PATAGONIA
Fem
Edición N°53 / viernes 22 de mayo de 2015
GRATIS con La Prensa Austral

LA VERSATILIDAD DE LA MUJER EN LA ARMADA

EPILEPSIA Y MUJER: DESPEJANDO MITOS

INTEGRA PROMUEVE ESTA CAMPAÑA: **"CRIANZA RESPETUOSA, APRENDIZAJE MUTUO"**

KINESIÓLOGA IDA GÓMEZ ROGEL, la primera magallánica en la Reserva Naval

FOTOGRAFÍA ANDREA BARRÍA

DIVEMOTOR

FIND NEW ROADS

Nosotras

en Magallanes la llevamos, y la nueva

CHEVROLET
TRACKER

nos lleva a un camino más placentero

Está equipado con el nuevo sistema multimedia MyLink, una revolucionaria plataforma de conectividad que te permite acceder a todo tu mundo a través de una pantalla táctil de alta resolución de hasta 7", reproducir audio desde tu Smartphone, escuchar radio por internet vía Stitcher, Smart radio app, y conectarte a tu teléfono para el uso del sistema de manos libres y más vía Bluetooth. Disponible según versión.

COMPRA **HOY** Y PAGA TU PRIMERA CUOTA EN JULIO

A TRAVÉS DE SERVICIOS FINANCIEROS CHEVROLET LLEVA TU AUTO EN MINUTOS. COMPRA HOY Y PAGA TU PRIMERA CUOTA EN JULIO

DESEMPEÑO
Fuerza para cualquier aventura
Con un motor DOHC 1.8L y con 140 hp, Chevrolet Tracker viene equipado con una transmisión manual de cinco marchas, o una transmisión automática secuencial de seis marchas con opción manual.

ESTABILIDAD DONDE ESTÉS
Chevrolet Tracker está disponible con opción de tracción FWD y el AWD on demand, que distribuye el torque entre los ejes delantero y trasero según la necesidad; dando mayor control y adherencia para conducir bajo cualquier condición climática. La versión LT AWD incorpora control electrónico de estabilidad.

TODA LA DIVERSIÓN Y CONECTIVIDAD QUE ESPERAS
A la hora de la diversión, Chevrolet Tracker cuenta con todo lo que buscas. Equipado con radio, CD, MP3, Aux In de 6 parlantes. Las versiones LT incluyen también control de radio al volante, USB y Bluetooth.

Encuéntralo en DIVEMOTOR Zona Franca Av. Principal Nº 42 Teléfono: 612219195

WWW.DIVEMOTOR.CL

Fem PATAGONIA

Fem Patagonia
Año 2 Edición 53
Viernes 22 de mayo de 2015 Punta Arenas
Contacto: revista@fempatagonia.cl
www.fempatagonia.cl

EQUIPO

Editora: Elia Simeone
Periodistas: Analía Vázquez, Paulina Ruiz
Colaboradores: Dr. Jorge Förster, Dr. Mauricio Vargas, Diego Mac-Lean Díaz, Bárbara Paredes G., Marisol Pérez, Pamela Caro
Corrección: Lorena Díaz Andrade
Fotografía: Andrea Barría, Andrés Poblete
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

LA MUJER EN LAS FUERZAS ARMADAS Y DE ORDEN

Por razones de las efemérides, algunas de las últimas portadas de Fem Patagonia, incluida la de esta edición, han llevado el rostro de profesionales que se desempeñan y están ligadas con las Fuerzas Armadas y de Orden.

Ello, como una forma no sólo de reconocer a las instituciones armadas en sus aniversarios, sino para destacar y respaldar la decisión que hace años debieron adoptar sus comandancias en jefe respecto de abrir sus filas e incorporar a las mujeres.

Se trató de un cambio cultural significativo al interior de las FF.AA. y de Orden, donde la mujer hasta hace unas décadas sólo ocupaba puestos menores y ejercía funciones, más bien, administrativas.

Ello ha cambiado hoy y el abrazar la carrera militar o dedicar la vida a mantener el orden y la seguridad públicos no es una opción reservada sólo a los hombres.

La incursión de las mujeres en el mundo castrense y policial también costó esfuerzo y fue de la mano de las luchas cotidianas e institucionales que, en conjunto como sociedad, hemos estado realizando.

Un hito importante en aquello y en cuanto a generar un quiebre conceptual fue, sin duda, el nombramiento de la actual Presidenta Michelle Bachelet como ministra de Defensa durante la administración de Ricardo Lagos, en 2002, siendo la primera mujer en Chile e Iberoamérica en ocupar dicho cargo.

A través de las historias de profesionales que realizan diversas funciones en nuestras FF.AA. y Carabineros, Fem Patagonia entrega testimonios de muchas pioneras en sus ámbitos y las presenta como ejemplos a imitar para que otras puedan ver en la esfera de la Defensa Nacional una alternativa viable de promoción y realización personal, para que se siga afianzando la igualdad de género en Chile y en Magallanes, en particular.

Elia Simeone R.

PÁGINA 18 **SWEATERS** PERFECTOS PARA ESTA TEMPORADA

PÁGINA 19 **AUMENTAR OPORTUNIDADES** PARA LA INSERCIÓN LABORAL DE LAS MUJERES MADRES

PÁGINA 21 **SÍNDROME DE EXCITACIÓN** PERMANENTE, NI TAN PLACENTERO COMO SE PODRÍA PENSAR

Ida Gómez Rogel y su entera devoción por la kinesiología:

"Desde esta profesión tengo la posibilidad de ayudar a mis semejantes"

– Es una natalina orgullosa de sus orígenes que hace totalmente honor a su sobrenombre –"Pelusa"– ,recordando su pasado de basquetbolista y cómo sus pasos la llevaron a ser una de las primeras kinesiólogas de Magallanes.

Habla sin parar, pero, en la vorágine de palabras, lo primero que recalca es que es natalina y ésta es su primera definición: "Una natalina orgullosa de su gente, amante de su familia y enamorada de la kinesiología".

Agrega que, si volviera a nacer, haría lo mismo, mostrando la fuerza y resolución de su carácter.

Titulada en la Pontificia Universidad Católica de Chile, se especializó en ortopedia y traumatología kinésica (Denake) y logró un máster en terapia manual con maestría en la Universidad San Agustín, Estados Unidos.

"Desde esta profesión –comenta–, tengo la posibilidad de ayudar a mis semejantes, que es algo que siempre ha llenado mi vida".

Así, Ida Gómez Rogel se abrió camino en lo profesional, siendo una de las pioneras en el campo de la kinesiología en Magallanes.

Pero, "Pelusa" –como la llaman sus amigos– no siempre fue conocida por su entrega total a esta actividad, sino que, previo a ella, se resaltó por ser una deportista destacada en el básquetbol regional, llegando a ser seleccionada nacional de la UC mientras era alumna regular.

Es hija de Darío Gómez, fallecido, y de Alba Rogel, ambos natalinos. Adora a su hermano, "Moncho" Gómez, y a su hermana Alba "Nena" Gómez.

De su padre, heredó el gusto por las tuercas de automovilismo y las motos,

Hace 25 años junto a su esposo y otros médicos fundó el Instituto Médico Sarmiento, que cuenta con prestigiosos profesionales de la región. Allí ella realiza el ejercicio privado de su especialidad y se dedica por entero a atender a deportistas destacados de la zona y pacientes en el área de la traumatología.

