más que 500 años".

VICEDIRECTORA DE LA ACADEMIA CHILENA DE LA LENGUA

- ¿Cómo se dio su incorporación a la Academia Chilena de la Lengua?

- "Me propuso como académica correspondiente por Viña del Mar el escritor Eugenio Mimica, con quien nos conocíamos, pero no éramos amigos. Él ofreció el discurso de recepción el 2014. Lo extraño mucho, me encantaba su humor de elegante mordacidad, conversábamos bastante. Después, sin esperarlo, me invitaron a ser miembro de número, que es una condición más deliberante, porque hay derecho a voto, y bastante exclusiva. Somos solo treintena y seis académicos en la actualidad, cinco de ellos recién electos".

- Recientemente, fue elegida vicedirectora de dicha academia. ¿Qué supone tal cargo?

- "Es compartir proyectos elaborados en conjunto con toda la directiva, que va dictando ciertas políticas y proponiendo acciones que luego deben ser refrendadas por el pleno. Participar en las actividades públicas a las que somos convocados, reemplazar en una contingencia al director y seguir al servicio de la institución, como cuando no tenía este cargo y trabajaba con mucho entusiasmo. Yo pondré especial énfasis durante mi gestión en el lucimiento de nuestros académicos en

De izquierda a derecha, Eugenio Mimica, José Luis Samaniego, Patricia Stambuk, Alfredo Matus, Adriana Valdés y Juan Antonio Massone, en el acto de la incorporación de la periodista a la Academia Chilena de la Lengua, el 9 de abril de 2018.

regiones, en destacar sus obras, proyectos y opiniones, y en nuestro aporte y vínculo con los medios de comunicación y con el mundo popular. El tema del idioma nos involucra absolutamente a todos".

- ¿Qué significa para usted y, por ende, para las mujeres periodistas que siga siendo la única periodista mujer en la academia, desde que ésta fuera fundada en 1885?

- "Podría haber otras periodistas, sin duda, aunque no solo por ser buenas profesionales, que hay muchas y son premiadas por sus carreras en los medios. En esta institución se valora en especial la trayectoria profesional, académica y la relación con el idioma a través de las obras escritas, los lazos con la cultura. Tendrán que ingresar más en el futuro".

- ¿Cuál es la importancia del lenguaje en la construcción y las transformaciones sociales?

- "El lenguaje es dinámico y va expresando las necesidades, las nuevas realidades y también es empujado algunas veces por la política, no solo porque en el medio político se incorporan palabras "de moda" que sirven al propósito de explicar mejor o impresionar, como clivaje, líquido y tantas más, sino porque a través de las palabras se aspira a impulsar cambios culturales. Surgen los neologismos, como, por ejemplo, una cantidad apreciable de nuevos verbos, derivados de sustantivos, o préstamos desde otras lenguas, porque la nuestra no tiene las palabras de la veloz tecnología moderna, que es creada por otros. También desaparecen otros términos por falta de uso o porque los objetos que representaban ya no existen".

- En tal sentido, usted ha sido crítica de las presiones que existen para modificar las reglas sobre género e incluir letras como "e" o signos como "@" para expresar un plural que incluya tanto lo femenino como lo masculino. ¿Por qué?

- "El que desee hablar con e o escribir con la arroba tiene todo el derecho y la libertad de hacerlo, quién puede detener o prohibir los usos personales, pero es obvio que en lo público, en lo documental, aplicando la e no se puede armar una frase en castellano sin provocar un resultado caótico. ¿Elles son simpatiques? Incluso la duplicación de los géneros "convencionales", masculino y femenino, que fue tan repetida en la publicidad de la franja, es impracticable, por ejemplo, en el periodismo. ¿O vamos a escribir los y las asistentes al acto, los y las delincuentes de la región, los y las pasajeras del bus? Lo importante es respetar al prójimo y buscar fórmulas que no sean excluyentes y que armonicen con nuestro idioma.

María Cristina Jiménez, locutora ciega

"NO SE ACABA LA VIDA PORQUE DEJASTE DE VER"

Fue nominada a los Disability Awards, premios que destacan a personas con discapacidad o promotores de los derechos de ellas, que han liderado en distintos ámbitos. Ella fue nominada en la categoría "Radio".

MARÍA CRISTINA JIMÉNEZ estudió locución en la Escuela de Locutores de Chile cuando el último de sus hijos entró a la universidad "para el espanto de muchos". Sus compañeros la recuerdan por su alegría y humor. Luego, durante 9 años tuvo un programa llamado "Cómo nos cambia la vida" en Radio María, pese a que le habían aconsejado que no se "encasillara" en temas de discapacidad, porque nadie la iba a contratar. Que para eso, mejor se creara su propia radio y así poder llegar a ejercer frente al micrófono.

