PATAGONIA
Fem
Edición N°33 / viernes 15 de agosto de 2014
GRATIS con La Prensa Austral

"LAS VÍRGENES DE LA COVADONGA" Y SU FE CIEGA EN EL TRABAJO COLECTIVO

CÓMO ENCARAR EL DOBLE ROL DE SER MADRE Y TRABAJADORA A LA VEZ

LAS 17 MENTIRAS MÁS RECURRENTES PARA TENER SEXO O... RECHAZARLO

Todo el carisma y el profesionalismo DE PATRICIA ALMENDRAS

Agenda tu hora de consulta SIN COSTO

CIRUGÍA PLÁSTICA
RECONSTRUCTIVA
ESTÉTICA

Clínica Croacia
Sarmiento 1071
Tel.: 9 7649 2659
www.esteticabuenosaires.com
puntaarenas@esteticabuenosaires.com

Fem PATAGONIA

Fem Patagonia
Año I Edición 33
Viernes 15 de agosto de 2014 Punta Arenas
Contacto: revista@fempatagonia.cl
www.fempatagonia.cl

EQUIPO

Editora: Elia Simeone
Periodista: Lissette Gómez, Marisol Retamal, Macarena Núñez
Corrección: Lorena Díaz
Fotografía: Cristian Morales, Andrea Barría, Luis Meisen, Franklin Pardon
Diseño: Andrea Barría
Agente comercial: Claudia Barría, Juan Carlos González, Jorge Millán, Julio Aurolo y Jorge Peutat
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

DUALIDAD MADRE-PROFESIONAL

Es creciente la incorporación de las mujeres en el ámbito laboral, si bien aún resta un número importante de éstas que, principalmente por consideraciones socioeconómicas –en el menor caso, por convicciones religiosas– se queda en el hogar y sólo se dedica al cuidado de éste y de los hijos.
En este número de Fem Patagonia, presentamos un reportaje al mercado laboral, el cual da cuenta de la fragilidad de esta incursión tanto como de las fuertes asimetrías salariales que afectan aún a las mujeres.
En este camino, además, no siempre es fácil poder encarar con éxito tanto el rol de madre como de profesional, sobre todo porque sigue siendo importante la presencia en el hogar de las mujeres para apoyar la formación y la educación de los hijos, pero, a la vez, siguen creciendo las demandas y exigencias que se imponen en el trabajo.
A modo de excelente corolario de todo esto, destacamos cómo, compatibilizando diversos ámbitos de la existencia, las mujeres se abren paso y se desempeñan a cabalidad como madres y como profesionales. El caso de Patricia Almendras, a la que se dedica nuestra portada, da cuenta de aquello.

Elia Simeone R.

NUESTRA PORTADA

Patricia Almendras, ortodoncista y directora de la Clínica Croacia.

PÁGINAS 8 - 9
32 MIL MUJERES MAGALLÁNICAS EN EDAD DE TRABAJAR NO ESTÁN INSERTAS EN EL MUNDO LABORAL

PÁGINAS 20 - 21
RELATO DE UN MATRIMONIO DE PERSONAS JUBILADAS QUE ESTUDIAN INGLÉS "NUESTRO HIJO NOS MOTIVÓ A APRENDER INGLÉS"

PÁGINAS 22 - 23
UN PASEO POR SALVADOR, LA PRIMERA CAPITAL DE BRASIL

Patricia Almendras

UNA ODONTÓLOGA A TODA PRUEBA

–La empatía, carisma y profesionalismo de la creadora de Clínica Croacia la han llevado a desarrollar con éxito la gran mayoría de sus ideas y proyectos en Punta Arenas. Hoy revela su lado más íntimo y familiar a través de sus triunfos y sacrificios en el área profesional y personal.

Próximamente, el nuevo proyecto de Patricia Almendras y su marido será la realización de una nueva unidad de diálisis que esperan levantar durante el próximo año.

En su incansable afán por continuar aprendiendo, actualmente la profesional está cursando la especialidad de Implantología en la Universidad de Sao Paulo, en Brasil.

Llena de sueños y ganas de vivir experiencias nuevas, hace 26 años llegó a Magallanes una mujer cuya pasión por la salud de las personas la llevó a desarrollar diversos proyectos de emprendimiento familiares que resultaron ser toda una innovación para la zona y un verdadero apoyo a la comunidad.

Se trata de la Dra. Patricia Almendras, odontóloga egresada de la Universidad de Concepción, quien muy joven, y sin pensarlo dos veces, se embarcó en la gran aventura de llegar a trabajar a esta lejana región, acompañada de su marido, Luis Ulloa, quien también comenzaba su carrera de medicina en Cerro Sombrero.

"La verdad es que fue toda una aventura para ambos. Yo había egresado recién de la universidad y mi marido, había sido destinado al hospital de la localidad. Fue un lugar de mucho aprendizaje para nosotros, estuvimos un año ahí y luego nos vinimos a Punta Arenas, decidimos quedarnos y hacer nuestra vida aquí", recuerda Patricia.

Su afán por mejorar su entorno y su constante inquietud por hacer cosas, junto al ímpetu y apoyo de su marido, los llevó a construir el primer centro de diálisis de la ciudad para ayudar a las personas con sus enfermedades más graves.

"Aquí no existía ese tipo de centros, entonces, los pacientes tenían dos alternativas: o cambiarse de ciudad o morirse. De ahí surgió la necesidad de crear esto", explica.

Con fondos propios y financiamiento privado, esta pareja que ya empezaba a construir su familia en Magallanes, llevó a cabo así su primer emprendimiento que, posteriormente, derivó en la construcción de lo que hoy es la famosa Clínica Croacia con su área odontológica, de diálisis y estética, cuyo paulatino crecimiento e incorporación de tecnología de punta le dio un sello característico al trabajo y gestión de esta profesional.

"Reconozco que soy una persona que no se queda quieta, siempre trato de perfeccionarme... Me gusta trabajar cómoda y que el lugar donde vivo tenga la tecnología que necesita la gente... por eso nos hemos caracterizado siempre por tener la mejor tecnología y plataformas digitalizadas", sostiene.

Comenta, como anécdota, que cada vez que incorpora un nuevo equipamiento a la clínica, se transforma a sí misma en un verdadero "conejillo de indias", lo que habla de su empatía y profesionalismo: "Mi premisa de vida es siempre tratar de situarte en el lugar del otro, por eso, todo lo nuevo lo pruebo conmigo primero... y, hasta ahora, ha resultado bien", comenta entre risas.