Ida Gómez junto a su esposo Juan Pablo Varas, y su hijo Darío Varas en el Canal de las Montañas en Última Esperanza.

también siendo pionera en estas disciplinas en momentos en que la mujer no se asomaba en estas lides. Recuerda que, alguna vez, corrió de copiloto de su hermano en las Tres Horas de Puerto Natales.

Casada con el médico cardiólogo Juan Pablo Varas, tienen un hijo, Darío, que es su adoración. Él tiene 16 años y está cursando ahora tercer año medio, siendo un alumno destacado. "¡Pasó a tercero con promedio 6,9!", acota. "Es muy ordenado, responsable, respetuoso, buen amigo, excelente hijo", son parte de los calificativos que le nacen al preguntarle por él.

Sólo de verla se aprecia que lo suyo es ser sociable. "De muchos amigos", admite ella.

"Soy hiperactiva, cariñosa y muy directa", se reconoce.

Agrega que es ordenada y que tiene pasta de líder. ¿Defectos? "Pasto seco", responde de inmediato.

Inició su carrera en el hospital de Puerto Natales tal y como lo había prometido a sus padres. Luego, se trasladó a Punta Arenas, donde hasta la fecha se desempeña como Jefe de la Unidad de Kinesiología del Hospital de las Fuerzas Armadas, cargo que ha desempeñado por más de 25 años.

Es funcionaria de la Armada de Chile y sólo hace un año cumplió el sueño que le apasiona: ser oficial de la Reserva Naval. "Desde niña, no me perdía los desfiles del 21 de Mayo. ¡Ellos y Arturo Prat eran mi pasión. Entonces, incorporarme a la Reserva Naval me permite continuar ligada a la institución y cooperando en operativos médicos, desastres naturales y donde la Armada lo requiera, dentro y fuera de la región", explica.

Comenta que, en su viaje como Guardiamarina, navegó en el buque Escuela Esmeralda, cruzando el Cabo de Hornos, durante el torneo internacional Velas 2014.

Hace 25 años junto a su esposo y otros médicos fundó el Instituto Médico Sarmiento, que cuenta con prestigiosos profesionales de la región. Allí ella realiza el ejercicio privado de su especialidad y se dedica por entero a atender a deportistas destacados de la zona y pacientes que llegan con patologías frecuentes de columna y de articulaciones (hombros, codos, rodillas y tobillos).

Con orgullo, indica que coopera constantemente con las instituciones deportivas para incentivar la actividad física y alejar a los niños de las drogas y el alcohol, entendiendo que la práctica del deporte estimula buenos hábitos y disciplina y genera lazos de amistad que duran y se recuerdan por años.

No son pocos los pacientes de escasos recursos que encuentran en su instituto una oportunidad para rehabilitarse, sin costo alguno.

Se declara una mujer feliz, a quien le gusta viajar y conocer su región, disfrutando plenamente de la naturaleza. "¡Soy fanática de Magallanes!", exclama.

Amante de los deportes como es, declara ser hincha de Colo-Colo y del Esmeralda, de Puerto Natales. De hecho, esta adelantada de sus tiempos jugó fútbol cuando era niña en su ciudad natal. Y no podría haber sido de otra manera siendo su padre entrenador de esta actividad que es pasión de multitudes y también de ciclismo.

Una reunión de amigos en torno a un buen asado de cordero es uno de sus panoramas ideales. "Mi especialidad son las parrilladas", dice y añade: "De dulce, no sé hacer nada". "No me gusta mucho", agrega recordando su nefasta incursión en la pastelería al usar ¡¡¡24 huevos para hacer un bizcocho que le salió chico!!!

El tiempo transcurre en esta conversación amena y podríamos seguir hablando y escuchando a esta mujer hermosa y encantadora. Al salir de su hogar, parece que hubiéramos estado con una amiga de toda la vida y no podría ser de otra forma, pues conocimos a "Pelusa".

EQUISELE

SEGURO HAY ALGO PARA TI...

EQUISELE
SEGURO HAY ALGO PARA TI...

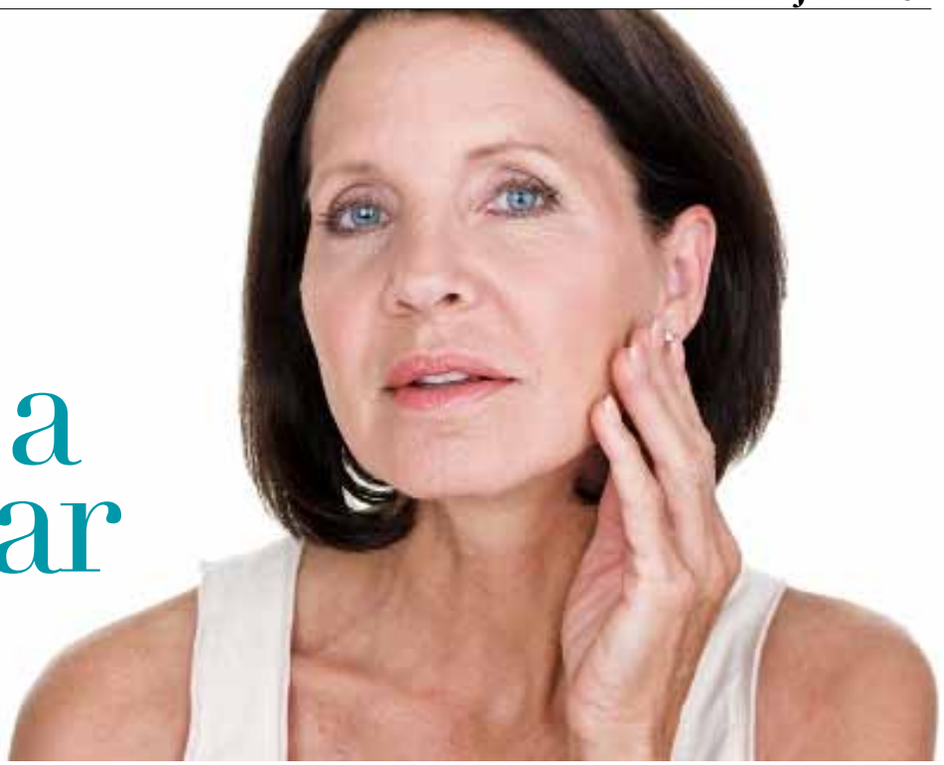
Queremos que recibas el invierno sin pasar frío.
Ven a visitarnos SEGURO HAY ALGO PARA TI

ERRÁZURIZ 873 - Fono 2240984

Horario atención:
Lunes a Viernes de 9:30 a 13:00 y de 15:00 a 19:30
Sábado de 10:30 a 13:30.

BÚSCANOS EN FB
Equis ELE

4 Mitos a Desterrar



MAURICIO VARGAS,
CIRUJANO MAXILOFACIAL
MVARGAS@DRMVARGASZ.CL

Existen múltiples razones que nos llevan a decidir, llegado el momento, el realizarnos un tratamiento de toxina botulínica (Dysport, Botox). Su rutina sencilla de aplicación y sin efectos secundarios hacen de éste uno de los tratamientos más conocidos y utilizados, pero... ¿sabemos todo lo que debemos sobre este tratamiento?