Nunca imaginó que luego de un taller de entrevistas, ofrecido por María Pastora Sandoval, directora de Meridional Radio durante la pandemia, le permitiría llegar a teletrabajar desde Santiago a Punta Arenas. Hoy forma parte de la emisora que lidera su profesora, en la 100.9 FM del dial, en la sección "Entre nos" de los jueves, en el programa Tengo Alas, que se emite por dicha emisora al mediodía.

Recientemente fue nominada a los Disability Awards, lo que la sorprendió muchísimo. Sobre todo porque sus compañeros de nominación eran grandes líderes de la radiofonía y, aún así, por muy pocos votos quedó en segundo lugar, luego de Rodrigo Utz. El tercer y cuarto lugar lo obtuvieron el comediante Oscarito y Carolina Pérez, que se hizo conocida en el programa "Llegó tu hora".

"Cristi" es ciega porque desarrolló una enfermedad llamada Retinitis Pigmentosa, que se caracteriza por la pérdida progresiva de la visión: "Empecé a perder la visión a los 15, pero lo asumí a los 40. Fue gradual, gracias a Dios, le vi la cara a mis hijos y a mi marido. Él reza para que yo recupere la vista, pero a veces me dice que mejor que no porque si lo viera ahora yo saldría arrancando" y se ríe agregando otra broma que, sin duda, muestra cómo es esta locutora en su día a día: "Me espantaría de verme a mí en el espejo" y lanza una carcajada.

En los años que se demoró en asumir su discapacidad visual, inventaba técnicas para disimularlo: "Como no veía los botones del ascensor, fingía que estaba buscando algo en la cartera, y cuando alguien entraba le pedía que por favor marcara el piso al que iba mientras yo seguía haciendo como que no encontraba algo. Pero luego una amiga me dijo que qué prefería, porque ya chocaba con la gente, me tropezaba... "Si andar con bastón y lucir como ciega o pasar por borracha, drogada o tonta. Tú decides", la espetó.

Para describir su condición actual, Cristina dice: "Alguien me dijo una vez que encontraba tremendo perderse de ver cosas tan lindas que hay en el mundo, pero yo las veo porque es como cuando lees un libro, tú te imaginas todo. Entonces, si tú me cuentas que algo es de tal manera, yo lo veo porque me lo imagino".

Sobre sus ganas de trabajar, dice: "Todos queremos ser un aporte para la sociedad, quienes tenemos alguna discapacidad somos capaces de hace muchas cosas. Hay muchas personas que se discapacitan incluso porque cumplen muchos años. No se acaba la vida porque tienes una arruga más en la cara o porque dejaste de ver".

Menú Navideño AL ESTILO MONTICHEF

FOTOGRAFÍAS: RUBY SANHUEZA B.

Pechuga de pavo al horno

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 minutos
TIEMPO DE COCCIÓN: 2 horas
RACIONES: 5 porciones

Ingredientes:

- 1 pechuga de Pavo
- 3 dientes de ajo
- 250 Grs de Mantequilla
- 1 cebolla
- 1/2 Cucharada de Orégano
- 1/2 Cucharada de Tomillo
- 2 zanahorias
- 1/2 Cucharada de Romero
- Cebolla en Polvo.
- 1 taza de Apio en cubos.
- Sal y pimienta a gusto.

Preparación:

1. Se corta en cubos medianos la cebolla y la zanahoria, se agrega el apio. Posteriormente se pica finamente un diente de ajo y se coloca en un recipiente.

2. En un tazón mezclamos dos ajos picados, pimienta, sal, orégano cebolla en polvo, tomillo y romero, hasta que éstos generen una pasta uniforme.

3. Se unta el pavo en la pasta anteriormente elaborada, por toda la superficie y se levanta la piel de éste y se aplica la pasta.

4. En una asadera se agregan los vegetales procurando cubrir la superficie, se coloca la pechuga de pavo y se lleva al horno precalentado, la temperatura del horno debe alcanzar los 180° por 1 hora y media, inserte un termómetro en la pechuga y verifique que esta haya superado los 75° de cocción.

5. Retire del horno y deje reposar por 15 Minutos, ahora ya está lista para cortar y servir.

SOY ROXANA MONTIEL, la Chef creadora de Montichef y, cuando se acerca Navidad, quiero compartir contigo esta maravillosa receta, para que te transformes en la estrella de la cocina y sorprendas a todos en tu hogar.

