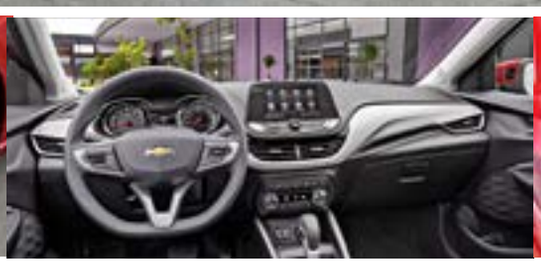
PATAGONIA
Fem
Edición N° 216 Viernes 16 de diciembre de 2022
GRATIS con La Prensa Austral
Tejiendo
SABERES

ONIX TURBO
CONÉCTATE A LA VIDA REAL



MOTOR
116 CV

MÁXIMA CALIFICACIÓN
5 estrellas en LatinNCAP

SEGURIDAD
6 Airbags

TECNOLOGÍA
WI-FI 4G LTE

DIVEMOTOR
Desde 1930

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

PATAGONIA
Fem
2022

Fem Patagonia
Año 9 Edición 216
Viernes 16 de diciembre de 2022 Punta Arenas
Contacto: revista@fempatagonia.cl
www.fempatagonia.cl

Elia Simeone R.

EDITORIAL

EL SILENCIO, LA PEOR RESPUESTA A LA VIOLENCIA CONTRA LAS NIÑAS Y MUJERES

"La violencia contra las niñas y las mujeres es una pandemia que no hemos podido aplacar en el mundo, pese a los esfuerzos que se despliegan día a día. Como lo ha reconocido Naciones Unidas, es una de las transgresiones a los derechos humanos más extendidas, persistentes y devastadoras".
Así lo planteó recientemente la Asociación Mundial de Mujeres Periodistas y Escritoras (AMMPE), cuya presidencia tengo el honor de ostentar durante el período 2022-2024.
De esta forma, como AMMPE y como Fem Patagonia nos plegamos al llamado de Naciones Unidas de sumarnos al activismo mundial para poner fin a toda forma de violación de nuestros derechos en el marco de la conmemoración del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres.
A nivel regional, la seremi de la Mujer y Equidad de Género, Alejandra Ruiz, lanzó la campaña #SíEsMiProblema, planteando que la violencia contra las mujeres es un problema que vivimos nosotras, pero que es de toda la sociedad.
La afirmación "Sí es mi problema" quiere interpelarnos e invitarnos a todos/as a actuar para hacer algo para frenar la violencia contra las mujeres, incluso desde los actos más pequeños. En la medida que comprendamos aquello, estaremos siendo parte de la solución de esta verdadera pandemia mundial.
En tal sentido, también está lo declarado por AMMPE respecto de que el silencio es la peor respuesta que podemos dar como individuos y sociedad a la violencia contra las niñas y las mujeres.

Elia B'ug

CONTENIDOS

PÁGINAS
8 - 10
"PEQUEÑOS ARTISTAS"

PÁGINA
13
"EL SILENCIO ES LA PEOR RESPUESTA A LA VIOLENCIA CONTRA LAS NIÑAS Y LAS MUJERES"

PÁGINA
16 - 18
GRACIELA CATRILEF: "FUERON OCHO AÑOS DE ESPERA CON DOLOR"

EQUIPO

Dirección: Elia Simeone
Periodista: Silvia Leiva
Fotografía portada: Amil Caro (Natales) y Valeria Chihuaicura (Lago Budi)
Fotografías: Blas Flores
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.

El encuentro de cestería a orillas del estrecho de Magallanes

"Nosotras tejemos saberes"

Cultoras y cultores de distintas regiones del país y de Ushuaia Argentina, se dieron cita en Punta Arenas para intercambiar conocimientos y técnicas, en el marco de la salvaguardia de la cestería yagán.

"HÆN KIPA tutuana aigalan" significa en lengua yagán "Nosotras tejemos saberes" y fue el nombre que tuvo el encuentro de cestería en fibras naturales que reunió en Punta Arenas a una treintena de mujeres artesanas y aprendices de distintas regiones del país y de Argentina.

La actividad fue organizada por la Comunidad Indígena Yagán Lom Sapakuta de Punta Arenas y financiado por la seremía de las Culturas, las Artes y el Patrimonio y la oficina regional de Asuntos Indígenas.

Este encuentro interregional de cultoras y cultores de cestería tradicional en fibras naturales permitió un intercambio de saberes, conocimiento mutuo y forjar alianzas duraderas en pro de la vigencia, salvaguardia y difusión de estas prácticas milenarias.

Llegaron a la zona exponentes del Valle de Lluta (Arica), Pichidegua (O'Higgins), Puerto Saavedra (La Araucanía), San José de la Mariquina (Los Ríos), Natales, Punta Arenas (ambas de Magallanes) y Ushuaia (Tierra del Fuego, Argentina).

Las y los participantes vivieron una jornada "en viaje" en el sector San Juan, donde visitaron un juncal -materia prima de la cestería yagán- y otra de conversación y trabajo en dependencias del Centro Cultural de Punta Arenas.

Un momento especialmente grato para los asistentes fue el haber contado con la atención de estudiantes de la carrera de Terapia Ocupacional de la Universidad de Magallanes, quienes entregaron material educativo para difundir el autocuidado y prevención de lesiones posturales y articulares propias de estas actividades artesanales. También disfrutaron de pausas saludables y de aplicación de productos curativos.

Expositoras yagán de Ushuaia

EXPERIENCIA ÚNICA Y DE GRAN APRENDIZAJE

"Fue una experiencia única y de gran aprendizaje", señaló una de las artesanas al momento de evaluar la actividad.

Otra destacó haber venido a "este lugar hermoso y conocer a más artesanas de otros lugares".

Una cultora señaló que lo bueno fue conocer nuevas técnicas y distintas materias primas. "Forjar nuevos lazos de amistad fue algo muy maravilloso e integrar a las hermanas argentinas", destacó.

En la misma línea, las participantes valoraron el haber conocido a sus pares de otras comunidades y pueblos originarios, lo cual les permite crear redes. "Quisiera resaltar la invitación y calidad de humana de todas las artesanas y autoridades que se ocuparon de que nuestra estadía fuera muy acogedora", indicó una exponente.

Las piezas expuestas mostraron distintas tradiciones en tejido en los que se utilizan entre otros materiales, hoja de choclo, totora, junquillo, boqui pil pil, chupón, manila (pita) boqui rojo, junco.

