





#### Fem Patagonia

Año 2 Edición 65 Viernes 6 de noviembre de 2015 Punta Arenas Contacto: revista@fempatagonia.cl www.fempatagonia.cl





#### **EQUIPO**

Editora: Elia Simeone

Periodistas: Carolina Ruiz, Analía Vázquez y Nicolás Ulloa Colaboradores: Dr. Mauricio Vargas, Dra. Fernanda Deichler V. y Diego Mac-Lean

Corrección: Lorena Díaz Andrade

Fotografía: Andrea Barría

Diseño: Marlene Zamora T.

Agente comercial: Claudia Barría,

Juan Carlos González, Jorge Millán y Julio Aurolo

Ventas: cbarria@laprensaaustral.cl

**Teléfono:** 569-50018869

Impreso en talleres de La Prensa Austral

**Circulación:** Quincenalmente los días viernes con La Prensa Austral y en los recorridos de Buses Fernández y Buses El Pingüino **EDITORIAL** 

#### ASESINATOS DE MUJERES Y ABUSOS SEXUALES

Lamentablemente, esta editorial no puede eludir los hechos acontecidos en los últimos días, respecto del asesinato de dos jóvenes en Punta Arenas y Puerto Natales.

En la misma semana, en tribúnales se vieron casos de ábusos sexuales contra menores y un intento de agresión en contra de otra joven.

Estos reportes son una expresión –como hemos dicho antes– de una sociedad que está enferma y tiene en la base una enraizada concepción: la mujer como ser inferior, como ser débil y como propiedad

Estos reportes dan cuenta de que la violencia contra las mujeres no respeta edades ni condiciones socioeconómicas y que está más extendida de la que se cree.

En Chile, sólo este año se han registrado 32 femicidios consumados y 99 femicidios frustrados. En Magallanes, a la fecha, hay dos intentos de asesinatos de mujeres por parte de parejas y ex convivientes. Se presume que el caso de la joven asesinada en Punta Arenas podría constituir un femicidio.

El Servicio Nacional de la Mujer (Sernam) ha hecho un llamado a informarse sobre las distintas formas de violencia contra las mujeres y usar el fono 800 104 008 para comunicarse si se está siendo víctima de agresiones o si se es testigo de ellas.

La violencia contra la mujer es un problema que compete a todas y cada una de nosotras y se debe dar la lucha por desterrar estas conductas insanas y que han llevado a la muerte a demasiadas personas. La violencia contra la mujer es un estigma de nuestra sociedad y compete a todos trabajar por corregir estos comportamientos repudiables.

Elia Simeone R.

PÁGINAS

6-7

**MODA:**TENDENCIAS
DE PRIMAVERA



PÁGINAS

8-9

PLAYTIME EN PUNTA ARENAS, LA NUEVA FORMA DE ADQUIRIR EL INGLÉS COMO LENGUA MATERNA

PAGINAS

10-11

**¿CUÁNTA ACTIVIDAD FÍSICA HACER** DURANTE EL EMBARAZO?



#### La jefa comunal fue

reconocida en marzo de este año por el Servicio Nacional de la Mujer como "Mujer destacada de la región en el ámbito social y político".

#### DICE QUE LO QUE MÁS LE GUSTA

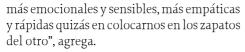
de su comuna es la tranquilidad y seguridad que existe, y que los habitantes aún puedan contar con sus vecinos.

Los padres de la alcaldesa de Cabo de Hornos, Pamela Tapia Villarroel, son puntarenenses y ella nació en esta ciudad. A los 7 años de edad, se trasladó a vivir a Valparaíso por motivos laborales de su padre. Sin embargo, el amor a su tierra la hizo regresar hace 17 años, radicándose en Puerto Williams.

Mientras se encontraba trabajando como directora del jardín infantil de la Armada, cargo en el cual se desempeñó durante dos años, decidió postularse a alcaldesa de Cabo de Hornos, convirtiéndose así en la primera mujer que ocupa el puesto. "Para mí fue un desafío muy grande porque acá hay una población naval de casi un 50% y la figura varonil es bastante grande y en ese contexto, postularse como mujer alcaldesa era difícil. Pero afrontamos el desafío y nos fue bien", explica la jefa comunal.

La mujer de 50 años atribuye su triunfo a la sensibilidad que tienen las féminas a la hora de afrontar los problemas de la comuna. "La mujer tiene una mirada diferente en el ámbito político. Nosotras somos un poco





#### MILITANCIA DE VIDA

La alcaldesa de Cabo de Hornos ha estado ligada a la vida política desde muy pequeña. Sus padres eran militantes DC y la formaron en los valores del humanismo cristiano.

Pamela ingresó al partido a los 16 años de edad y durante toda su vida se ha sentido atraída por la ayuda social. "Dentro del hogar se hablaba mucho de la parte humana y de



los valores, del trato que uno tenía que tener con el otro. Y eso me gusta mucho. Siempre he participado en parroquias en Valparaíso, en operativos solidarios, haciendo un trabajo más social", cuenta la jefa comunal.

Pese a que su gestión no ha estado exenta de polémicas, dice que las enfrenta con altura de miras. "Es lamentable, porque las críticas las hemos recibido de un consejero, que es nuestro consejero. Y eso en política pasa, aunque uno no quisiera, porque a veces somos más idealistas en pensar que todos vamos a remar para el mismo lado aunque no seamos de la misma tendencia política. Pero nosotros tenemos que pensar en el bien común, no en el propio", señala al respecto.

Dentro de sus logros personales, destaca el reconocimiento efectuado por el Servicio Nacional de la Mujer el pasado 8 de marzo, en el marco del Día Internacional de la Mujer, donde fue reconocida como Mujer destacada de la región en el ámbito social y político.

Si bien aún no sabe si irá a la reelección, dice sentirse muy satisfecha con los logros conseguidos durante su gestión, como concretar algunas sedes sociales que se mantenían pendientes, arreglos de plazas saludables y, lo que califica como más importante, una biblioteca comunal y una piscina temperada, obras que espera concretar prontamente. "Uno pasa y las obras son las que quedan y eso es lo importante, el desarrollo para la comunidad. Y la verdad es que yo, si me voy, me voy a ir por la puerta ancha y muy contenta, porque hemos logrado hacer muchas cosas", indica orgullosa.





