PATAGONIA
Fem
Edición N° 211 Viernes 15 de julio de 2022
GRATIS con La Prensa Austral

Educadoras tras el Sello Antártico

CHEVROLET

ONIX TURBO
CONÉCTATE A LA VIDA REAL

MOTOR
116 CV

MÁXIMA CALIFICACIÓN
5 estrellas en LatinNCAP

SEGURIDAD
6 Airbags

TECNOLOGÍA
WI-FI 4G LTE

RECIÉN LLEGADOS

DIVEMOTOR
Desde 1930

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

GARANTÍA DE 120.000 KM O 5 AÑOS · Apple CarPlay · androidauto · ACDelco

PATAGONIA
Fem
2022

Fem Patagonia
Año 9 Edición 211
Viernes 15 de julio de 2022 Punta Arenas
Contacto: revista@fempatagonia.cl
www.fempatagonia.cl

CONTENIDOS

PÁGINAS
6 - 7
PRIMER CURSO DE CARPINTERIA DE RIBERA, EXCLUSIVAMENTE PARA MUJERES

PÁGINAS
11 - 19
ESPECIAL MASCOTAS

PÁGINA
20
FLORENCE PUGH "¿POR QUÉ LE TIENEN TANTO MIEDO A LOS PECHOS?"

Elia B'ug

EQUIPO

Dirección: Elia Simeone
Fotografías: Umag y Servicio patrimonio
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.

De izquierda a derecha, Marcela Soto Oyarzo, la encargada del Sello Antártico del Jardín Nelda Panicucci; y las educadoras Kathja Balich Pérez y Andrea Álvarez Hijerra

LA ANTÁRTICA EN LOS JARDINES INFANTILES
DE LA REGION MAS ANTÁRTICA DEL MUNDO

CON GRAN ENTUSIASMO Educadoras de Párvulos del Jardín infantil "Nelda Panicucci" de la Corporación Municipal de Punta Arenas, están estructurando y desarrollando un gran plan de actividades educativas antárticas, con una duración de dos años, para acceder a la convocatoria realizada por el Centro de Investigación GAIA Antártica y así obtener el reconocimiento como Jardín Infantil con Sello Antártico Educacional. Llevan cuatro meses de actividades en que se han alineados en sus quehaceres educativos con un formato exclusivamente antártico, guiados por el Modelo Educativo Antártico que confeccionó y desarrollo desde la perspectiva pedagógica el CIGA de la Umag, y cuyo nombre ad hoc se reconoce como "La Ruta del Iceberg".

La Ruta del Iceberg que coordina desde CIGA el Profesor Alfredo Soto Ortega (CIGA-Umag) consiste fundamentalmente en que cada mes y dentro del calendario escolar se van celebrando hitos antárticos relacionados con su biodiversidad, el Océano Austral, la historia antártica, los exploradores antárticos, terminando con gran énfasis en el año en el mes de Noviembre, precisamente el día 6, la Celebración del Día de la Antártica Chilena.

Cabe resaltar que el jardín infantil "Nelda Panicucci" el año 2021 desarrolló con inciativa propia un proyecto denominado "Mi Antártica" que se realizo el 16 de agosto del 2022 y que contó con la participación del Instituto Antártico Chileno (Inach), el Centro de Asuntos Antárticos del Ejército y Gaia Antártica de la Universidad de Magallanes.

La educadora Marcela Soto acompañada con sus pares explica que "el objetivo que se persigue tanto del proyecto del año pasado como ahora con el seguimiento y compañía profesional del CIGA, es que nuestro jardín tenga un sello cultural regional, para que las familias puedan conocer la historia regional y amplia gama de su flora, y fauna, y contextos geográficos y de la importancia de la Antártica no solo para nuestra región y país, sino para todo el mundo. Nos enfocamos en la Antártica, y ese fue nuestro principal objetivo: acercar a los niños a la importancia del continente antártico mediante diversas experiencias educativas innovadoras a través del juego, y que tenga una permanencia en el tiempo,

con el fin de obtener el Sello Antártico que entrega Gaia Antártica de la Umag".

En ese sentido, destacó que los niños y niñas están siendo los principales protagonistas, ya que van aprendiendo sobre la historia de la Antártica, los tipos y especies de pingüinos, aves, y animales marinos, en general; la importancia de la bases chilenas que se encuentran en la Antártica, los medios de transporte, "todo por medio de la literatura, arte, la manualidad, motricidad, donde podrán plasmar todas sus creaciones y que forman parte importante de este proceso. Todo lo creado y construido se plasmó en nuestra sala, donde creamos una Antártica viva, mágica, para nuestros niños y niñas".

En este momento las entusiasmadas educadoras están estudiando el Diplomado de Asuntos Antárticos que imparte la Universidad de Magallanes a través del CIGA, y es una oferta que se le hace a los y las educadoras (es) con becas para fortalecer el conocimiento Antártico de una manera más acabada, dándoles la posibilidad a su desarrollo personal y profesional a través de esta capacitación.

Finalmente las educadoras quieren agradecer estas oportunidades tanto a CIGA-Umag como así también a la directora del Jardín Infantil "Nelda Panicucci" Marcela Muñoz Villarroel.

Participante del primer curso impartido en el país exclusivamente para mujeres

SILVIA MELIHUENCHÚN Y CARPINTERÍA DE RIBERA: "CADA TABLA PARA MÍ ES UN MOLDE"

El taller se enmarca en el quehacer de la Unidad de Patrimonio Cultural Inmaterial de Magallanes.

"AHORA TENGO 62 AÑOS, pero nunca hay que dejar de aprender, porque lo asimilé con la costura, porque cada tabla para mí es un molde".

Así se expresó Silvia Melihuenchún, oriunda de Puerto Varas y una de las participantes en el primer taller de carpintería de ribera impartido en el país sólo para mujeres.

Greisis Colil es otra de las participantes de este curso, es la más joven e indica que nunca había visto cómo se hacía un bote. "Entonces, siento que es una instancia super bonita, super buena, para que nos comuniquemos entre mujeres", comentó.

La historia de Silvia y Greisis se juntó en este punto del camino. Ambas son hijas de padres que han estado insertos en el mundo del mar, viviendo a bordo de embarcaciones. Pero, nunca habían aprendido a fabricar un bote.

Ahora junto con una veintena de mujeres están finalizando el curso básico de carpintería de ribera, actividad que se enmarca en el quehacer de la Unidad de Patrimonio Cultural Inmaterial de la Dirección Regional del Servicio del Patrimonio de Magallanes, que encabeza Ruth Simeone y que es la encargada de liderar el Plan de Salvaguardia de la Carpintería de Ribera en la zona.

La carpintería de ribera es un oficio reconocido por el Estado chileno como Patrimonio Cultural Inmaterial, ingresado al Registro e Inventario Nacional según las directrices de la Unesco.

Según se explicó, dicho plan de salvaguardia contempla diversas medidas que buscan favorecer tanto la trasmisión de estos saberes artesanales únicos y específicos, como la promoción de su valoración en la comunidad. En este caso, se espera incorporar mujeres a las acciones de salvaguardia asociadas a un oficio tradicionalmente considerado masculino.

Maestro Juan Chiguay: "Estoy muy admirado"

El curso está a cargo del reconocido maestro Juan Antonio Chiguay, quien oficia de profesor del grupo de mujeres en la construcción de botes. Para él, ha sido una experiencia inédita y altamente satisfactoria.

"Ellas se preocupan de que todo quede bien", destaca Juan Chiguay.

"Nunca había enseñado, fue una experiencia muy buena. Yo soy chilote y esto, generalmente, se hace en las costas de Chiloé, pero se ve muy poco que las mujeres se involucren en estos trabajos", comentó.