Sin embargo, no todo ha sido tan fácil, su afán por innovar y ser cada día mejor en lo que hace también la ha llevado a perder tiempos valiosos con sus tres hijos, algo que, asegura, le ha pasado la cuenta.

En sus palabras: "Reconozco que me habría gustado estar un poco más de tiempo con mis hijos. Siempre en la vida fui gestora de ideas, siempre en movimiento por mi carrera y creo que eso me pasó un poco la cuenta con ellos, pero tampoco puedo quejarme, porque gracias a eso logré todo lo que tengo ahora".

Con dos hijas mayores, Patricia (29) y Carolina (25), y el "conchito", Sebastián (11), hoy, esta incansable profesional no ha dejado de desarrollar nuevas ideas y proyectos en el área salud: "Aunque muchas veces ellos mismos me han dicho que debería descansar un poco más, la verdad es que me encanta lo que hago, me apasiona y eso hace que no me quede tranquila, pero, de alguna manera, ellos han aprendido a entenderlo".

Tras casi tres décadas de carrera, de logros y aprendizaje en lo personal y laboral, hoy Patricia deja una enseñanza: "Mi lección fue nunca dejar de aprender y no tener miedo a soñar, porque todo se puede hacer, incluso ciertas locuras, si se trabaja por ellas".

"Mi lección fue nunca dejar de aprender y no tener miedo a soñar, porque todo se puede hacer, incluso ciertas locuras, si se trabaja por ellas'', declara Patricia.

26

años lleva la Dra. Patricia Almendras desarrollando el área odontológica en la región.

Agrupación de mujeres agricultoras de Punta Arenas:

"Las Vírgenes de la Covadonga" y su fe ciega en el trabajo colectivo

– Cada martes, en el kilómetro 12,5 norte, dan rienda suelta a la imaginación, en una sede que construyeron a fuerza de pelar y rallar papas: "¡Uf, no se imagina cuántos milcaos tuvimos que vender!", dice llena de orgullo Fabiola Alvarado, una de las socias antiguas, mientras extiende los brazos como si pudiera envolver la pequeña casona, ubicada en el corazón del Loteo Varillas.

Todas tienen hijos y más de cincuenta años, trabajan la tierra y se llaman a sí mismas: "Las Vírgenes de la Covadonga", nombre por el que se han llenado de piropos y bromas en los 12 años que llevan organizadas, pero al que le agradecen el éxito y los triunfos colectivos que ostentan: Construir su propia sede y viajar a capacitarse en reiteradas ocasiones a través del Programa Gestión y Soporte Organizacional, Progyso de INDAP, entre otros.

-Nos organizamos porque era la única manera de conseguir cosas, no podíamos andar cada una por su lado, eso fue el año 2000 si no me equivoco- explica Aurora Reyes, presidenta de la agrupación.

-No -corrige de inmediato Carmen Ampuero-. Fue el año 2002, acuérdate que primero fue un comité.

Las dos se miran, asienten... todas conversan al mismo tiempo. Hoy hay seis mujeres en la sede, pero en total participan doce, al menos las más activas. Al ritmo del té relatan lo difícil que es salir adelante en una cultura donde gobiernan los hombres, mientras las sopaipillas y el milcao transitan sin semáforo de un lado al otro de la mesa.

-Todo lo que usted ve acá lo hicimos nosotras. Cada peso que ganamos lo invertimos en construir la casa, sin ayuda de nadie... puro pelando y rallando papas –explica Minerva Paredes.

-¡Uf, no se imagina cuántos milcaos tuvimos que vender! -exclama Fabiola Alvarado, y suelta una risa contagiosa que estimula los recuerdos-. Si esta casa es pura papa y no cualquiera, sino que de nuestra tierra –cierra la frase.

La sede es una pequeña casa de un solo am-

MARNICH
DISTRIBUIDOR AUTORIZADO DE
FLEXALUM
control solar & decoración

CORTINA ENROLLABLE DUO
Se destaca por su innovador diseño de doble tela que combina delicadas franjas de tela opaca y traslúcida, permitiendo regular la entrada de luz.

De izquierda a derecha, Fabiola Alvarado, Aurora Reyes, Minerva Paredes, Carmen Ampuero, Elsa Álvarez.

biente, con bosca y cocina, al fondo de la sala están los tejidos y los últimos trabajos que han realizado.

La historia comenzó el año 2000. Fueron primero cinco mujeres que crearon un comité y se lanzaron a soñar lo imposible. Dos años después ya tenían nombre: Vírgenes de la Covadonga. "Todas, de manera individual, le pedíamos favores. Fue como una forma de homenajearla", sentencia Aurora.

Por eso, cada cierto tiempo aparecen con velas en el santuario, donado por el empresario Jaime Gutiérrez Varillas, quien trajo la estatua de Asturias. Un pequeño chorrillo cruza el lugar ornamentado con maquinaria ganadera. Un espacio que con el tiempo se ha transformado en una visita obligada para los feligreses de la zona.

En doce años han participado en distintas actividades y hoy la mitad de las socias de la agrupación es usuaria de INDAP, lo que les ha permitido viajar y conocer experiencias agrícolas de otras zonas del país y dar vida a sus invernaderos.

-Hemos viajado ya tres veces gracias al Progyso, a capacitarnos, la última fue en San Carlos de Chillán –cuenta Aurora Reyes. El programa de INDAP está orientado a las organizaciones campesinas que requieren contar con una capacidad organizacional dinámica y moderna, que les permita responder eficientemente a las demandas de sus asociados, que no cuenten con los recursos suficientes para lograr por sí solos este objetivo, ni sustentar los gastos que demandan el funcionamiento de estas organizaciones.

-Y cuando fuimos a la Expo del Mundo Rural nos conocían por las "vírgenes" y todas tenemos hijos, incluso algunas nietos–dice Carmen Ampuero y todas estallan en risas. Llegó el año 1981 de Chiloé y tres años después ya tenía una pequeña siembra de hortalizas. "Soy chilota, tengo el gen en la sangre, por eso me gusta la tierra. En el invernadero los cultivos dan frutos, pero afuera cuesta que salgan las papas. Ahora dependemos de cómo esté el clima, luchamos contra el viento, el frío y la escarcha que quema los productos", explica.

Todas concuerdan que les ha servido estar organizadas. Han logrado mejorar sus producciones y recibir apoyo de distintas instituciones del Estado a lo largo de su vida.

