





#### Fem Patagonia

Año I Edición 22 Viernes 14 de marzo de 2014 Punta Arenas Contacto: revista@fempatagonia.cl www.fempatagonia.cl





#### **EQUIPO**

Editora: Elia Simeone Periodista: Lissette Gómez Corrección: Lorena Díaz Fotografía: Rodolfo Soto Diseño: Andrea Barría Agente comercial: Claudia Barría, Juan Carlos González, Jorge Millán, Julio Aurolo

Ventas: cbarria@laprensaaustral.cl Teléfono: 569-50018869 Impreso en talleres de La Prensa Austral Circulación: Quincenalmente los días viernes con La Prensa Austral y en los recorridos de Buses

Fernández y Buses El Pingüino

#### **EDITORIAL**

#### DÍA DE LA MUJER, MUCHO Y POCO QUE CELEBRAR

El sábado 8 de marzo pasado se conmemoró en todo el mundo el Día Internacional de la Mujer, efeméride que fue consagrada en tal fecha por la asamblea general de Naciones Unidas en 1977. Tiene como antecedente la tragedia del 25 de marzo de 1911, cuando 146 trabajadoras murieron en un incendio en la fábrica de camisas "Triangle Shirtwaist", de Estados Unidos.

Desde entonces a la fecha, se ha avanzado mucho en materia de los derechos femeninos, tanto ciudadanos, de procreación como laborales.

Sin embargo, resta aún demasiado. La trata de personas, la prostitución, la mutilación sexual, la violencia psicológica y física, la desigual participación en el mercado laboral son sólo algunas grandes aberraciones que ocurren a diario en contra de las mujeres a vista y paciencia de todos. El 8 de marzo debe ser, entonces, un día para recordar y celebrar los logros, pero, sobre todo, para revisar qué es lo que falta por conquistar a favor de la mujer.

Flia Simeone R.



### **NUESTRA** PORTADA

En nuestra portada Cristina Marnich junto a su hijo Mauricio, fotografiados por Vicente González

# 12-13 CÓMO ABORDAR LOS PRIMEROS DÍAS DE NUESTROS HIJOS E HIJAS EN EL JARDÍN INFANTIL

**5 TRUCOS EXTRAÑOS** (PERO EFECTIVOS) PARA BAJAR DE PESO

18-19 NEGRO, AZUL Y DORADO: LOS COLORES DE LA TEMPORADA

Cristina Marnich Cortés

# "La obesidad es una lucha constante que debe partir por un cambio mental"

- La reconocida nutricionista viñamarina de padre magallánico habló a corazón abie rto sobre cómo la enfermedad sufrida por su madre cuando ella tenía 18 años cambió su vida y la convirtió en una mujer luchadora y comprometida en extremo con gente con problemas de salud, como la hipertensión que le jugó una mala jugada a su mamá.



#### LA TRAYECTORIA DE CRISTINA

MARNICH en Magallanes se traduce en una larga lista de niños, jóvenes y adultos apoyados para combatir los altos índices de obesidad que desde hace años aquejan a la población regional. Su tremenda calidad y calidez como mujer y profesional es hoy muy apreciada en la zona, llevándola a un éxito por ella impensado en sus inicios.

Hija de padre magallánico, Enrique Marnich Doberti y de madre nortina, María Cristina Cortés, procedente de la ciudad de Punitaqui, cercano a Vallenar, Cristina fue nacida y criada en Viña del Mar como la menor de cuatro hermanos, todos nacidos en Magallanes, sin embargo, ella misma se encarga de destacar que hoy es la única que trabaja y reside en la región.

Hace 5 años decidió vivir en la zona junto con su marido, Mauri-

#### "Si no lo haces por ti,

hazlo por tu familia. Si tú has sufrido la obesidad y te sientes enferma, incómoda, deprimida y sabes lo que se siente, cómo vas a querer lo mismo para tu hijo... ahí comienza el cambio de mentalidad".

cio Kusanovic Olate, empresario magallánico, a quien conoció en la V Región y quien le propuso la aventura de venir a esta zona, de la cual ella reconoce estar enamorada.

Estudió un año Ingeniería en alimentos en la Universidad Católica de Valparaíso, sin embargo, debido a la enfermedad de su madre, dejó



Cristina Marnich junto a su esposo Mauricio Kusanovic Olate y sus padres María Cristina Cortés y Enrique Marnich (abajo).



la carrera para luego ingresar a Nutrición en la Universidad de Valparaíso, donde se destacó como una excelente alumna.

Su historia de vida y su tremenda lucha tras un derrame cerebral sufrido por su madre y propiciado por un cuadro de hipertensión cuando Cristina tenía 18 años, explican en parte su orientación profesional y su extrema preocupación por eliminar la obesidad y todos sus riesgos asociados.

"La enfermedad de mi mamá cambió mi vida... ella era hipertensa, una mujer sana, delgada, comía bien, pero la hipertensión le jugó una mala pasada, y por eso, cada vez que veo una persona hipertensa o con riesgo, le cuento esto, porque el sufrimiento no es sólo de la persona, sino también de la familia, lo peor es ver sufrir a tal punto a un familiar", explica.

Esta situación y el tener que asumir por ocho años el rol como pilar de su casa marcó a Cristina a tal punto que hoy su metódica forma de trabajo y el increíble nivel de compromiso que asume con

"Desde chica he sido muy preocupada por el resto y esa misma preocupación la aplico en el centro. Ha sido algo muy desgastante, pero a la vez, muy gratificante".