Respecto de sus alumnas, no escatimó elogios: "Muy admirado, porque ellas se preocupan de que todo quede bien. Ojalá les haya quedado este aprendizaje, porque esto requiere mucho tiempo, muchos años. Yo llevo más de 40 años en esto y recién me siento capacitado para enseñar. Ellas en poco tiempo han asimilado y van por buen camino, me gustó", señaló.

Alfonso Pacheco: "Estamos permitiendo que un oficio, un arte, tan importante no se pierda"

En el lanzamiento del curso, estuvo presente el director del Servicio del Patrimonio Cultural de Magallanes y de la Antártica Chilena (Serpat), Pablo Quercia, y el jefe de Comunidades de Enap Magallanes, Alfonso Pacheco.

La iniciativa de capacitación, ejecutada por la Otec Capacitación Integral, es posible gracias a la alianza entre la estatal, la dirección regional del Serpat y la Subsecretaría de Pesca.

Pablo Quercia destacó "la amplia concurrencia que tuvo la actividad de inicio de esta capacitación con enfoque de género, destinada a mujeres vinculadas a la pesca artesanal, pueblos originarios o programas de jefatura femenina de hogar". Agregó que "este es el primer curso formal (con certificación Sence) de carpintería de ribera dirigido a mujeres no solo en la región, sino en el país. De

En el curso, participa una veintena de mujeres relacionadas con la pesca artesanal, que pertenecen a comunidades indígenas Yagán y Kawésqar o al Programa Jefas de Hogar de la Municipalidad de Punta Arenas.

Greisis Colil: "Nunca había visto cómo se hace un bote"

"Yo ya había hecho cursos de este tipo, me encanta y pienso que es una muy buena oportunidad para que nosotras aprendamos cosas nuevas. Acá somos puras mujeres, yo soy la más joven y es una excelente oportunidad. Igual mi papá tiene lanchas, pero yo nunca había visto cómo se hacía un bote. Entonces, siento que es una instancia super bonita, super buena, para que nos comuniquemos entre mujeres, para que veamos cómo es este trabajo que, de por sí, está hecho para hombres, así que es una excelente oportunidad para nosotras. Los materiales que nos han dado nos han servido mucho para aprender", así se expresó Greisis Colil, la más pequeña de este grupo de carpinteras de ribera.

¿Qué tan complejo es hacer un bote? Gresis responde: "Todo tiene su ciencia, su forma de hacerlo, hay diferentes métodos para realizarlo y todo eso lo hemos ido aprendiendo con el tiempo".

ahí la importancia de apoyar estas instancias que potencian el conocimiento del saber de cultores de este oficio, transmitiéndolo a otras personas que puedan ejercerlo".

Para Alfonso Pacheco, este curso tiene varios puntos a destacar. "El primero de ellos es que estamos abriendo la oportunidad para que mujeres se inserten en un mundo laboral tradicionalmente de hombres; y lo segundo es que estamos permitiendo que un oficio, un arte, tan importante como es la carpintería de ribera no se pierda y iqué mejor que hacerlo con mujeres! y, hasta donde nosotros entendemos, es el primer curso que se hace para mujeres en este ámbito en todo Chile", remarcó.

En la capacitación, participa una veintena de mujeres relacionadas con la pesca artesanal o bien que pertenecen a comunidades indígenas Yagán y Kawésqar, o al Programa Jefas de Hogar de la Municipalidad de Punta Arenas.

Se espera que, al finalizar el curso, las participantes manejen conceptos básicos de carpintería de ribera y realicen la construcción efectiva de un bote a remos a escala real, más la aplicación de técnicas de revestimiento en fibra de las piezas realizadas. También se busca que las participantes conozcan este elemento patrimonial desde la perspectiva de sus cultores, en este caso del maestro carpintero de ribera Juan Chiguay, relevando elementos que permitan la comprensión y reconocimiento de las singularidades histórico-culturales de este noble oficio, en su diversidad y complejidad.

Silvia Melihuenchún:

Para Silvia Melihuenchún, es importante participar en este curso pues están rescatando el patrimonio cultural. "Yo soy oriunda de Puerto Varas, mi papá tenía 3 botes allá en el lago Llanquihue y nunca estuve haciendo algo así, pero me metí me picó el bichito de ver cómo era un bote", comenta.

Con 62 años, siente que nunca hay que dejar de aprender. "Lo asimilé con la costura, porque cada tabla para mí es un molde. Estoy muy contenta, porque algo me quedó en la retina, para mis recuerdos y para contarle también a mis nietos. Sí, esto es algo bueno para nosotras. Además, pertenezco a la cultura mapuche-huilliche, así que estoy muy feliz".

Al igual que el resto de las participantes, agradeció a Enap la oportunidad. "Siempre hemos hecho muchos proyectos y cursos gracias a ellos y gracias a que dan estos cursos para las mujeres", valoró

¡LA MUNI EN TUS MANOS!

Ilustre
Municipalidad
de Punta Arenas

CIUDAD ANTÁRTICA

Accede a cientos de beneficios y descuentos con tu **tarjeta Punta Arenas.**

¡NUEVA APP!

¡¡DESCÁRGALA GRATIS DESDE TU CELU!!

Locales adheridos

GALERÍA PALACE - CARACOL AUSTRAL

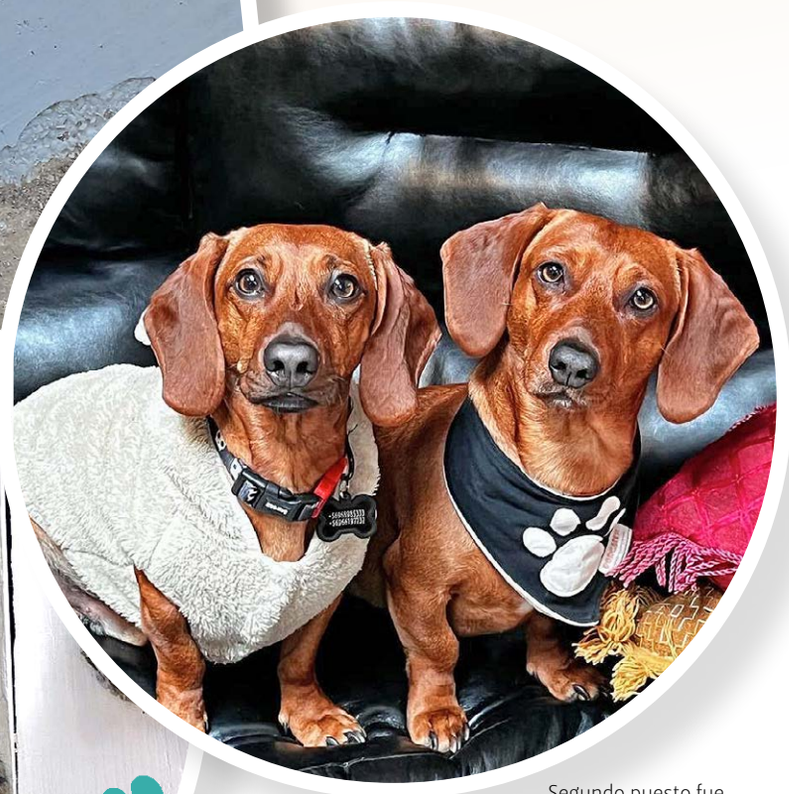
Petrobras - Carnes Natales - Ferretería San Marcos - La Granja Magallánica - Patagonia Blend - Bolt - Tante Mozza - Instituto Level UP - Recasur - Family Park - Buses Fernández- Centro Óptico Digital - Pesca Chile - Pista Hielo ZonAustral - Fénix Servicios Integrales - Salón Feelings - Inges - Juan Maestro - Tommy Beans - Doggis - Tie Break Padel - Chilexpress - El Ovejero Market - Kairos Puq - Ferretería El Águila - Almacén Vieille - Chocolates Ignis Terra - Óptica Suiza - Marmu Patagonia - Ferretería El Águila - Clínica RedSalud - Ortho Med - Neumáticos San Jorge.

tarjeta.puntaarenas.cl

ESPECIAL Mascotas

EN ESTE ESPECIAL, Fem Patagonia quiso dar un espacio para que nuestros lectores y lectoras compartan fotografías de sus tiernos amiguitos.
También hay reportajes sobre cuán importantes son las mascotas para las personas que han sido diagnosticadas con algún grado de Trastorno de Espectro Autista (TEA) y también algunos consejos para alimentar bien a nuestros regalones durante el invierno.
En este marco, se realizó un concurso fotográfico que tuvo como ganadores a Aika, la "perrihija" de Isidora. El segundo puesto fue para los inseparables Gordon y Benito, de Camila Martínez; y el tercer lugar para Kazan, de Walesca Cruces. Todos ellos recibirán una giftcard de Veterinaria Sin Frontera y Pets House.