Minerva Paredes, a los once años llegó a la región. Un tiempo se dedicó a la agricultura y recibió apoyo de INDAP. Hoy, no es usuaria y quiere volver a levantar su invernadero. Está confiada en el éxito de la nueva administración: "Cuando llegamos a vivir a este sector, empezamos con un invernadero. Pero el año pasado se rompió, acá no se puede hacer nada contra el viento", reclama Paredes.

Para Aurora Reyes ser mujer en esta sociedad es difícil: "Imagínate que el año 1999 quedé viuda y cada vez que necesito hacer algún movimiento con mi tierra tengo que pedir autorización a mis hijas, con ellas no hay problema pero están en Falkland, otra en Puerto Montt. Cuando eres mujer tienes siempre que dar una doble pelea con la burocracia de este país".

Para "Las Vírgenes de la Covadonga" no es fácil avanzar en un mundo machista, pero están convencidas que la "unión hace la fuerza y la fuerza es siempre mayor si todas son mujeres".

Situación debe ser resuelta por agenda de productividad

32 mil *mujeres magallánicas en edad de trabajar no están insertas en el mundo laboral*

–Respecto a los salarios, las magallánicas perciben, en promedio, sobre los $530 mil de remuneración mensual, según datos de la Superintendencia de Pensiones.

ATELIER

Estudio Fotográfico

Avenida Colón 643
Caracol Austral Local 38
Teléfonos 2244384 - 91974729

En nuestro taller puedes acceder a sesiones entretenidas para embarazadas, bebés con diferentes atuendos, niños, retratos de familia, vestimentas antiguas; fotos para postulaciones y CV; visas, pasaporte y carnet; restauraciones de imágenes dañadas, reproducciones, ampliaciones, marcos, álbumes, impresiones sin límites de tamaño e insumos.

TENEMOS SOUVENIRS EN TELAS FOTOGRÁFICAS PARA BAUTIZOS, MATRIMONIOS, COMUNIONES, LICENCIATURA Y HACEMOS HASTA LO IMPOSIBLE PARA COMPLACER TU FANTASÍA.

Horario de atención lunes a sábado de 9 a 13 y de 15 a 20
ATENCIÓN PERSONALIZADA POR PROFESIONALES DEL ÁREA

Mail: atelierlarafotografia@hotmail.com
Facebook: Atelier Lara

Poco más del 50% de las mujeres magallánicas en edad activa, vale decir, entre los 18 y los 65 años, se encontrarían actualmente fuera del ámbito laboral, según datos aportados por la secretaría regional ministerial (seremi) de Economía.

Una "preocupante" situación, según la definió el propio seremi de la cartera, Paul Gnadt, que habla del bajo nivel de participación femenina en el mundo del trabajo en la región.

Es así que cifras locales respaldadas por el citado ministerio, dicen que de las casi 63 mil mujeres en edad de trabajar presentes en Magallanes, al menos, 32 mil no estarían ejerciendo labor alguna.

Ello, a pesar de la alta demanda por mano de obra calificada, que refieren rubros como la Ganadería, la Salmonicultura y el Turismo, principalmente, en la zona.

"Es difícil precisar lo que está pasando, ya que tenemos una alta demanda por mano de obra aquí en la región y siempre hay quejas sobre esta carencia de parte de los empleadores, sin embargo, hay 32 mil mujeres que bien preparadas y con buenos incentivos, perfectamente pueden suplir y sobrepasar la demanda solicitada", expone la autoridad.

Según algunos profesionales del área académica, en parte, la baja participación de las mujeres podría deberse a los "bajos" sueldos que ofrecen algunos rubros –como la ganadería– o las complejas condiciones laborales de otros sectores –como el turismo–, además de la disparidad de género en ingresos.

En este sentido, los datos extraídos de la Superintendencia de Pensiones, indican que entre las trabajadoras –asalariadas e independientes- de Magallanes que cotizan en el sistema de AFPs, el promedio de ingreso imponible supera los $530 mil, frente al de los varones que se alza sobre los $670 mil, de acuerdo a las cifras registradas por el sistema durante el pasado mes de marzo.

"Ése es un problema que se debe enfrentar como región, el cómo lograr hacer más atractiva la industria para que todos puedan participar y pasa por incentivos de ambas partes, tanto del mundo privado como público. Eso significa dar facilidades o estímulos monetarios, también revisar las leyes de excepción e incorporar en ellas, por ejemplo, incentivos a la contratación de mano de obra femenina", agregó Gnadt.

La situación de la mujer en el ámbito del emprendimiento no es mucho mejor, según quedó demostrado en la tercera encuesta de microemprendimiento del ministerio de Economía, donde se indica que del total de emprendimientos, sólo un 38% son femeninos, de los cuales, un 52,3% son informales y el 56,7% sostienen sueldos por tramos de venta por debajo de los $193 mil, lo cual configura un escenario precario en el entorno laboral de las mujeres que debe ser resuelto y que formará parte de los ítems que debiesen abordar las futuras medidas de la agenda de productividad, cuyas definiciones concretas aún no han sido precisadas.

51%
del total de mujeres en edad de trabajar no estarían accediendo al mundo laboral, según seremi de Economía.

38%
de los emprendimientos globales son desarrollados por mujeres, de ellos el 52,3% está dentro de la informalidad, según la tercera encuesta de microemprendimiento.

Cristina Marnich
centro de nutrición y belleza

Se integra a nuestro equipo, Claudia Alarcón, Esteticista
¡con Nuevos Servicios!

Masajes reductivos, reafirmantes, descontracturantes, post operatorio, celulitis, tensoterapia bio-activa, ondas rusas, manicure, uñas acrílicas, parafinoterapia depilación y maquillaje.

Con más horas disponibles, horario de almuerzo y los sábados.

Pide tu hora de evaluación sin costo para masajes

Fonos: 2245574 - 90784402 Chiloé 1218-A, Punta Arenas - www.cristinamarnich.com Facebook.com/CentroCristinaMarnich

Un desafío de la mujer actual

"Doble presencia": ser madre y trabajadora a la vez

"Al llegar a casa, buscar estrategias que desconecten del trabajo, pensando en el presente y no en todo lo pendiente o tareas por hacer" o "Que el tiempo para compartir con los hijos o hijas, por más corto que sea, concentre la atención sólo en ello, obviando durante ese momento las responsabilidades laborales", son algunos consejos que entrega el psicólogo de Fundación Integra, Nelson Silva, para abordar esta dualidad de roles.