Con un estilo vanguardista se aprecia el hall de entrada del Centro Cristina Marnich.

las personas son rasgos que atribuye a estos años que, no obstante, le enseñaron a ser perseverante y luchadora.

"Me hice cargo de mucho, fui como el pilar de mi familia, me quedé con esa mentalidad de querer hacer todo yo, puede ser que me involucro mucho, es verdad, pero es lo que me gusta y me encanta que la gente se sienta bien atendida y agradecida por esto", señala.

Desarrollada como profesional, esposa y madre de un pequeño de tres años, Cristina siente haber logrado cosas importantes y estar en el camino correcto. No obstante, reconoce que esto ha mermado

su tiempo familiar y personal, porque me gusta estar en todo, pero creo que es hora de delegar, aunque sin dejar de estar presente", dice.

#### Un año de éxito

Poco más de un año cumplió el Centro de Nutrición Cristina Marnich, con un éxito indiscutido, ganándose el reconocimiento de los magallánicos y el agradecimiento de sus pacientes.

El sello particular impuesto por Cristina habla de un centro cálido, acogedor y con profesionales certificados que han logrado imponer la diferencia.

"Me encanta que la gente se

"Los padres deben ser el ejemplo, si ellos no hacen los cambios, difícilmente van a poder exigir algo a sus hijos".

**"Un niño obeso** es un futuro adulto obeso".

sorprenda al entrar al centro, que llegue por dato y que en cada servicio descubran algo nuevo", sostiene.

Los servicios de cosmetología, entregados por Johanna Navarro, cosmetóloga profesional;

La mejor decoración para tu hogar está aquí



MEJICANA 723 FONO/FAX 2226286 COMERCIALPEFAS@GMAIL.COM











medicina china, realizado por Daniela Jutronich, certificada en acupuntura por el ministerio de Salud; y de manicure y pedicure, aportados por Cecilia Penoy, mantienen su calidad y personalización.

A ellas se sumó en el último

tiempo la terapeuta Viviana Acevedo, de la Quinta Región, experta en Flores de Bach y Reiki, que apoyando el trabajo de Marnich ha decidido viajar regularmente a la ciudad para aportar sus conocimientos y terapias

altamente demandadas y valoradas por los magallánicos.

La llamativa tienda de productos saludables, en su mayoría te chinos, La Zebra Estilosa, es otro de los éxitos que Cristina destaca dentro de su centro.

A ellos. Cristina adelantó la posibilidad de sumar nuevas prestaciones y la eventual incorporación de un profesional de la medicina para evaluar las diversas patologías de quienes llegan al centro.



Historia e inspiración, en medio de una geografía

KM 38, COMUNA DE TORRES DEL PAYNE PATAGONIA, CHILE +569 9644 5862 RESERVAS@HOTEL3PASOS.CL

de ensueño...

WWW.HOTEL3PASOS.CL



- El pasado sábado 8 de marzo se celebró el Día Internacional de la Mujer. En Magallanes, Jacqueline Leyton, María Alvarado, Carola Barría sobrevivieron para contar las atrocidades sufridas. Ruth Velásquez sólo nos dejó el recuerdo de su sonrisa.

#### ELIA SIMEONE R.

REVISTA@FEMPATAGONIA.CL

LA MADRUGADA DEL 25 DE MARZO DE 1911, las llamas consumieron una fábrica de camisas en Estados Unidos. Dentro de ella, 146 mujeres gritaban y lloraban, mientras se asfixiaban y sus cuerpos eran "cremados" vivos.

Todas ellas murieron.

No pudieron escapar porque los propietarios de la fábrica habían bloqueado los accesos, para evitar robos.

Otras tantas lograron huir por las ventanas. Resultaron con heridas graves. Esta tragedia es el antecedente del Día Internacional por los Derechos de la Mujer y la Paz Internacional, que fue consagrado como tal por Naciones Unidas en 1977 y que se conmemora hasta nuestros días.

La mayoría de las mujeres fallecidas eran jóvenes, inmigrantes y de precaria situación legal y socio-económica. Algo así como un ícono del máximo desamparo que puede enfrentar una persona.

#### Cuerpo en el vertedero

Poco más de cien años después.

Su transmisión en directo, a través de los canales de televisión. Se ve cómo maquinaria remueve los escombros del vertedero de la ciudad. En un rincón, la ex pareja orientando a las policías y personal forense.

Pocas veces algo que pasa en Magallanes es noticia nacional. Esta la fue.

Salió un día a cumplir su turno como cajera de un supermercado de una populosa población. No regresó.

Su conviviente distribuyó entre sus colegas conductores de camiones de basura, taxistas y vecinos las fotocopias con la cara de ella.

Ruth Velásquez nos dejó su bella sonrisa y constante alegría de vivir. Sus dos hijos deberán crecer sabiendo que su madre no está porque fue su propio



progenitor quien la estranguló el 28 de octubre del año pasado en un arranque de ira.

¿En qué mente se puede concebir que un ataque de celos lleve a un hombre a estrangular a una mujer, desviar el camión recolector de basura hasta su casa para subir su cuerpo y esconderlo entre los desperdicios de la ciudad?

"Yo nunca le haría daño", aseguró el asesino.

15% de las víctimas de violencia sexual denuncia la agresión, pero el 67% de éstas desiste de continuar la causa en Magallanes.