Primer lugar Aika, la "perrihija" de Isidora



Segundo puesto fue para los inseparables Gordon y Benito, de Camila Martínez

Tercer lugar para Kazan, de Walesca Cruces.

Domingo, Drako y abajo Oscar, de María Jesús Bonilla

Con su hermana feliz sacándose selfie, Javiera y Cafesita

Marcela y Lupita

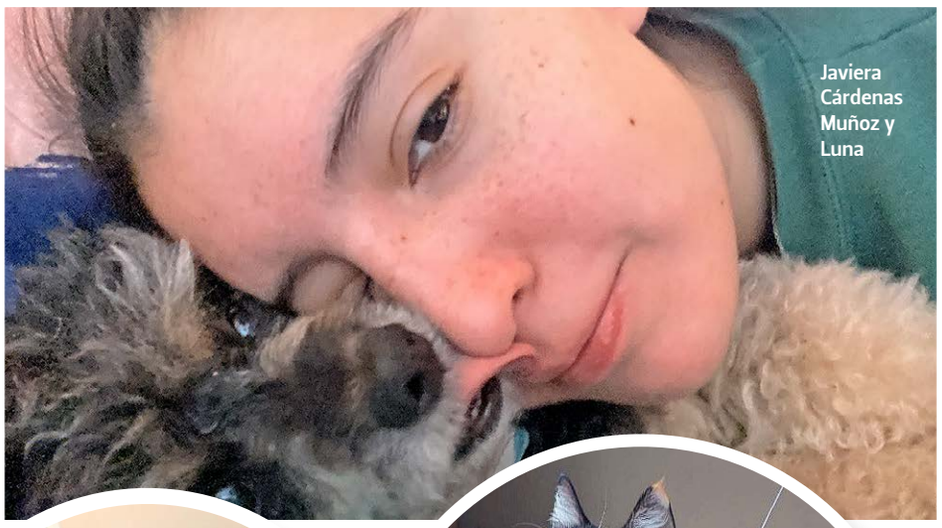
Wanda, la gatita regalona de la familia Manquicheo Zamora

Lukas el regalón de Francisco Cruces

Javy y Rafa, junto al regalón de la casa, de un año y medio, llamado "STOLI"

La bella princesa Amapola

Francisca y el pequeño Charlie cumpliendo sus 5 años



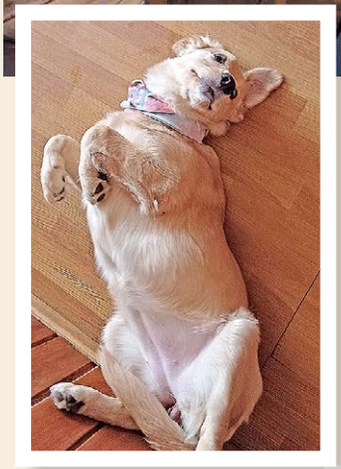
Javiera Cárdenas Muñoz y Luna

Pancha (13 años) junto a Belén Miranda Marimán

Reina

Constanza Leiva Arancibia junto a Cleo

Como 2 gotas de agua. Michy y Carla Flores



"Luna" de Ximena Gallardo

Tío Many y Lucas

Daniela Reyes junto a su perrita Azu

Yayo de Amaru Muñoz Flores de Porvenir

Zeus, de María de los Angeles Garcia Cancino

Amaya y Chispas

¿Sin ellos qué sería de nosotros?

La mejor alimentación, cuidados y accesorios

SOMOS una empresa que contribuye a la nutrición y bienestar de las mascotas de la región de Magallanes, mediante la oferta de una gran variedad de alimentos y accesorios, nos caracterizamos por brindar asesoría en la compra y un excelente servicio de entrega a domicilio.

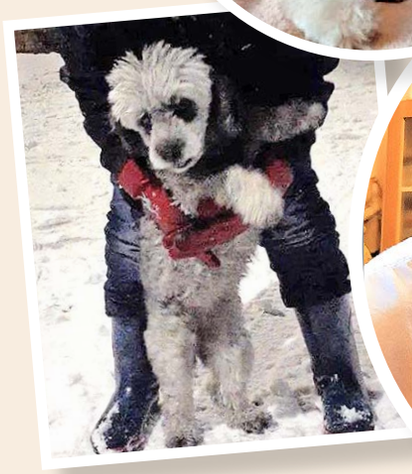
Merluza

Pets House
Nutrición para tu mascota

www.petshouse.cl
instagram @petshouse.spa • facebook: @petshousepuq
tiktok:@petshouse.spa • correo: contacto@petshouse.cl
Dirección: Río Serrano 0524, Las Vertientes
Fono: +56990787229

La perrita Bianca de Katy Kusanovic y Cristian Martínez

Theodoro Risopatron



Coca en la nieve

Luis Felipe Mallada con Wachiturry

Chiky mostrando sus dotes de disfraces de Paulo Muñoz desde Porvenir

Kalú y Duke junto a Carla Vega de Porvenir.

WOF WOF
Peluquería de Perritos!

Wof wof nació el año 2015 en la ciudad de Puerto Montt adquiriendo experiencia en diversas veterinarias de la X Región.

El horario de atención es de lunes a sábado de 8:30 a 18:00 hrs.

En el año 2021 se traslada a Punta Arenas con local propio ubicado en calle Ona, nuestras peluqueras cuentan con capacitaciones a nivel nacional en corte comercial, corte oriental y color, para ofrecer el mejor servicio para sus peludos.

Ona 0490 Wof_wof.punta arenas wof wof peluqueria canina

Llegó el frío:
CONSEJOS PARA LA ALIMENTACIÓN DE PERROS EN EL INVIERNO

CON LA LLEGADA del invierno nos preparamos para recibir el frío de la mejor forma posible: sacamos la ropa de abrigo y adaptamos nuestra dieta a las bajas temperaturas. En los próximos meses también debemos prestar especial atención a la nutrición de nuestro perro. Si el frío ya está llamando a tu puerta, te damos algunos consejos de alimentación para perros en invierno que os ayudarán a sobrellevar mejor esta época del año.

Todos los perros merecen pasar el invierno calentitos y sin sufrir las inclemencias del mal tiempo, pero no todos sufren las bajas temperaturas de la misma forma. Hay que extremar los cuidados en el caso de perros mayores, seniors y cachorros. También hay que cuidar con especial atención tanto a los perros de raza pequeña como a aquellos que padezcan alguna enfermedad.