# Tendencias de Drimavera

#### Diego Mac-lean Díaz Fashion Blogger

LA PRIMAVERA es para muchos una de las estaciones más esperadas, ya que es donde comienzan a brotar las flores y salir el sol, pero, a pesar de que en nuestra región la primavera no sea igual que otros lugares, estas tendencias primaverales no se pueden dejar pasar, así que atención:



#### **MILITAR**

Una tendencia que existen hace miles de años y que nunca pasa de moda, pero en esta temporada toma nuevamente el lugar que le corresponde. No necesariamente tienen que ser prendas militares haciendo referencia al mimetismo, sino que pueden ser aludiendo a colores derivados, como el verde oliva, el café, el burdeo, etc.



#### **JOYAS LLAMATIVAS**

El verano y la primavera son estaciones donde está permitido jugar más con las proporciones y los colores y este ítem destaca esa regla. Dejar de lado los aros y los collares discretos y comenzar a incluir en sus outfit joyas importantes, como los aros largos o los maxi collares, incluso, hasta complementar más de 2 collares a la vez. iMientras más brillante y grande, mejor!



#### INSPIRACIÓN GRIEGA

Esta tendencia no aplica principalmente a la ropa, sino a los zapatos. Las sandalias de gladiador vienen con ganas para esta temporada. El paso del tiempo ha permitido crear una infinidad de nuevas opciones nacientes desde esta sandalia, lo que te permite encontrar la perfecta para ti. Recuerda que mientras más altas, imejor!







#### **JEANS**

Se sabe que son una prenda esencial y por sobre todo atemporales, lo que permite tenerlos presente durante todo el año, pero la tendencia de esta primavera son los jeans más acampanados o anchos, con el corte hasta los tobillos. Es importante destacar que no solo existe el pantalón de jeans, sino que también las faldas, las chaquetas, las camisas, etc.

#### **FLECOS**

Algo muy de los 70 renació el año pasado pero vuelve para esta estación, esta vez dándole movimiento a las chaquetas, vestidos y tops, incluyendo los accesorios. Vienen para todos los gustos, en distintos colores y con diferentes texturas.

#### 'LA NUEVA MUJER'

Bajo esta frase se esconde la tendencia que muchas siguen, el minimalismo. Este año muchos diseñadores quisieron destacar en primer lugar a la mujer y su figura y después las prendas. Los tonos predominantes son el blanco y el negro, y los derivados de ambos.



#### **LOS** 70

Lo mencioné anteriormente con los flecos, pero no sólo vuelve eso de esta época, sino que TODO. Las prendas que vienen con esta inspiración traen toda la sofisticación de los sastres o diseñadores de esos años, con figuras y formas mucho más amplias. No olvidar la gamuza, que fue LA textura de esta década.



uniformes médicos

Los invitamos a conocer la nueva línea **INFINITY DE** CHEROKEE, tela antibacterial y antiarrugas





LOS ESPERAMOS EN FAGNANO 585 • TELEFONOS: 61-2322542, 9-79808538 Facebook: www.facebook.com/PAU.uniformes



**EN ABRIL**, la profesora de inglés y magíster en enseñanza del inglés como lengua extranjera / segunda lengua, Mariela Delgado Barrientos, comenzó con un proyecto personal que ha tenido gran éxito entre los más pequeños.

> Carolina Ruiz cruiz@laprensaaustral.cl

#### NO SETRATA DE UNA ACADEMIA ni

instituto. El llamado método Playtime son sesiones, mediante las cuales los niños pueden adquirir el idioma inglés de la misma manera en que se adquiere la lengua materna.

"Utilizamos el 'método de la madre', que consiste en técnicas tales como juegos, canciones, lectura de cuentos, obras de teatro y manualidades, entre otras, pero sin usar la traducción. No usamos métodos

convencionales, sino que buscamos que los niños aprendan por medio de la interacción", explica la Profesora de inglés y Magíster en enseñanza del inglés como lengua extranjera/ segunda lengua, Mariela Delgado Barrientos, quien en abril inició este emprendimiento en Punta Arenas.

La joven docente cuenta que hace algunos años tuvo la oportunidad de trabajar en establecimientos de pre-básica en Inglaterra y pudo ver la metodología que los profesores ingleses utilizaban, sumado a la enorme cantidad de play groups que existen allá, donde los más pequeños pueden aprender acerca de diversas áreas por medio del juego. "Entonces pensé en lo útil que sería para niños que no hablan inglés, asistir a grupos como éstos. Una vez acá en Chile dije: '¿Por qué no?'. Y decidí implementar esta idea", explica.

Si bien en un comienzo no fue fácil, junto a su marido Harold Sanhueza, también profesor de inglés, y María José Mansilla, educadora de párvulos, decidieron arriesgarse. "Comenzamos a plantear el proyecto a algunos conocidos, con la idea de partir con solamente un grupo pequeño. Pero al cabo de un par de meses ya habíamos triplicado el número de interesados", indica Mariela, agregando que los padres han notado los cambios que han experimentado

"Nos comentan que cantan y usan el inglés

en sus casas. Algunas mamás de los más pequeños nos han dicho que Playtime ha despertado la curiosidad de sus hijos, y que ellos les preguntan en la casa cómo se dicen todas las cosas en inglés. Incluso, ha despertado el interés de algunos padres de aprender este idioma", señala y agradece a quienes han confiado en la iniciativa.

Actualmente, trabajan con grupos pequeños de niños que van desde los 2 hasta los 11 años, variando los talleres según las necesidades del grupo.

Para el 2016, tienen dos tipos de talleres contemplados:

Toddlers (2-3 años), que consisten en dos horas semanales, divididas en dos sesiones de una hora.

Children I (4-6 y 7-9 años), que consisten en tres horas semanales, divididas en dos sesiones de 90 minutos cada una.

También cuentan con talleres de actividades lúdicas, una vez a la semana, donde hacen representaciones, karaoke, manualidades y juegos de mesa, entre otros.

Los valores varían entre los \$30 mil y \$50 mil mensual, dependiendo de la edad y horas que asista el grupo por semana.

Los interesados pueden contactarse a través del sitio web www.aprendepa.cl o al correo electrónico playtime@aprendepa.cl.





**Especialista de la U. del Pacífico** indica que es clave distinguir entre las mujeres que eran sedentarias y las que eran físicamente activas antes del embarazo, y entrega algunos parámetros para que el ejercicio no se convierta en un riesgo.