En nombre de Montichef y todos sus trabajadores, queremos desearles una muy Feliz Navidad y un prospero año 2022, que la luz de la esperanza y el amor brille en sus hogares, trayendo consigo este nuevo año muchísimas bendiciones y la posibilidad de reencontrarnos, manteniendo siempre nuestro compromiso de Cocinar con el corazón para llegar a la excelencia.

Roxana Montiel Elgueta
Chef Creadora
Montichef Sabor y Sazón

UBICACIÓN ASOGAMA:

FRUTILLAS, HORTALIZAS, ARTESANÍA Y PLANTAS ORNAMENTALES DESTACAN EN MERCADO CAMPESINO DE INDAP

TODOS LOS VIERNES Y SÁBADO, entre 10 y 14 horas, en Asogama (Bulnes con Manantiales) abre el Mercado Campesino de INDAP, con hortalizas recién cosechadas. Se trata de productos que van directamente del campo a la mesa.

Además, todos los viernes hay un sorteo de una canasta feliz con verduras de Magallanes. Quienes compren ese día recibirán un cupón para participar.

En cambio, los días sábados, el animador Chepo Sepúlveda deleita a los presentes con su música y humor.

Domitila Almonacid ganó la primera canasta de hortalizas sorteada en la feria.

Para el director regional de INDAP, Petar Bradasic, se trata de una oportunidad imperdible para mantener una dieta sana y equilibrada.

"La calidad de los productos da cuenta del trabajo, capacitación e infraestructura que entrega INDAP y los distintos servicios del Ministerio de Agricultura. En los últimos los hemos crecido y eso se nota por la variedad y cantidad de productos que comercializan los agricultores de la zona", valoró Bradasic.

6 Beneficios de consumir las hortalizas frescas de la Patagonia:

- Son alimentos libres de tóxicos y químicos.
- Consumir estos alimentos elimina cualquier producto sintético de nuestra dieta.
- Cuentan con más nutrientes y grasas más sanas.
- Tienen mejor sabor y aroma.
- Favorecen el comercio justo y de proximidad.
- Evitan dañar el entorno.

CALENDARIO MERCADO CAMPESINO

Diciembre

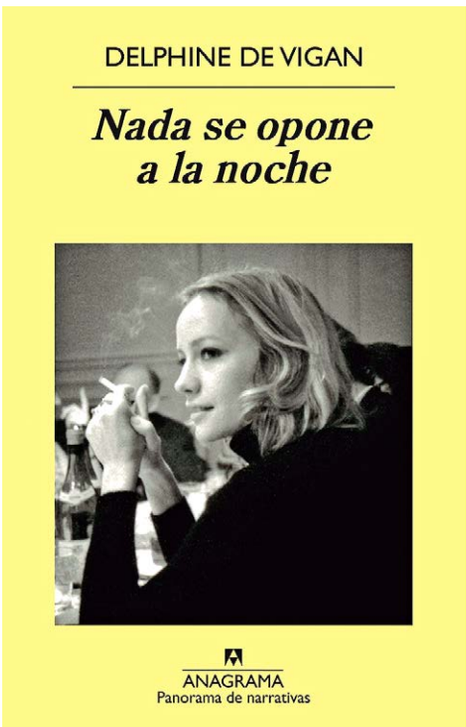
Horarios: 10 a 14 hrs.

JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	17	18
23	24	-
30	31	

LIBROS (ESCRITOS POR *mujeres*) QUE HAY QUE LEER UNA VEZ EN LA VIDA

FUENTE: VOGUE/ALBA CORREA

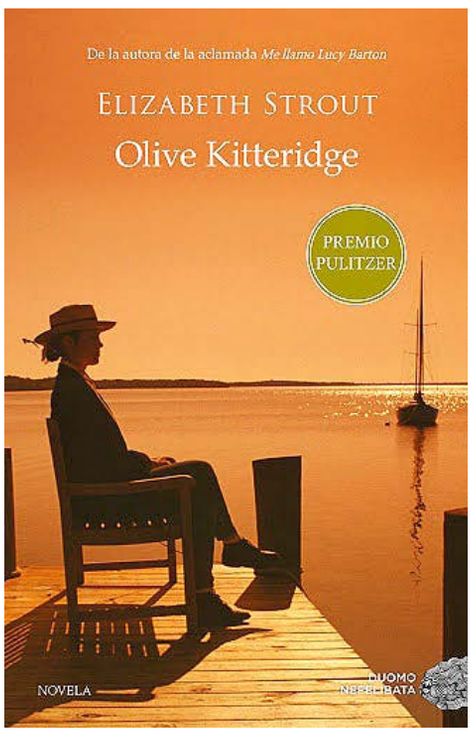
– En nuestra edición anterior, presentamos diez obras literarias que son consideradas clásicas. Ahora proponemos otras diez autoras y alguno de sus libros más señeros.