Ser trabajadora y madre al mismo tiempo no es una tarea fácil. Cada vez más, las mujeres son llamadas a ser "súper-mujeres", donde la sociedad en general las invita a ser altamente exitosas en el ámbito laboral y, a la vez, entregar lo mejor de sí mismas en el ámbito familiar, donde son un pilar fundamental en la crianza de los hijos (as).

El concepto de esta "doble presencia", acuñado por primera vez por una socióloga italiana, reflexiona acerca de la dualidad de roles y cómo la construcción histórica y social de ambos géneros se ha dado de manera asimétrica, recayendo más funciones en la mujer respecto de su par masculino.

El psicólogo del Departamento de Personas de Fundación Integra, Nelson Silva Gaete, explica que "desde inicios del siglo XX, con la incorporación de la mujer al mercado laboral, se ha luchado por la igualdad de condiciones laborales; sin embargo, a los roles de la mujer, la sociedad les ha sumado una responsabilidad fundamental en el cuidado de los hijos y labores domésticas".

La literatura relacionada con la psicología del desarrollo plantea que la presencia de la madre – o de rol de madre - es fundamental para el adecuado desarrollo de los niños y niñas, mientras que el padre tendría un rol secundario en dicha labor. Este planteamiento viene a "respaldar la concepción social que tenemos en la actualidad respecto del rol que cumplen", expone el profesional.

En la otra arista, vemos cómo "el mundo impulsa a tener un trabajo y, si no lo tienes, esto se convierte en un factor estresor", afirma el psicólogo, enfatizando que el contexto laboral "tiene exigencias a las cuales hay que dar cumplimiento, dentro de un sistema que está orientado al desempeño positivo y al éxito individual".

Esta realidad de tener que abordar – y cumplir – positivamente ambas dimensiones, puede desencadenar en un riesgo psicosocial para la mujer, pudiendo generar estrés y, con ello, enfermedades sicosomáticas, irritabilidad y malestares físicos, entre otros efectos.

Esta realidad de tener que abordar – y cumplir – positivamente ambas dimensiones, puede desencadenar en un riesgo psicosocial para la mujer, pudiendo "generar estrés y, con ello, enfermedades sicosomáticas, irritabilidad y malestares físicos, entre otros efectos", asegura Nelson Silva.

Actuar para generar cambios

¿Podemos hacer algo al respecto? Existen tres factores que se deben considerar a la hora de atacar los efectos de esta "doble presencia", aunque siempre "el primer paso es reconocer que algo está sucediendo y actuar", expresa el psicólogo de Fundación Integra.

Cambiar la actitud, acudir a las redes de apoyo cercanas y mejorar las conductas del empleador son clave para empezar a generar cambios.

La actitud que se adopte frente a esta "doble presencia" es primordial para que no repercuta en el bienestar y las relaciones interpersonales y familiares. "Buscar espacios de autocuidado y que permitan relajación; por ejemplo, caminar desde el trabajo a la casa u otro tipo de actividades que no tienen por qué ser programadas o pagadas", aconseja el psicólogo, señalando que la idea es buscar espacios que permitan disfrutar de cosas simples y de goce individual.

"Al llegar a casa, buscar estrategias que desconecten del trabajo, pensando en el presente y no en todo lo pendiente o tareas por hacer. Que el tiempo para compartir con los hijos o hijas, por más corto que sea, concentre la atención sólo en ello, obviando durante ese momento las responsabilidades laborales", sugiere.

Ser capaces de distribuir las labores domésticas entre las redes de apoyo más cercanas, por ejemplo, con algún familiar (pareja, hijos mayores, otro) también es un factor importante. "Las responsabilidades del hogar deben ser compartidas, no concentradas sólo en la madre", destaca Nelson Silva.

Mientras que la contraparte en el espacio laboral también debe hacer lo suyo, reconociendo la importancia de la salud física y mental de las personas. En este sentido, resulta clave que el empleador sea capaz de identificar las preocupaciones y necesidades de los trabajadores, a través de una comunicación efectiva.

"La satisfacción y la flexibilidad son dos factores primordiales para conciliar el ámbito laboral y familiar. La invitación va dirigida a los empleadores, para que aborden el tema y sean capaces de flexibilizar en función de la tranquilidad y satisfacción de sus trabajadores. Un ejercicio de empatía que también repercute en los resultados", asegura el psicólogo.

Fundación Integra es una institución que cuenta con un 98% de trabajadoras, de las cuales un alto porcentaje es madre, por lo que "uno de los esfuerzos de la institución, que crece día a día, está enfocado a acercarnos a nuestras trabajadoras, reconocer sus preocupaciones y apoyarlas toda vez que se requiera", afirma el profesional del Departamento de Personas.

TENDENCIAS BAJO CERO

Vestido Patio Betsahur
Maquillaje: Génesis Jiménez
Peinado: Rústica salón de belleza y estética integral
Fotografía: Andrea Barría

Vestido diseño Macarena Fabres
Maquillaje: Génesis Jiménez
Peinado: Rústica salón de belleza y estética integral
Fotografía: Luis Meisen

Vestido diseño Macarena Fabres
Maquillaje: Génesis Jiménez
Peinado: Rústica salón de belleza y estética integral
Fotografía: Luis Meisen

Vestido: Muselina
Diseño Independiente
Fotografía: Andrea Barría

Las 17 mentiras más recurrentes para tener sexo o... rechazarlo

Mentir no es bueno, pero, a veces, más de algún conquistador o conquistadora apela a ello para lograr su objetivo. Otras veces sirve, sobre todo para zafar de alguna situación incómoda.

"Dormimos juntos, pero te prometo que no hacemos nada", ¿has escuchado esto?

"Te juro que cambiaré", ¿te han prometido por ienésima vez!?

"Estoy con él/ella sólo por mis hijos", ha enternecido a más de alguno (a), pero esto sólo es superado cuando alguien, mirándote fijamente a los ojos, asegura: "No la toco ni con el pensamiento".

¿Quién no ha mentido alguna vez? Pocos podrán responder negativamente y gran parte de los que digan que no, seguramente, estarán mintiendo.

En las relaciones interpersonales, las mentiras, mentirillas o verdades a medias abundan.

Así, hombres y mujeres suelen mentir para conseguir sus propósitos y esto también se extiende al ámbito de buscar relaciones sexuales o... rechazarlas.

Las mentiras pueden ser tantas como la imaginación y la "ocurrencia" permitan.