PLAN DE SALVAGUARDIA DE LA **CESTERÍA YAGÁN**

1. La Cestería Yagan es un conocimiento y práctica ancestral que forma parte de un proceso de revitalización cultural y expresión material e inmaterial de la identidad yagan en la actualidad. Es reconocida como artesanía y contempla diseños tradicionales e innovaciones. Se considera como una práctica catalizadora de tradiciones y expresiones orales y de los usos sociales del territorio.

2. La Cestería Yagán forma parte del Registro (21/12/2017) e Inventario (25.04.2019) de Patrimonio Cultural Inmaterial en Chile y desde el año 2020 se está implementando un Plan de Salvaguardia.

3. La Política Cultural Regional – 2017–2022 – tiene entre sus objetivos estratégicos "Promover la puesta en valor, salvaguarda, conservación y difusión del patrimonio regional". Y entre sus líneas de acción "Desarrollar planes de salvaguarda del patrimonio cultural inmaterial identificados y priorizados" y "Fortalecer los espacios participativos de encuentro y discusión sobre temas patrimoniales a nivel ciudadano e institucional".

4. Es así que, en el marco del Plan de Salvaguardia y acorde a los objetivos estratégicos de la Política Cultural Regional vigente, se realiza este Encuentro Interregional de Cestería en Fibras Naturales, que en esta oportunidad reúne a cultoras de las regiones de Arica, O´Higgins, Araucanía y Los Ríos. Además de cultoras yagán y kawésqar de Punta Arenas y Natales y cultoras yagán de Ushuaia, Tierra del Fuego, Argentina.

Daniela Gallardo: "¡ÚNANSE A LA TRAMA!"

"Agradecemos haber entretejido en estos días vínculos duraderos, compromisos y saberes compartidos. A cada una y cada uno de quienes participaron y generosamente compartieron saberes y sentimientos nos queda el compromiso de seguir produciendo identidad y cultura que enriquezca nuestra vida individual y comunitaria.
A las autoridades presentes y a las autoridades nacionales, les pedimos:

"Únanse a la trama, faciliten los lazos, potencien la diversidad cultural y favorezcan la salvaguardia de estas tradiciones que nos enorgullecen y que regalan belleza y humanidad".

Daniela Gallardo, presidenta de la Comunidad Indígena Yagán Lom Sapakuta, expresa en las conclusiones del encuentro

Homenaje a Amelia Navarro, matriarca de la Comunidad Indígena Yagán Lom Sapakuta.

Jardín infantil y sala cuna celebra sus 18 años en Punta Arenas

"Pequeños Artistas"

LE OFRECE A LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS EL ESPACIO QUE MERECEN

Su fundadora y dueña Katherine Molina Araya repasa la historia de este establecimiento y cómo debieron reinventarse producto de la pandemia.

SU MISIÓN Y VISIÓN se resume así: "Velando siempre por la calidad pedagógica, creyendo en los niños, en lo que son capaces de hacer y dándoles el espacio que merecen¨.

Es el jardín infantil y sala cuna "Pequeños Artistas" que, en el marco de su désimo octavo aniversario, realiza un recorrido de su trayectoria, destacándose siempre dentro de los establecimientos particulares dedicados a la educación de la primera infancia en nuestra ciudad.

Este jardín infantil nace el 2 de febrero del año 2004, dirigido por Katherine Molina Araya, porteña de origen, magallánica de corazón. Educadora de Párvulos y Licenciada en Educación egresada de la Universidad de Magallanes hace ya 29 años (más conocida como tía Kathy), al momento de buscar un jardín Infantil para llevar a su hija mayor percibe la necesidad de que existiese en ese entonces un establecimiento con los espacios adecuados, pero que también cumpliese los altos estándares pedagógicos, exigidos por una mamá Educadora de Párvulos. Entonces, ya tenía 11 años de experiencia como educadora en establecimientos particulares, escuelas municipalizadas y era docente de la especialidad de técnico en atención del párvulo en el Liceo María Behety,

"Es así como nace este proyecto familiar y le doy este nombre ya que en la transformación del espacio físico participaron mi compañero de vida Jaime, mi padre, mi mamá y mi hermana apoyando en los toques de decoración y hasta mi hija Catalina de tan sólo 3 años nos ayudaba a pintar y mi hija menor Maite que se encontraba en mi vientre. Y no puedo dejar de mencionar a mi querido tío Pepe Arias, amigo de la familia quien se encargó de todo lo relacionado a gasfitería", recuerda.

Una vez presentadas las documentaciones requeridas por el ministerio de Salud, por el municipio y por Junji, Katherine logró obtener en ese entonces el ansiado empadronamiento indefinido, permiso que le permitía trabajar y ser considerado un establecimiento educacional.

Así, el proyecto educativo cuenta con el respaldo del Ministerio de Salud y con la autorización de funcionamiento del Ministerio de Educación tanto como jardín Infantil como en su sala cuna.

"Comenzamos nuestro funcionamiento el 2 de febrero con 2 alumnas, Bárbara (vecina de la casa de al frente del jardín) y mi hija Catalina. Ya en marzo se incorporaron otros pequeños llegando a ser 11 alumnos (Triny, Krasna, Gabriela, Ignacio, Pipe, Francisco, Vicente, Antonia, Ariana). Hubo que comenzar a incorporar más personal y en mayo teníamos 30 alumnos. Y ha sido así como, a lo largo de estos 18 años, han pasado decenas de párvulos, muchos de ellos ya cursan sus estudios universitarios y nuestra primera generación de pre kínder de aquella época ya está a punto de egresar de diversas carreras bordeando los 23 años de edad", hace ver.

Así el establecimiento creció y se incorporó el nivel de sala cuna, aumentó el número de alumnos y, por ende, la cantidad de personal, llegando a ser 30 mujeres quienes conforman el equipo Pequeños Artistas.

"Todo iba de maravilla hasta que llegó la pandemia, que nos mantuvo por un año entero cerrado, sin la posibilidad de funcionar. Fue un periodo muy duro emocional y económicamente, que sólo lo pude sobrellevar con el apoyo de mi familia y de mi querido equipo de trabajo, que daba fuerzas y ánimo para seguir", confiesa Katherine.

Ante la adversidad, hubo que reinventarse y crearon clases y talleres on line para sus fieles alumnos y apoderados que acompañó al equipo educativo durante todo ese periodo. "Si bien era un cuarto de la matricula normal, nos ayudó a no perder la esperanza. Hubo tiempo suficiente y necesidad de empezar a investigar sobre todos los fondos concursables que iban lanzando Corfo o Sercotec dirigido a las pymes y, gracias a ellos, pudimos implementar todas las exigencias del ministerio de Salud para poder reabrir nuestro Jardincito en marzo del año 2021", recuerda.