Nada se opone a la noche

Delphine de Vigan (Anagrama)

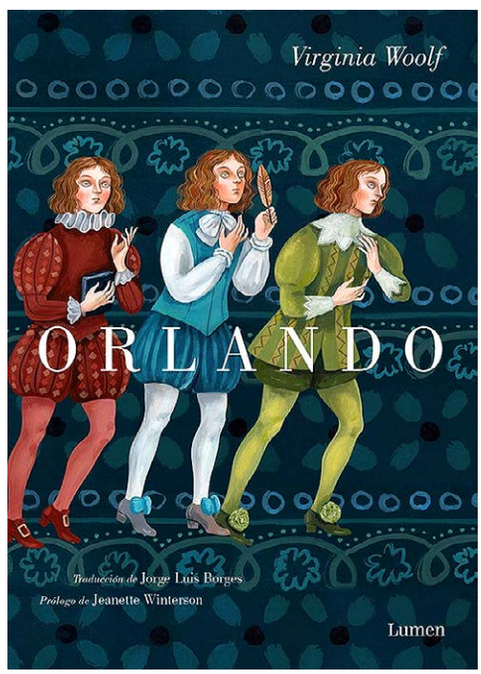
¿Por qué hay que leerlo? Porque de Vigan es una de las escritoras que con mayor maestría está llevando a la luz el conflicto entre escritura y verdad. En sus novelas, marcadas por un pulso de thriller bien gestado, el lector se descubre preguntándose por los límites entre la ficción y la realidad constantemente.



Olive Kitteridge

Elizabeth Strout (Duomo)

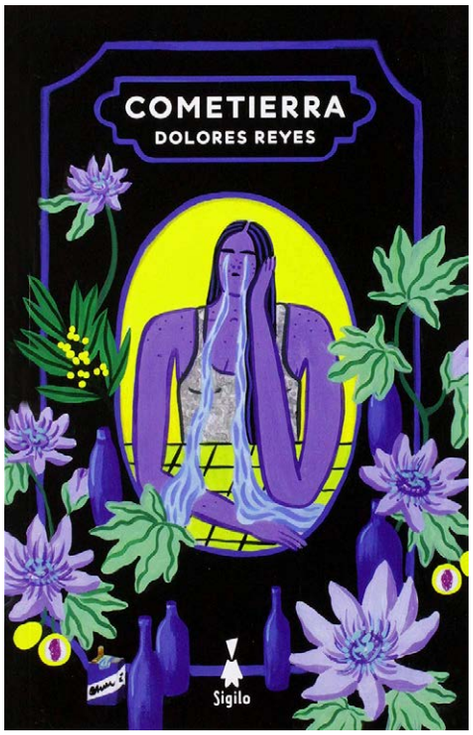
¿Por qué hay que leerlo? Porque Elizabeth Strout se ha convertido en una de las escritoras más respetadas de nuestro tiempo y, esta, su obra más celebrada, que se adentra en los pensamientos de una maestra retirada de una pequeña localidad del estado de Maine, mientras evalúa los cambios que se producen a su alrededor.



Orlando

Virginia Woolf (Lumen)