CONSEJOS PARA CUIDAR LA DIETA DE TU PERRO EN INVIERNO

1 Escoge bien el tipo de alimentación

Con el frío, tu perro necesitará un mayor aporte de calorías para mantener el calor. Por eso es tan importante que el pienso que escojas proporcione toda la energía que tu perro necesita. De la misma forma, debe tener un bajo contenido en grasas, ya que se trata de un período de poca actividad y debemos evitar su sobrepeso. La mejor opción para cuidar la dieta de tu perro en invierno es utilizar un pienso natural para perros (fabricados con alimentos frescos sin conservantes artificiales ni aditivos) con una alta concentración de proteínas e hidratos de carbono de primera calidad.

2 Ten cuidado con los caprichos

Cuando se acerca la época navideña, nuestra casa se llena de alimentos y golosinas que no solemos tener durante el resto del año. Para evitar indigestiones, debemos vigilar los caprichos que le damos a nuestro peludo. Algunas carnes que consumimos durante las fiestas, aunque pueden ser muy nutritivas para nuestro perro, contienen huesos muy peligrosos que pueden dañar sus intestinos. Si queremos ofrecerle a nuestro amigo un poco de comida hecha en casa, debemos tener en cuenta qué alimentos no pueden comer.

3 Controla la cantidad de pienso

Durante el invierno muchos dog parents suelen aumentar la ración de comida de sus compañeros peludos. Esto sucede porque los perros necesitan metabolizar energía adicional para aumentar su temperatura corporal. Sin embargo, esto no es siempre necesario, ya que el pelaje de algunos perros los protege de las bajas temperaturas.

Suministrar un pienso natural para perros con nutrientes de alto valor biológico, evitará el uso de raciones extras y la sobrecarga digestiva. Por eso en Happets personalizamos cada receta en función de las características y necesidades de cada perro. Además, nuestros expertos calculan la dosis diaria que necesita tu compañero perruno en cada momento.

4 Vigila la hidratación

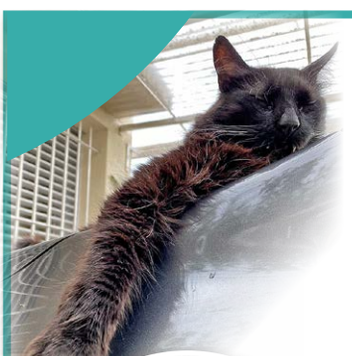
Además de controlar la alimentación de nuestro perro en invierno, debemos procurar que se mantenga bien hidratado en todo momento. Si vivimos en una casa con jardín y nuestro perro pasa la noche fuera, además de proporcionarle una caseta cubierta para resguardarlo del frío, tendremos que estar pendientes de que el agua no se quede congelada.

¿Cuál es la mejor alimentación para perros en invierno?

Alimentar a tu perro con un buen pienso personalizado y adaptado a sus necesidades es importante durante todo el año, pero se hace vital en las épocas de frío, cuando hay mayor riesgo de enfermedades. Una buena alimentación es la mejor prevención, por eso el pienso individualizado de Happets también es la mejor opción para cuidar la dieta de tu perro en invierno.

Con Happets tu compañero peludo notará un poco menos el cambio de estación. Y tú ¿tienes algún consejo para cuidar a tu perro en invierno que te apetezca compartir con nosotros?

Fuente: häppets.com



VET SIN FRONTERAS

Familia a tu Servicio

Vet sin Fronteras es una clínica Veterinaria especializada desde hace más de 20 años, prestando servicios en Buenos Aires, como instalados hace 8 años en Punta Arenas. Somos una clínica veterinaria especializada en pequeños animales, Emergencias, Radiografía, cirugías, ecografías.

Líderes en la prevención y mejoramiento de la salud y bienestar de las mascotas

Hemos ido evolucionando en el perfeccionamiento de los servicios y atención , como consecuencia de la permanente investigación y visión de sus fundadores.

+569 8413 4014 @VET SIN FRONTERAS @VET_SIN_FRONTERAS

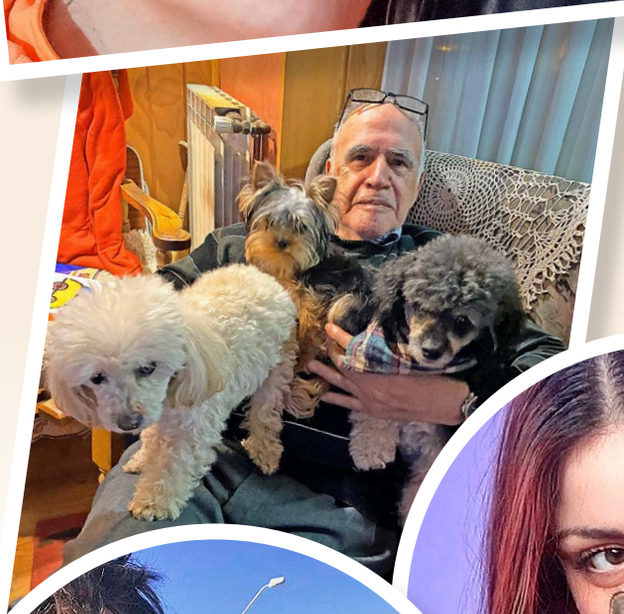
MIGUEL DE CERVANTES 0180, ESQUINA CLAUDIO GAY

Andrea Velásquez junto a su mascota Samanta

Atma de Leandro y Phyllis

Tommy y Fabiana Fueyo

Gastón



José Teodoro Muñoz Cárdenas con las pequeñas Luna y clara y el señor Lenon

Génesis y Mila

Koke. con su iguana roja Balerion

TEA: estudio asegura que los gatos ayudan a niños con autismo

LOS FELINOS, entre las mascotas, parecen proporcionar mayores beneficios emocionales, conductuales y sociales a los niños que presentan alguna condición del Trastorno de Espectro Autista (TEA), además de aportar a la propia convivencia familiar.

Así se sostiene en un artículo que dio cuenta de las conclusiones de un estudio dirigido por expertos de la Universidad de Missuori, que fue financiado por el Human Animal Research Intitute junto a la Winn Feline Foundation.

El científico del Centro de Investigación de la Universidad de Missouri para la Interacción entre Humanos y Animales Dr. Gretchen Carlisle, compartió para la revista Journal of Pediatric Nursing que, otros estudios se han enfocado en la interacción de perros con niños con TEA. Pero, según la información recabada, estos al parecer no son la mejor opción debido a la hipersensibilidad a los sonidos que presentan los infantes con esta condición.

Participación de familias

En la investigación participaron familias a las que se les realizó seguimiento por varios meses. Un grupo familiar vivió durante 18 semanas con un gato rescatado; mientras que el otro núcleo familiar no. Posteriormente, aquellos que no vivieron con felinos en casa se les dio la oportunidad de hacerlo durante 18 semanas más.

> El vínculo entre padres e hijos se fortaleció considerablemente. Los expertos sugieren que la compañía del gato es beneficiosa para un gran porcentaje de niños con TEA. Lo que demuestra cuán positivo pueden ser los felinos para estas familias.

Los expertos se encargaban de recoger información cada seis semanas. En la investigación se medía la ansiedad de los niños y su habilidad social; así como el vínculo entre miembro familiares y, por supuesto el gato.