## Y tú ¿Todavía no nos conoces?

Te invitamos de lunes a sábado desde las 18 horas hasta las 23.30 a probar una sensación única de sabor.

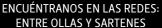
Nuestros sushis están elaborados artesanalmente y con excelentes estándares de calidad.

### **GENERAL DEL CANTO 010 ESQUINA ZENTENO**EN EL CORAZON DEL BARRIO PRAT FONO PEDIDOS AL :061-2321566

FONO PEDIDOS AL :061-2321566 LOCAL DE SUSHI PARA SERVIR O LLEVAR

PAGA CON TARJETAS













Spa Bauer trae el revolucionario tratamiento reductivo lipoproteico, en el cual se aplica una sustancia lipoproteica que hace reducir aquellos centímetros que deseas eliminar de tu cuerpo, además, reafirmas y tonificas la piel.

Con este tratamiento se logran resultados nunca antes vistos. Único en su origen con el solo hecho de ser aplicado recobramos la textura, firmeza, y una gran disminución de adiposidades y toxinas, ya que es ahí donde acumulamos la grasa, no así en la linfa ni en el músculo.

Es una proteína sintetizada en forma natural de todos los aminoácidos esenciales y 100% orgánico, sin preservantes ni aditivos químicos, no tiene contraindicaciones.

El tratamiento lipoproteico es un reestructurador de patrones celulares en base a proteínas sintetizadas. Su porcentaje proteico es de 70,7%.

Analizado y certificado por laboratorios

en prestigiosas Universidades Chilenas tales como el DICTUC de la Universidad Católica, Dpto. de Inmunobioquimica de la Universidad de Chile, Toxicología Humana y Ambiental de la Universidad de Playa Ancha, Laboratorios Condecal, entre otros.

#### **Tratamiento Cuerpo Completo**

Consiste en un tratamiento integral (brazos, zona de espalda, abdomen, contorno de cintura y cadera, piernas, facial), no invasivo. Reduce y reafirma en una sesión de aproximadamente dos horas, evidenciándose de manera inmediata la disminución de una talla como mínimo. Aporta tonicidad y mejora la apariencia de la piel, atenuando la celulitis localizada en distintas zonas del cuerpo.

#### Tratamiento Reductivo Abdomen masajes reductores

Al tratar esta zona, garantizamos reducción de seis centímetros de contorno como mínimo, tonificando y reafirmando las pieles con tejidos y musculatura flácida.

#### Tratamiento Medio Cuerpo

Ofrecemos dos opciones de tratamiento: tronco superior y/o inferior.

**Tronco superior:** Garantiza la reducción y tonificación de brazos, contorno de cadera, cintura, espalda y abdomen.

**Tronco inferior:** Consiste en un tratamiento localizado en piernas y contorno de caderas, que además de reafirmar y tonificar la piel, fortalece la flacidez y garantiza el levantamiento de glúteos, atenuando en un gran porcentaje la celulitis localizada en las piernas.

#### **Tratamiento Facial**

Es un reafirmante para el rostro, atenuador de líneas de expresión y arrugas. Para lucir una piel más joven de manera inmediata.

#### ¡Pide tu hora!

Si deseas agendar una hora o saber más sobre el tratamiento dirígete a Spa Bauer en Chiloé 930, teléfono 2244282 o visítanos en **facebook** Spa Bauer

Presidenta del Centro Femenino de Funcionarias

### "En Enap Magallanes la mujer comenzó a ganar más espacios en todas las áreas"

**"EN ENAP MAGALLANES** la presencia de la mujer y su participación en tareas no convencionales comenzó a ganar más espacios en los últimos años, incorporando funcionarias en todas las áreas de la empresa, con una gran participación en tareas de terreno", destaca la presidenta del Centro Femenino de Funcionarias, Marcela Mella, entidad que recientemente eligió nueva directiva para el periodo 2014-15.

Uno de los principales objetivos que se ha propuesto la nueva directiva del Centro Femenino es que al menos el 90 por ciento de las 84 trabajadoras de la empresa formen parte de la entidad, y de ese modo fortalecer el compañerismo y solidaridad entre las mujeres. Hoy cuentan con 62 socias.

Actualmente, 27 mujeres desempeñan diversas funciones en terreno en Enap Magallanes, muchas de ellas en roles de trabajo de 7x7 u 8x6, en las más diversas actividades de la operación diaria de la empresa. La incorporación de la mujer en actividades que hasta hace poco eran netamente masculinas plantea nuevos desafíos y áreas de interés para el Centro Femenino.

"La participación de las funcionarias en el Centro Femenino tiene el carácter de voluntario, por lo que estamos muy felices de la gran participación En los últimos años, se ha incrementado la presencia femenina, incluso en terreno, en tareas tradicionalmente realizadas por hombres. Hoy en día hay 84 mujeres en la empresa.

que tenemos actualmente, ya que contamos con socias que se desempeñan en todas las áreas de la empresa, en gerencia, jefaturas, profesionales, operativas, de inspección en terreno y administrativas", puntualiza la presidenta.

Agrega que este nuevo escenario de mayor presencia de mujeres en Enap Magallanes plantea el desafío de que el Centro Femenino sea una entidad que una a todas las socias y sus intereses, "donde podemos canalizar el espíritu solidario y de camaradería, proporcionando un espacio de participación a las funcionarias enapinas, tanto dentro de la empresa como hacia la comunidad".