El reinicio comenzó con 12 niños en el

jardín y la sala cuna cerrada hasta octubre de este año. Actualmente, están funcionando casi con normalidad.

TRABAJO EN AULA

"Nuestros párvulos de sala cuna y del nivel medio menor a diario reciben actividades educativas tendientes a estimular cada uno de los sentidos, siguiendo así los aportes de las neurociencias. A través de este tipo de actividades, aumentamos tiempos de concentración, incentivamos la aparición del lenguaje oral, desarrollamos motricidad fina y gruesa y, por supuesto, se incentiva la socialización, uno de los principales motivos por los que los padres buscan nuestro jardín. Este sistema de trabajo lo aplicamos hace ya 10 años y, la verdad, siempre ha dado resultados espectaculares. Ximena Ruiz fue la terapeuta ocupacional que trabajó junto a nosotras para implementar este sistema educativo", destaca.

En los niveles de medio mayor, a través de actividades lúdicas y divertidas se comienzan a incorporar contenidos pedagógicos, sin dejar de lado las disertaciones, la ciencia a través de la indagación y diversos otros programas.

Este año comenzaron un plan piloto ofreciendo talleres a los alumnos que ya debían partir al colegio, de manera que en la jornada contraria van al jardín a reforzar contenidos de manera lúdica en caso de ser necesario o a recibir actividades artísticas, de manera que los padres trabajen tranquilos sabiendo que están en un lugar protegido y seguro que cuenta con todas las normativas del Minsal y del Ministerio de Educación.

Primeros alumnos del año 2004.
De arriba hacia abajo, y de izquierda a derecha
Pre kinder 2004: Krishna, Trinidad, Gabriela, Sara, Ignacio Lillo, Lucas, Maximiliano, Catalina, Fernanda, Krasna.
Medio Mayor 2004: Ariana,Barbara,Francisco,Vicente,Bianca,Loreto,Florencia,Matìas,Ignacio,Antonia,Cristobal,Pablo.
Medio menor 2004: Antonia, Francisca, Daniela, Paolo, Felipe, Matias, Luna, Johan, Paula, Agustina, Constanza

Kinder 2010, recién egresados de cuarto medio. Valentina, Sebastián, Catalina, Ignacia, Sofia, Gabriel, Andrea y Monserrat

ENFOQUE PEDAGÓGICO ARTÍSTICO

"El nombre de nuestro establecimiento "Pequeños Artistas" -explica- se debe a que nuestro enfoque pedagógico es artístico, lo cual se traduce en que nuestros alumnos reciben talleres de música, danza, teatro y expresión plástica desde sala cuna.

"Los días lunes -prosigue- realizamos una actividad llamada Plenario, en la cual participan todos los alumnos del jardín, se entona el himno nacional y se presenta la bandera de manera que los niños posean valores patrios y cada semana un grupo está a cargo de esta actividad, por lo cual son los encargados de presentar algún número artístico a sus compañeros, de manera de incentivar la seguridad frente a un público ¨.

El establecimiento cuenta con una psicopedagoga, quien está al frente de la dirección. "Ella nos ha ido orientando en el trato que requieren nuestros párvulos con posibles TEA o ya diagnosticados. Además ella cuenta con una capacitación en método Baby Sing (el cual consiste en enseñar al niño a expresarse a través de gestos y señas) de manera que, cuando aún no aparece el lenguaje oral, esto no sea una causa de frustración ya que tiene esta otra herramienta", señala.

Los equipos de trabajo siempre han recibido diversas capacitaciones, sin importar si se trata de educadora o técnico ya que todas deben manejar un mismo lenguaje para el logro de sus metas en cada nivel.

JARDÍN A PUERTAS ABIERTAS, INVITACIÓN A CONOCER ESTE ESTABLECIMIENTO

El horario de funcionamiento es de lunes a viernes entre las 7,45 y las 18,15.

Para la matrícula 2023, aún tienen cupos en los diversos niveles. "Por lo que aprovecho de invitar a aquellos padres que estén pensando en llevar a sus pequeños tesoros al jardín a visitarnos este sábado 17 de diciembre, pues estaremos con un jardín a puertas abiertas desde las 15 hasta las 18 horas, de manera que puedan conocer nuestras dependencias y conocer más detalles de nuestro sistema de trabajo. Estamos ubicados en Maipú 732 y 742 de Punta Arenas, nuestro teléfono es 612248014. También pueden solicitar entrevistas personales a nuestro correo j.pequenosartistas@gmail.com. Los invitamos a seguirnos en el Instagram pequeartistaspuq", propone Katherine.

FRIDA

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

DESCUBRE PARTE DE NUESTROS PRODUCTOS

OUR GENERATION

BATTAT

PARAFINA

IZIPIZI

CORKCICLE

NACHTMANN

FRIDA

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

FRIDA

Galletas de Navidad

36 unidades

INGREDIENTES

Para las galletas:
- 3 tazas de harina
- 2 cdas de Mix Navidad Gourmet
- 1/4 cucharadita de Bicarbonato de Sodio Gourmet
- 250 gr de mantequilla, blanda
- 3/4 taza de azúcar granulada
- 1/4 taza de miel
- 1 huevo
- 1 cucharadita de Esencia de Vainilla Gourmet

Para decorar:
- 2 sobres de Glaseado de Vainilla Gourmet
- Colorantes Gourmet
- Decoración Navidad o Decoración Fiesta Gourmet

PREPARACIÓN

¿Cómo preparar las galletas de Navidad?

1. En un bowl, mezclar la harina con el Mix Navidad Gourmet y el Bicarbonato de Sodio Gourmet. Reservar.
2. Batir la mantequilla con el azúcar hasta tener una mezcla cremosa. Agregar la miel, el huevo y la Esencia de Vainilla Gourmet, batir hasta tener una mezcla integrada. Luego agregar la mezcla de harina y batir a potencia baja (o con una cuchara) hasta tener una masa. Poner la masa en una bolsa plástica y refrigerar por 1 a 1 1/2 horas.
3. Calentar el horno a 180ºC.
4. Sacar la masa del refrigerador. Poner pedazos de masa en un mesón levemente harinado, uslerear hasta tener 1/2 cm de espesor y cortar galletas usando cortadores de galletas de motivo de navidad. Poner las galletas en una lata de horno con papel mantequilla y hornear por 10 a 12 minutos o hasta que estén levemente doradas. Dejar enfriar antes de despegarlas.