Pero, aquí mencionamos las 17 frases célebres que el sitio La Vanguardia ha citado y que son las más usadas. Esto permitirá que más de alguien amplíe su repertorio o escarmiente al constatar cuán burdo ha sonado al decir algo parecido a esto:

1 **"Acabo de salir de una historia importante":** ¿Es verdad? La persona en todo caso está diciendo dos cosas al mismo tiempo: que ahora no quiere nada serio, pero que es alguien capaz de asumir un compromiso si cabe. No quiere definirse.

2 **"Nunca había sido tan bonito":** Se suele pronunciar después de hacer el amor. El paso siguiente es: "Nunca había dicho algo así a nadie" o "Nunca me había enamorado hasta que te conocí a ti". Nunca, nunca, nunca... ¿Seguro?

3 **"Lo siento, el sexo no me interesa":** En realidad, salvo que uno siga caminos ascéticos, el sexo interesa a cualquier ser humano. Se está diciendo que esta noche el horno no está para bollos.

“Dormimos juntos, pero te prometo que no hacemos nada”:
La propuesta suena bien. Pero, ¿cuánto tiempo van a resistir un hombre y una mujer en una cama desnudos sin hacer nada?

“Te juro que cambiaré”: La frase sirve para pedir perdón. Pero, la gente difícilmente cambia para complacer a uno.

“Sólo estoy con él / ella por mis hijos”:
Posibles variantes: “Me estoy divorciando”. “Dame tiempo para separarme”. “Le quiero, pero hace tiempo que el amor se acabó”. Ojo a los soñadores/as: en la práctica esto no significa que la persona vaya a dejar la pareja para lanzarse a una aventura.

“Confía en mí. Nunca te mentiría”:
Sobran comentarios.

“Ya estoy cansado de aventuras”:
Impresiona a aquellos que buscan algo estable. Música para sus oídos: ¡Finalmente alguien serio, con compromiso! ¿Pero se tienen datos para comprobarlo? ¿A que no?

“Tengo miedo a meterme en una historia importante”: Por lo general, no se trata de miedo. Simplemente uno no quiere dar el paso. Es una decisión consciente. Traducción: “No quiero nada serio”.

“No te merezco”: Disminuirse para halagar al otro. Es una manera un tanto retorcida para decir, tal vez, que uno ya no está enamorado y para que sea la otra persona la que tome la decisión de cortar la relación. Una vuelta de tortilla.

“Necesito una pausa de reflexión”:
Seguida de: “Me siento confundido”. Quiere decir que se quiere romper.

“Sólo fue sexo”: Frase que se pronuncia en caso de traición. Puede que sea verdad. Pero, nada hace pensar que esto no vuelva a ocurrir en el futuro.

“Tengo fantasías contigo”:
Sí, ¿por qué no? Pero lo normal, cuando se trata de fantasías, es tenerlas...con otras personas...

“No quiero estropear nuestra amistad”: Traducción: no quiero nada contigo. No hay atracción.

“Ya te llamaré”: Casi seguro que esto no ocurrirá. Pura estadística.

“Esta noche no, estoy cansado/a”:
Es la respuesta más común, junto al: “No me pasa nada”. Es probable que, detrás del rechazo, sí haya alguna motivación concreta. ¡Descúbrela!

“Tengo muchos admiradores/as, pero sólo soy tuyo/a”: ¿Existen de verdad estos admiradores o son un cuento para venderse mejor? Por cierto: nadie es nadie.

Los invitamos a la esquina *más sabrosa.*

GENERAL DEL CANTO 010 ESQUINA ZENTENO
EN EL CORAZÓN DEL BARRIO PRAT
FONO PEDIDOS AL: 061-2321566
LOCAL DE SUSHI PARA SERVIR O LLEVAR

PAGA CON TARJETAS

ENCUÉNTRANOS EN LAS REDES:
ENTRE OLLAS Y SARTENES

¡SALVA TU DIENTE!

¿QUÉ ES Y QUÉ HACER ANTE UN TRAUMATISMO DENTAL EN NIÑOS Y JÓVENES?

DR. MAURICIO VARGAS ZEC
CIRUJANO MÁXILO FACIAL
MVARGAS@DRMVARGASZ.CL

Son lesiones de los dientes o tejidos blandos de la boca, producidas por una acción de energía sobre la cavidad bucal, pudiendo causar la fractura y/o pérdida de uno o varios dientes.

La fractura de la corona del diente es el resultado más frecuente en los dientes permanentes. Cuando es un fragmento relativamente grande, es importante conservar este trocito fracturado, porque en algunos casos pueden los dientes restaurarse con la adhesión del pedacito, sobre todo si es grande, está íntegro, es adaptable, incluye la dentina y no tiene caries.

La avulsión es la salida completa del diente desde su alvéolo donde está implantado en el hueso. Los incisivos superiores son los más afectados. El mejor tratamiento es la implantación del mismo diente, pero el factor más importante que repercute en el éxito del tratamiento es la rapidez en realizar el reimplante.

QUÉ HACER SI SE CAE UN DIENTE:

LUEGO, SEGUIR ALGUNA DE ESTAS ALTERNATIVAS

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

Una vida en etapas

(I PARTE)

PAMELA GALLARDO BAYOT
MÉDICO VETERINARIO
DIPLOMADA EN CIRUGÍA
CLINVETSANNICOLAS@HOTMAIL.COM

Tal y como sucede con la apariencia física, el comportamiento de un perro varía a lo largo de la vida.

Las primeras etapas, cuando nuestro perro aún no supera el año de edad, son las más importantes desde el punto de vista educativo.

Período prenatal: Mientras el cachorro aún está en el útero materno. Está comprobado que aquellas perras que reciben más caricias y cuidados durante la gestación dan lugar a cachorros más dóciles y con comportamiento más equilibrado.

Período neonatal: (del nacimiento a los 12 días). En este período se desarrollan los sentidos del olfato, gusto y tacto, así como la capacidad de sentir dolor. Dormir y mamar son las únicas actividades que desarrolla el cachorro.

Período de transición: (12 a 21 días). Desde la apertura de los ojos y de los canales auditivos, por lo que comienza la interacción del cachorro con su madre. La capacidad para orinar y defecar empieza a ser controlada.

Período de socialización: (21 días a 12 semanas). Es en este momento cuando el cachorro descubre realmente el entorno que lo rodea. Aprende a reconocer la especie a la cual pertenece y a identificarnos como una "especie amiga". A la 3ª y 4ª semanas se inicia el destete, el cachorro orina y defeca a voluntad, por lo tanto en este período es donde el cachorro debe aprender a hacer sus necesidades en un lugar concreto. Este es el período de mayor importancia de aprendizaje social del cachorro y puede compararse en muchos aspectos al que experimenta un niño a lo largo de los seis primeros años de vida.