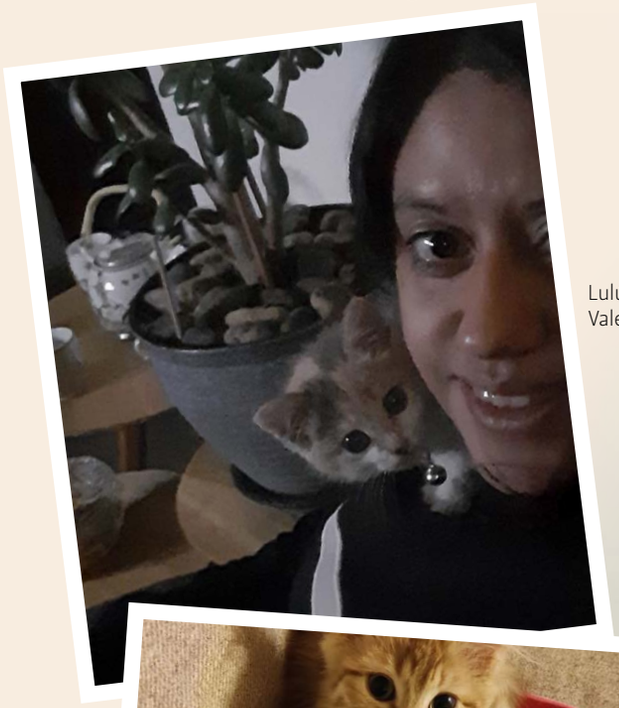
Compañero positivo

El estudio demostró que aquellos niños con TEA, o Trastornos de Espectro Autista, que interactuaron con felinos experimentaron 'aumentos significativos' en la empatía; mientras que el felino que le hacía compañía mostraban temperamento relajado.

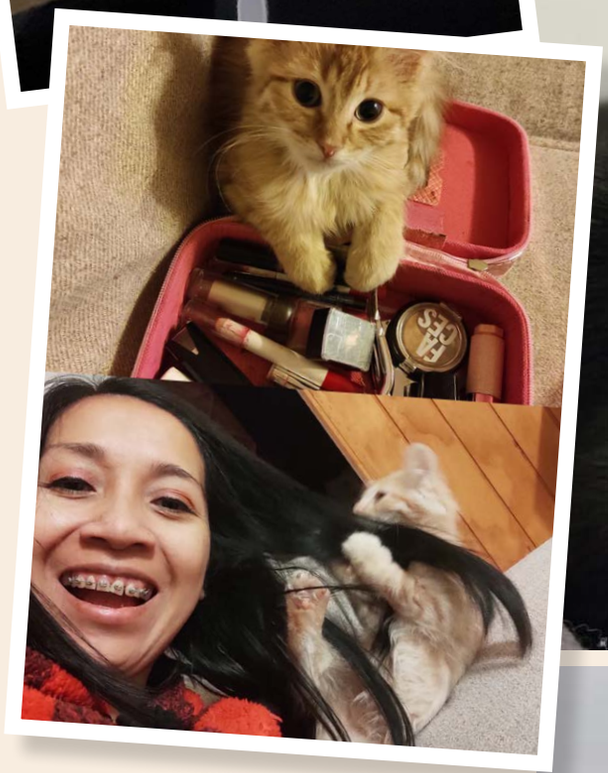
Los niños también manifestaron disminución en la hiperactividad, falta de atención, ansiedad por separación, intimidación y otros comportamientos.

Por otra parte, el vínculo entre padres e hijos se fortaleció considerablemente. Los expertos sugieren que la compañía del gato es beneficiosa para un gran porcentaje de niños con TEA. Lo que demuestra cuán positivo pueden ser los felinos para estas familias.

Seleccionar una mascota adecuada es importante. Ahora, por ejemplo, las familias donde se encuentre un niño con Trastorno Espectro Autista o TEA ahora tienen más información y opciones; de igual manera ayudará a los gatitos que se encuentren en refugios u hogares temporales.



Lulú y
Valentina.