¿Cómo decorar las galletas de navidad?

1. Para decorar la galletas, poner el contenido de ambos paquetes del Glaseado de Vainilla Gourmet, agregar 7 cucharadas de agua y mezclar bien (seguir las instrucciones del envase). Colorear el glaseado si lo desean.
2. Una vez fría las galletas decorar con el Glaseado de Vainilla Gourmet y Decoración Navidad Gourmet o Decoración Fiesta Gourmet.

FUENTE: HTTPS://WWW.GOURMET.CL/RECETAS/GALLETAS-DE-NAVIDAD

ASOCIACION MUNDIAL DE MUJERES PERIODISTAS Y ESCRITORAS

"EL SILENCIO ES LA PEOR RESPUESTA A LA VIOLENCIA CONTRA LAS NIÑAS Y LAS MUJERES"

"LA VIOLENCIA contra las niñas y las mujeres es una pandemia que no hemos podido aplacar en el mundo, pese a los esfuerzos que se despliegan día a día. Como lo ha reconocido Naciones Unidas, es una de las transgresiones a los derechos humanos más extendidas, persistentes y devastadoras".

Así lo planteó la presidenta de la Asociación Mundial de Mujeres Periodistas y Escritoras (AMMPE) y directora de Fem Patagonia, Elia Simeone, en el marco de la conmemoración del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres.

"Cada acción contra la libertad de expresión y de prensa es un atentado en sí mismo contra las mujeres, que representan el 50% de la población mundial y que, en muchas sociedades, son parte de los grupos más vulnerables", señaló.

De acuerdo a la ONU, esto se expresa en que una de cada tres mujeres se ve afectada por algún tipo de violencia de género y en que, cada 11 minutos, una mujer o niña muere asesinada por un familiar en alguna parte del orbe.

Se trata de un mal de fuertes raigambres culturales y que es uno de los problemas que más preocupa a la AMMPE.

"Cada acción contra la libertad de expresión y de prensa es un atentado en sí mismo contra las mujeres, que representan el 50% de la población mundial y que, en muchas sociedades, son parte de los grupos más vulnerables".

"Nuestra asociación, además de estar alerta a todo tipo de violencia de género, ve con horror cómo están recrudeciendo las agresiones contra las periodistas y contra las escritoras que desafían a regímenes totalitarios, enfrentan grupos de poder, combaten la corrupción y/o denuncian las atrocidades del narcotráfico, de las guerras y de las insurgencias, entre otros males", señaló la presidencia de AMMPE.

Se hizo ver que situaciones como las vividas recientemente - la detención sin precedentes de periodistas mujeres en Irán, el asesinato de reporteras en países latinoamericanos, la detención de escritoras y el hostigamiento y la censura que siguen aplicándose en diversas partes del mundo- son hechos que no pueden ser aceptados. Sobre ellos, no pueden imperar ni la impunidad ni el silencio.

Todo esto recuerda el hecho que motivó la instauración del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer: el asesinato de las hermanas Mirabal, en 1960.

"Los conflictos bélicos y los enfrentamientos internos que se viven en muchos países también exponen a las mujeres a todo tipo de violencia. En particular, solidarizamos con las corresponsales de guerra y recordamos que, dentro de los ocho profesionales de la prensa que han sido asesinados en la guerra de Rusia contra Ucrania está una productora ucraniana", indicó.

AMMPE se plegó al llamado de Naciones Unidas, sumándose al activismo mundial para poner fin a las violaciones de los derechos de las niñas y las mujeres, pues sabemos que el silencio es la peor respuesta a la violencia de género.

CONVERSATORIO SOBRE LA ELIMINACIÓN DE **LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES**

EL PASADO 23 de noviembre, el Cónsul General de Argentina, Germán Domínguez, y la Consulesa General Adjunta, Ailín Díaz Lescano, organizaron un almuerzo-conversatorio en el marco del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer.

En dicha ocasión, Germán Domínguez entregó a las presentes un reconocimiento del Consulado General por su compromiso continuo en la asistencia a personas en situación de violencia por motivos de género.

Al encuentro asistieron, la Delegada Presidencial Regional, Luz Bermúdez Sandoval; la Delegada Presidencial de Última Esperanza, Romina Álvarez Alarcón; la seremi de la Mujer, Sylvia Ruiz Ovando; la seremi de Justicia y Derechos Humanos, Michelle Peutat Alvarado; la directora regional del Sernameg, Fabiola García Pinto; la Defensora Regional, Gustava Aguilar Moraga; y la directora de la Unidad de Género, Equidad y Diversidad de la Umag, Sintia Orellana Yévenes.

BÄUER
SPA & BEAUTY CENTER
CENTRO DE ESTÉTICA INTEGRAL, SOLARIUM Y PELUQUERÍA

Esta *Navidad* Regala una GiftCard

MASAJE DE RELAJACIÓN DE 45 MIN MÁS LIMPIEZA FACIAL PROFUNDA **$40.000**

MANICURE CON ESMALTADO PERMANENTE CON 1 DISEÑO **$18.000**

MANICURE Y PEDICURE SIMPLES **$25.000**

SOLÁRIUM CON COLÁGENO 8 SESIONES **$25.000**

LIFTING DE PESTAÑAS MÁS PERFILADO DE CEJAS **$25000**

ALISADO ORGÁNICO MÁS CORTE DE PUNTAS **$49.900**

BÚSCANOS EN FACEBOOK COMO BAUER SPA Y HAZTE FAN DE NUESTRA PÁGINA

Me gusta spa bauer

gift CARD

Visítanos en calle **Chiloé 930** • Celular +569 97004151

spa_ bauer spabauer

Cecilia Saa

INVISIBLE

RECORRER las interminables pampas me transformó en una mujer carente de encanto. Me escondía tras las gruesas telas de un buzo que no dejaba pasar el frío y alejaba las miradas curiosas de los ganosos esquiladores. El fuerte olor a cuero se perdía en mis cabellos opacos que se rehusaban a ser sedosos. Me mimeticé en masculinidad escondiéndome de la tentación que mis curvas pudieran sembrar en otras manos ásperas, como aquellas que tantas veces me persiguieron en los galpones desolados del amanecer.