Período juvenil: (12 semanas hasta la pubertad). Las capacidades adquiridas de socialización continúan desarrollándose. Muestra curiosidad casi irrefrenable por todo lo que lo rodea, esto sumado al cambio dental, explica en parte los "destrozos" que pueden cometer a esta edad. La conducta exploratoria y la de juego dominan esta etapa. El temperamento a esta edad es muy exitable y la capacidad para concentrarse en una determinada tarea es aún limitada.

Continuará...

CLINICA VETERINARIA SAN NICOLAS

VETERINARIA
SAN NICOLÁS

Desde 1996, tradición renovada en 18 años al servicio de las mascotas.

Personal especializado en Ciencias Clínicas de Pequeños Animales.

- Medicina Preventiva
- Medicina Interna
- Cirugía
- Imagenología
- Farmacia
- Peluquería

Nuevo Servicio:
DOMICILIOS Y ATENCIÓN FUERA DE HORARIO HABITUAL.

Distribuidor oficial de
ROYAL CANIN
CONOCIMIENTO Y RESPETO

Pasaje Arica 0319 fono:2221788 celular: 89209139

Relato de un matrimonio de personas jubiladas

"Nuestro hijo nos motivó a aprender inglés"

Rosa Soto España (67 años) y Juan Soto (66 años) demuestran que nunca es tarde para aprender. Ellos se inscribieron en Oxford English Academy y están disfrutando de esta nueva aventura.

Después de toda una vida de esfuerzo, llega el momento de jubilarse. Para algunos, se trata de un paso difícil, pues se tiene el temor de la inactividad.

Pero, otros prefieren aceptar que es una etapa más de la vida y que debe ser asumida con coraje y buena disposición.

Tal es el caso de un matrimonio de jubilados que decidió, entre otras cosas, estudiar inglés pese a tener más de sesenta años cada uno, demostrando así que nunca es tarde para aprender un idioma.

"Ambos somos adultos mayores jubilados, por eso tenemos tiempo para cosas como el curso de inglés y otras actividades, aprovechando que los dos estamos en los mismos afanes y tenemos el tiempo para hacerlo", explicó Rosa Soto España, de 67 años.

Ella fue profesora básica y en los últimos años trabajó en el área de atención al menor en la Corporación Municipal de Punta Arenas.

"Actualmente, me dedico a hacer todo lo que no pude durante mis años de trabajo, entre eso, saber inglés, que siempre me llamó la atención pero nunca le pude dar el tiempo", indicó.

Su esposo Juan Soto (66 años) reconoce que su hijo fue fundamental en esto del estudio del inglés: "Nuestro hijo nos motivó. Cuando nuestro hijo estudiaba en la enseñanza media, tenía un gran interés por realizar una beca de intercambio, pero nosotros, pensando en los temores y aprensiones que nos ocasionaba que se fuera, lo convencimos de no hacerlo. Pero, finalmente lo logró en la época universitaria, se fue a Alberta, Canadá, por una postulación de un concurso de ingeniería de Methanex. Eso fue lo que le dio más fuerza aún para querer irse a vivir al extranjero. Finalmente, se fue a vivir a Inglaterra. Hace ya 12 años vive en Edimburgo, Escocia, y tenemos un viaje planificado este mes de agosto. Esa es la gran razón por la que queremos aprender inglés".

Así, a Rosa y Juan se les ve ingresar por las tardes a Oxford English Academy, con sus libros bajo el brazo y su entusiasmo.

"Nosotros tenemos la intención de poder desenvolvernos en este país (Escocia) de manera independiente, queremos entender a la gente que habla en inglés. Además de que

CELULAR: 78991369 - MAIL: SANDRA.LYNCH@GMAIL.COM

"Ya voy a cumplir siete años de jubilada y lo más lindo de todo es que uno se da cuenta de que puede hacer muchas cosas, dejar la rutina de trabajo que llevaste por tantos años y hacer algo completamente nuevo, sentirte capaz de aprender desde cero una nueva área. Es reinventarse, algo que me hace muy feliz, hago tantas cosas que se me hace corto el día", remarcó Rosa.

dicen que las personas que aprenden un segundo idioma tienen menor posibilidad de tener problemas de memoria cuando pasan los años. Ya llevamos más de un año en el curso de inglés, partimos en abril del año pasado", dijo Juan.

Las únicas aprensiones de Rosa al momento de enfrentar estos estudios era que tenía poco conocimiento del idioma, siendo casi nula su preparación, a diferencia de la de su marido que sí pudo estudiar por su trabajo.

Pero, las cosas han cambiado radicalmente: "Me siento mucho más capacitada ahora a comparación de cuando llegué a las clases; ya podemos entender la señalética de las calles y aeropuertos, las indicaciones en los museos, etc.", comentó Rosa.

Estos verdaderos protagonistas de "Volver al Colegio", no ven en la diferencia etárea con los compañeros ninguna dificultad. "Nuestro grupo con el que estudiamos es mucho más joven que nosotros y, a pesar de lo que se podría pensar, ha sido muy fácil lograr un vínculo; nos sentimos totalmente afiatados, lo pasamos muy bien y es muy importante ese ambiente que se ha generado porque las clases se hacen más fáciles y didácticas", señaló Juan.

Rosa, además de este curso de inglés, ha incursionado en clases de telar, pintura en madera y patchwork (creaciones con pedazos de tela). "Con todo esto, siento que he cambiado el switch. Estoy más consciente de que la vida continúa y uno tiene que mantenerse activo, porque, si me quedara en la casa todos los días mirando tele, creo que me sentiría frustrada y sería una vida muy plana. Ya voy a cumplir siete años de jubilada y lo más lindo de todo es que uno se da cuenta de que puede hacer muchas cosas, dejar la rutina de trabajo que llevaste por tantos años y hacer algo completamente nuevo, sentirte capaz de aprender desde cero una nueva área. Es reinventarse, algo que me hace muy feliz, hago tantas cosas que se me hace corto el día".

Juan corrobora esto señalando: "Ambos hemos aprovechado al máximo esta época de nuestras vidas, disfrutando a los nietos y, además, enseñándoles. En la época de pruebas, trato de ayudarles con el inglés y las matemáticas y mi esposa los ayuda en ciencias y lenguaje, entonces también tenemos un compromiso con ellos. No queremos ser los abuelos que no están actualizados y no pueden ayudar a sus nietos en las tareas ni estar a la par con las nuevas generaciones".