En la actualidad, se

recomienda sustituir la frecuencia cardíaca por la escala de esfuerzo percibido o Escala de Borg, como criterio para la medición de la intensidad de los ejercicios.

La Escala de Borg considera rangos del 1 al 20, donde 3 es excesivamente liviano, 5 livianísimo, 7 muy liviano, 9 liviano, 11 ni liviano ni pesado, 13 pesado, 15 muy pesado, 17 pesadísimo y sobre 19 excesivamente pesado. **EN GENERAL,** durante el embarazo se recomienda a las mujeres mantener la actividad física, por todos los beneficios que conlleva:

- Ayuda a controlar el aumento de peso y a prevenir o controlar la diabetes gestacional;
- 2.- Disminuye la frecuencia de los dolores de espalda asociados al embarazo, porque ayuda a mantener una mejor postura corporal;
- 3.- Facilita la recuperación postparto al partir de una mejor condición física;
- **4.** Mejora la digestión y reduce el estreñimiento al estimular el tránsito intestinal;
- 5.- Genera reservas de energía para llevar a cabo los requisitos de la vida diaria;
- **6.** Produce aumentos significativos en el autoconcepto y la autoestima; y
- 7.- Permite la adquisición de hábitos saludables para la vida diaria en un momento en que la mujer está predispuesta a un cambio radical en su vida.

La kinesióloga y jefa de carrera Técnico Deportivo de la Universidad del Pacífico, Andrea Lobos, advierte que, sin embargo, es de suma importancia diferenciar entre las mujeres que eran sedentarias y aquellas que eran físicamente activas antes del embarazo.

"Las que ya practicaban ejercicios pueden seguir haciéndolo debido a que diferentes estudios demuestran que ellas mismas disminuyen de forma instintiva el tiempo y la intensidad del ejercicio a medida que avanza el embarazo. Sin embargo, las que mujeres que eran sedentarias deben tener una autorización del médico y el ejercicio debe ser de poca intensidad, de preferencia sin cargar el peso del cuerpo, considerando la natación y actividades de bajo impacto", sugiere.

Como en el embarazo las constantes fisiológicas de la madre se ven alteradas sólo



por el hecho de la gestación (volumen sanguíneo, frecuencia cardíaca de reposo, volumen sistólico, capacidad inspiratoria, etc.), también se debe tener en cuenta la intensidad del ejercicio.

"Para determinar la intensidad del ejercicio se recomienda no sobrepasar los 140 latidos por minuto en general, aunque dependerá de cada caso, considerando si es o no mujer deportista, por ejemplo", comenta Lobos.

Pero, la especialista dice que en la actualidad se recomienda sustituir la frecuencia cardíaca por la escala de esfuerzo percibido o Escala de Borg, como criterio para la medición de la intensidad. "Ello, porque la frecuencia cardíaca en reposo de mujeres en gestación tiene un incremento de 15 a 20 latidos por minuto, lo que inutiliza las fórmulas estandarizadas de frecuencia cardíaca de entrenamiento", indica.

En ese sentido, la Escala de Borg considera rangos del 1 al 20, donde 3 es excesivamente liviano, 5 livianísimo, 7 muy liviano, 9 liviano, 11 ni liviano ni pesado, 13 pesado, 15 muy pesado, 17 pesadísimo y sobre 19 excesivamente pesado.

Además, sumado a la práctica de actividad física, sugiere trabajar la musculatura del piso pélvico. "Se recomiendan los ejercicios de Kegel, basados en la contracción voluntaria y repetida de los músculos del suelo pélvico. Para ello, se le pide a la embarazada que efectúe una sesión de 10 contracciones musculares y que cada una de ellas las sostenga durante 3 a 5 segundos y luego repose durante 10 segundos. Cada serie debe repetirse 5 a 6 veces al día, distribuidas en forma equitativa", explica.

En el caso de las primigestas tardías o mujeres que presentan su primer embarazo a los 35 años o más, Andrea Lobos plantea que "se les recomienda la práctica de actividad física siempre y cuando el médico lo autorice y, además, que él indique los parámetros adecuados que no generen riesgos para la madre ni el feto".

#### LO QUE LAS EMBARAZADAS **DEBEN EVITAR**

La jefa de carrera Técnico Deportivo de la U. del Pacífico, Andrea Lobos, si bien plantea que el ejercicio en las embarazadas tiene múltiples beneficios, entrega algunas recomendaciones respecto a las cosas que las futuras mamás deben evitar al realizar actividad física:

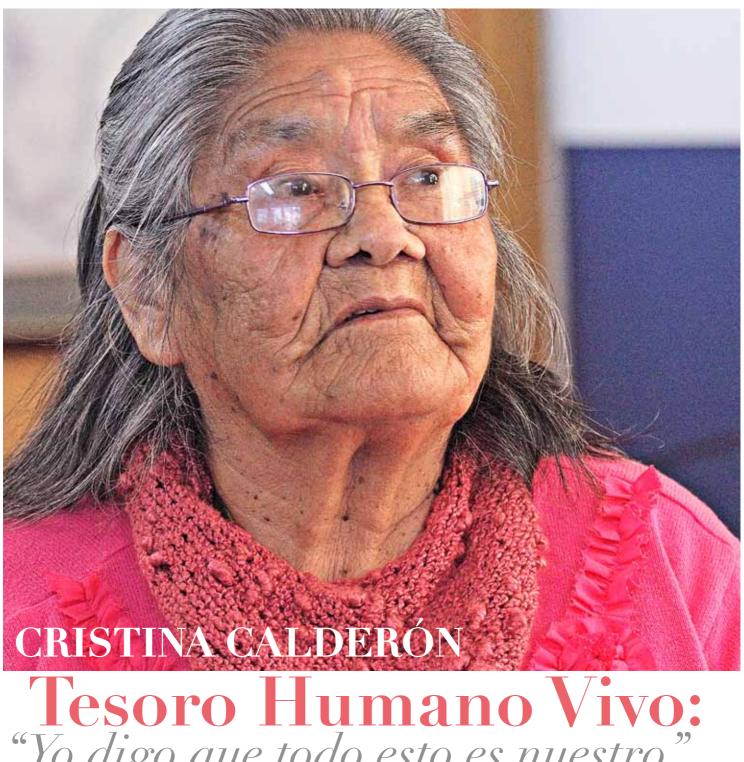
- Evitar el ejercicio en posición boca arriba después del primer
- No estar mucho tiempo de pie sin moverse.
- Controlar los cambios bruscos de posición, especialmente después de un ejercicio en decúbito supino (boca arriba).