El Centro Femenino de Funcionarias de Enap Magallanes se constituyó en 1967 con el objetivo de incentivar el perfeccionamiento de las asociadas mediante distintas acciones y para desarrollar actividades sociales, culturales y deportivas.

El 28 de noviembre de 2011, el Centro Femenino actualizó sus estatutos, fijándose como fines el propender al perfeccionamiento y fortalecimiento de habilidades y competencias de sus socias; participar y desarrollar actividades sociales, culturales y deportivas, y estimular un clima laboral de compañerismo y solidaridad, sin desconocer el importante rol de la mujer en la organización.

Durante los años 2012 y 2013 se realizaron diversas acciones en beneficio de la comunidad, como campañas solidarias para ir en ayuda de los damnificados por el aluvión en Punta Arenas de marzo de 2012 y el incendio de viviendas en Valparaíso en 2013; campaña de eficiencia energética impulsada por Enap Magallanes en 2013, ayuda solidaria a ex colaboradora de empresa contratista, aporte de juguetes para los festejos navideños de varias entidades regionales, entre otras actividades que se realizan en forma permanente.



¡Bienvenidos al mundo de la educación inicial!

Cómo abordar los primeros días de nuestros hijos e hijas en el jardín infantil



#### A las 8,30 horas en punto comenzó el primer día de jardín infantil de Martín,

de 3 años de edad. Su mamá dice que se portó un siete y que "no lloró" cuando se despidieron. "Todo bien", pensó. Sin embargo, al segundo día estalló en llanto y no quería dejarla ir. "Se me partió el alma", confesó.

Esta es una de las situaciones que ocurre con mayor frecuencia cuando los párvulos ingresan al jardín infantil o sala cuna y muchas veces los adultos no saben cómo reaccionar. "Las familias no deben tener temor al llanto de los hijos, porque es parte de su proceso de adaptación cuando se enfrentan a algo desconocido. Con las experiencias nuevas, surgen emociones nuevas y, cuando el lenguaje todavía no está completamente desarrollado, el llanto es la manera de expresarlas", explica la jefa del departamento Educativo de Fundación Integra, Paola Valenzuela Pino.

Con 20 años de experiencia en educación parvularia, la profesional recomienda la contención: darle un abrazo, hacerle cariño o hablar con ellos. No tomarlo a la ligera, tampoco salir corriendo, ni retarlos. Decir: "No llores que ya eres grande" o "Mira, tu compañero no está llorando", definitivamente, no es adecuado.

Al igual que los adultos, los niños y niñas viven procesos de adaptación que son naturales en el ser humano. "A nosotros también nos cuesta volver a la rutina del trabajo y al ritmo de vida después de las vacaciones, y lo que necesitamos es tiempo para adaptarnos", afirma la coordinadora técnico pedagógica de Fundación Integra, Paola Maldonado, reforzando la idea de ser empáticos con los hijos e hijas.

Los padres, madres o personas a cargo de los niños (as) pueden tomar algunas medidas para que este cambio – de horario, hábitos y entorno- no sea tan drástico. Ambas especialistas en primera infancia recomiendan preparar un ambiente de relajo los días previos al ingreso al jardín infantil. Adecuar los horarios de alimentación y de sueño, no hacerlos dormir más allá

#### En el jardín infantil tus hijos...

- Comparten y juegan con niños (as) de su edad
- Despiertan y potencian su creatividad
- Mejoran su capacidad de comunicación
- Desarrollan habilidades y su autonomía
- Fortalecen su identidad y autoestima
- Descubren el mundo que los rodea

de las 9 de la noche y disminuir el consumo de televisión pueden favorecer el proceso.

Pero también existe otra arista que va más allá de acondicionar los hábitos diarios, especialmente, cuando es la primera vez que los niños asisten al jardín infantil. "Tenemos que llevar a nuestros hijos a conocer su jardín con anterioridad, contarles qué van a aprender en ese lugar, que conocerán nuevos amigos y ayudarlo a enfrentar este cambio de manera positiva", opinan las profesionales de Fundación Integra.

Los jardines infantiles deben abrir las puertas a las familias y ellas acercarse a preguntar y entregar información que pudiera facilitar el proceso de adaptación de los hijos. Por ejemplo, comentar sobre conductas o hábitos del niño para que el equipo educativo considere en su quehacer y actuar frente a ciertas situaciones. Generar confianza con el jardín es muy importante.

"Invitamos a las familias a observar a sus hijos e hijas, tomar en cuenta sus emociones, contenerlos, tocarlos, abrazarlos, conversar con ellos. Lo más importante es que cada familia conozca a sus hijos y se haga cargo de las señales que entregan. Después del tiempo de adaptación, los niños incorporan el jardín infantil en sus vidas y van felices a encontrarse con sus amigos, sus tías, jugar y aprender", plantean las educadoras.

#### **RECOMENDACIONES**

Adecuar los horarios de alimentación y de sueño con anticipación, para que no sufra un cambio tan drástico.

Si contrató transporte escolar, se recomienda a los papás hacer un esfuerzo y llevar a sus hijos al jardín infantil durante los primeros días.

Ser empático con los hijos, observarlos y no minimizar sus sentimientos.

Cada proceso de adaptación es diferente, por lo que no es bueno compararlo con sus hermanos o compañeros.