Rosa también toca algo muy importante que es la relación de ellos como pareja. "Vivimos una hermosa etapa de renovación. Nosotros somos catequistas de novios y eso también es muy motivante. Lo que hacemos no es tanto enseñar, sino, más bien, compartir nuestras vivencias como pareja por tantos años, cómo salir adelante con los problemas que la vida pueda entregar y cómo tomar lo bueno de una relación y lograr que sea sana y satisfactoria".

"Creo que ahora nosotros tenemos menos tiempo 'libre' que cuando trabajábamos. Eso también ha hecho que yo sea mucho más colaborador en la casa, nos repartimos los deberes y somos más equitativos en cuanto a lo que hay que hacer en la casa. Eso también ayuda a la relación de pareja, ser un equipo dentro y fuera de la casa. Pero, definitivamente es un tiempo bien aprovechado. Esta etapa de la vida, yo creo, ha sido la mejor de todas", remarcó Juan.

La mejor decoración para tu hogar está aquí

COMERCIAL Pefa's
DECOHOGAR - REGALOS - BORDADOS 222 62 86

MEJICANA 723
FONO/FAX 2226286
COMERCIALPEFAS@GMAIL.COM

DECOHOGAR
con productos para el baño, dormitorio, living, cocina y todos los ambientes de su hogar u oficina.

REGALOS
Exclusividades para varones y damas.

ILUMINACIÓN
Amplio surtido en lámparas de techo, de pie, de velador y de sobremesa.

UN PASEO POR Salvador, la primera capital de Brasil

MARISOL RETAMAL
MRETAMAL@LAPRENSAAUSTRAL.CL

SALVADOR, LA CAPITAL DE BAHÍA, avanza sobre el mar, separando las aguas tranquilas de la Bahía de Todos los Santos y con las del Océano Atlántico. La ciudad es el principal polo turístico del estado y el segundo destino turístico de Brasil. Estos datos generales pueden leerse en un folleto informativo entregado en la Oficina de Turismo de Pelourinho, uno de los sitios representativos del turismo en Salvador de Bahía.

Efectivamente Salvador es una ciudad costera que destaca por sus atractivos tanto para los residentes como para los miles de visitantes que recibe cada año.

Los bahianos se caracterizan por su buen trato hacia los turistas y no tienen problemas en atender consultas de los viajeros de todo el mundo que llegan a conocer sus bellezas naturales al igual que los vestigios de su pasado colonial.

Es que Salvador fue la primera capital de lo que hoy se conoce como Brasil. Fue la ciudad principal de la Corona Portuguesa en las Américas, hacia 1763, y eso queda demostrado en numerosos sitios y monumentos históricos coloniales que son lugares obligados para el recorrido de los turistas.

El Mercado Modelo es una parada entretenida para quien recorre Salvador por primera vez. En el recinto se encuentra una gran variedad de artesanía y de restaurantes con un panorama privilegiado de la Bahía de Todos los Santos.

Para llegar a la Ciudad Alta se puede usar el ascensor Lacerda y conocer la Plaza Municipal, donde está localizado el Palacio Río Blanco. Avanzando unos metros se puede acceder a la Plaza de la Sé con sus iglesias y construcciones históricas y centros culturales.

También en la zona histórica se llega al Terreiro de Jesús y al Crucero, donde

Pelourinho es uno de los sitios más representativos de Salvador de Bahía.

La mayoría de los muros de la Iglesia de San Francisco están cubiertos de oro macizo.

El casco histórico de Salvador destaca por su colorido.

resalta la Iglesia de San Francisco. Se trata de una de las construcciones características de la Iglesia Católica portuguesa en Brasil, donde la mayoría de los muros están cubiertos de oro macizo.

Justo cerca del imponente templo católico aparece Pelourinho, un antiguo lugar ocupado para torturar esclavos, que hoy es uno de los símbolos de Salvador. Sus coloridas construcciones destacan frente a los ojos de los visitantes y permiten apreciar parte del estilo que los portugueses le dieron a su ciudad principal hacia los siglos XVII y XVIII. Son más de 800 caserones además de iglesias que se mezclan con galerías, tiendas y locales comerciales típicos.

El turismo histórico es sólo una de las alternativas que los visitantes pueden aprovechar, ya que la ciudad cuenta con una variedad de playas y actividades náuticas para realizar. Están además las actividades culturales, muy vinculadas con el turismo étnico, ya que Salvador es orgullosa por preservar la cultura afro, que es la originaria de las grandes manifestaciones culturales de la zona.

Y a todo esto no se puede olvidar la gastronomía. En este punto la cultura bahiana ofrece particulares frutos y combinaciones que son propias de influencias como la portuguesa, la africana y la indígena. He aquí otra veta que no se puede dejar de explorar en el hermoso estado de Bahía.

Las calles de Pelourinho conservan el estilo portugués de los siglos XVII y XVIII.

FOTOGRAFÍAS MARISOL RETAMAL

Salvador fue la primera capital de lo que hoy se conoce como Brasil. Fue la ciudad principal de la Corona Portuguesa en las Américas, hacia 1763, y eso queda demostrado en numerosos sitios y monumentos históricos coloniales que son lugares obligados para el recorrido de los turistas.

El faro de la Barra o de San Antonio está ubicado en el Fuerte de Santo Antonio de la Barra.

Introducción al té

MACARENA NÚÑEZ
REVISTA@FEMPATAGONIA.CL

En estos días de frío, no es novedad que en Punta Arenas seamos un poco fanáticos de las bebidas cálidas, especialmente del tradicional té. Pero siempre es bueno conocer lo que tomamos, sus variedades y principales beneficios.

Existen mitos acerca del té, comenzando por la temperatura de su preparación, ya que muchos hablan de diuréticos y quemadores de grasa. Para solucionar esto te presentamos toda la información básica que quieres saber acerca del té y sus propiedades.

Existen en el mundo más de 300 tipos de té, pero todos provienen de una misma planta llamada Camellia Sinensis que es procesada en cinco tipos: blanco, verde, negro, Pu-Erh – más conocido como té rojo – y Oolong, además de los menos utilizados como amarillo, matcha, kukicha, chong cha, lapsang souchong, entre otros.

El té posee diversas propiedades que permiten al organismo funcionar de una mejor manera. La más destacada es la de antioxidante, que ayuda a prevenir o retardar la oxidación de las moléculas. Por otro lado, contiene importantes propiedades antiinflamatorias y neuroprotectoras producidas por la L-teanina, sustancia relacionada con un estado mental de calma y armonía.