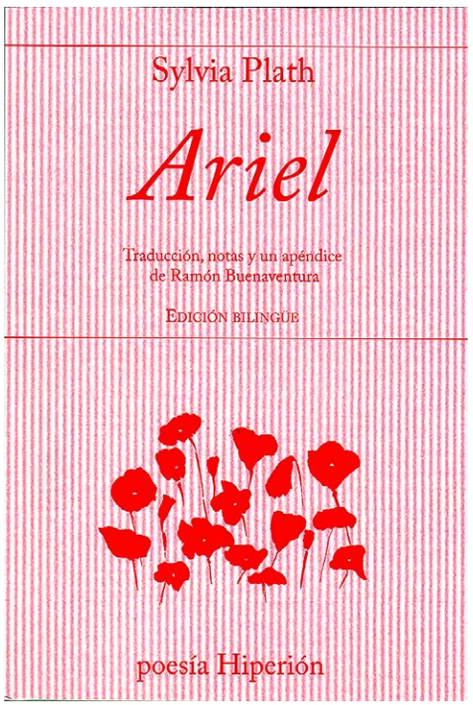
¿Por qué hay que leerlo? Esta vez la respuesta nos la dio la escritora y columnista Alana Portero, en el artículo Los libros que nos hicieron feministas: "Orlando despertó mi conciencia feminista muy claramente porque, como sabéis, es la historia de un caballero del siglo XVIII que de buenas a primeras entra en un sopor muy largo y despierta convertido en una mujer. Quizás fue por cómo este caballero se sumerge en el mundo femenino con toda la naturalidad, toda la curiosidad y normalidad, y porque quizás es el primer libro que yo leí en el que introducirse en el mundo femenino no era algo ridículo ni estaba contado de manera que se hiciera de menos el mundo de las mujeres con respecto al de los hombres. Y eso lo noté desde el principio."



Cometierra

Dolores Reyes (Sigilo)

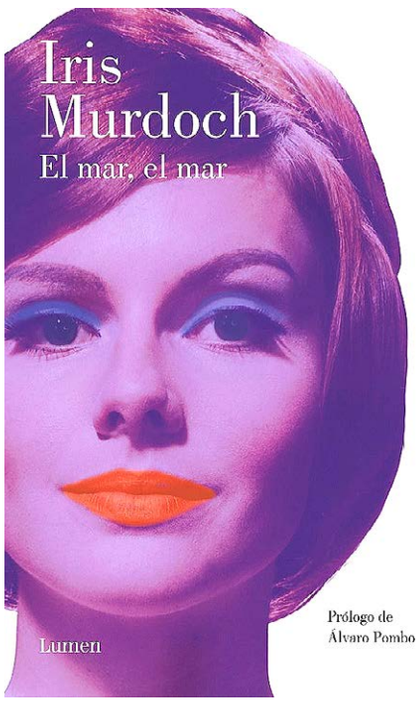
¿Por qué hay que leerlo? Porque nunca se ha escrito un libro igual (de mágico, de imposible) sobre la lacra de los feminicidios. Dolores Reyes se atreve a llevar, en un libro poético y valiente, la lacra de los asesinatos de mujeres en Argentina a un escenario impregnado de la tradición del realismo mágico. El resultado es a partes iguales dulce y oscuro.



Ariel

Sylvia Plath (Hiperión)

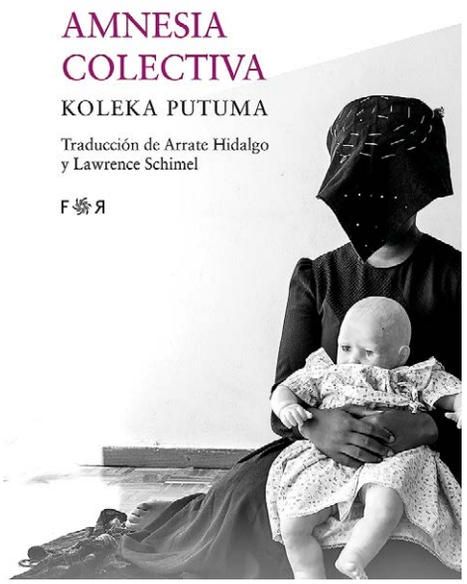
¿Por qué hay que leerlo? La poesía de Sylvia Plath ha conseguido trastocar algo sensible en el interior de muchas mujeres. Este poemario, el segundo de la autora, publicado en 1965, dos años después de su muerte, todavía lo consigue.



El mar, el mar

Iris Murdoch (Lumen)

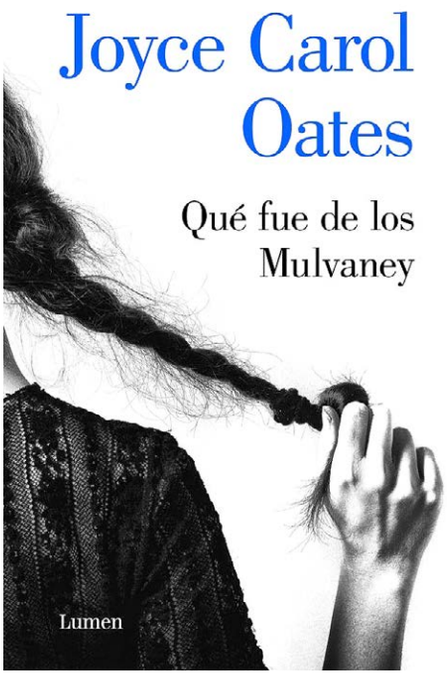
¿Por qué hay que leerlo? Una novela ágil, inteligente y plagada de personajes tan pedantes como adictivos. Murdoch gestiona el misterio y el suspense que provoca lo inquietante y lo desconocido con la misma destreza que da forma a los egos de las personalidades del teatro que habitan el libro, y moldea una extravagante y creíble jet set.