Llorar es una forma de expresión, no hay que temer al llanto ni sentirse culpables. Más preocupante sería que los niños no se manifestaran.

Ante las "pataletas", se debe dar tiempo para la expresión de dicha pataleta y cuando la situación esté más calmada, conversar con él.

Conversar con la directora del jardín infantil y acercarse al personal del nivel para darle a conocer información que facilite su adaptación.





**ADEMÁS DE LA DIETA BALANCEADA** y el ejercicio, existen muchas otras recetas para perder peso, aunque no todas son efectivas.

Entre las que sí funcionan, se encuentran algunos extraños trucos que han dejado al descubierto estudios científicos y especialistas en el tema. Toma nota.

#### 1. Comer postre al desayuno

Una pequeña porción de postre al desayuno podría ayudar a mantener tu hambre controlada el resto del día y perder unos kilos. Así lo determinó un estudio liderado por Daniela Jakubowicz de la Universidad de Tel Aviv (Israel), quien demostró que una dieta baja en calorías, pero que incluye postre o pasteles en el desayuno, es efectiva para bajar de peso.

"La mayoría de las personas recuperan el peso, sin importar la dieta que sigan. Pero si comes lo que te gusta, disminuyes los antojos. Por eso un pequeño trozo de torta (o algo similar) es importante", señaló la autora de este sondeo.

#### 2. Cortar los alimentos

Aunque parezca tonto, cortar los alimentos en trozos pequeños puede contribuir a la pérdida de peso. Una investigación del Departamento de Psicología de la Universidad Estatal de Arizona (EE.UU.) determinó que esta estrategia ayuda a engañar al cerebro haciéndole creer que hay más comida en el plato, lo que se traduce en sentirse satisfecho con menos.

#### 3. Hacer ejercicio en la mañana

Hacer ejercicio a cualquier hora del día es bueno, pero en la mañana es mucho mejor. Un estudio de Bangor University en el Reino Unido, determinó que ejercitarse temprano significa quemar más calorías porque generalmente se trabaja más duro que en otros momentos de la jornada.

La explicación es que la gente tiende

a estar más enérgica y alerta en la mañana, además de estar menos apurados que aquellos que deben hacerse un espacio en su agenda para poder realizar actividad física.

#### 4. Beber agua tibia

Si bien beber agua fría refresca, ingerirla tibia puede ayudarnos a perder peso. Así lo afirma el personal trainer estadounidense Chris Powell, quien señaló que consumir agua tibia antes de comer ayuda a sentirse lleno más rápido.

#### 5. Comer más

Aunque suena contradictorio, comer más puede ayudar a acelerar el metabolismo. El truco está en comer frecuentemente -alrededor de 5 o 6 veces al día- pero alimentos saludables, ricos en proteína, fibra y otros nutrientes, en lugar de procesados. Esto contribuye además a tener energía suficiente y sentirte satisfecho, sin subir de peso.





# Dr. Mauricio Vargas Zec

Cirugía y Traumatología Bucal y Máxilo Facial Plástica y Estética Facial Implantes Óseointegrados

- Cirugía Bucal e implantes
   Botox®, Dysport® estético y terapéutico
- Ácido Hialurónico y bioplastía
   Plasma Rico en Plaquetas

#### mvargas@drmvargasz.cl

Consulta Rómulo Correa 684 Teléfono (61) 2214010 Punta Arenas

Consulta Blanco Encalada 941 Celular 77385727 Puerto Natales Clínica Algarrobal Chicureo Santa Emilia 201-203 Teléfonos (2) 28431941 (2) 28430476 Chicureo Santiago



café & souvenir store













Tienda de Souvenir

VHF - 148.500

# errores graves que se cometen al lawarse el pelo

**Es una actividad rutinaria,** aparentemente simple, pero, según la revista The Oprah Magazine, se cometen, a lo menos, cinco equivocaciones al momento de lavarse el cabello.

#### 1. Te lavas el pelo todos los días y con el mismo champú los 365 días del año:

El estilista Mario Russo señala que no debes lavar el pelo con demasiada frecuencia, indicando que cada dos días está bien. Además, indica que es bueno cambiar los champús de vez en cuando para evitar la acumulación de ciertos ingredientes como siliconas en el cuero cabelludo.

El químico cosmético Mort Westman dice que cada 2 meses en lugar de tu champú actual prueba con otro formulado para tu tipo de cabello. También es bueno utilizar un champú clarificante una vez al mes, según la estilista de celebridades Kimberly Kimble.

#### 2. No mojar bien el pelo antes de poner el champú:

Si no mojas bien tu cabello, el champú no hará espuma y, por ende, te obligará a usar más producto, lo que es malo tanto para tu pelo como para tu bolsillo.

Por ello, es bueno pararse bajo el chorro de agua en la ducha por, al menos, un minuto antes de aplicarte el champú.

#### 3. Siempre empiezas a aplicarte el champú en el mismo lugar del cuero cabelludo (en la parte superior)

Esto puede provocar que la parte superior del cuero cabelludo se vuelva seca o escamosa. Por eso, es importante alternar el lugar donde comienzas a aplicarte el champú. Por ejemplo, puedes un día aplicártelo en la nuca, luego a un costado, luego arriba y así sucesivamente.

#### 4. Friccionas demasiado:

Si no quieres dañar tu cabello, debes masajear tu cuero cabelludo suavemente con los dedos en lugar de friccionar rápido e intensamente con las uñas o las palmas.