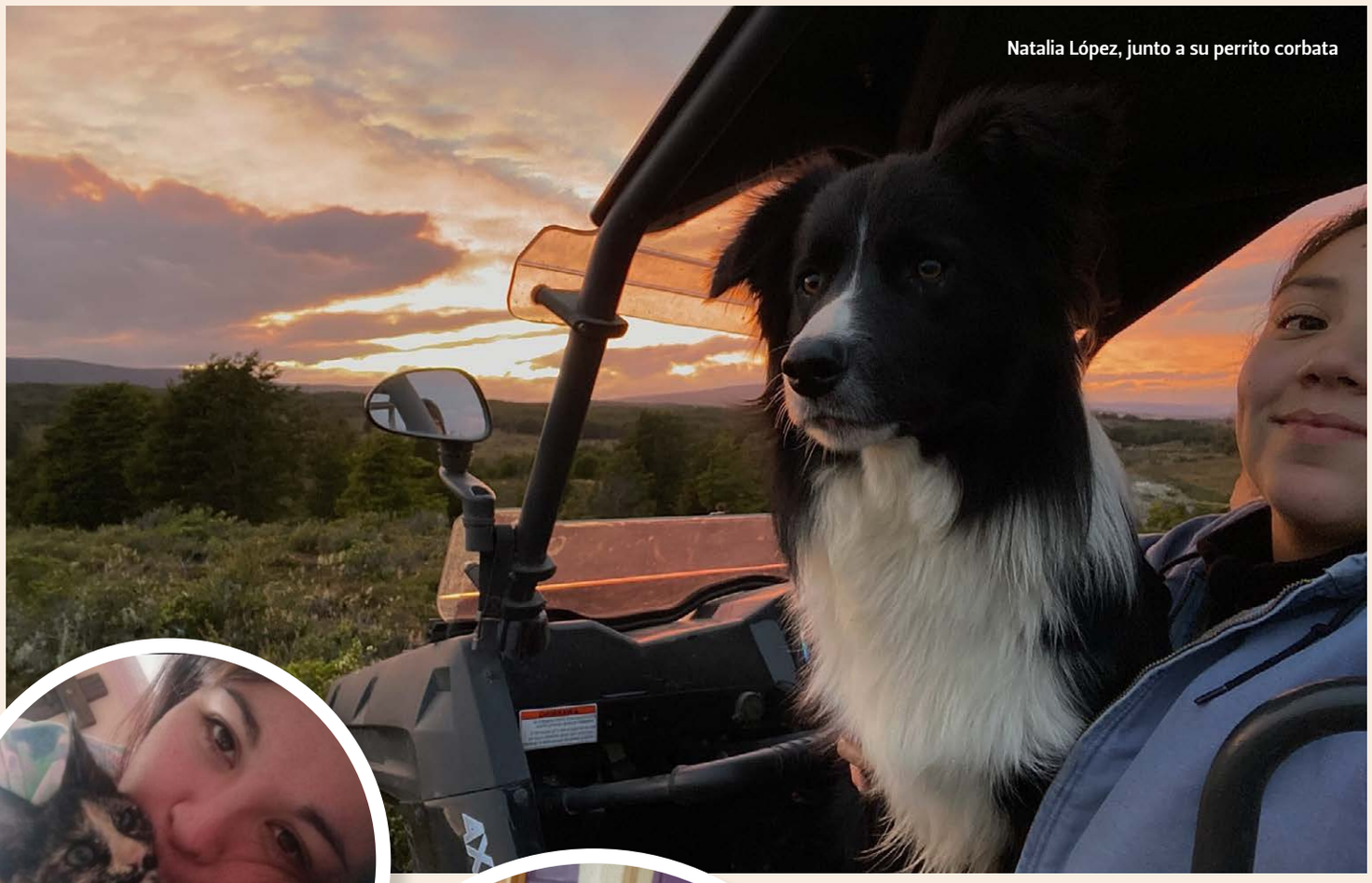


Ana y Antü, mi maquillador
y estilista personal

Pazzu

Consuelo
López junto a
Blanquita

Andrea Oyarzo Zúñiga y Hera



Natalia López, junto a su perrito corbata

La regaloneada gatita MERY

Tommy y Fabiana Fueyo

Cristina Astudillo Soto y Orion

Milú y Constanza Mariante Cárcamo

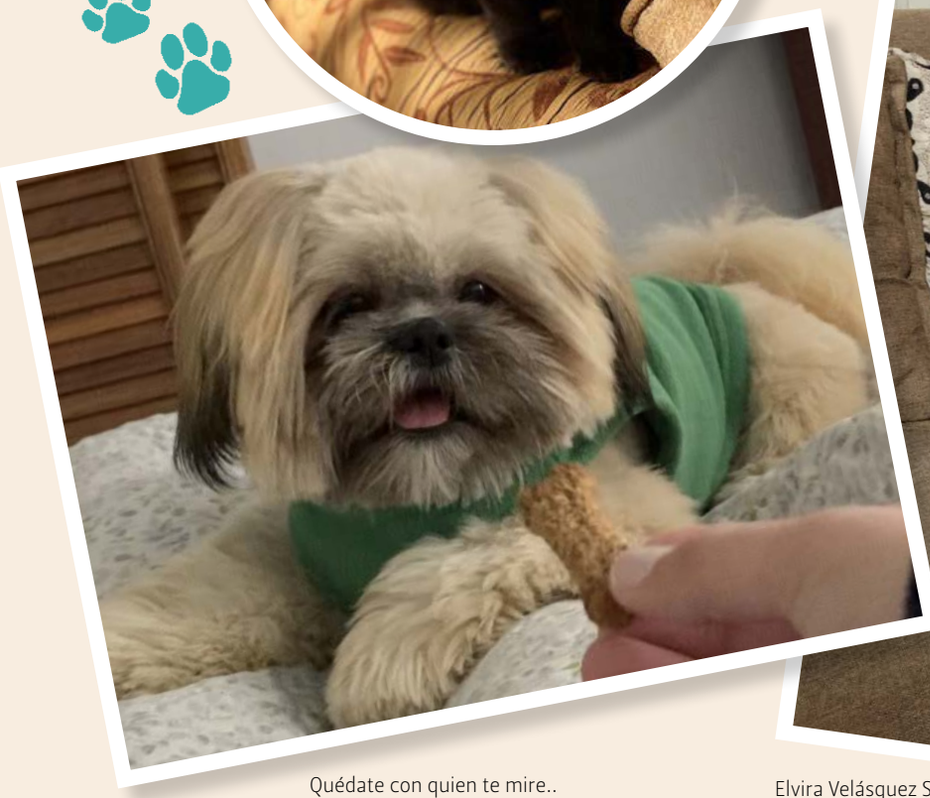
Panchito y Cyndi junto a Silvia Garrido

El regalón de la casa lucas sonriendo

Dominga

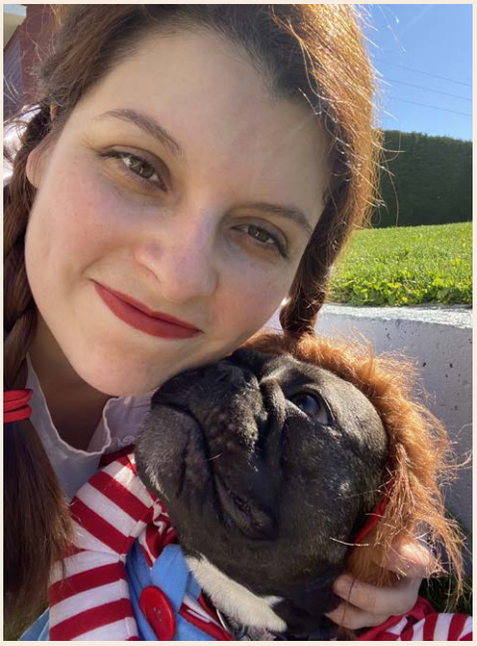
Cocó Chanel con su mami Ana Campos Arroyo

Mike, soy un hermoso gatito esponjoso de 3 meses



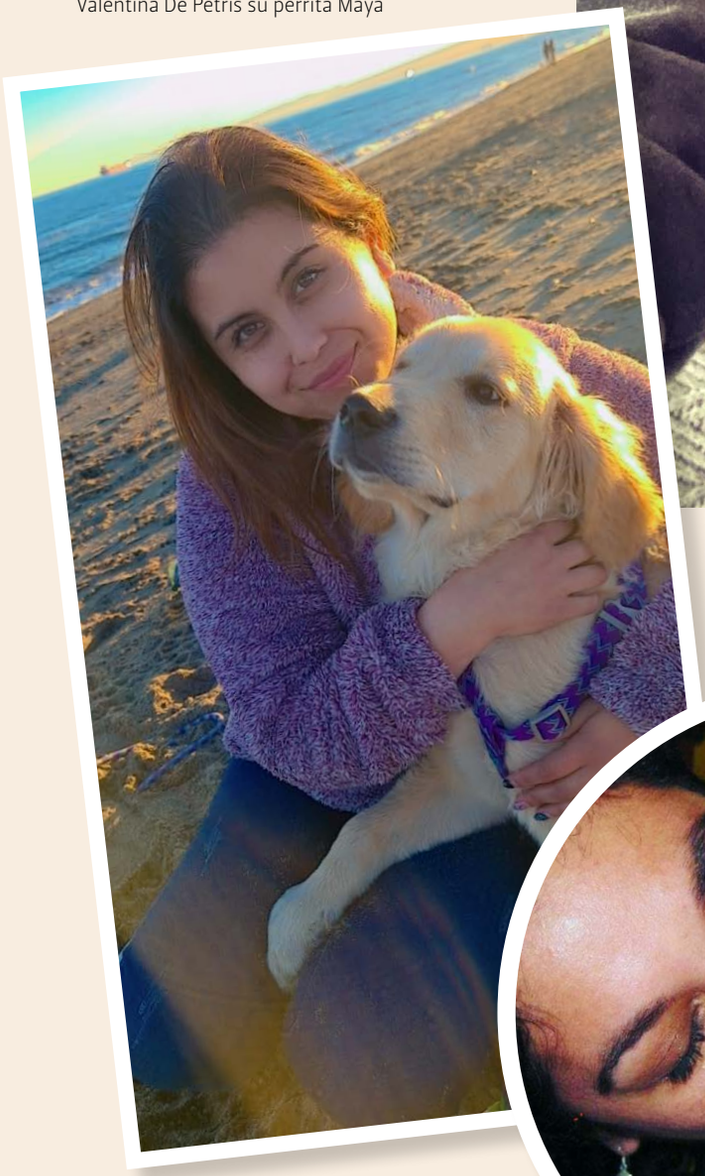
Quédate con quien te mire.. como Tobias mira su galleta

Elvira Velásquez Santana de 90 años, con su su gatita "Nala"

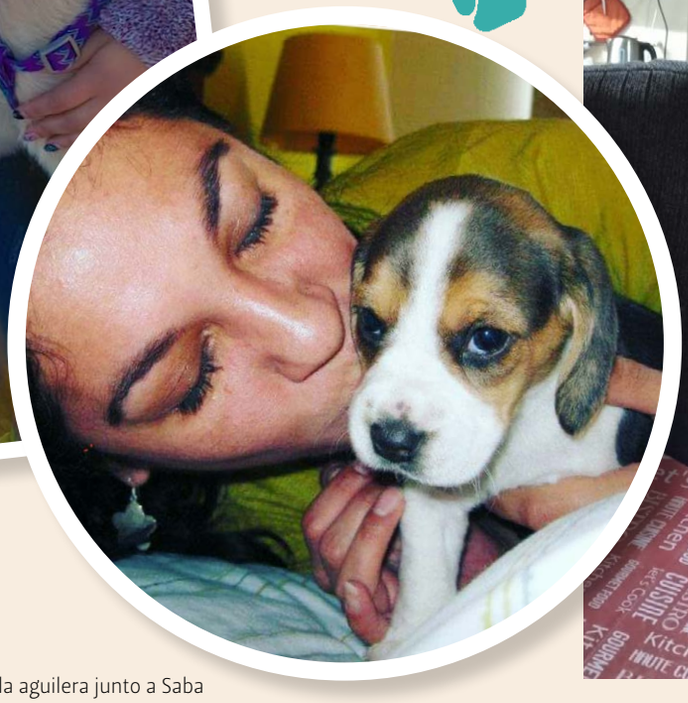


Valentina De Petris su perrita Maya

Paulina Botasso y su Michu Loki.