#### FONDO DE MEDIOS DE COMUNICACIÓN, REGIÓN DE MAGALLANES PROYECTO FINANCIADO POR EL MINISTERIO SECRETARÍA NACIONAL DE GOBIERNO



# Tesoro Humano Vivo: "Yo digo que todo esto es nuestro"

CRISTINA CALDERÓN es la última hablante del idioma Yagán tiene 87 años y fue reconocida por el Consejo Nacional de la Cultura y las Artes en Chile como Tesoro Humano Vivo en el marco de la convención para la Salvaguardia del Patrimonio inmaterial, adoptada por Unesco en 2003.

Tuvo 9 hijos (7 de ellos vivos) y 14 nietos, actualmente vive en Villa Ukika, a dos kilómetros de Puerto Williams. En el documental "La dueña del fin del mundo", proyecto realizado por el Consejo Nacional de la Cultura y las Artes, dentro del programa Tesoros Humanos Vivos 2009, la abuela Cristina, como

la llaman los pobladores, recorre el canal Beagle en compañía de su hija Lidia González y de una de sus nietas. Allí va develando con su voz pausada las historias y recuerdos que forman parte de su identidad y que fueron transmitidos de generación en generación durante más de seis mil años. "Yo digo que



todo esto es nuestro", advierte Cristina con una sonrisa mientras navega por las aguas en una moderna embarcación, que dista mucho de las canoas en las que viajaban con su gente, con un fuego encendido en el medio para dar calor y secar sus cuerpos que se sumergían en

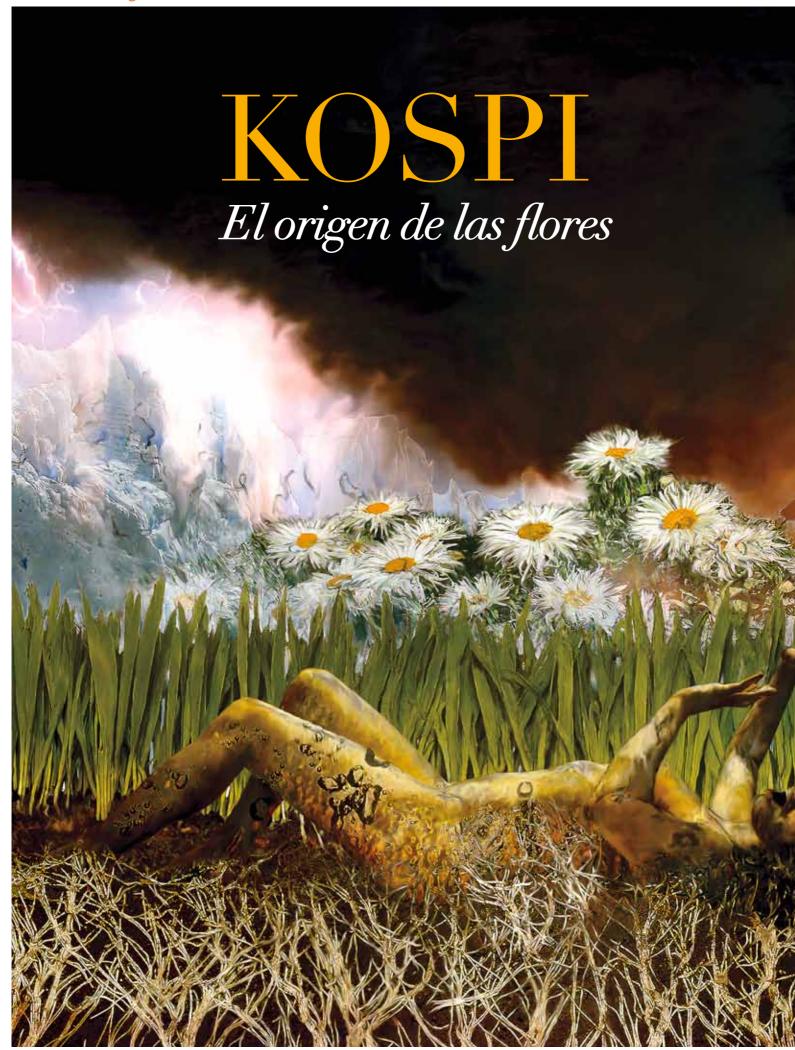
el agua para mariscar y obtener su alimento.

Sin embargo, el colapso de su pueblo fue casi repentino, con muertes masivas provocadas por las epidemias que traían (sin saberlo) las misiones evangelizadoras en la última mitad del siglo XIX y principios del XX, así como también los barcos que llegaban en expediciones desde Europa y les entregaban ropas, alimentos y vicios.

Estos acontecimientos que forman parte del contexto histórico de la cultura Yagán están muy bien documentados en la novela "El Amante de la Patagonia", de la escritora francesa Isabelle Autissier. Allí se cuenta la vida de Emily, una joven escocesa huérfana que es enviada a Tierra del Fuego para cuidar a los niños del reverendo en el año 1880 y se enamora de Aneki, un joven Yagán. En el libro sale a la luz la profundidad de los sentimientos de una cultura que se desarrolló en una simbiosis única con la naturaleza, sus hábitos y costumbres ancestrales, en torno a la pesca, la supervivencia y las relaciones humanas. En la novela también surge la pregunta filosófica sobre qué hubiese sucedido si los pueblos originarios no hubieran sido invadidos por el hombre blanco.

"Mi madre ha recibido su historia oralmente, ella no ha renunciado a ser Yagán y lo va transmitiendo a sus hijos y nietos", cuenta Lidia en el documental que se puede ver en el canal de youtube https://www.youtube.com/watch?v=G1ENPeP7eh4. Mientras tanto la grabación de la voz de la hermana de Cristina, Úrsula, quien falleció en 2003, entona una canción en Yagán que se funde con los paisajes imponentes de montañas, glaciares y fiordos que van dibujando el horizonte del canal Beagle.