#### 5. Te enjuagas la cabeza con agua caliente:

El agua caliente seca el cuero cabelludo y el pelo. Utiliza agua tibia porque ayuda a conservar el color y la textura.









PAULINA RUIZ FERNÁNDEZ

#### **COLABORADORA FEM EN BUENOS AIRES**

Cuatro días llenos de moda se vivieron la última semana de febrero en el Buenos Aires Fashion Week. El Predio Amarillo de la Rural fue la pasarela de muchas marcas argentinas que mostraron sus nuevas colecciones Otoño-Invierno 2014. Uno de los desfiles más esperados fue el de Kosiuko, marca argentina que tiene presencia en Bolivia, Chile, Colombia, Ecuador, México, Paraguay, Perú y Uruguay.

La colección Otoño- Invierno 2014, bajo el nombre de "New Luxury" (Nuevo Lujo), tuvo como colores predominantes el negro, azul y dorado. La inspiración de Kosiuko para esta temporada es una mezcla donde convive lo masculino y femenino; se presentaron muchos trajes con líneas puras que sumaban siempre alguna aplicación de encaje, cuero o tachas. Los recortes geométricos definieron una silueta moderna, aportando personalidad y lujo a cada una de las prendas mostradas.

La puesta en escena fue muy audiovisual. El show comenzó, al igual que el año pasado, con un video que mostraba partes de la nueva colección y la música electro-pop estuvo presente durante todo el desfile.

El grunge fue un disparador a la hora de pensar en la colección combinando texturas, estampas y diversos materiales. A los colores centrales se sumó el burdeos y rosa claro.

Para el día y la noche desfilaron lentejuelas, terciopelo, animal print y tachas. Las calzas leggins engomadas y faldas cortas en el mismo material acompañaron a blusas de gasa y tops negros transparentes.

Cynthia Kern, directora creativa y diseñadora de la marca, cerró el desfile con un saludo innovador, donde tres modelos transmitieron el mensaje de "Paz en la tierra" por medio de blusas estampadas con la frase. Las prendas de esta campaña se encuentran disponibles en las tiendas de la marca.

BUENOS AIRES FASHION WEEK

#### "TERRITORIOS ARGENTINOS"

Desde el 25 al 28 de febrero se realizó el encuentro más importante de la moda nacional argentina, el Buenos Aires Fashion Week. Este evento, una de las mejores vidrieras internacionales de la moda local, se realiza dos veces al año, convoca a destacadas marcas, diseñadores y nuevos talentos en un mismo lugar mostrando moda y nuevas tendencias.

En esta ocasión la campaña del BAFWeek se centró en el diseño de cada región bajo el nombre de "Territorios Argentinos". Fueron siete las duplas de los artistas y diseñadores que mostraron lo mejor de su tierra representando la diversidad nacional llena de colores y texturas que permitían respirar cada paisaje. Las variadas propuestas generaron un mapa de diseño logrando que los asistentes recorrieran visualmente todos los rincones de Argentina.

Durante los cuatro días del evento se presentaron además diversos desfiles en continuado de reconocidas marcas que mostraron las tendencias Otoño-Invierno 2014. El lugar tenía también un gran showroom con diseños para ver y comprar.



# i s P A C I O nandú



CALLE PRAT N° 200, PUERTO NATALES.



Fem Patagonia difundirá diversas recetas de cocina que tienen como base los berries que se producen en la Patagonia, preparaciones compiladas en el libro "Berries de la Patagonia, las mejores recetas", elaborado por INIA KAMPENAIKE. Se trata de recetas escogidas de los chefs Alfredo Pérez, Lorena Riquelme, Carmen Izquierdo, Nelson Vásquez, Carolina Cárdenas, Richard Chiguay y Enrique Núñez.

#### Ensalada de verano con hortalizas de invierno, zarzaparrilla y frutillas

Por: Lorena Riquelme

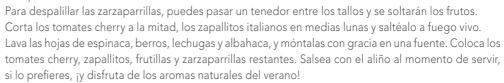
#### **INGREDIENTES**

250 gr. Zarzaparrillas 1 Naranja en su jugo Aceite de maravilla Sal y pimienta 1 Atado de espinacas

- 1 Lechuga lolo rosa roja
- 1 Lechuga Iolo rosa verde
- 1 Paquete de berros o rúcula regional
- 10 Tomatitos cherry
- 1 Zapallito italiano 10 Frutillas frescas
- Brotes de invernadero u hojas de albahaca pequeñas

#### PREPARACIÓN

Prepara un aliño mezclando el jugo de naranja, la mitad de las zarzaparrillas, el aceite y la pimienta. Presiona las zarzaparrillas para extraer su líguido.







### Trifle de zarzaparrilla yoghurt y galletas

Por: Alfredo Pérez

#### **INGREDIENTES**

200 gr. Zarzaparrillas Galletas de tu preferencia (champaña u otra) 300 cc. Crema de leche 2 Potes de yoghurt natural 70 gr. Azúcar granulada 2 Plátanos 2 Manzanas Hojas de hierbabuena

#### PREPARACIÓN

Si hay un postre fácil y que puede preparar todo el mundo aunque no tenga demasiada experiencia, es este trifle de zarzaparrilla.