Jennifer Velasquez junto a su Perri-Hijo Owen



Angela aguilera junto a Saba

Walter Andrade y Leo

Florence Pugh responde a quienes la criticaron por usar vestido transparente

"¿POR QUÉ LE TIENEN TANTO MIEDO A LOS PECHOS?"

La actriz británica asistió a un desfile con un vestido de Valentino, lo que motivó a algunos usuarios de redes sociales a catalogar su atuendo como de mal gusto, mientras otros criticaron su cuerpo o hicieron comentarios vulgares.

LA ACTRIZ BRITÁNICA Florence Pugh asistió hace unos días a un desfile de una casa de alta costura, en Roma. Para la ocasión, usó un vestido fucsia de Valentino con un diseño semitransparente en el torso, lo que fue catalogado como de mal gusto por algunos usuarios de redes sociales. Algunos incluso criticaron su cuerpo e hicieron comentarios vulgares.

Ante las críticas, la actriz, de 26 años, dio una contundente respuesta a través de una publicación en su cuenta de Instagram. "Cuando me puse ese increíble vestido de Valentino supe que no había forma de que no hubiera un comentario al respecto. Ya sea negativo o positivo. Estaba emocionada por usarlo, no estaba nerviosa", partió diciendo la actriz, que interpreta a Yelena Belova en las películas de Marvel.

Reflexionó que "lo que ha sido interesante de ver es lo fácil que es para los hombres destruir totalmente el cuerpo de una mujer, en público, con orgullo, para que todos lo vean".

"No es la primera vez, y ciertamente no será la última vez, que una mujer escucha qué tiene de malo su cuerpo de parte de una multitud de extraños; lo que es preocupante es lo vulgares que pueden ser algunos hombres", apuntó. Ante ello, sostuvo que "afortunadamente, he aceptado las complejidades de mi cuerpo que me hacen ser yo. Estoy feliz con todos los defectos que no podía soportar mirar cuando tenía 14 años. Muchos de ustedes querían decirme agresivamente cuán decepcionados estaban por mis pechos diminutos o que debería avergonzarme por tener un pecho plano". "He vivido en mi cuerpo durante mucho tiempo. Soy plenamente consciente del tamaño de mis pechos y no me da miedo. Lo más preocupante es ¿por qué le tienen tanto miedo a los pechos? ¿Pequeños? ¿Grandes? (...) ¿Qué es tan aterrador? Me hace preguntarme qué les ha pasado para estar tan molestos por el tamaño de mis pechos y por mi cuerpo", planteó. "Estoy muy agradecida de haber crecido en un hogar con mujeres muy fuertes, poderosas y con curvas. Fuimos criadas para encontrar poder en los pliegues de nuestro cuerpo. Para hacer ruido y conseguir estar cómodas. Siempre ha sido mi misión en esta industria decir 'a la mierda' cada vez que alguien espera que mi cuerpo se transforme en una opinión sobre lo que es sexy o sexualmente atractivo (...) Maduren, respeten a las personas. Respeten los cuerpos. Respeten a todas las mujeres", concluyó.

Fuente. Emol

"Lo que ha sido interesante de ver es lo fácil que es para los hombres destruir totalmente el cuerpo de una mujer, en público, con orgullo, para que todos lo vean".

CENTRO VIVE VIDA, SALUD INTEGRAL

DESPUÉS DE OBSERVAR las consecuencias psicológicas producto de la pandemia, la Salud Mental ha tomado mayor importancia a nivel mundial.

PS. Katy Kusanovic Psicóloga de **centro VIVE VIDA, SALUD INTEGRAL** nos cuenta sobre el aumento de algunas patologías asociadas a la pandemia, entre ellas están:

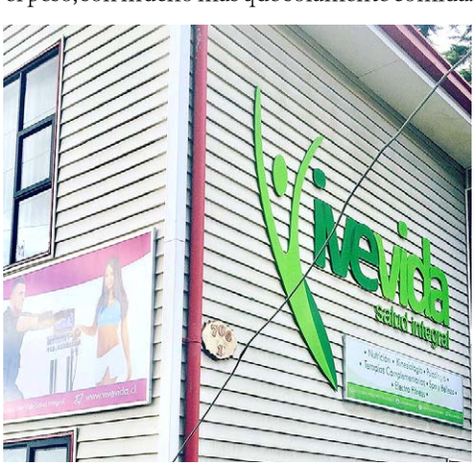
- Aumento de trastornos de ansiedad
- Aumento de síntomas depresivos
- Aumento de trastornos alimenticios
- Aumento de consumo de alcohol y otras sustancias
- Aumento de estrés post- traumático
- Aumento de síntomas por duelos no resueltos

Las psicoterapias han aumentado en este último tiempo, siendo más frecuente la atención con adolecentes y sus familias y además un aumento en terapias de parejas.

En nuestro Centro de Salud, nos hemos enfocado y especializados en el tratamiento integral de patologías asociadas al sobrepeso y obesidad, incorporando los Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA) como Bulimia y Anorexia, los cuales tienen cormorbilidad con Trastornos de Ansiedad y Depresión.

Los trastornos alimenticios son condiciones complejas que emergen de la combinación de conductas presentes por largo tiempo, factores biológicos, emocionales, psicológicos, interpersonales y sociales.

Aunque los trastornos alimenticios pueden comenzar con preocupaciones por la comida y el peso, son mucho más que solamente comida.



La gente con trastornos alimenticios utiliza la comida y el control de la comida como un intento para compensar los sentimientos y emociones que de otra manera son vistos como insoportables. Para algunos, la dieta, los atracones y la purgación pueden comenzar como una forma de lidiar con las emociones dolorosas y para sentirse en control de su vida personal, pero al final estos comportamientos dañan la salud física y emocional, la autoestima y la sensación de competitividad y control de la persona.

En pandemia se potenciaron los factores psicológicos que contribuyen a que aparezcan a los trastornos alimenticios, entre ellos, la baja autoestima, sentimientos de insuficiencia o falta de control de su vida y síntomas depresivos, ansiedad, enojo y soledad.

Los factores interpersonales que también contribuyeron fueron las relaciones familiares problemáticas, la dificultad de expresar sentimientos y emociones con grupo social, haber sido ridiculizado o haber recibido bullying por compañeros debido a la talla o peso.

En la Pandemia también existieron factores sociales que pudieron contribuir con los trastornos alimenticios, entre ellas la exposición de cuerpos esculturales en redes sociales que glorifican la "delgadez" y le dan un valor a obtener un "cuerpo perfecto". En mujeres se observa un mayor aumento de casos, por la exigencia del medio, donde la mujer debe tener una apariencia física delgada v/s el género masculino.

TERAPIA INTEGRAL EN CENTRO VIVE VIDA

En Centro Vive Vida, el trabajo es integral con los profesionales de la salud, entre ellos Psicólogos, Nutricionista y Kinesiólogos que trabajan en el área de estética y belleza.

La terapia psicológica es el componente más importante del tratamiento de los trastornos de la alimentación. En ella el paciente logra:

- Normalizar patrones de alimentación y llegar a un peso saludable.
- Reemplazar los hábitos poco saludables por hábitos saludables.