CUENTA LA MITOLOGÍA tehuelche que hace muchos años, en los tiempos que las plantas no tenían flores, vivía en la Patagonia Sur una hermosa y jovial muchachita llamada Kospi. Todo su pueblo admiraba la belleza de su suave cabellera y la dulzura de sus ojos negros.

Una tarde de tormenta, cuando el fulgor del relámpago iluminaba todos los rincones de la Tierra, Karut, el trueno, la contempló extasiado cuando se asomaba taciturna en el toldo de sus padres. El amor que sintió por esta bella niña fue fulminante y quiso acercarse a ella, pero rápidamente cambió su parecer al pensar: "Soy un trueno hosco, rústico y bruto, sin duda ella me rechazará". Sin meditarlo más, la envolvió con un fuerte estruendo y la raptó para esconderla en lo más profundo de un enorme glaciar.

Al darse cuenta de lo ocurrido, Kospi se sintió desolada, muy triste, comenzó a decaer y, lentamente, a congelarse hasta convertirse en un témpano de hielo más, hasta confundirse con el gélido paisaje.

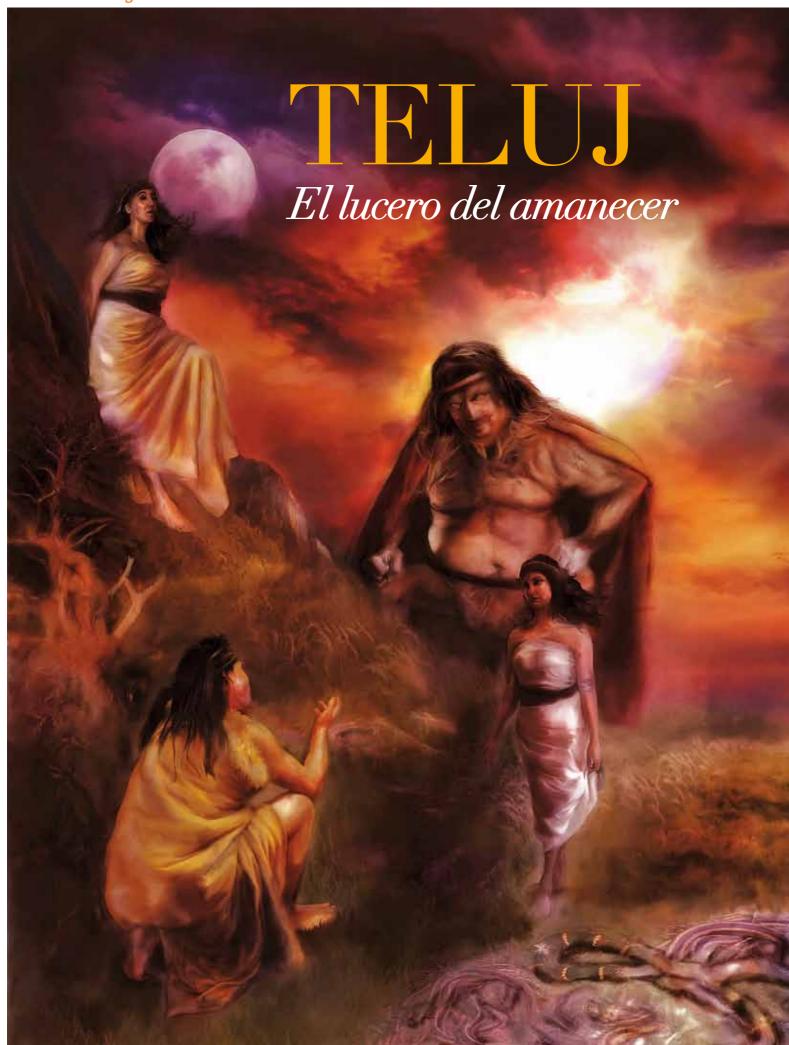
Y así permaneció todo, en el agreste silencio glaciar hasta que un día volvió Karut con la intención de ver a su amada, pero grande fue su sorpresa al comprobar que ella ya no estaba. Los gritos de dolor que emitió fueron tan potentes que las nubes atormentadas comenzaron a llorar, lo que produjo una lluvia torrencial que derritió todos los hielos del lugar, incluida Kospi que corrió de prisa montaña abajo en forma de torrente impetuoso; y así continuó su largo camino por los verdes valles empapando toda la Tierra, que sentía ya el calor de una Primavera naciente.

El corazón de la niña-agua sintió muchas ansias de ver la luz, de sentir la cálida caricia del viento y de extasiarse contemplando el cielo estrellado del anochecer. Entonces, trepó despacio por las raíces y los tallos de las plantas; y allí asomó su preciosa cabecita en la punta de cada rama, convertida en pétalos tan suaves como su cabellera. Desde entonces, el mundo entero se repletó de colores y alegrías: habían nacido las flores. Y es, tal vez, en recuerdo de esto que los tehuelches llamaron Kospi a los pétalos de una flor.

> Texto: Mario Isidro Moreno, Historiador e Investigador Costumbrista Adaptación literaria: Lorena A. Paredes C., Profesora de lenguaje y Comunicación Ilustración: Patricio Paretti, Artista Visual, Licenciado en Artes Universidad de Chile

FONDO DE MEDIOS DE COMUNICACIÓN, REGIÓN DE MAGALLANES PROYECTO FINANCIADO POR EL MINISTERIO SECRETARÍA NACIONAL DE GOBIERNO





CUENTAN LOS ANCIANOS que el héroe de la mitología tehuelche se llamaba Elal. Él se enamoró de la hija del Sol y la Luna, la hermosa Teluj o Lucero del Amanecer. Decidido a casarse con ella fue un día a pedirla en matrimonio, acompañado de su madrina bruja, quien había tomado forma de mosca para posarse en su oreja y pasar desapercibida para el gran Astro Rey.

Xaleshen, el Sol, desconfiado de su futuro yerno, impuso una serie de difíciles pruebas de valentía e ingenio, antes de dar su aprobación.

El primer desafío decretaba:"Deberás rescatar un anillo de oro que se encuentra dentro de un huevo envenenado. Este huevo está escondido en lo más oscuro y recóndito de una caverna custodiada por un guanaco que, con sólo mirarte, puede matarte".