En el Hotel Casino DREAMS, se realizará SHOWROOM NAVIDEÑO más grande de la Patagonia, en esta oportunidad 100 PYMES Regionales comercializarán diversos productos (Moda, Tendencia, joyas, maquillaje, gourmet, plantas, chocolates, juguetes, papelería y mucho más)

Contaremos con animación, sorteos, corpóreos, pinta caritas

Que no te lo cuenten...Vivelo!!

Sábado 17 y Domingo 18 Dic. 11:00 a 21:00 hrs.
Entrada LIBERADA · HOTEL CASINO DREAMS

Produce y Organiza CHIC EVENTOS

Graciela Catrilef: "FUERON OCHO AÑOS DE ESPERA CON DOLOR"

De niña cojeaba un poco y siempre pensó que algo no funcionaba bien en su cuerpo. Recién supo, pasados los cuarenta años, que tenía displasia de cadera. Tras casi una década esperando una operaci

CONVERSA DE PIE mientras cocina. Parece rutinario, pero para Graciela Catrilef no lo es. Casi la totalidad de sus 56 años sufrió dificultades para estar de pie y para caminar debido a una displasia de cadera, enfermedad que se produce cuando la cabeza del fémur y la cavidad articular de la pelvis no se desarrollan correctamente, lo que genera un desplazamiento anormal y dolor.

La displasia se da principalmente en recién nacidos y se trata durante la infancia temprana. Pero no fue lo que ocurrió con Graciela. "Me sacaron mal de la guatita de mi mamá. En esa época no había las herramientas que tiene la medicina hoy. Entonces, me tiraron un poco más y me fregaron la cadera", dice.

De niña cojeaba un poco, pero nadie le dio mayor importancia. Ocasionalmente sentía dolores leves, pero nada que no se pasara con algún analgésico. Tras quedar huérfana a los ocho años, ella y sus cuatro hermanos fueron repartidos a distintos lugares. Graciela quedó bajo el cuidado de sus padrinos de bautizo, Uberlinda y Federico. "Yo creo que ellos no tenían conocimiento de que existiera la displasia", cuenta.

A los diez años los problemas empezaron a intensificarse. No podía correr ni saltar, como el resto de los niños. "Sentía que algo no andaba bien en mi cuerpo", recuerda Graciela. Pero fue con su primer embarazo que la situación se puso más compleja. Mientras avanzaban los meses y aumentaba el peso de gestación de su hija, Viviana, los dolores se intensificaban. Tras el parto, los doctores le dijeron que podría tener displasia, pero no hubo un diagnóstico concreto.

ETERNA ESPERA

Oriunda de Fresia, Provincia de Llanquihue, Región de Los Lagos, Graciela Catrilef se radicó en Punta Arenas hace 33 años. "Siempre, desde jovencita, tuve el anhelo de llegar a vivir aquí", dice.

"Seguimos acá luchando", afirma Graciela y agrega que se ganó un proyecto del Fondo de Solidaridad e Inversión Social (Fosis), lo que le permitió construir un invernadero de 2.500 m2 en una parcela que arrendaba para "cultivar los alimentos de la tierra": papas, lechugas y tomates, entre otras hortalizas.

"Es el único lugar en el que me han explicado las cosas. El doctor Joaquín Valenzuela, muy amoroso, me dijo que la cadera estaba trizada desde hacía muchos años. Además, el nervio ya no estaba en el centro y rozaban hueso con hueso. Me dijo que no sabía cómo yo todavía podía caminar".

Pero la aflicción en la cadera continuó aumentando y Graciela fue al Hospital Clínico de Magallanes, donde le tomaron algunas radiografías. Esta vez sí le dieron un diagnóstico certero: displasia de cadera. La pusieron en lista de espera para una operación. Pero pasaron ocho años sin que el proceso avanzara, la intervención quirúrgica se veía imposible y Graciela ya casi no podía caminar. "No daba más. No podía hacer las labores que acostumbraba dentro de la parcela", recuerda. Solo le quedó confiar en un milagro. Y este llegó.

¡UN MILAGRO!

Un día de 2018 le enviaron un mensaje desde el Hospital Clínico de Magallanes, que le comunicaba que sería operada de su cadera diez días más tarde en la Clínica Universidad de los Andes en Santiago. Graciela había estado hacía mucho tiempo en la capital, cuando tenía 18 años. "Estaba muy feliz, pero también asustada.

No sabía a dónde me llevarían y no conocía la Clínica. No sabía cómo iba a poder llegar.

DR. VALENZUELA: "DESPUÉS DE ESTAS CIRUGÍAS, VUELVEN A TENER UNA VIDA NORMAL"

"Realizamos una prótesis total de cadera, que es una cirugía bastante frecuente. La paciente tenía

displasia y artritis reumatoide, lo que hacía que el hueso tuviera peor calidad, que fuera más blando, lo que dificultaba un poco la cirugía", explicó el Dr. Joaquín Valenzuela, traumatólogo del equipo de cadera y pelvis de Clínica Universidad de los Andes.

"Ella llevaba varios años en lista de espera. Uno ve a pacientes que están muy limitados en sus actividades de la vida cotidiana, que no pueden trabajar o que incluso tuvieron que hacer una jubilación anticipada. Después de estas cirugías, vuelven a tener una vida normal y a integrarse a sus actividades de la vida diaria con completa normalidad e independencia. En ese sentido, siempre es gratificante resolver un problema con algo que uno sabe hacer y que los pacientes agradecen mucho".

En el Hospital Clínico de Magallanes le dieron un diagnóstico certero: displasia de cadera. La pusieron en lista de espera para una operación. Pero pasaron ocho años sin que el proceso avanzara y la intervención quirúrgica se veía imposible. Solo le quedó confiar en un milagro. Y este llegó.

Según la edad, los síntomas pueden variar. En lactantes, se puede identificar si una pierna es más larga que la otra o si al momento de la muda se siente una cadera menos flexible. En niños, se manifiesta en forma de cojera. Y en adolescentes y adultos, puede generar dolor y grados variables de impotencia funcional, llegando.

Entonces, me explicaron que era por beneficencia y que no tenía que preocuparme de nada. Fue una gran oportunidad, perfecta", comenta.

Viajó acompañada de su hijo Fernando (22 años) y se internó en la clínica. Al tercer día de haber arribado, la operaron. "Es el único lugar en el que me han explicado las cosas. El Dr. Joaquín Valenzuela, muy amoroso, me contó qué es lo que me iban a instalar, qué me iban a quitar y por qué. Me dijo que la cadera estaba gastada desde hacía muchos años. Además, la cabeza femoral ya no estaba en el centro y rozaban hueso con hueso. Me dijo que no sabía cómo yo todavía podía caminar", cuenta.