Muele las galletas en una licuadora, o con un uslero, hasta convertirlas en migas. Pica los plátanos y las manzanas en pequeños cubitos. Mezcla el yoghurt, el azúcar y las zarzaparrillas, dejando un poco de fruta para colocar entera en las copas. Por último, bate la crema a punto ¾ (menos que chantilly).

Una vez que tengas todo listo, comienza a rellenar las copas (medianas de 200 cc.) intercalando los elementos. Coloca las galletas abajo, un poco de fruta, crema, luego el yoghurt con zarzaparrillas, fruta, crema, galletas y así hasta terminar de rellenar las copas. Termina con crema y decora con zarzaparrillas enteras y hojitas de hierbabuena. Refrigera y sirve.



"Baby" es el nombre de este chitsu, ganador de la categoría cachorros.

Los canes fueron evaluados por su pelaje, destreza y obediencia.

Paola Bustíos junto a su pastor pirineo "Lipa".



"Michael" es un pequeño de raza pug.

# Amor por los canes en Expogama







# Lanalánica, tejiendo a favor de los derechos de la mujer

Una peculiar forma de conmemorar el Día Internacional de la Mujer tuvo un grupo de mujeres, de distintas edades, que conforman el colectivo Lanallánica.

El sábado 8 de marzo pasado realizaron una intervención urbana en el sector del tradicional Monumento a El Ovejero, ubicado en Avenida Bulnes.

El acto resultó pertinente, pues el Día Internacional de la Mujer tiene como antecedente la muerte de 146 mujeres trabajadoras de una textil en Estados Unidos, en 1911.

"Hoy reconocemos nuestra historia mujer, de esfuerzo, de trabajo, de paciencia y de amor. Utilizando nuestras manos, nuestros sentidos y nuestra lana. Hoy armamos y desarmamos; hoy somos fuerza, hoy somos mujer!", señalaron.

En la actualidad, Lanallánica está compuesta por ocho mujeres: Adriana Barrientos Andrade (terapeuta ocupacional), Belén Coldeira Sepúlveda (terapeuta ocupacional), Natalia Coldeira Sepúlveda (alumna de internado profesional de Terapia Ocupacional), Carolina Aguirre (matrona), Constanza Mejías Herrera (profesora de Lenguaje y Comunicación), Milena Ujevic Stein (estudiante de enseñanza media de Deutsche Schule), Roxana Vega Paredes (administrativa) y Lucy Faúndez (profesora y la mujer con la visión más integral de la utilización de la lana y cómo explorar).









Belleza, salud y nutrición, todo en un mismo lugar



El equipo conformado, de izquierda a derecha por Daniela Jutronich (Medicina China), Johanna Navarro (Cosmetóloga), Cecilia Penoy (Manicure y Pedicure) y Cristina Marnich (Nutricionista).



Limpieza facial / ondulación pestañas / depilación hombre y mujer / masajes relajantes / manicure y pedicure / acupuntura / reflexología / masaje tuina



Horario de Atención Lunes a Viernes:

Mañana de 09:00 - 13:00 - Tarde de 15:00 - 19:15

Teléfono: 61-2245574 Secretaria: 9078 4402 Dirección: Chiloé 1218-A (entre Errázuriz y Balmaceda) Punta Arenas



# Curso para preparar terapeutas de Flores de Bach

Desde la quinta región nuestra destacada terapeuta señora Viviana Acevedo Despecci, impartirá curso para preparar terapeutas de flores de Bach, acreditada como

#### Profesora Oficial en la Asociación Gremial de Terapeutas Florales de Chile

Actividad teórica y práctica con una duración de 1 año (las clases serán impartidas el último fin de semana de cada mes)

Este curso contempla una formación integral del o la alumna como aspirante a Terapeuta Floral, comprendiendo tanto aspectos teóricos como vivenciales. **Inicio del curso:** Sábado 26 y domingo 27 de julio de 2014, horario de 9 a 17.30 horas.

**Requisitos:** Enseñanza media cumplida, entrevista personal (para evaluar si es apto/a para ser terapeuta), llenar ficha confidencial de inscripción.

**Diploma de acreditación:** Este se entregará una vez que el alumno/a haya completado los requisitos teóricos y prácticos.

El alumno/a debe rendir un examen en la Asociación Gremial de Terapeutas Florales de Chile, con la opción de pertenecer a esta agrupación de forma activa.

**Asistencia:** El alumno (a) se compromete a asistir al 90% de los encuentros.

Lugar: Centro de Nutrición Cristina Marnich, Chiloé 1218-A.

#### NUEVA VISITA DE NUESTRA TERAPEUTA

Nuestra terapeuta Viviana Acevedo nos visita nuevamente en abril para atender a la comunidad magallánica con quien ha tenido una gran acogida en sus terapias.



Flores de Bach



Reiki



Terapia del alma

AGENDA TU HORA
CON ANTICIPACIÓN,
lunes 7 al viernes I I de abril
y nueva fecha de atención
del lunes 26 al 30 de mayo



Medicina China







### CLÍNICA CROACIA CENTRO MÉDICO DENTAL



#### ACCEDE A NUESTRO NUEVO CONVENIO

Todos los niños y jóvenes asegurados entre 12 y 18 años que accedan a libre elección, pueden optar a los PAD dentales para tratarse las caries o más piezas dentales y someterse a tratamiento de conducto si es necesario. Presupuesto sin costo para usuarios Fonasa.