1.- Es un milagro para las arrugas en todos los casos:

Falso. Sólo en aquellos casos en los que las arrugas son provocadas por tensión del músculo es cuando el tratamiento actúa mejor, provocando una mejoría al relajarlo. Por lo tanto, estamos hablando de las líneas de expresión, que son las primeras arrugas que aparecen.

2.- Es aplicable en cualquier centro de estética, hasta en peluquerías:

Falso. Cuidado, cada persona necesita una dosis y un número de sesiones personalizado en función del objetivo que se persiga alcanzar. Sólo un cirujano acreditado puede aplicar las inyecciones y rectificar cualquier resultado no deseable en los controles posteriores.

Siempre cualquier tratamiento cosmético debe hacerse por un profesional acreditado, quien determinará la duración del mismo en función de los resultados.

3.- Es un tratamiento standard e igual para todos:

Falso. La toxina botulínica relaja los músculos tensos que generan arrugas estáticas y líneas de expresión, buscando lograr que el rostro se vea más relajado y por lo tanto más juvenil. Si bien las inyecciones son aplicadas en zonas parecidas, cada persona tiene una fisonomía particular, que el profesional debe estudiar para obtener el resultado esperado.

4.- ¿A qué se debe el "efecto máscara"?

Las aplicaciones en establecimientos no autorizados son las grandes responsables de lo que se conoce como "efecto máscara", y se deben a que el producto se distribuye por un músculo distinto al que se quiere tratar, generando cambios indeseados en la expresión. De ahí la importancia de que la toxina sea aplicada por un profesional calificado.

Dr. Mauricio Vargas Zec
CIRUJANO MAXILO FACIAL

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 665
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

LA VERSATILIDAD DE LA MUJER EN LA ARMADA

Vienen de distintos lugares de Chile y sus motivaciones para ingresar a la Marina fueron muy diversas. Sin embargo, jóvenes profesionales comparten el amor por la Patria, su vocación de servicio y todas sirven al país a través de la Armada de Chile, en la región más austral de nuestro territorio, donde algunos dicen que el marino se forja como tal.

La incorporación de la mujer a la Armada de Chile, en el ámbito operativo, responde a una política institucional orientada a asegurar la igualdad de oportunidades, sin distinción de género, bajo la convicción de que las posibilidades de desarrollo profesional están determinadas por las capacidades, desempeño y méritos individuales.

El proceso, que comenzó el año 2007 con el ingreso de las primeras Cadetes a la Escuela Naval "Arturo Prat", y el 2009 con la incorporación de las Grumetes a su escuela matriz, "Alejandro Navarrete Cisternas", permitió la entrada simultánea a la planta institucional el 2011.

Ángela, Catherine, Paulina, Camila, Daniela y Evelyn son parte de una generación sobre la cual hay grandes expectativas, pero que además tienen el enorme desafío de generar un referente para las futuras generaciones. Ellas y sus compañeras serán las primeras mujeres que marquen la historia de una Armada mixta. "Uno tiene que ser fuerte y saber las capacidades que tiene para enfrentar las adversidades", señala una de ellas.

La incorporación de la mujer a la Armada de Chile, en el ámbito operativo, responde a una política institucional orientada a asegurar la igualdad de oportunidades, sin distinción de género, bajo la convicción de que las posibilidades de desarrollo profesional están determinadas por las capacidades, desempeño y méritos individuales.

Al frente, Marinero 1° Evelyn Vera.

Subteniente Catherine Aleuy, Subteniente Ángela Martínez, Marinero Comunicante Evelyn Vera, Subteniente Paulina Rivera, Marinero 1° Daniela Mesa, Cabo 2° Camila Vásquez.

Subteniente Ángela Martínez, Subteniente Catherine Aleuy, Subteniente Paulina Rivera, Cabo 2° Camila Vásquez, Marinero 1° Daniela Mesa, Marinero Comunicante Evelyn Vera.

Paulina Rivera junto a su esposo Pablo Flores.

Subteniente Catherine Aleuy.

La Marino en familia

La Subteniente LT Paulina Rivera Tapia, de 22 años, es Jefe de la División de Atención de Público y de la División de Recaudación en la Capitanía de Puerto de Punta Arenas. Está casada con un oficial de Ejército hace un año y, tanto por sus obligaciones como por las de su marido, optimizan el tiempo para disfrutar en familia. "Es difícil compatibilizar las exigencias de la carrera naval con el ámbito personal, sin embargo las satisfacciones de ayudar a la gente y del contacto con los pescadores es buenísimo. Me encanta saber que puedo ayudar a las personas", agregó Paulina. No tiene pretensiones maternales por el momento, pero su perfil como marino no le es para nada incompatible con el anhelo de ser madre algún día.

La Subteniente Catherine Aleuy, de 24 años, es Jefe del Departamento de Interventores de la Base Naval de Punta Arenas y viene de familia naval, lo que implica una gran responsabilidad a la hora de continuar los pasos de su padre, pero agrega que su experiencia de vida le permitió conocer la realidad de los marinos, conocer su estilo de vida, los trasbordos y las exigencias de una carrera compleja.

Catherine Aleuy junto a su familia.

Subteniente Ángela Martínez.

Full operativa

Ángela Martínez Canelo es Subteniente y Oficial de Telecomunicaciones del PSH "Corneta Cabrales" y una de las mayores de su generación (2014) ya que debió esperar el proceso de ingreso de la mujer a la Armada para postular y lograr una meta que tuvo desde niña. "Me gusta ser útil, estar en terreno, conociendo y ayudando a las personas", asegura Ángela, quien antes de la Escuela Naval, estudió Licenciatura de Ciencias de la Computación en la Universidad de Santiago. Su anhelo es compatibilizar sus estudios universitarios con su carrera naval, "más adelante, cuando tenga que cursar especialidad…la Armada tiene varias alternativas, puede ser Electrónica, Telecomunicaciones o Inteligencia". Esta joven profesional asegura que la Armada es muy estricta, pero permite una formación integral, "uno tiene que responder en el ámbito militar, físico, académico y cultural y tenemos que estar estudiando permanentemente para dar con las exigencias de la carrera".

"Navegar es cansador, pero gratificante", dice la Cabo Segundo Camila Vásquez, mayordomo del AP "Almirante Oscar Viel", de 23 años, oriunda de La Unión. Su especialización como Mayordomo Naval, le ha permitido recibir una formación de excelencia en este ámbito, reconocido por todos sus pares de las Fuerzas Armadas. Además, tiene otras funciones a bordo del Rompehielos, en el que aprende a diario y valora la relación con la gente. "Mi familia está orgullosa de mí y dicen que soy valiente".

Cabo 2° Camila Vásquez.

El bienestar físico es indispensable

Marinero 1° Daniela Mesa.