La intervención duró dos horas. La convalecencia en la Clínica se extendió por una semana, período en el cual su hijo la acompañó permanentemente. "Me atendieron como a una reina. El doctor subía como dos o tres veces al día para revisar cómo estaba. Al otro día de la operación ya me visitaban una kinesióloga y otros especialistas. Me hacían sentarme en la cama, me movían las piernas y me hacían masajes", relata Graciela.

Tuvo que aprender a caminar de nuevo. Lo hizo, primero, con ayuda de un par de muletas y una kinesióloga, que la visitaba tres veces diarias para dar algunos pasos por su habitación. Poco a poco fue tomando confianza hasta emociona al recordar la operación. "Estoy muy agradecida de la clínica. Fue un milagro para mí. No esperaba esa atención y esa recuperación tan pronta. Fueron ocho años de espera con dolor. ¡Que Dios cuide a esos doctores y les dé más sabiduría! Tienen unas manos de ángel. Ojalá que puedan ayudar a muchas personas que están pasando por esto. Ojalá que Dios les permita seguir apoyando a gente que no puede operarse en forma particular. ¡Gracias a Dios, a esos doctores y a esa institución me siento realizada!", finaliza Graciela Catrilef.

DISPLASIA DE CADERA ES 3 A 5 VECES MÁS FRECUENTE EN MUJERES QUE EN HOMBRES

La displasia de cadera se produce cuando la cabeza del fémur y la cavidad articular de la pelvis no se desarrollan correctamente, lo que genera una incongruencia de la articulación y puede darse en grados diferentes de severidad.

La displasia de cadera es una de las enfermedades del desarrollo del sistema musculoesquelético más frecuentes en los recién nacidos. Tiene un componente hereditario, se presenta entre el 0,1% y el 3% de la población y es tres a cinco veces más frecuente en mujeres que en hombres. Si es diagnosticada durante la infancia temprana, se puede corregir con un tratamiento ortopédico, a través del uso de un dispositivo de inmovilización flexible y cómodo. Sin embargo, los casos leves de displasia de cadera no muestran síntomas hasta que la persona alcanza la adolescencia o la adultez, comenzando a esa edad con dolor y generando artrosis precozmente.

En el caso de los niños, si bien no les duele ni les molesta, se aprecia una asimetría en los pliegues (rollitos) de las piernas y, a veces, se puede percibir un acortamiento de una de las piernas (en las caderas luxadas solamente). También se puede producir un chasquido o rigidez al mover la cadera. En tanto, en adolescentes o adultos jóvenes aparece dolor en la zona de la ingle cuando realizan actividad deportiva y, en ocasiones, pueden percibir la cadera como inestable.

SALUD MENTAL DE LAS MUJERES EN CHILE

POR NICOLE TORRES N.
GERENTE GENERAL DE CLÍNICA IMET

A LO LARGO DE LOS AÑOS, las mujeres hemos sido estigmatizadas, y habitualmente se nos tilda de "locas", mitad en serio, mitad en broma; sin embargo, este tema no puede dejarnos indiferente, sobre todo cuando existen estudios recientes que concluyen que las mujeres reportan peores niveles de salud mental y bienestar psicológico en comparación a los hombres. Conviene preguntarse entonces ¿a qué obedece esta afirmación?

Es sabido que el sentimiento de tristeza existe tanto como el del miedo, el del amor y la alegría, suelen ser pasajeros, pero cuando el sentimiento de tristeza interfiere con la vida de las personas, se está frente a un problema para quienes lo sufren y también para todo su entorno. Así, según un académico del Departamento de Psiquiatría de la Universidad Católica, dentro de las enfermedades neuropsiquiátricas, la depresión y la ansiedad son casi dos veces más frecuentes en las mujeres que en los hombres, a diferencia de otras patologías (abuso de alcohol o drogas).

Estudios indican que posiblemente exista una relación entre los estrógenos y la respuesta al estrés mediada por la actividad hormonal en el eje hipotálamo-hipófisis-suprarenal, que aparentemente jugaría un papel importante y vendría a explicar por qué durante el período fértil de la vida de una mujer prevalecen los trastornos depresivos y ansiosos, aproximadamente el doble que en los hombres, no antes de ese período ni después. Asimismo, el estrés y los eventos traumáticos son otros factores que también intervienen en la salud mental de las mujeres, por tanto, no debería sorprender entonces que las mujeres manifiesten mayores trastornos mentales que los hombres si consideramos, por ejemplo, que en Chile, al menos, 1 de cada 3 mujeres ha sufrido o está siendo víctima de violencia en sus distintas formas, y que la violencia doméstica y la violencia sexual son tipos que afectan principalmente a las mujeres, por lo que contribuyen, sin duda, en nuestra salud mental.

Respecto a este tema, Soledad Ferrada, médico psiquiatra de Clínica IMET señala: "Se habla que la diferencia de género en que la mujer tiene más índices de afectación de su salud mental obedece a muchos factores, partiendo porque la mujer ocupa muchos roles (maternidad, cuidadora, trabajadora, etc), que finalmente se traducen en multitareas que terminan siendo un factor de riesgo, está en desventaja económica, es víctima de violencia de género, hay mayor índice de pobreza. Si vamos a la neurociencia, se dice que un cerebro que está distraído en muchas funciones suele ser más infeliz que un cerebro que está enfocado en una sola tarea, el que nos reportaría mayor bienestar y felicidad. En consecuencia, si las personas realizan muchas tareas al mismo tiempo, esto acarrea más cansancio mental y menos felicidad o menos bienestar. Y esto es bien paradójico, porque el género femenino se jacta de poder hacer "tres cosas a la vez" y eso es algo que pareciera una ventaja, pero es una función del cerebro de un alto gasto energético, por tanto, esto se traduce en que es más perjudicial si se mantiene a largo plazo." En esta línea, la profesional de la psiquiatría de Clínica IMET relata que otro factor de riesgo estaría dado por la violencia de género y los trastornos de personalidad limítrofe que se asocian a abusos sexuales que se padecen en la infancia.