Para Elal no fue difícil derribar al guanaco con la ayuda de su madrina-mosca, pues ella astutamente molestó al guanaco hasta distraer por completo su mirada, en ese preciso momento Elal lo mató con un certero tiro de boleadora, le quitó la piel y se cubrió con ella. Luego, dio un flechazo al huevo envenenado y rescató el anillo.

El joven, creyendo que ya contaba con la aprobación del Sol, volvió al palacio donde se encontraba su amada. Embelesado con la belleza del castillo y de sus amplios jardines, avanzaba entusiasmado hasta que se dio cuenta que, a cada paso, el suelo se convertía en ciénaga impidiéndole avanzar. Entonces escuchó el consejo del pequeño insecto en su oído: "Camina hacia atrás sin temor, pues si sientes miedo la ciénaga se convertirá en víboras

asesinas". Elal obedeció sin dudar y sólo entonces pudo avanzar.

Al llegar al palacio, el Rey, contrariado con la valentía del héroe, le impuso una nueva prueba, de la cual nuevamente el muchacho salió airoso. Esto incomodó al Sol, quien no quería entregar a su hija en matrimonio, por lo tanto lo envió a otra prueba, y luego otra. Siempre la siguiente era más difícil y extraña que la anterior, pero Elal, con la ayuda de su mosca- madrina, lograba superarlas todas.

Parecía interminable todo este quehacer y el joven ya perdía fuerzas. En ese instante su gran consejera, su madrina, musitó a su oído: "Rapta a Teluj y escápense juntos, pues su padre jamás permitirá el enlace entre ustedes".

Y así lo hizo, a pesar de que sabían de la desobediencia que cometían y de todo el miedo que esto les despertaba, un día cualquiera Lucero del Amanecer y Elal desaparecieron juntos.

Cuentan que Teluj aún le teme a la furia de Xaleshen y por eso cuando él se asoma por el horizonte, ella corre presurosa y amedrentada a esconderse.

> Texto: Mario Isidro Moreno, Historiador e Investigador Costumbrista Adaptación literaria: Lorena A. Paredes C., Profesora de lenguaje y Comunicación Ilustración: Patricio Paretti, Artista Visual, Licenciado en Artes Universidad de Chile



FONDO DE MEDIOS DE COMUNICACIÓN, REGIÓN DE MAGALLANES PROYECTO FINANCIADO POR EL MINISTERIO SECRETARÍA NACIONAL DE GOBIERNO

Primer tomo del libro "Semillas de Cristal"

## INÉS BARASSI PRESENTA "Las Aventuras de Valentina"

Ayer se realizó el lanzamiento en el auditorium de Inacap.

INÉS BARASSI AGUILAR presentará el próximo viernes 13 "Las Aventuras de Valentina", primero de cinco tomos del libro "Semillas de Cristal",

"Semillas de Cristal" es esencialmente un elemento para el fomento a la lectura y como material de apoyo para la motivación inicial en el tratamiento de contenidos de la educación básica.

"Magallanes es una tierra que ha ido creciendo con el paso inexorable del tiempo. Las nuevas generaciones podrán descubrir, entonces, parte de nuestra historia en estos cuentos, conocerla a través de relatos donde se confluyen fantasía y realidad, potenciará el despertar del interés por conocer quiénes somos.

"Esta obra desea ser la primera puerta para rescatar algunos de los elementos característicos de nuestra idiosincrasia regional", explicó la autora.

Así, "Semillas de Cristal" nace bajo la convicción que, a través del relato, se transmiten de una manera amena todas las bases del buen lector. cual "semillas" en la tierra que germinarán sólo en la







lectura, el descubrimiento de nuevas palabras, el transportar a mundos literarios desconocidos, en fin permitan, aprender con letras mayúsculas, un aprender mientos para un persona educada, con vívida imaginación, quien se transformará en un creador, innovador del futuro.

La obra tiene cinco tomos. El primero de ellos se llama "Las Aventuras de Valentina", donde se muestra, en el primer cuento 'Valentina busca en la historia', la ciudad de Punta Arenas en la antigüedad, con sus características calles empedradas, el muelle local, las casas, la vestimenta de las personas... Permite volver la mirada hacia el pasado.

En el segundo cuento 'La Intrusa Valentina' se da a conocer la forma de vida de los pueblos originarios, se aprecia que tenían un idioma y se enseña algunas palabras de ese idioma. El objetivo didáctico es acercar al educando a la cultura, enseñar costumbres de pueblos originarios. Aprender a conocerlos bajo la

mirada de una niña curiosa.

Este primer tomo cuenta con una gráfica especial que aporta al desarrollo de la lectura, para que el lector pueda seguir el camino recorrido por Valentina y el apoyo visual sea clave en la comprensión del texto.

HILOS MÁGICOS y Rellenos (1

MAURICIO VARGAS. CIRUJANO MÁXILO FACIAL MVARGAS@DRMVARGAS7 CL

**DESPUÉS DE MUCHO SOL,** stress y otras causas dañinas, la piel de su rostro necesita un poco de refuerzo para verse otra vez más joven. En esos casos tenemos algunos elementos que pueden ayudarle.

Los rellenos de Ácido Hialurónico sirven para revitalizar la piel y lograr resultados que hacen verse más joven, porque por sus componentes naturales ayudan a obtener y mantener una apariencia más fresca, además de rellenar y suavizar la piel. Ya sabemos que la piel pierde naturalmente volumen y se ve más vieja, desarrollando líneas, arrugas y surcos, entre otros daños.

El relleno con ácido hialurónico corrige estos defectos, dando volumen a ciertas áreas, del modo que lo tenían anteriormente, consiguiendo un aspecto refrescado y radiante.

#### ¿Qué hacen los rellenos y cómo actúan?:

- El ácido hialurónico se inyecta dentro de la piel para ayudar a llenar las líneas y cambia de forma sutil el contorno de la cara. El efecto va desde los 8 meses a los 2 años, en relación a las zonas tratadas y al producto usado.

- Se trata de un producto, como todos los usados en rejuvenecimiento facial, que se usa para

cada cara en particular, no existiendo tratamientos en los que "un tratamiento calza en todos los casos".

#### ¿Son seguros?

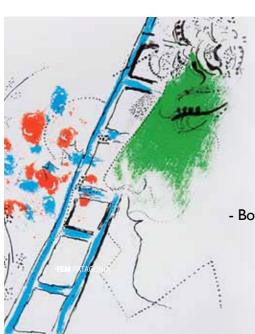
- Se trata de medicamentos aceptados por las instituciones reguladoras.