En cuanto al tiempo de infusión de las distintas variedades del té, se cree que debe prepararse a una temperatura menor a los 100º C, pero se desconoce cuáles son los grados específicos que debe tener cada preparación.

Té Blanco: se prepara a una temperatura de 65º a 75º C y el tiempo de infusión es de 1 a 5 minutos.
Té Verde: 75º a 80º C y el tiempo de reposo es de 1 a 4 minutos.
Té Oolong: 80º a 85º C, y debe esperar de 1 a 3 minutos.
Té Negro: 90º a 99º C y el tiempo de espera es de 2 a 5 minutos.
Té Pu-Erh: 95º a 100º C y debe reposar de 2 a 10 minutos.

Mariangélica Lobos es una educadora diferencial dedicada a la producción de té en Punta Arenas. Hace menos de un año creó El placer del té, una comunidad y emprendimiento que busca producirlo de manera artesanal utilizando ingredientes locales y recolectados por ella y su familia. Busca "incentivar el consumo del té, ayudando a todos sus seguidores a llevar una vida más saludable y natural".

Con su nuevo emprendimiento, Mariangélica se dedica a obtener las hojas de té extraídas de Asia y África y crear nuevas infusiones y sabores con elementos locales como el ruibarbo, zarzaparrilla y calafate. Uno de sus productos más vendidos es el té negro con ruibarbo, que contiene propiedades antioxidantes, astringentes y diuréticas. Es bajo en calorías y estimula el sistema nervioso central.

Puedes encontrar sus productos en su página de Facebook: Té quiero, té tomo. El placer del té.

El té posee diversas propiedades que permiten al organismo funcionar de una mejor manera. La más destacada es la de antioxidante, que ayuda a prevenir o retardar la oxidación de las moléculas.

¡Ven a conocer la nueva temporada primavera - verano!

the kids fashion's

LOCAL 25 MÓDULO CENTRAL ZONA FRANCA – FACEBOOK/THEKIDSFASHIONS – FONO 2238216

Taller de plantas medicinales cautivó a mujeres trabajadoras de Río Verde

–Las propiedades y utilidades de la medicina natural de la Patagonia como la cosmética vegetal creada a partir de ella, fue el aprendizaje que adquirió, el sábado 9 de agosto, un grupo de entusiastas trabajadoras de estancias de esta comuna.

Cómo aprovechar las hierbas medicinales que salen en los campos de nuestra región para la sanación y el bienestar de la familia, fue el tópico principal que guió el último taller de capacitación ofrecido a mujeres trabajadoras de la comuna de Río Verde y que organiza el municipio local. La temática cautivó a 20 participantes, quienes se certificaron en este conocimiento ancestral que les enseñó la fitoterapeuta y dueña de la microempresa Alter-Nativa en Punta Arenas, Patricia Arcila Alvarado.

La jornada estuvo marcada, sin duda, por el entusiasmo que generó en las asistentes conocer más sobre esta materia. De hecho, y motivadas por la profesora, dieron inicio a la actividad tomadas de la mano y formando un círculo con el objeto de reflexionar sobre la importancia de mantener el cariño, respeto y buenas energías en la práctica de trabajar con la hierba.

"Yo creo que la autovalencia respecto a la sanación de la familia es muy importante, sobre todo sabiendo que tengo productos naturales en la quinta, en el campo, en el invernadero que me pueden servir para curar a la familia y no tener que ir hasta Punta Arenas para recurrir a un tema que puede ser solucionado en casa", comentó Patricia sobre su clase.

La alcaldesa Tatiana Vásquez junto a concejalas y representantes de algunas empresas privadas que se encuentran instaladas en la comuna, participaron activamente del taller que, según dijo, se convirtió en una instancia novedosa para las vecinas de Río Verde. "Va a ser muy beneficioso para las señoras que trabajan en las estancias porque también tenemos hierbas de nuestra zona, por lo que aprenderán a usar el calafate, la achicoria y otros tantos arbustos que de repente vemos en tantos sectores de la Región de Magallanes", subrayó la jefa comunal.

De esta forma, a Miriam Pérez, del Centro de Madres de Río Verde, le pareció una excelente iniciativa porque aprendió a utilizar las hierbas magallánicas y sus propiedades, destacando, por ejemplo, las del calafate. La señora Ernestina Muñoz de la Estancia Los Coles, por su parte, valoró la oportunidad de conocer los beneficios de lo natural, señalando que "son plantas que muchas veces uno tiene a su alrededor y que no sabe para qué son".

De izquierda a derecha Miriam Pérez, Sonia Pedraza y la profesora Patricia Arcila.

Patricia Arcila y Celina Llanllan.

Sara Oyarzún, Celina Llanllan y María Paillacar.

Ernestina Muñoz, Rosa De la Torre, Delfina Paillacar y Margarita Muñoz.

Patricia Arcila.

103 hierbas son las que han sido reconocidas por Salud para su uso medicinal. Ninguna planta puede usarse más de un mes porque pierde su efecto y también tiene fecha de vencimiento.

De izquierda a derecha, Nicol Medina, María Virginia Chicuy y concejala Nora Millalonco.

El grupo de alumnas recibió la certificación del taller de manos de la alcaldesa Tatiana Vásquez y la monitora, Patricia Arcila.

PROGRAMA

Fiestas Patrias

Magallánicos 2014

HOTEL Río Serrano
Patagonia - Chile

EL PROGRAMA INCLUYE:

- Alojamiento en Habitación Superior Vista Macizo Paine
- Transfer de acercamiento desde Puerto Natales al Hotel a las 12:00 hrs.
- Entradas al Parque Nacional Torres del Paine
- Trago de Bienvenida
- Media Pensión (Desayuno y Cena c/ 1 bebestible incluido)
- Asado al Palo de Cordero Magallánico c/1 bebestible incluido (18 de Septiembre)
- 01 Excursión de Medio Día (Trekking Playa Grey o Cabalgata Río Serrano)
- Actividades de Fiestas Patrias para niños.

TARIFAS:

	DOBLE	TRIPLE
02 NOCHES	$ 125.000	$ 115.000
03 NOCHES	$ 168.000	$ 145.000

reservas@hotelrioserrano.cl – Tel.– 61 2240528 – www.hotelrioserrano.cl

Tarifas por persona. Tarifas con I.V.A. incluido. Niños menores de 12 años liberados compartiendo habitación con los padres (máximo 2).
Programas aplican desde el 17 al 21 de Septiembre 2014. Medios de pago: Efectivo, Tarjetas de crédito, transferencia bancaria, cheque al día.