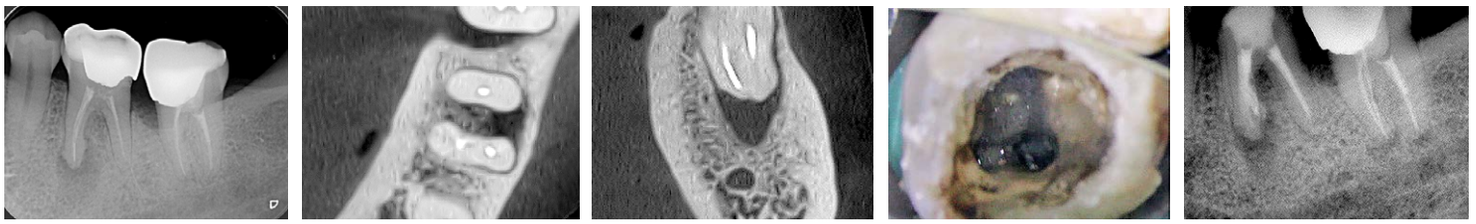
- Aprender a controlar lo que comes y tus estados de ánimo.
- Desarrollar la capacidad para resolver problemas.
- Explorar formas saludables de afrontar situaciones estresantes.
- Mejorar tus relaciones.
- Mejorar el estado de ánimo.

Ps. Katy Kusanovic especialista en **Terapia Cognitiva Conductual,** menciona que este tipo de psicoterapia es la más efectiva en estos casos, la cual se centra en los comportamientos, los pensamientos y los sentimientos relacionados con tu trastorno de la alimentación. Después de ayudarte a adquirir conductas alimentarias saludables, te ayuda a reconocer y cambiar los pensamientos distorsionados que provocan los comportamientos del trastorno de la alimentación.

La Terapia familiar debe ser incorporada dentro de la psicoterapia, ya que miembros de tu familia aprenden a ayudarte a recuperar los patrones de alimentación saludables y a lograr un peso saludable hasta que puedas hacerlo tú solo. Es importante complementar el tratamiento con el apoyo Nutricional, en nuestro centro nuestra profesional puede ayudarte a comprender mejor tu trastorno de la alimentación y a elaborar un plan para adquirir y mantener hábitos de alimentación saludables.

Si deseas solicitar una hora con nuestros especialistas, puedes comunicarte con nosotros.

WWW.VIVEVIDA.CL VIVE VIDA SALUD INTEGRAL VIVE_VIDA_PA
KUZMA SLAVIC 706-1 +56989891027



USO DEL MICROSCOPIO CLÍNICO EN ENDODONCIA

En Odontología Ventus, la Dra. Viviana Torres Mancilla ha desarrollado esta área en su quehacer diario de la especialidad de endodoncia

LA ENDODONCIA es una especialidad de la odontología que tiene por finalidad preservar las piezas dentales dañadas, evitando así su pérdida. Para ello, se extrae el tejido más interno (la pulpa dental) que está enfermo y la cavidad resultante hacia los conductos, se instrumenta y se irriga para rellenarla y sellar con material inerte y biocompatible.

Con el desarrollo de nuevo instrumental, técnicas y biomateriales se ha podido conseguir resultados más predictibles. Sin duda con la estrecha relación con otras especialidades como la Radiología en el diagnóstico y seguimiento de los casos clínicos, se hace imprescindible el contar con radiografía digital y exámenes tridimensionales obtenidos por el Cone Beam CBCT tomografía volumétrica digital de haz cónico. No obstante, el trabajo en una región tan estrecha con detalles anatómicos inadvertidos al ojo desnudo, es impensable prescindir de las bondades otorgadas por la magnificación.

DRA. VIVIANA TORRES MANCILLA
Cirujano Dentista Especialista en Endodoncia,
Postgrado Universidad de Concepción.
Socia Activa de la Sociedad de Endodoncia de Chile,
Coordinadora de la Filial Punta Arenas.

-¿Con qué elementos de magnificación se cuenta actualmente?

Con lupas, estándar, lupas personalizadas y el microscopio clínico. Las lupas personalizadas son un medio eficaz de magnificación con aumentos de 2,5X hasta 5X, actualmente se ha fomentado su uso en especialidad desde la formación de postgrado y permiten realizar odontología restauradora y endodoncia con gran precisión.

Sin embargo, la magnificación por sí sola no es suficiente para conseguir un campo de visión completo y claro de la zona a tratar. Por esta razón, se incorpora el microscopio clínico (MC), que es un instrumento óptico que incorpora una potente fuente de luz (led o xenón), que se transmite por el mismo camino por donde observamos, dando como resultado una iluminación perfecta de la zona de trabajo por muy profunda y oscura que sea. Esto nos da la oportunidad de mejorar la calidad de nuestros procedimientos y realizar una odontología extremadamente conservadora con el diente.

¿En qué etapas del tratamiento de endodoncia es útil el microscopio clínico?

En el diagnóstico, ya que permite la localización de fracturas y microfracturas (Cracks), sobre todo en molares, en que pasan inadvertidas al ojo humano y es común que sean la causa de dolor agudo e insoportable en pacientes que aparentemente tienen sus piezas sanas.

Durante el tratamiento, se facilita el acceso al sistema de conductos ya que al observar la anatomía dentaria permite abordar la cámara pulpar y encontrar los conductos siguiendo los cambios de color y estructura cristalina de la dentina, así evitamos desgaste innecesario de la estructura dental. Permite chequear la limpieza de los conductos antes del sellado.

En retratamientos

¿Por qué en retratamientos el uso de MC es fundamental?

Cuando una endodoncia antigua ha fracasado y se debe reintervenir es útil para evaluar el retiro del material de sellado antiguo, eliminación de todas las interferencias que impidan el abordaje de todos los conductos, haciendo más predecible el resultado clínico. Al detectar limas separadas dentro del conducto, por muy sensible que sean las técnicas de imágenes como el Cone Beam CBCT, muchas veces se confunden con el material sellador antiguo por lo cual la inspección visual con microscopio es irreemplazable.

¿Cómo fue su experiencia en incorporar el MC a la práctica diaria?

El primer acercamiento al microscopio fue en el Congreso Mundial de Endodoncia en Madrid, el año 2001 con el Dr. Carlos Murguel, profesor brasileño líder en Sudamérica en promover su uso y diseñar modelos más accesibles para el mercado sudamericano. Desde ahí, convencida en que debía traer esto a Magallanes, se capacitó en la Sociedad Chilena de Microscopía y así emprendió la curva de aprendizaje desde 2007 cuando Odontología Ventus abre sus puertas, y desde ese momento con el uso continuo ha desarrollado nuevas destrezas. Actualmente los postgrados en endodoncia tienen incorporado el uso de microscopio, por lo cual esta tecnología cada vez será más masiva y con mayor difusión entre profesionales y pacientes.

¿En resumen cuales son las ventajas del uso del MC?

Mayor precisión en los tratamientos, con mejor postoperatorio para el paciente, facilita la ergonomía y mejor posición de trabajo con una visión más descansada, permite registrar los procedimientos en fotos y/o videos para fines educativos y compartir los casos clínicos con los colegas.

Odontología VENTUS

CONTACTO: Fonos: 2245909-2245399 • Dirección: Bulnes #76 • Punta Arenas
www.odontologiaventus.cl

Cecilia Saa

FURTIVA

En este espacio que transita entre la culpa y el placer, pienso en otro. Mientras tus brazos me amarran sin mayor anhelo, tengo ganas de escapar con quien roba los temblores de esta piel dormida. Apenas puedo mirarte a los ojos, me escabullo de ellos con movimientos fugaces. Con falsa indiferencia, vas descifrando mi actitud corporal que acusa tu sospecha. Me escondo en los rincones de un hogar sumergido en distancia, deseando otras manos, rechazando nuestros encuentros. En las noches de desvelo, aparecen los pensamientos contradictorios que no me dejan fluir entre la sensación de estabilidad y la aventura de probar una nueva esencia.

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 · Redcompra

transbank.

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

www.tabsa.cl

TABSA @_tabsa @_tabsa