La Marinero Daniela Mesa Navarro, de especialidad Mecánico electrónico en Sistemas Computacionales, trabaja en el Centro de Telecomunicaciones de Magallanes. Con 21 años asegura que su vínculo con el deporte y la actividad física, que tuvo desde los cuatro años, pesaron a la hora de elegir una carrera en la Armada. "En la Escuela de Grumetes pertenecí al equipo de Pentatlón Militar...La escuela promueve el deporte y a mí me encantaba. Uno tiene que aprovechar eso porque no se da mucho en la vida civil", asegura haciendo énfasis en que el deporte es vital para distraerse de las obligaciones diarias. Además de lo deportivo, "ingresé a la Armada porque iba a poder estudiar", cuenta Daniela que además es alumna de Telecomunicaciones en el Inacap de Punta Arenas. "Me encanta mi trabajo porque tengo la suerte de hacer lo que me gusta", señala Daniela.

"Siempre quise ser de Carabineros hasta que conocí lo que hacía la Armada", dice la Marinero Comunicante Evelyn Vera Bustos, de 21 años, quien conoció la Institución cuando llegaron a su Escuela en Quirihue a hacer una charla. Hoy, se desempeña en el Centro de Telecomunicaciones de Magallanes donde además de su labor principal, participa a nivel competitivo en el ámbito deportivo. "Hago atletismo y juego fútbol. Soy la única mujer en el equipo".

"Siempre quise ser de Carabineros hasta que conocí lo que hacía la Armada", dice la Marinero Comunicante Evelyn Vera Bustos, de 21 años, quien conoció la Institución cuando llegaron a su Escuela en Quirihue a hacer una charla.

Marinero 1° Daniela Mesa.

Marinero Comunicante Evelyn Vera Bustos.

Marinero 1° Daniela Mesa y Marinero Comunicante Evelyn Vera Bustos.

Equipo de Pentatlón Militar de la Armada, en el que participa la Marinero Daniela Mesa.

DIGITAL
OFFSET
La Prensa Austral
IMPRESOS
La mejor calidad de
impresión
de la Patagonia
CONTÁCTESE CON NUESTRO
EQUIPO TÉCNICO
Fonos: 61 2204000
61 2204012
impresos@laprensaaustral.cl

TODAS ELLAS QUIEREN SER LA NUEVA SOBERANA DE LAS *INVERNADAS 2015*

15 jóvenes se inscribieron para ser Reina de la Invernada 2015.El 23 de junio quedarán definidas las 10 finalistas para la gala de coronación, que se realizará el 11 de julio en el Gimnasio de la Confederación Deportiva.

Javiera Meza Carrillo. 19 años. Piamonte Store Zona Franca.

Valentina Oyarzún Aburto. 18 años. Perfumería "El dólar beauty store".

Camila Villarroel Baccarezza. 17 años. Liceo Industrial Armando Quezada Acharán.

Priscilla Agüero Flores. 17 años. Liceo Industrial Armando Quezada Acharán.

Daniela González Arroyo. 18 años. Inacap

Camila Solas Cabatori. 17 años.
Liceo María Behety.

Camila Carrasco Riquelme. 17 años.
Liceo Politécnico Cardenal Raúl Silva Henríquez.

Carolina Villarroel Silva. 17 años.
Liceo Politécnico Cardenal Raúl Silva Henríquez.

Eugenia de la Jara Sotomayor.
19 años. Universidad de Magallanes.

Valeria Gómez Chiguay. 22 años.
Colegio técnico paramédico.

Catalina Bernal Villegas. 18 años.
Colegio Miguel de Cervantes

Camila Cisterna Paillán. 18 años. Inacap.

Camila Álvarez Silva. 17 años.
Liceo Luis Alberto Barrera.

Marcela González Sánchez. 18 años.
Sociedad comercial Yavi Ltda.

Mentir en pareja

La gravedad de la mentira radica en el hecho de que mina la fe que habíamos mantenido en el otro. Lo expresó muy bien Nietzsche al afirmar: "Lo que me preocupa no es que me hayas mentido, sino que de ahora en adelante ya no podré creer en ti".

JOSÉ MARÍA JIMÉNEZ RUIZ
TERAPEUTA FAMILIAR Y VICEPRESIDENTE DEL TELÉFONO DE LA ESPERANZA

La presencia de algún pequeño embuste es inevitable en una vida compartida a lo largo de muchos años. A veces puede alguien considerar que una información no va a ser correctamente entendida. Matrimonios que mantienen relaciones funcionales y satisfactorias se hurtan pequeñas informaciones con respecto a cuestiones como gastos personales, relación con parientes políticos o esporádicos encuentros con la propia familia de origen. Aun dando por bueno el ideal de alcanzar acuerdos también en lo referente a esas parcelas de su vida en común, cuando la experiencia les ha mostrado que tal ideal no es posible, tratan de huir del conflicto evitando aquello que pudiera llevarles al enfrentamiento. No creo que esto pueda ser considerado como una falta grave contra la verdad. Lo interpreto, más bien, como una forma inteligente de aceptar las limitaciones que son inevitables incluso en los modelos de convivencia más ejemplares.

No faltan ocasiones en que uno es consciente de haber incurrido en un error que despierta en él amargos sentimientos de confusión y autocensura. Pero, sin embargo, considera innecesario revelárselo a la pareja, no con ánimo doloso de mantenerlo al margen de la propia vida, sino con el propósito honesto y la determinación sincera de evitarle sufrimientos o ahorrarle dolores para los que no dispone de analgésico adecuado. Un principio básico en el que suelen coincidir los terapeutas es en lo inconveniente de abrir heridas cuando no se dispone del bálsamo que pueda contribuir a sanarlas. Importa que las parejas lo sepan y que aprendan a valorar qué es lo que cada uno puede o no puede asimilar. Algunos sufrimientos innecesarios e inútiles podrán ser evitados. Pues no convendría olvidar que el silencio sobre conductas de las que no nos sentimos nada satisfechos, puede convertirse en un formidable tributo de respeto hacia la persona que amamos. Naturalmente, siempre que se mantenga el compromiso de aprender de los errores cometidos y el firme propósito de no repetirlos.

La sinceridad, pues, no nos obliga a compartirlo absolutamente todo. Los seres humanos tenemos derecho a preservar algunas parcelas de nuestro mundo íntimo. No parece sensato, desde ningún punto de vista, hacer partícipe al otro de algo que no va a entender, puede ser mal interpretado y, en consecuencia, convertirse en fuente de dolorosos desencuentros. Lo fundamental es mantener en relación a nuestro compañero o compañera una actitud de respeto, de confianza y de lealtad.

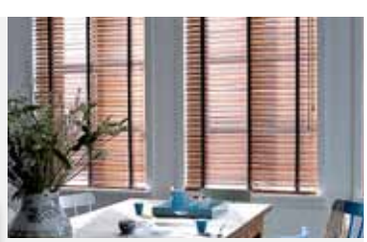
Nada tiene que ver lo dicho con hacer de la falsedad un estilo y de la mentira un hábito o un instrumento de manipulación. Ni con la situación de quien se adentra por los vericuetos de una doble vida que instala a aquel con quien se comparte la vida en la inestabilidad, la confusión y la amarga vivencia de que algo sucio está sucediendo a su alrededor.

A lo largo de años de trabajar con parejas he podido comprobar los efectos corrosivos del engaño. Las heridas que éste deja en el alma no son fáciles de sanar. Por eso no es infrecuente que quien se siente engañado prefiera, en ocasiones, no darse por aludido y tienda a refugiarse en una burbuja de simulación y fingimiento. Le es tan doloroso y daña tanto su propia autoestima el descubrimiento de que ha sido traicionada su natural ingenuidad y su buena fe que opta por vivir como si eso no fuera cierto aunque, tenga que pagar el alto precio de no poder eludir la conciencia de su propia estupidez.