#### ¿Son dolorosos los tratamientos?

Son relativamente indoloros y en algunos casos se usa anestesia local.

Y, como ha sido demostrado en muchas ocasiones, recurra siempre y únicamente a un profesional calificado y especialista.







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



- 10% dscto. Membresía mensual.
- Por un masaje de 60 o 90 minutos, gratis 1 día de Spa. (Válido el mismo día del masaje)
- Hazte socio en noviembre sin pagar la incorporación y te regalamos 20 day pass para traer invitados sin costo. (Sólo planes anuales, valor referencial day pass \$24.000 p/p)

Punta Arenas / Tel. 2204599 / Call Center 600 626 0000 www.mundodreams.com







#### La vanguardia del arte y el diseño estuvo en Punta Arenas

#### EL FIN DE SEMANA DEL 26 Y 27 DE SEPTIEMBRE.

Punta Arenas fue nuevamente sede de toda la vanguardia del arte y el diseño, en dependencias de la Empresa Portuaria Austral.

Se trató de la Segunda Feria de Arte y Diseño de Magallanes organizada por La Porfla, un grupo de artistas, arquitectos y diseñadores de la zona que, gracias a apoyos estatales, mostraron parte de sus trabajos y creaciones. La invitación fue abierta y es así como también llegaron expositores de otras zonas del país.

Así y de cara a los 500 años del descubrimiento del estrecho de Magallanes, esta agrupación puso a disposición de los visitantes de esta muestra los avances de esta industria creativa.

Fue una buena oportunidad para que estos artistas expongan sus trabajos, vendan sus productos y/o servicios, la cual contó con el respaldo de todos quienes concurrieron a la Epa.



Camila Pérez, Constanza Pérez y Cristián Pérez.





Eliana Gallardo, Paola Jaque y Evangelina Gallardo.



Carmen Colhuante, Dolly Davis, Yoceline Oyarzo y



Daniela Villanueva, Víctor Gaete, Eli Jaramillo y Pablo Gaete.



Ana Charit, Loanne Gascogne, Martina Garcés y Fidel Gascogne.



Nelson Hernández, Andrea Pérez, Thero Ríos y Violeta Ríos.





- Infórmate y extrae marisco sólo en áreas abiertas
- Compra mariscos sólo en lugares autorizados
- Siempre solicita el informe de análisis del Laboratorio de la Seremi de Salud.

La Marea Roja no se elimina al cocinar los mariscos, ni al utilizar limón, vinagre u otro tipo de ingrediente

5ALUDRESPONDE 600-360-7777

Más información en http://seremi12.redsalud.gob.cl

Contáctanos en:

Punta Arenas Fono OIRS: (61) 2291326 Laboratorio Las Heras N°825 Fono: (61) 2291763 Puerto Natales Oficina Provincial O'Higgins Nº 404 Fono: (61) 2291930 (61) 2292982 Porvenir Oficina Provincial Manuel Señoret N°95 Fono: (61) 2291970



### PRIMAVERA LLENA





# de Fiesta



# EQUISELE

**SEGURO HAY ALGO PARA TI...** 

















VISÍTANOS EN **ERRÁZURIZ 873** Fono 2240984

Horario atención:

**Equis ELE** 









### Cuidados de la piel y Envejecimiento

**EL ENVEJECIMIENTO** produce cambios paulatinos en nuestro cuerpo. Las zonas mas expuestas y que reflejan la mayor parte de estos cambios son la cara y el cuello.

La forma en que vamos envejeciendo y sus manifestaciones dependen de factores genéticos y ambientales. Dentro de los factores ambientales que más influyen en el envejecimiento están: la exposición solar, tabaquismo, tipo de dieta y cuidados de la piel.

Los cuidados precoces de la piel son fundamentales para combatir los estigmas propios del envejecimiento, estos incluyen:

- Protección solar: La radiación solar es uno de los mayores enemigos de la piel y su juventud, pues destruye sus fibras elásticas y, además de ser un factor carcinogénico, promueve la formación de manchas oscuras, otro signo de envejecimiento. El 50% de las arrugas faciales son derivadas de la exposición solar. Es fundamental precozmente el uso diario de protector solar con Factor 50, durante todo el año y, al menos, 3 aplicaciones diarias.

- Evitar el tabaco: La nicotina acelera el envejecimiento cutáneo, tanto así que la piel de un fumador se nota a simple vista. Es más delgada y reseca, tiene los surcos más acentuados, con un color medio amarillento y con manchas en la piel de color café.
- Dieta equilibrada: Un régimen alimentario balanceado incluye todos los elementos nutritivos necesarios para la buena salud y, al mismo tiempo, puede retrasar

la aparición o avance de los signos de envejecimiento.

Uso de productos dermocosméticos: Los productos antienvejecimiento, sobre todo desde los 30 años, son muy recomendables especialmente para cuello, rostro y contorno de ojos. Ayudan a la regeneración celular y a suavizar arrugas finas. Principalmente aquellos que contienen factores de crecimientos; que ayudan a la regeneración de colágeno, elastina, fibronectina y ácido hialurónico, siendo este tipo de productos lo más innovador en tecnología dermocosmética antienvejecimiento.

El cuidado precoz de la piel (protección solar, uso de dermocosméticos), asociado a procedimientos mínimamente invasivos, como la aplicación de toxina botulínica y ácido hialurónico, permite combatir de forma segura y eficiente los trastornos propios del envejecimiento, dándole al paciente una solución estética adecuada a sus requerimientos.





QUE EXCITANA UN HONBERT

La apariencia de la mujer

Lejos de grandes pechos o buen trasero, la mayoría de los hombres se sienten atraídos más por el caminar de una mujer, su insinuante mirada y el temperamento. Claro que lo otro también es de su preferencia y, sin lugar a dudas, el cuerpo desnudo siempre será el aspecto ganador y otra de las principales cosas que los excitan.

El enojo
Aunque eso te
enfurezca aún :

enfurezca aún más, muchos hombres se sienten sexualmente activados cuando ven a una mujer enojada. Existe una explicación natural y es que, cuando una mujer está enojada, sus pechos aumentan, la respiración se vuelve apresurada y los ojos brillan.