Amnesia Colectiva

Koleka Putuma (Flores Raras)

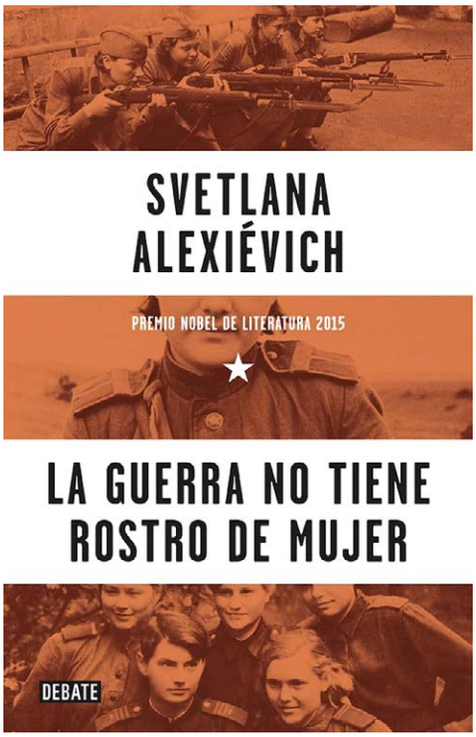
¿Por qué hay que leerlo? Porque la poesía de Putuma es rebelde, visual y elocuente que abraza y explora en cada verso su propia identidad como joven artista negra y lesbiana. Es así como este poemario de la autora gen Z se ha convertido en best seller global, y estrena orgulloso su traducción a otras lenguas. Con la misma calma y claridad, Putuma cuestiona brillantemente el relato de una Sudáfrica post-apartheid, en la que la injusticia racial está muy lejos de haber quedado atrás.



Qué fue de los Mulvaney

Joyce Carol Oates (Lumen)

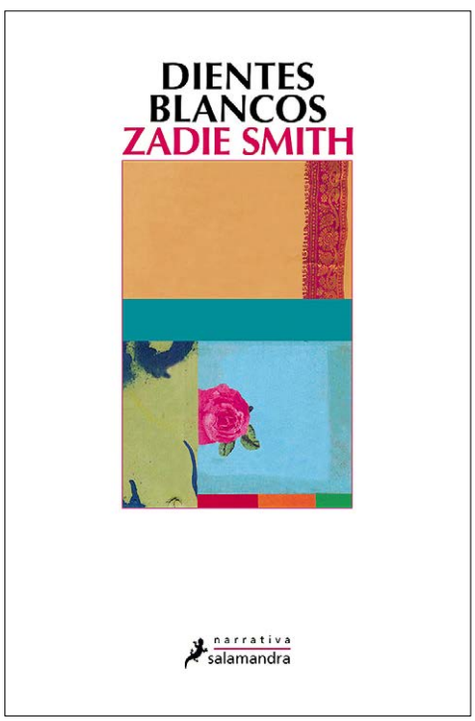
¿Por qué hay que leerlo? Una de las novelas más aclamadas de Joyce Carol Oates, una de las grandes escritoras de cuentos y artífice del realismo estadounidense. Con este título la autora se pasa al formato novelado para echar un vistazo a la realidad interior de una familia americana normal. Sea lo que sea que significa eso.



La guerra no tiene rostro de mujer

Svetlana Alexiévich (Debate)

¿Por qué hay que leerlo? Porque en esta obra la Nobel de Literatura sirve de altavoz para aquellas que no la han tenido nunca, y que han sido sistemáticamente ignoradas: las mujeres que combatieron durante la II Guerra Mundial. Casi un millón en el Ejército Rojo. Alexiévich recoge los testimonios de unas mujeres que formaron parte de la Historia, y a las que el mundo no puede seguir ignorando.



Dientes blancos

Zadie Smith (Salamandra)

¿Por qué hay que leerlo? Porque es fundamental conocer el fenómeno literario que conmocionó el mundo editorial, y a la mujer que lo consiguió con su primera novela a los 22 años. Dientes blancos habla del racismo en Inglaterra, del peso generacional y las conversaciones que no tenemos.