Así parecen ser las cosas. No es un objetivo irrelevante cimentar las relaciones de pareja sobre la base de la confianza y la sinceridad. Ni siquiera creo que éstas sean posibles en su ausencia.

VICTORIA MARNICH
DISTRIBUIDOR AUTORIZADO DE
FLEXALUM
control solar & decoración

LO ÚLTIMO EN TECNOLOGÍA
TECNO RIEL MOTORIZADO
PARA CORTINAS TRADICIONALES



TEHUELCHE 0404 ESQ. MARDONES - TELÉFONO: 2644518

Joyas Lou

Las joyas que una mujer se merece

Taller de joyería en oro y plata – Confecciones a pedido – Restauración de joyas antiguas
Composturas – Transformaciones – Hilado de collares

GALERÍA PALACE LOCAL 215
FONO 2229664 – PUNTA ARENAS

PATAGONIA
Fem

VISÍTANOS EN
WWW.FEMPATAGONIA.CL
Y ENCUENTRA TODAS NUESTRAS EDICIONES IMPRESAS EN DIGITAL

¡DESCARGA **GRATUITA!**

Sweaters
Perfectos para esta Temporada

DIEGO MAC-LEAN DÍAZ
FASHION BLOGGER

En la temporada en la que nos encontramos, además, del lugar en donde vivimos las temperaturas a lo largo del día cada vez son menores, por lo tanto, deben buscar una forma de combatir el frío pero sin dejar de lado el estilo, existe una gran variedad de sweaters; cortos, oversized, gruesos, delgados, etc. Por lo tanto, no existe excusa para no serle fiel a esta prenda.

Ya pasó de moda sólo usar el sweater para estar en la casa y pasar el frío de las tardes, ahora es una prenda que la lleva y es infaltable para muchos al momento de crear sus outfit otoñales e invernales.

A continuación, algunos consejos para llevar esta prenda de forma correcta:

• **Elige con contraste correcto:** Mientras que los bloques de color actualmente sean una tendencia mundial, el contraste puede ser todavía mucho más chic, esto significa que si tienes un sweater de algún color sólido puedes combinarlo con alguna otra prenda estampada, mientras que si tu sweater es el estampado úsalo con una falda o pantalón que tenga algún tipo de gráfica.

• **Piensa en texturas:** Los sweaters oversized son vistos como una prenda muy juvenil y poco formal, pero puedes sacarle partido con prendas de telas finas o con otras prendas de otras texturas. Un vestido con terminaciones de vuelos o faldas pueden hacer que tu sweater pueda usarse para algo más elegante, por ejemplo.

• **Combínalo con unos jeans al tobillo:** En la moda, vale tener una mirada equilibrada. Si planeas usar un sweater de gran tamaño, una buena prenda para combinarlo son unos jeans cortos o pitillos. De esta forma no sólo vas a equilibrar lo grande del sweater, sino que también puedes lograr que tus piernas se vean más delgadas.

• **Úsalo con una mini falda:** Aunque haga frío, todavía puedes acudir a tu mini falda favorita para combinarla con tu sweater para algún evento de media tarde en esta temporada.

• **Úsalo con cinturón:** Si quieres mostrar tu figura, es posible hacerlo con un chaleco oversized. Crea una figura esbelta y más alargada simplemente poniendo un cinturón sobre él.

En la próxima columna encontrarán todo el material sobre la Semana de la Moda en Chile visto desde el Front Row por mí!

SANTO TOMÁS

AUMENTAR OPORTUNIDADES PARA LA INSERCIÓN LABORAL DE LAS MUJERES MADRES

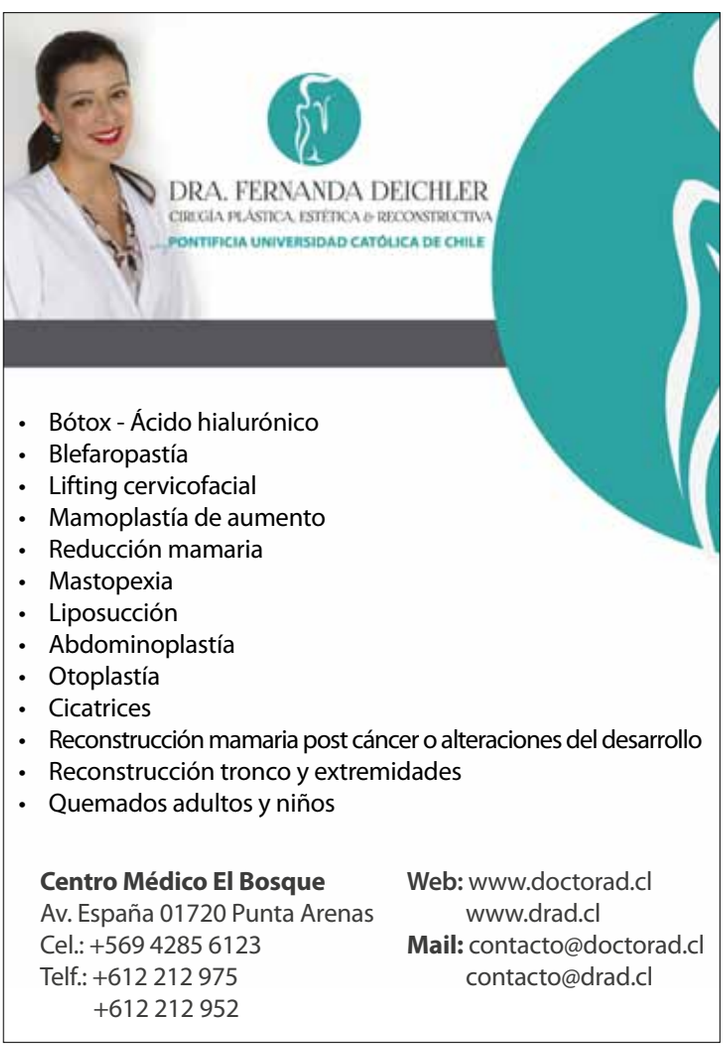
PAMELA CARO
DIRECTORA CENTRO CIELO
CENTRO DE ESTUDIOS EN TRABAJO, FAMILIA Y CIUDADANÍA
UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS

Según datos recientes del Instituto Nacional de Estadísticas (INE), las mujeres que buscan trabajo por primera vez han aumentado sobre el 20%, comparado con los trimestres de agosto-octubre 2013 y 2014. Dicho incremento se concentra en mujeres entre 25 y 29 años y luego entre 40 y 44 años. Es decir, es menor entre aquellas que se encuentran entre los 30 y 39 años, con mayor probabilidad de estar en la etapa "dura" de la maternidad y cuidado de hijos/as menores.