#### ¿Cómo se Accede a los PAD Dentales?

- El asegurado debe elegir Clínica Croacia como centro de Salud Dental en convenio donde se atenderá.
- La primera atención dental incluye la evaluación visual bucal y la confirmación de la presencia de al menos 1 caries, iniciándose el tratamiento con la indicación del dentista de compra del PAD Dental de obturación en cualquier sucursal de Fonasa.

Complementariamente solicitará una radiografía

Bite Wing para confirmar cuántas piezas dentales están afectadas por caries. En caso de confirmarse la presencia de caries en más de 1 pieza dental y hasta 4, el dentista solicitará adicionalmente comprar el PAD Dental de continuación de tratamiento.

 En la evaluación anterior podrá detectarse la necesidad de tratamiento de conducto, en donde el dentista otorgará una orden de compra de PAD correspondiente según piezas afectadas.

Clínica Croacia cuenta con especialidad de Endodoncia por lo que los asegurados podrán adquirir cualquiera de los 6 PAD que Fonasa ha puesto a su disposición.

Es importante que todos los asegurados sepan que nuestra Clínica cuenta con la mejor y última tecnología de Sud América, con un staff de profesionales con especialidades en todas las áreas del más alto nivel a disposición de sus pacientes.

Si el asegurado posee alguna patología que este programa no cubre, podrá acceder a su tratamiento con los mismos profesionales del Centro.

Los PAD que FONASA pone a disposición de todos sus asegurados son:

#### **PAD Obturación**

#### 1 PAD OBTURACIÓN "DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO PARA 1 PIEZA DENTAL"

Este PAD considera el examen de salud oral, radiografía Bite Wing (es una foto de las piezas dentales para ver si existen caries entre ellas), educación y control de higiene oral (técnicas de cepillado), destartraje supragingival, higiene bucal (limpieza de los dientes sacando el sarro acumulado en ellos) y la obturación de 1 pieza dental (tapadura de una caries).

#### 2 PAD OBTURACIÓN "TRATAMIENTO COMPLEMENTARIO, MÁS DE 1 Y HASTA 4 PIEZAS DENTALES"

Este PAD considera educación y control de higiene oral y la obturación de 1 o más piezas dentales (máximo 4 piezas) o el tratamiento mínimamente invasivo para las caries incipientes, en donde se aplicará técnica de cepillado para usar correctamente el cepillo e Hilo dental, tapando además pequeñas caries y aplicando sellantes para la protección de las piezas dentales.

#### 3 PAD OBTURACIÓN "TRATAMIENTO COMPLEMENTARIO, MÁS 4 PIEZAS DENTALES"

Este PAD considera educación y control de higiene oral y la obturación de más de 4 piezas dentales o el tratamiento mínimamente invasivo para las caries incipientes, en donde se aplicará técnica de cepillado para usar correctamente el cepillo e Hilo dental, tapando además pequeñas caries y aplicando sellantes para la protección de las piezas dentales.

#### **PAD Endodoncia**

#### 4 PAD TRATAMIENTO DE ENDODONCIA "INCISIVO O CANINO, 1 PIEZA DENTAL"

Este PAD considera el examen de salud oral, radiografía retroalveolar (foto a la pieza que se va a tratar), una endodoncia en cualquiera de los incisivos o caninos y la obturación (la endodoncia o tratamiento de conducto es el proceso de sacar el nervio del diente afectado, desinfectarlo y luego rellenar la raíz con un material especial, después de esto se procede a realizar la tapadura). Se considera en este PAD solo dientes delanteros y puede ser efectuado por Odontólogo General.

#### 5 PAD TRATAMIENTO DE ENDODONCIA "PREMOLAR, 1 PIEZA DENTAL"

Este PAD considera el examen de salud oral, radiografía retroalveolar (foto a la pieza que se va a tratar), una endodoncia en cualquier premolar y la obturación (la endodoncia o tratamiento de conducto es el proceso de sacar el nervio del diente afectado, desinfectarlo y luego rellenar la raíz con un material especial, depués de esto se procede a realizar la tapadura). Se considera en este PAD sólo premolares y puede ser efectuado por Odontólogo General.

#### 6 PAD TRATAMIENTO DE ENDODONCIA "MOLAR, 1 PIEZA DENTAL"

Este PAD considera el examen de salud oral, radiografía retroalveolar (foto a la pieza que se va a tratar), una endodoncia en cualquier molar y la obturación (La endodoncia o tratamiento de conducto es el proceso de sacar el nervio del diente afectado, desinfectarlo y luego rellenar la raíz con un material especial, después de esto se procede a realizar la tapadura). Se considera en este PAD sólo molares y debe ser realizado por profesional con especialidad de endodoncia.

HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes 09:00 a 21:00 hrs. Sábados 10:00 a 18:00 hrs.

> DIRECCIÓN Sarmiento 1071

> > FONO

2241724

# PRÓXIMAMENTE



Obtén un 40 % 3 % Sólo 30 cupos Sólo 20 Sólo 2

30% dcto.
Plan Anual
Sólo 40 cupos

20 % dcto.
Plan Anual
Sólo 50 cupos



te cambia la vida!

El valor del plan sólo contempla ingreso a Sede Bories.

Promoción no válida para Sportlife Mall EUP (Espacio Urbano Pionero)

Contacto: mcanuman@sportlife.cl / Tel: 2 613 996 - 2 613 995

Todo alumno nuevo debe cancelar matrícula; Preventa válida desde el 27/01/2014 al 28/02/2014