En relación al estrés, se suma la enorme carga emocional debido a que se espera muchísimo de nosotras las mujeres, sólo por el hecho de ser mujeres, por lo que podríamos decir que, actualmente, ser mujer se traduce en una sobre exigencia: se nos exige ser madres, y no cualquier madre, sino buenas madres; buenas trabajadoras y todavía es posible observar cómo las labores domésticas continúan en su mayoría siendo encargadas a las mujeres, con un bajo involucramiento de los hombres. Las mujeres, por el sólo hecho de ser mujeres, se espera que sean las cuidadoras: de nuestros hijos, nuestros padres, de los adultos mayores dependientes, de los enfermos y miembros de la familia con alguna discapacidad, todo lo cual, por cierto, disminuye las posibilidades de desarrollo en cualquiera de sus ámbitos y restringe evidentemente nuestra libertad.

Resulta preocupante el tema de la salud mental de nosotras las mujeres, y urge hacer un llamado a implementar políticas públicas que puedan enfrentar este tipo de problemáticas, pues el tratamiento de la salud mental requiere asumir que un porcentaje de nuestra remuneración debería ser destinado necesariamente a este ítem. Luego, sólo una mínima parte de la población femenina podría encargarse por sí mismas de aquello.

Ilustre
Municipalidad
de Punta Arenas
Óptica
Comunal
Unidad Atención Primaria Oftalmológica
de lunes a viernes
mañana de 8 a 13 horas
tarde de14 a 16:30 horas
Calle Chiloé Nº 648 b
(Escuela Portugal)
+ 569 64637425
contacto.opticacomunal@cormupa.cl
*Presentar receta médica

SANTO TOMÁS
INSTITUTO PROFESIONAL
CENTRO DE FORMACIÓN TÉCNICA
ADMI23IÓN TUPUEDES.cl
NUESTRAS CARRERAS
SEDE PUNTA ARENAS
CARRERAS PROFESIONALES Y TÉCNICAS
CONTADOR AUDITOR
INGENIERÍA DE EJECUCIÓN EN ADMINISTRACIÓN
SERVICIO SOCIAL
PREPARADOR FÍSICO
TÉCNICO EN ENFERMERÍA
TÉCNICO EN EDUCACIÓN PARVULARIA 1° Y 2° BÁSICO
CARRERAS CON BECA MATRÍCULA HASTA EL 8 DE ENERO:
TÉCNICO EN EDUCACIÓN ESPECIAL
TÉCNICO EN GESTIÓN DE MEDIO AMBIENTE
TÉCNICO EN ADMINISTRACIÓN
TÉCNICO EN HOTELERÍA Y TURISMO
TOPOGRAFÍA
SERVICIOS AEROCOMERCIALES
Y TRANSPORTES TURÍSTICOS
#ABLACONMIGO
EGRESAD@S
HABLA CONMIGO Y CON OTROS EGRESADOS
EN TUPUEDES.CL, EN LIVE´S DE INSTAGRAM,
VIDEOS, EVENTOS PRESENCIALES Y MÁS.
Para más información contáctanos al
+56 9 68 46 31 27
Mail: admisionpuntaarenas@santotomas.cl
Matrículas presenciales en sede Mejicana #665
horario continuado de:
lunes a viernes de 9:00 a 19:00 hrs.
ADSCRITOS A GRATUIDAD

Oficina Municipal de la Mujer de Punta Arena

UNAS 140 MUJERES PUSIERON FIN A **TALLERES DE FORMACIÓN Y DESARROLLO**

CON UNA CEREMONIA realizada en el Centro Cultural Municipal "Claudio Paredes Chamorro", se dieron por finalizados los 10 talleres impartidos desde la Oficina Municipal de la Mujer durante el segundo semestre de 2022, donde participaron 140 mujeres.

"Fueron 10 espacios donde nuestras vecinas pudieron reencontrarse, compartir, hacer amigos y, para nosotros, es algo muy importante, pues nuestras vecinas también tienen un espacio de una experiencia distinta, porque son temas que no estaban acostumbradas y pudieron aprender cosas nuevas. Se suma también a todo el tema cultural y a todo el tema de los adultos mayores", afirmó el alcalde de Punta Arenas, Claudio Radonich.

Las usuarias pudieron participar de talleres como Cosmética y Medicina Natural, Fieltro, Zumba, Salsa y Bachata, Bombas Efervescentes, Automaquillaje, Body Combat, Huertos Urbanos, Comunicación Integral y Empoderamiento Femenino.

"Fue excelente. Muchos temas, vivencias nuestras, de ella misma y del entorno que nos dejan muy bien empoderadas para relacionarnos con la sociedad", afirmó María Patricia Vargas, quien participó del taller de Empoderamiento Femenino.

Gissela Flores, participante de distintos talleres, entre ellos el de Comunicación Integral, señaló: "Quiero destacar el taller de Comunicación donde tuve una coach extraordinaria, donde me enseñó a conocerme interiormente y estoy agradecida por todos los beneficios que nos dan a las mujeres en esta ciudad".

Ximena Fuentes, del taller Huertos Urbanos, indicó: "Fue muy entretenido, sobre todo para las mujeres adultas mayores. Hicimos un grupo muy maravilloso, con una profesora excelente, que nos explicaba paso a paso todo lo que teníamos que hacer".

Los talleres se retomarán en marzo y se informará en los meses previos las distintas alternativas y la forma de inscripción.

PRONTO SALGO DE VACACIONES, ¿QUÉ HAGO CON MI MASCOTA?

Loreto García, Medico Veterinaria
Diplomada Medicina De Animales Pequeños U. De Chile
Diplomada Manejo Del Dolor Y Anestesia En Animales De Compañía U. De Chile
Diplomada Medicina Gato Doméstico U. De Chile

SE ACERCAN las vacaciones y muchos de ustedes pueden estar pensando en salir de la ciudad e incluso del país, surge la duda, entonces, ¿qué hago con mi mascota a la hora de viajar?, Revisemos las alternativas:

1. De vacaciones con mi mascota: Suena a un súper panorama y muy tentador, pero debes tener varios puntos en consideración antes de tomar esta decisión. Elige destinos que sean apropiados para tu mascota, considera alojamiento "pet friendly" y arma panoramas para compartir con ella durante todos los días de las vacaciones. Pero ten claro que no todas las mascotas tienen un carácter que permite viajar con ellas y por sobre todo que lo disfruten, por lo tanto, por más ganas que tengas de que te acompañen, este debe ser uno de los puntos principales a considerar. En el caso de los felinos, por ejemplo, son territoriales y el sacarlos del hogar puede generar estrés y ansiedad con mayor facilidad. ¡Si ya consideraste todo lo anterior y aún crees que es la mejor opción!, el primer paso será llevar a tu mascota con su médico veterinario, realizar un control médico general y prepararla para su viaje. Te aconsejamos que tu peludo esté correctamente identificado (chip de identificación o collar con placa identificadora) porque el hecho de estar fuera de su entorno puede llevar a que se desoriente y se pierda con mayor facilidad. Recuerda llevar todo lo necesario para el viaje: transportín o bolso adecuado, sus accesorios, medicación para todos los días en caso de que estén prescritas, alimento, platos, etc. ¡Ahora solo quedará generar recuerdos inolvidables!