El acceso de las mujeres al trabajo productivo no sólo genera ingresos, sino "autonomía económica"; es decir, la capacidad de decidir y proyectar, lo que interpela, también, el "contrato tradicional" al interior de las parejas y la familia. De allí la importancia de identificar y remover las barreras de género que impiden el ingreso de las mujeres a mercados laborales no precarios, sobre todo de las madres, tarea que le compete al Estado pero también a la sociedad en su conjunto. Dichas barreras son patrones desiguales de acceso, participación y control sobre los recursos, servicios, oportunidades y beneficios. Pueden ser estructurales o funcionales y refuerzan las relaciones de poder disímiles entre mujeres y hombres.

Las medidas de conciliación familia y trabajo, que se desprenden de políticas privadas o públicas y normativas legales, dirigidas sólo a las mujeres, solidifican la antigua división sexual del trabajo Hombre/proveedor y Mujer/cuidadora y no aportan al cambio cultural que se requiere. De allí que la noción equilibrio o satisfacción familia y trabajo refleje mejor el necesario involucramiento paritario de padres/madres en el cuidado de hijos/as pequeños. Lo que se optimiza con la mayor participación del Estado en soluciones eficaces de cuidado e incentivo al uso masculino de beneficios (postnatal y otros) y la mayor sensibilización del propio mercado de trabajo para mejorar la relación trabajo-tiempo y aminorar los conflictos entre ambos.

Las medidas de conciliación familia y trabajo, que se desprenden de políticas privadas o públicas y normativas legales, dirigidas sólo a las mujeres, solidifican la antigua división sexual del trabajo Hombre/proveedor y Mujer/cuidadora y no aportan al cambio cultural que se requiere.



Epilepsia y mujer: Despejando mitos

La falta de información y mitos que aún acompañan a la epilepsia, dificultan enormemente que las personas con esta condición puedan integrarse plenamente a la sociedad y vivir una vida normal. Lo anterior, cobra gran relevancia cuando hablamos de sexualidad, anticoncepción o embarazo, ámbitos en los que, incluso las mismas pacientes, manifiestan tener poco conocimiento.

DR. JORGE FÖRSTER
NEURÓLOGO
VICEPRESIDENTE LIGA CHILENA
CONTRA LA EPILEPSIA

Vamos por partes. Efectivamente, el tratamiento adecuado de las mujeres con epilepsia requiere tener en cuenta algunos aspectos específicos relacionados con las hormonas femeninas, la vida reproductiva de la mujer y la salud de los huesos, pero éstos, en ningún caso son una limitante para que estas personas puedan llevar una vida sexual normal o tener embarazos seguros.

Dentro de los factores que es necesario considerar, tanto por parte de los especialistas, como de las propias pacientes, está el hecho de que las mujeres con esta condición tienen más probabilidades de presentar trastornos en su ciclo menstrual y de experimentar cambios en la frecuencia y severidad de sus crisis, durante el mismo. Lo anterior, se debe a que los estrógenos facilitan la aparición de crisis epilépticas, mientras que la progesterona, la dificulta.

Otro hecho relevante es que algunos fármacos antiepilépticos pueden producir disminución de las hormonas femeninas, provocando alteraciones como aumento de peso, vellosidad, acné y cambios en el ciclo menstrual. Ante cualquiera de ellos, se debe consultar de inmediato a un especialista, sobre todo si la paciente está siendo tratada con ácido valproico, el fármaco que más se asocia a estos cambios hormonales y al síndrome de ovario poliquístico.

Además de lo anterior, algunos medicamentos para la epilepsia pueden disminuir el nivel de calcio en los huesos, aumentando el riesgo de osteoporosis y fracturas, por lo que es necesario controlar regularmente los niveles de calcio y vitamina D en la sangre.

TODA mujer con epilepsia en edad fértil debe saber que la efectividad de los anticonceptivos puede disminuir al interactuar con algunos fármacos antiepilépticos, por lo que debe buscar asesoría de su neurólogo tratante en este aspecto. Adicionalmente, es indispensable el uso agregado de ácido fólico, para ayudar a disminuir el riesgo de malformaciones fetales provocadas por los antiepilépticos.

Epilepsia, sexualidad y embarazo

A pesar de los riesgos antes mencionados, las mujeres con epilepsia SÍ pueden tener hijos, pero se aconseja que el embarazo sea planificado en conjunto con el ginecólogo o matrona y el neurólogo tratante. Si se produce un embarazo no planificado, la paciente debe comunicarse de inmediato con su médico, para adecuar el tratamiento según sus necesidades y las del niño en gestación.

TODA mujer con epilepsia en edad fértil debe saber que la efectividad de los anticonceptivos puede disminuir al interactuar con algunos fármacos antiepilépticos, por lo que debe buscar asesoría de su neurólogo tratante en este aspecto.

El riesgo real de tener un hijo que presente algún tipo de malformación en una mujer sin epilepsia es de 2 a 4%. En el caso de las mujeres que presentan esta condición, las posibilidades son de 4 a 6 %, manteniendo la probabilidad de tener hijos sanos en un 94 a 96%. Este riesgo se debe a los fármacos y no a la enfermedad, lo que no significa que se deba suspender el tratamiento ante la sospecha de embarazo, ya que esto podría producir crisis convulsivas en la madre, lo que implicaría un daño mucho mayor para el niño en gestación.

Síndrome de excitación permanente, ni tan placentero como se podría pensar

– Es una disfunción sexual que se caracteriza por un estado de excitación genital constante, que se transforma en un problema que padecen las mujeres y que, lejos de ser placentero, muchas veces es doloroso.

Una mujer norteamericana tiene 300 orgasmos diarios y recientemente se conoció la historia de una mexicana que llega a cien en un día.

Esto es una disfunción sexual que se conoce como síndrome de excitación permanente, respecto del cual recién se están realizando investigaciones.

Afecta principalmente a las mujeres y hace que se presente la excitación genital sin ningún estímulo sexual. Además, no siempre termina en un orgasmo, pero, cuando se llega a este punto, tampoco se siente un alivio.

Quienes sufren de este síndrome no disfrutan la condición, que puede presentarse en situaciones tan inesperadas como en el trabajo o en la fila de un supermercado.

Según la sexóloga Ana Sol Villagrán, lo más preocupante es que una persona con este tipo de disfunción no puede hacer sus actividades diarias sin sentir un orgasmo. "Si bien esta enfermedad no es muy común, las personas que la padecen, están prácticamente impedidas de trabajar o hacer cualquier tipo de esfuerzo, ya que con sólo caminar, pueden sentir dicha sensación, que también se asemeja a las ganas de ir al baño".

Padecer esta disfunción no es lo mismo que ser multiorgásmica o tener una libido o deseo sexual elevado.

Causas

Pero, ¿qué causa esta excitación espontánea y persistente? Aún no se conoce la respuesta exacta.

Se especula que puede tener causas vasculares, neurológicas o ser el producto de algún efecto secundario causado por un medicamento.

Las mujeres que sufren de este síndrome de excitación sexual persistente experimentan, tal como sucede durante las relaciones sexuales, aumento en la frecuencia cardíaca, respiración acelerada, contracción de la musculatura de la pelvis y todos los cambios del cuerpo que se prepara para el orgasmo.

Pero, a diferencia de lo que se cree, las mujeres que sufren esto no tienen mayor deseo de mantener relaciones sexuales y, muchas veces, sienten dolor con la penetración vaginal.