Los olores

A los hombres les agradan los olores, pero no hablamos de perfumes, sino de los olores naturales como la savia, sándalo, naranja, vainilla o pino, los vuelven locos. iY qué mejor unos aceites esenciales para una fogosa noche de mucho amor!

4

#### Palabras "sucias"

Las palabras obscenas de carácter sexual son otra de las cosas que excitan demasiado a un hombre. Durante el juego previo o el acto sexual o en el taxi de regreso a casa, las frases sucias son preferidas.



#### Los gemidos

La mayoría de los hombres mueren de placer con los gemidos de una mujer durante el acto sexual, sobre todo con voz apagada. Menos son los que prefieren los gemidos fuertes o los gritos desaforados.



#### Ropa interior sexy

Además de la ropa "exterior", los hombres también desean mucho cuando una mujer luce su ropa interior sexy.

Claro que un sostén deportivo no tiene el mismo incentivo que uno con encaje, así como tampoco los colores: el azul, púrpura, gris o rosa son colores que no estimulan el deseo masculino.

#### Ropa sexy

Una de las primeras cosas que excita a los hombres es la ropa. Unos pantalones vaqueros bien ajustados, con una camisa con el botón desabrochado son suficientes para despertar el deseo.

También una mujer vestida con leggings, minifaldas o, incluso, una camisa de hombre que apenas tape su trasero y, por qué no, usando gafas, los enciende al instante.



# PROMUEVEN CONVIVENCIA DE VECINOS Y TRABAJADORES DE ESTANCIA

con jornadas de ejercicio y recreación en

# Isla Riesco

**GENERAR INSTANCIAS** que promuevan la vida sana y buena convivencia entre vecinos y trabajadores de estancia, así como fomentar la participación de los habitantes del sector de Isla Riesco en instancias recreativas, culturales y de capacitación constante, son los objetivos del proyecto "Actividades de Recreación en Isla Riesco" que ejecuta la Ilustre Municipalidad de Río Verde, a través de la Dirección de Desarrollo Comunitario.

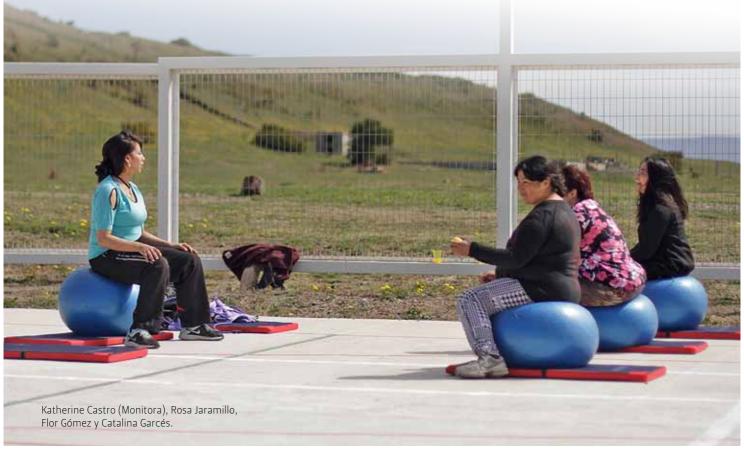
El proyecto financiado por el **6% FNDR para** actividades Sociales y de Rehabilitación de Drogas del Gobierno Regional de Magallanes y Antártica Chilena, está orientado a la promoción de vida saludable de los vecinos de la Villa Ponsomby, sector Isla Riesco, realizando durante tres días una serie de actividades y competencias deportivas y de recreación entre los trabajadores de estancia y habitantes del sector, tales como concursos de

rayuela, sesiones de baile entretenido, pilates y actividad física con el uso de mancuernas, pelotas, y diversos elementos para ejercitar sus cuerpos, además de sesiones de relajación, entre otras.

La directora de Desarrollo Comunitario de la municipalidad de Río Verde, Nicol Medina, explicó que el proyecto "Actividades de Recreación en Isla Riesco", responde "a los pocos espacios y oportunidades que tienen los vecinos y trabajadores que se encuentran en la isla, de participar en actividades que puedan sacarlos de la rutina diaria del trabajo", detallando que durante las tres jornadas en que se extendió dicho proyecto, "buscamos generar la convivencia de las personas a través de actividades donde indistintamente pudieran participar los hombres y mujeres que trabajan en las estancias".

Juan Téllez, trabajador de la Estancia Lila, se mostró complacido ya que "son actividades muy buenas porque nos permiten reunirnos con otras personas con quienes estamos en la isla, pero tenemos muy pocas oportunidades de convivir. Ojalá se sigan haciendo y que participen más personas". Por su parte, Rosa Jaramillo, trabajadora de la Estancia Emiliana, aseguró que "para mí es muy importante y entretenido venir a estas actividades porque nos permite salir de la rutina del trabajo y el hogar y convivir con otras personas, y estoy muy contenta de que la municipalidad se preocupe de ofrecernos este tipo de actividades".

El proyecto "Actividades de Recreación en Isla Riesco", permitió, además, dar un uso adecuado a espacios de recreación, como la multicancha y sede del Club Deportivo Isla Riesco e instalaciones de la Junta de Vecinos, y contó con el apoyo de la empresa CERMAQ, quienes se sumaron a estas actividades entregando colaciones a todos los asistentes.



#### Sociales







Flor Gómez, Rosa Jaramillo, Katherine Castro (Monitora).











Imagen referencial

# Verduras Salteadas

#### **INGREDIENTES:**

- 2 Zapallitos italianos.
- 1 Tarro de champiñones enteros Granjas De la Sierra \*400 grs.
- 1 Tarro de corazón de palmitos Granjas De la Sierra \*410 grs.
- 2 zanahorias
- 1 puerro o cebollín.
- I Tarro de arvejitas Granjas de la Sierra \*410 grs.

Aceite de oliva. Sal y Pimienta.

#### PREPARACIÓN:

- Cortar los zapallitos con cascara y en cubitos, el puerro o cebollín finito y las 2 zanahorias en tiras finitas.
- Los champiñones y los palmitos cortar en trozos diagonales.
- Dorar los champiñones, el puerro o cebollín y reservar.
- Saltear los zapallitos, zanahorias y arvejitas e incorporar los aliño s, cuando las verduras estén al dente agregar los champiñones y los palmitos.
- Rectificar los aliños y servir.



### 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