2. Dejarla al cuidado de algún familiar o amigo/a: ¡Esta es una excelente alternativa! Es mejor que quede en su territorio y al cuidado de alguien a quien conozca y quiera. Para que todo funcione a la perfección es ideal que dejes a mano e indicado con detalle todas las cosas necesarias para el período que te ausentes: comida (cantidad y horarios), arena sanitaria en caso de los felinos, snacks (cantidad y frecuencia), medicación en caso de que la requiera, paseos, rutinas de juego, juguetes favoritos, etc.

3. Dejarlo con cuidador externo (servicio de sitter): Es una muy buena opción si no tienes algún familiar o amigo que pueda ayudarte a cuidar tu mascota, es un servicio donde van a ver a peludo a tu hogar y no solo limpian y lo alimentan, sino que también realizan rutinas de juego o paseos según esté acostumbrado en su rutina diaria. Debes conversar bien con quien te ofrezca estos cuidados, averigua cuáles son las condiciones y detalles del servicio entregado, mientras más información tengas más seguro y confiado te podrás sentir.

4. Llevarlo a un hotel de mascotas: A diferencia del servicio de sitter acá tendrás que llevar a tu mascota a un hotel donde dependiendo del servicio entregado, tendrá la oportunidad de compartir con otros de su especie y tener una grata experiencia mientras tú disfrutas tus vacaciones, la elección de esta alternativa dependerá del nivel de socialización de tu peludo. Asegúrate, eso sí, que tenga sus controles médicos y vacunas al día, pues este es un requerimiento básico para ingresar a estos lugares y la mejor forma de proteger a tu mascota.

En resumen, tenemos variadas opciones, lo importante es decidir cuál es la mejor en cada caso, y solicitar los servicios con anticipación para lograr un cupo e irte de vacaciones sin problemas.

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

Imperdibles viernes y sábado en módulo central de Zona Franca

Conozca las ventajas del Mercado Campesino de Indap y las propiedades de adquirir hortalizas recién cosechadas

Cerca de 15 agricultores, participan en la feria agrícola. Entre los productos destacan las boinas gauchas de Paula Añazco, huevos de gallinas felices, hierbas medicinales, ruibarbo, cilantro, plantas ornamentales, rabanitos y lechugas recién cosechadas, y mermeladas y procesados regionales.

No hay golpe de frío y las hortalizas son cosechadas el mismo día. Así funciona el Mercado Campesino en la región de Magallanes: Directamente del campo a la mesa. Usted conoce y le compra al propio agricultor que produce. Ventajas difíciles de superar por las hortalizas importadas. Y es que el deterioro comienza con la recolección, de ahí que los alimentos cultivados en la zona austral ofrezcan más nutrientes, vitaminas y antioxidantes que los alimentos que viajan largas distancias, con golpes de frío, en extensos períodos de tiempo.

"El tiempo de almacenaje, las temperaturas y la exposición contribuyen a la pérdida de nutrientes. De ahí la importancia de elegir productos locales y apoyar a los agricultores que producen con mucho esfuerzo hortalizas frescas, sanas y agroecológicas", expresó Gabriel Zegers, director (s) Indap Magallanes.

Por otro lado, valoró la conexión directa que existe entre el consumidor y el agricultor en los Mercados Campesinos, "no hay intermediarios, ese intercambio cultural es de una riqueza inconmensurable. Es traer por un rato el campo a la ciudad y conocer de primera fuente las historias y el trabajo que hay detrás de cada producto, ahí están las vivencias y experiencias unidas a la cultura de la zona", precisó.

En Zona Franca, módulo central, 15 agricultores participan todos los viernes y sábado, en el Mercado Campesino, entre las 11 y 20:30 horas.

Entre los productos destacan las boinas gauchas de Paula Añazco, huevos de gallinas felices, hierbas medicinales, ruibarbo, cilantro, plantas ornamentales, rabanitos y lechugas recién cosechadas. También mermeladas y procesados regionales.

"El consumidor debe reconocer que una lechuga que llega del norte al comercio, antes de llegar al plato viajó más de 2000 km. y varios días en camión o avión, y al agricultor que la produjo, probablemente no le pagaron más de $300. Aquí, los circuitos cortos de comercialización permiten un comercio justo y sin intermediarios, retribuyendo en enorme trabajo de quien lo produjo, reduciendo la huella de carbono que afecta al cambio climático y, mediante un pago que no es distinto a lo que cobran los supermercados hoy en día", agregó Zegers.

Finalmente, Zegers invitó a la comunidad a elegir en estas fiestas la compra de hortalizas, artesanía y procesados regionales. "Los Mercados Campesinos ya están en el corazón de los magallánicos, el éxito es total y el público reconoce el trabajo y esfuerzo", precisó.

MERCADO CAMPESINO

En estas fiestas elige comer sano, prefiere los productos de la agricultura regional. Se trata de hortalizas recién cosechadas, sanas, frescas, inocuas. Desde el campo a tu mesa, sin intermediaros.

#YoApoyoAgriculturaMagallanes

LUGARES DE VENTA

Zona Franca

Viernes y sábado, 15 agricultores ofrecen sus productos, entre 11 y 20:30 horas, en módulo central. El resto de los días de la semana se mantienen solo cinco módulos de venta.

Villas Las Nieves

Todos los sábados, de 10 a 15 horas, en Avenida Los Generales 0350.

Cesfam Damianovic

Todos los miércoles, entre 9 a 12 horas, en Zenteno 2850.

INDAP
Ministerio de Agricultura

CAR
CONSEJO ASESOR Regional Magallanes

Escanea y lee historias campesinas. Conoce a los agricultores y su esfuerzo por entregar productos sanos, frescos e inocuos.

COMPRA TU TICKET

PUNTA ARENAS | PORVENIR | PUERTO NATALES | PUERTO WILLIAMS

ON-LINE

- Optimiza tu tiempo.
- Ahórrate las filas.
- Preséntate directamente a embarcar con tarjeta de embarque desde tu celular.

www.tabsa.cl

TABSA @_tabsa @_tabsa