BIKE SERVICE Patagonia

Bicicletas y accesorios para la mujer de hoy

WWW.BIKESERVICE.CL
VENTASBIKE@TIE.CL - FONO 61 2242107
SARMIENTO 1132 - PUNTA ARENAS

Integra promueve esta campaña

"Crianza respetuosa, aprendizaje mutuo"

"Los niños y niñas tienen derecho a una crianza que los respete y considere su desarrollo, necesidades e intereses, de forma clara y consistente. De esta manera, todos y todas aprendemos'', explica la jefa del departamento de Promoción y Protección a la Infancia de Integra, Marisol Pérez.

Con el objetivo de sensibilizar a la comunidad respecto de la importancia de una crianza respetuosa con los niños y niñas, que considere las diferentes etapas de su desarrollo, sus necesidades e intereses, Integra lanzó esta semana la campaña "Crianza respetuosa, aprendizaje mutuo", una iniciativa que llega al "mundo adulto" a través de frases orientadoras para poner en práctica.

1. No me compares:

Es importante valorar y validar a los niños y niñas tal como son, compararlos con hermanos/as o amigos/as los hacen sentir muy tristes. Refuerza lo que los niños y niñas hacen bien y aliéntalos a superarse, sin compararlos. Recuerda que las bases de la autoestima se encuentran en la educación recibida en la infancia.

2. La comida no es un premio:

Es muy importante reconocer a los niños y niñas en sus logros, pero usar alimentos y "los ricos" como premio es perjudicial para la salud y para la relación que tendrán con la comida. Ayúdalos a alimentarse adecuadamente para tener buena salud y consumir la energía necesaria para cada día.

3. No me chantajees ni me amenaces:

Los niños y niñas deben aprender las normas y límites porque logran entenderlos, aunque cueste trabajo y haya que explicarles muchas veces. El chantaje y la amenaza pueden lograr obediencia, pero debido al miedo y no a la comprensión.

4. Enséñame a calmarme:

Los niños y niñas deben aprender a regular sus emociones, por lo que si se alteran, gritan, lloran o hacen pataleta necesitan de los adultos para aprender a calmarse. No es bueno retarlos, gritarles y alterarse "de vuelta"... Aprenden de nosotros a regular sus emociones.

5. Ponme límites con amor:

Los niños y niñas necesitan límites para saber con claridad qué cosas están permitidas y qué cosas no. Poner límites, aunque a veces sea difícil y trabajoso, es una necesidad del desarrollo infantil.

6. Me gusta aprender de ti:

Los niños y niñas aprenden todos los días y a cada momento cuando miran e imitan a sus papás, mamás, abuelos, tíos y todos los adultos a quienes quieren. Aprovecha los momentos de la vida cotidiana para enseñarles a contar, a sumar, los colores, las formas o la naturaleza.

7. Necesito normas:

Los niños y niñas necesitan normas, horarios y cumplir con exigencias adecuadas a su edad. Las normas además hacen que el mundo se sienta predecible y seguro.

8. Déjame elegir:

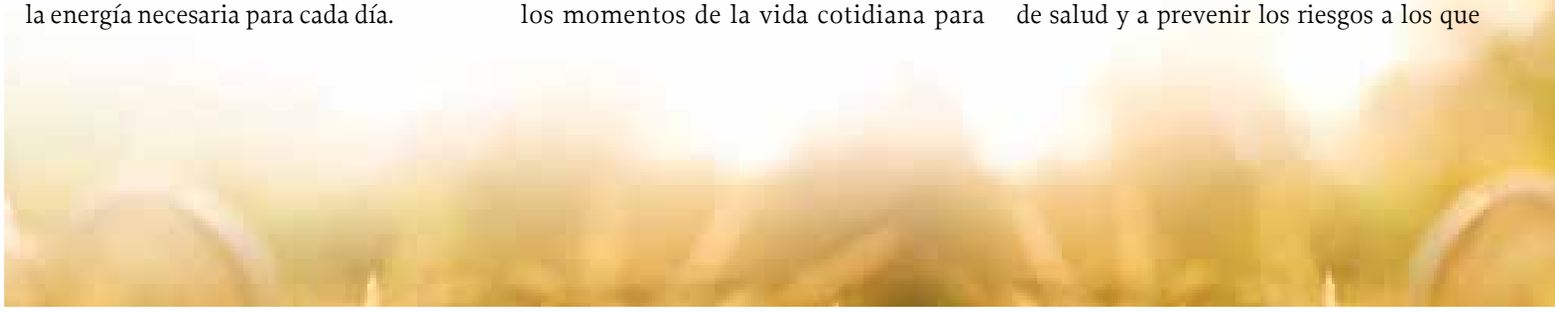
Cada vez que sea posible, es importante permitir que los niños y niñas expresen sus preferencias. Esto los ayuda a tener opinión y sentir que lo que piensan tiene valor, fortalece su autoestima y los ayudará a defender y ejercer sus derechos.

9. Halágame más, critícame menos:

Los niños y niñas necesitan interacciones positivas. Reconocer sus logros y lo que hacen bien les dará seguridad y les permitirá ir explorando nuevos caminos. Siempre debemos recordar que las bases de la autoestima se encuentran en la educación recibida en la infancia.

10. Cuídame:

Es importante estar atentos a las necesidades de salud y a prevenir los riesgos a los que



se pueden exponer los niños y niñas. Educar desde una cultura del cuidado y la prevención los ayudará a hacerse responsables de sí mismos de manera gradual.

11. Discúlpate por tus errores:

Muchas veces los adultos se equivocan frente a los niños y niñas, nadie es perfecto... Para los niños y niñas es fundamental sentir que los adultos se disculpan porque ellos lo merecen y, además, les enseñas que cometer errores es parte de la vida y lo importante que es reconocer para reparar.

12. Jugando aprendo:

Alienta a los niños y niñas a jugar todo lo que puedan, la imaginación y la fantasía son elementos hermosos de la infancia... Además, a través del juego, los niños y niñas conocen, representan, aprenden, comprenden y aprehenden el mundo.

13. Ponte en mi lugar:

Los niños y niñas necesitan que las personas adultas se pongan en su lugar, a veces no pueden caminar a nuestro ritmo o seguir nuestros tiempos. Es importante exigir de acuerdo a sus capacidades y desarrollo.

14. Confía en mis capacidades:

La mejor forma de que los niños y niñas tengan logros es reforzar lo que hacen bien y reconocer sus capacidades, recuerda que las bases de la autoestima se encuentran en la educación recibida en la infancia.

15. Dime la verdad:

Los niños y las niñas necesitan confiar en nosotros, por lo tanto no debemos mentirles sino que decirles siempre la verdad, de tal forma que la puedan entender. Mentirles puede resultar una manera más fácil de convencerlos o protegerlos, pero en el largo plazo, puede dañar la confianza en nosotros.

Fotografia
Franklin
Pardon

Celular de
contacto
09-92233682

Facebook
Fotografía
Franklin Pardon

Chupe de centolla

INGREDIENTES:

Centolla 500 grs.
Morrón rojo 250 grs.
Morrón verde 250 grs.
Cebolla brounise 250 grs.
Pan molde 3 ó 4
Leche fría 2 tazas
Crema 300 grs.
Vino blanco, media taza
Perejil picado
Queso rallado

Poner a remojar el pan con la leche sin las orillas, reservar. Luego sofreír la cebolla con el pimiento rojo y verde, ají de color, sal y pimienta. Después agregar la carne de centolla, vino blanco, el pan remojado y la crema. Llevar a fuego medio hasta espesar, rectificar los aliños necesarios, luego porcionar en pailas de greda o en una fuente, espolvorear perejil picado y queso rallado, llevar al horno hasta gratinar.