Fuente: Alba Correa
Vogue.es

Sexo, LA NAVIDAD SIEMPRE LLEGA CON MÁS GANAS DE PRACTICARLO

PARECE SER QUE SÍ. Es en estas fechas cuando, según varios estudios, las personas afirman tener más relaciones sexuales.

Y no sólo eso. Otro dato: en Estados Unidos el mayor número de nacimientos se produce en el mes de septiembre, nueve meses después de las fiestas navideñas.

Pero, ¿qué es lo que tiene la Navidad que incita a las parejas a practicar más el sexo? ¿Aumentan?

La respuesta fácil iría dirigida al tiempo. Y no iría desencaminada. Si por algo se caracterizan los meses de diciembre y enero es por su frío en prácticamente todo el hemisferio norte.

En el Hemisferio Norte, las temperaturas más bajas promueven un mayor acercamiento entre la pareja, buscando ese contacto físico que es más rechazado en épocas de más calor, como en verano, lo que podría ser una de las causas del aumento de las relaciones sexuales en estos meses.

Además del frío, algo también característico de estas fechas es el aumento de horas de noche en detrimento de horas de sol. La mayoría de las personas prefiere practicar el sexo por la noche en vez de por el día.

El frío y la noche provocan que la gente decida quedarse más en casa, buscando el calor del hogar, aumentando así el número de horas en que se está en compañía.

> Los resultados de diversos estudios indican que la libido sube hacia fin de año.

Obviamente influye algo más que factores meteorológicos en el aumento de las relaciones sexuales en Navidad.

Sin embargo, lo mismo sucede en el Hemisferio Sur, a pesar de sus calores habituales. Y es que todos quieren más sexo hacia fines de año.

Esta época es el momento de máxima felicidad. Las navidades se asocian con la alegría, el cariño, la generosidad, el afecto... todas características muy positivas que hacen de estas fechas las más alegres.

Éste es otro motivo que promueve las relaciones sexuales. Estamos más abiertos al contacto con los demás, con el estado de ánimo un escalón por encima (o varios), viviendo momentos de euforia navideña que incitan a practicar más el sexo como consecuencia.

EL SEXO COMO MECANISMO PARA ALIVIAR EL ESTRÉS DE LAS FIESTAS

Aunque no siempre la causa de este aumento es positiva. Muchas personas afirman tener más relaciones sexuales en navidades como mecanismo para aliviar el estrés típico de estas fechas.

Aunque haya días de vacaciones y eso pueda parecer que calma la tensión, la Navidad es una de las fechas en las que aumenta el estrés, ya sea por la compra "obligada" de regalos (y la presión auto-impuesta por acertar con los mismos), las comidas familiares en aumento, los gastos económicos que se generan, el mayor tiempo en familia (que puede provocar más conflictos entre los miembros) o el propio cansancio que todo esto puede crear.

Por todo ello, el sexo es una buena vía de escape para que tu pareja y tú se puedan relajar y reducir el estrés navideño.

Por tanto, existen más probabilidades de que aumenten vuestras relaciones sexuales estas fechas. Así que aprovecha para afianzarlas y reanudar quizá ciertas costumbres olvidadas, o promover ideas nuevas.

Será una gran manera de calmar vuestra ansiedad estos días festivos y de empezar de la mejor forma el año nuevo.

Fuente: MDZ

EL FONDO DE SOLIDARIDAD E INVERSIÓN SOCIAL (FOSIS), servicio relacionado al Ministerio de Desarrollo Social y Familia, está impulsando este evento nacional que tiene por objetivo apoyar la comercialización de más de 500 emprendedores de todo el país.

Participan 27 representantes magallánicos y te invitamos a conocerlos en **www.cyberfosis.cl** hasta el 24 de diciembre.

D.P Construyendo Soluciones
Emerson Paz
+569 6393 3679
Diseño de muebles a medida

Emerson Paz (Mueblistas)
d.p.construyendosoluciones

Depameliz.Chic
Pamela Bello
+569 7614 1859
Venta de accesorios para mujer

depameliz.chic

Tienda Artelúdika
Sandra Huenuqueo
+569 9336 7794
Artesanía con diseño regional

Puq arteludika
Arteludika

Dulces Marvic
Maria Paz Delgado
+569 9926 8901
Variados tipos de dulces

Dulces Marvic
dulcesmarvic

Infinity.bbeauty
Jessenia Schoenig
+569 3078 3295
Productos de maquillaje

Infinity Bbeauty
infinity.bbeauty2

Vida & Belleza Capilar Puq
Johanna Chaura
+569 5368 1807
Productos capilares orgánicos