Ahora puedes disfrutar los sabores de la casa en minutos

Gourmet Express
SABORES DE LA CASA

Comida casera, dulces y salados ¡listos para llevar!

Lautaro Navarro nº 1178 - Fono 612323658 - FB: "Gourmet express"

Rutina de martes

BÁRBARA PAREDES G.
LIC. EN ENFERMERÍA – MBA EN SALUD UNAB –IEDE

Suenan las campanadas. Son las 18,30 horas de este interminable martes y hasta mi oficina llega el glorioso sonido que anuncia el fin de mi jornada. Apago mi computador y salgo corriendo al gimnasio.

Son las 18,45 hrs. y ya estoy aquí, haciéndome el ánimo, imaginando que después de 800 mil minutos encima de estas máquinas me veré escultural como las modelos que salen en los videos de Daddy Yankee. Miro alrededor y todo lo que veo son valientes congéneres sudando a mares, luchando cuerpo a cuerpo con la temible elíptica, jugándose la carrera de su rollito con la feroz trotadora último modelo.

Los días martes son así. Todas tenemos una cara de velocidad y furia tremenda (algunas piensan las 10 formas de hacer desaparecer al jefe; otras obsesivas planificamos cada minuto del día siguiente; y otras olvidan que tienen que llegar a planchar, hacer el almuerzo para mañana y revisar las tareas de los niños).

Estamos jodidas, chicas, y lo peor: pareciera que todo se confabula para acumular esta grasita (viene a mi mente el choripán del Kiosco Roca de la mañana y me siento culpable).

Más encima, de nada ayuda esta moda de los deportes flúor (o todo lo que te puedas poner encima para ir a transpirar, que sea flúor, ajustado o tenga zumba escrito en alguna parte). A mí no me quedan esas cosas. He intentado ponérmelas, pero no me sienta andar como paté fosforescente. Aunque mi madre y hermanas se burlen, prefiero ponerme mi varonil short, bien suelto por todas partes y disponerme a sudar sin remilgos, sin interiores metidos por ahí.

Ya son las 19,15 y le gané a la trotadora. 350 calorías quemadas. Sonrío triunfante. Me dirijo a la sección de pesas y la felicidad de las endorfinas comienza de a poquito a sentirse. Esta parte de mi rutina es la que más me gusta: entro en territorio de machos alfa. Camino completamente sudada, sintiéndome lo menos sexy del planeta entre medio de recios magallánicos que se vanaglorian de sus músculos mirándose al espejo y, sin que absolutamente ninguno se percate de mi existencia, así que miro a mi antojo y descaradamente. Me siento en otro aparato del terror, el de los abdominales y comienzo...

Si ustedes nunca han ido al gimnasio y quieren animarse o quieren intentarlo nuevamente (relación de amor y odio con la actividad física), les recomiendo sólo tres cosas de una vieja experta del deporte indoor:

1. Fíjense un objetivo con fecha (el mío es entrar nuevamente en mis jeans talla 36, antes de las fiestas patrias... Todavía no lo logro, pero no pierdo la motivación. Me hice un playlist de puros reggaetón).

2. Si encuentran que alguna luce mejor que ustedes, entonces compitan mentalmente con ella. Esfuércense y ganen (ojo, no quiere decir que termines golpeando ni empujando de la trotadora a tu compañera de gimnasio).

3. No coqueteen. A mayor distracción, menor quema de grasa. Y además... estamos todos sudados después de un largo día de trabajo... qué asco.

Miro el reloj de la pared que marca las 20,30 y he terminado. Con las piernas tiritando, me subo al podio de la autosatisfacción. Me saco mi short de hombre (tela de traje de baño de hombre) y recuerdo que me espera una tonelada de cosas que hacer en la casa, pero extrañamente estoy feliz. Me siento deliciosa, desestresada, quiero amar a todos.

Chaolín, Daddy Yankee. ¡Soy la reina del mundo!

Asociación de Productores de Salmón & Trucha de Magallanes A.G

"En este mes del mar la Asociación de Salmonicultores de Magallanes hace un afectuoso saludo a través de una receta de salmón"

Carpaccio de salmón

Ingredientes:

- 150 gramos de salmón
- Mostaza (1 cucharada)
- Aceite de oliva
- Salsa de soja
- Alcaparras (2 cucharadas)
- Queso rallado
- Sal
- Pimienta

Preparación:

Se necesitan 150 gramos de salmón cortado en finas láminas, las cuales son puestas en un plato con una base de mostaza (1 cucharada), a lo cual se agrega un poco de aceite de oliva, una cucharada de salsa de soja, dos cucharadas de alcaparras y 50 gramos de queso rallado. Luego se espera que se macere con un poco de sal y pimienta y el plato está listo para servirse.

Facebook
Fotografía Franklin Pardon
www.franklinpardon.cl
Cel Contacto 09-92233682
frpardon@yahoo.com

RESTAURANT
El Chile
El tradicional sabor magallánico
De martes a sábado almuerzos y cenas. Domingo sólo almuerzos
Armando Sanhueza 546
restaurantechile@gmail.com
Reserva al fono 612241415

Los mejores regalos para los que más quieres
COMERCIAL Pefa's
DECOHOGAR - REGALOS - BORDADOS
222 62 86
MEJICANA 723
FONO/FAX 2226286
COMERCIALPEFAS@GMAIL.COM
DECOHOGAR
REGALOS
ILUMINACIÓN

RESTAURANT
SAVOY
La calidad de más de 40 años de experiencia
José Menéndez #1073 - RESERVAS 2247979

INVERNADA
2015 en Punta Arenas

Ilustre Municipalidad de Punta Arenas

@munipuq

18 Y 19 DE JULIO
Carnaval de Invierno y Fuegos Artificiales

- **21 DE JUNIO**
  Celebración Solsticio de Invierno
- **22 AL 29 DE JUNIO**
  Salón Microempresarial
- **2 AL 5 DE JULIO**
  III Campeonato Internacional de Hockey Sobre Hielo
- **11 DE JULIO**
  Coronación Reina de la Invernada
- **13 AL 19 DE JULIO**
  Feria del Libro "Dinko Pavlov"
- **13 AL 19 DE JULIO**
  Expo Indígena en la Patagonia
- **16 DE JULIO**
  Chapuzón en el Estrecho de Magallanes
- **24 Y 25 DE JULIO**
  Prefestival Folclórico en la Patagonia
- **26 Y 27 DE JULIO**
  Actividades Artístico - Culturales, 95°Aniversario hechos Federación Obrera de Magallanes
- **20 AL 22 DE AGOSTO**
  Festival Folclórico en la Patagonia
- **28 AL 30 DE AGOSTO**
  Cuadrangular de Basquetbol "Invernada 2015"
- **29 DE AGOSTO**
  Carrera de Mountain Bike "Cerro Arriba"

*Lugares y horarios se informarán oportunamente