Vida&belleza Capilar Puq
vidaybelleza_capilar_puq

Valeskacatalogos.puq
Valeska Márquez
+569 4015 9252
Cosméticos en general

valeskacatalogos.puq
valeskacatalogos.puq

Manzo Mates
Marián Cubillos
+569 8337 0205
Accesorios para mate y tereré

Manzo Mates
manzo_mates

Lavandería Burbujas
Cristina Cárdenas
+569 9550 7307
Especialista en el lavado de ropa de cama

Lavandería Burbujas

Koshpe
Monserrat Urrea
+569 7271 2542
Diseño y producción de papelería personalizada

Koshpe Design
koshpe_

Creaciones Kin
Jimena Ortiz
+569 5689 9181
Decoración en general

creaciones_kin

Chocolates Paloma
Karen Ampuero
+569 9307 4862
Productos artesanales

Chocolates y comidas paloma
choco_latespaloma

Dynamite Store
María Nahuelquín
+569 8604 5261
Ropa y productos de belleza

Ventas dynamite
tienda.online.dynamite_store

Milostich Masajes y Nutrición
Vanessa Milostich
+569 4620 7070
Masajes e hidromasaje

Milostich masajes y nutrición
milostich.masajes

Amy Stores
Karina Oyarzo
+569 5221 8443
Productos para el cuidado de la piel

Amy Stores Puq
amy_storespuq

Artesanía y Manualidades Isa
Rosa López
+569 5386 3505
Artesanía en lana

Rouse Mary López
artesania.manualidades_isa

Meme Colores
Javiera Gamboa
+569 6462 6636
Fabricación de dulces para eventos

Meme Colores
meme.colores_

Natur
Laura Romero
+569 5837 2943
Servicio de jardinería

Corte y poda

Pink Nails
Valeska Catalán
+569 3272 4698
Manicurista

Pink Nails
pink_nails_valeska

Tienda Daaylin's
Mariela Cheuquepil
+569 3339 0112
Lencería de mujer

Tienda Daaylin's
tienda_daaylin's

Totita Creaciones
Laura Calisto
+569 5357 5434
Estampados y papelería personalizada

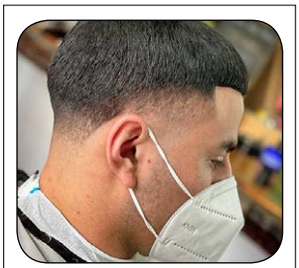
Totita creaciones
totit_acreaciones

Hartty Patagonia
Hortencia Fuentes
+569 9130 6546
Artesanía y deco hogar

Hortencia Fuentes Bastias
harttypatagonia

Desayunos Sorpresa Corazón de Melón
Jessica García
+569 9464 8346
Servicio para todo tipo de ocasiones

Desayunos sorpresa corazón de melón
desayunosorpresacorazondemelon



Bronx Studio
Kevin Andrade
+569 5403 6972
Barbería

keanbarber_

Almartesana
Brenda Burgos
+569 3082 7749
Artesanía en macramé y metales nobles

Almartesana
almartesania

Delicias Aníbal Cabezas
Karina Vidal
+569 6664 6274
Coctelería para todo tipo de eventos

Delicias Anibal Cabezas
deliciasanibalcabezas

Hanuxa Bakery
Ana Gutiérrez
+569 6469 4850
Panadería

hanuxa.bakery

“Calderos de fierro fundido en todas sus medidas”

Caldero de fierro fundido
0,5 /1,2 / 3 / 6 / 10 / 15 / 20 / 30 / 35 litros

Termo cañón de 70 y 100 lts material galvanizado con control de temperatura y válvula de seguridad

Cocina magallánica enlozada color blanca, horno con visor y control de temperatura Incluye su kit de caños.

Ladrillo refractario en dos medidas y mortero refractario

Todo esto y más en
Ferretería San Marcos, su Ferretería Amiga

COMERCIAL SAN MARCOS (PUQ)

www.comercialsanmarcos.cl

Ferretería San Marcos,
ofrecemos “delivery” sin costo de envío,
dentro del radio urbano

Además ofrecemos la distribución exclusiva para Puerto Natales, Porvenir y Williams

ZENTENO 99 61 2 216695 +56 9 67596732 FERRETERIA SAN MARCOS COMERCIAL SAN MARCOS FERRETERIA@COMERCIALSANMARCOS.CL