

Edición Nº95 / viernes 16 de diciembre de 2016 **GRATIS** con La Prensa Austral

**EXPERTOS DEBATIERON SOBRE** EL PROYECTO DE DESPENALIZACIÓN DEL **ABORTO** 

LA IMPORTANCIA **DE ABORDAR** LA EDUCACIÓN SEXUAL CON LOS JÓVENES



Marianella

Y LA CREACIÓN DE SU MARCA PROPIA GLITZ & DREAMS BOUTIQUE



EL CABOTAJE ES UNA INDUSTRIA NACIONAL CON BANDERA CHILENA















#### Fem Patagonia

Viernes 16 de diciembre de 2016 Punta Arenas Contacto: revista@fempatagonia.cl

www.fempatagonia.cl

## **EDITORIAL**

EL ESTRÉS DE FIN DE AÑO

Ya estamos entrando a la última quincena de diciembre y comienza a quedar atrás todo el año 2016, con sus puntos a favor y en contra.

Finiquitar las cosas pendientes y encarar las fiestas de fin de año incrementan nuestras preocupaciones, sobre todo de las mujeres, en quienes recaen la mayoría de las responsabilidades en los ámbitos laboral, social, familiar y personal.

La próxima semana se celebrará el nacimiento de Jesucristo, que, para los creyentes, es un momento para renovar la fe y tomar nuevo aliento. Para las personas de buena voluntad, es una ocasión para analizar el año que pasó y renovar sus propósitos de encauzar su vida bajo principios éticos y morales.

Lo importante es mantener la serenidad y no dar pie a un desenfrenado imperativo social de demostrar afecto sólo a través de regalos y cenas costosas.

Las mujeres, en nuestras familias y en nuestro entorno, podemos marcar la diferencia.

Elia Simeone R.

## tagonia chilena te invita a la aventura



## **EQUIPO**

Editora: Elia Simeone Periodista: Constanza Poblete Colaboradores: Diego Mac-Lean Corrección: Lorena Díaz Andrade Fotografía: Constanza Poblete y Gerardo López

Diseño: Marlene Zamora T. Ventas: revista@fempatagonia.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

ESTILO NAVIDEÑO

PÁGINA

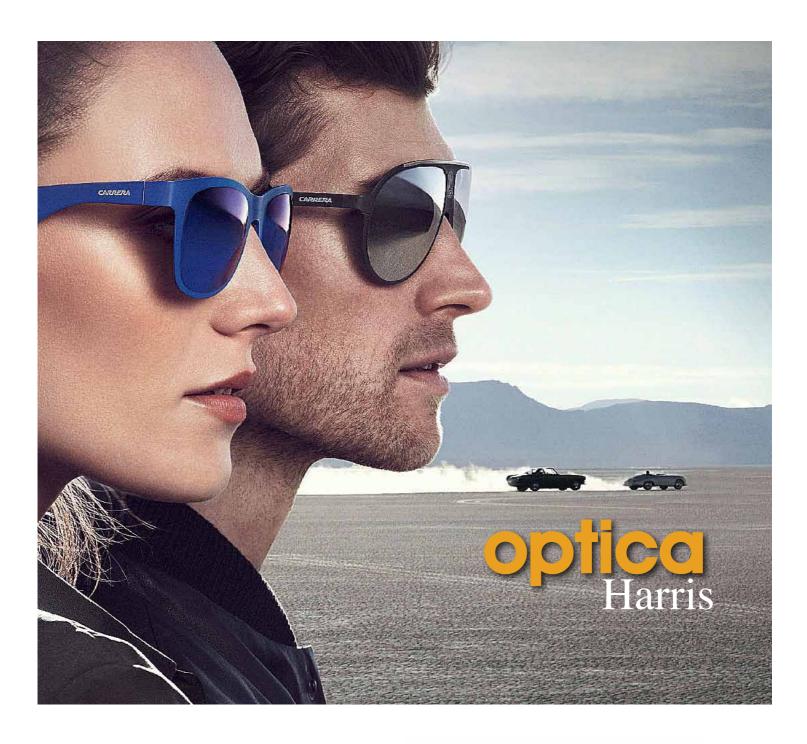
PÁGINA

CÓMO EVITAR EL **SOBREENDEUDAMIENTO FSTA NAVIDAD** 

**CLAVES PARA TENER EL MEJOR** ÁRBOL DE NAVIDAD







**UN REGALO** PERFECTO PARA ESTA **NAVIDAD** 



















Lautaro Navarro 1038 - Fono 2224671



Marianella Ponce, dueña de Glitz & Dreams Boutique

# "SIEMPRE ME GUSTÓ LA MODA"

**OFRECER EXCLUSIVIDAD** y marcar la diferencia son dos conceptos que Marianella Ponce, una joven empresaria magallánica, tiene muy claro.

Hace tres años inauguró la boutique "Glitz & Dreams", sueño que fue posible de realizar gracias al apoyo de su marido.

Al ver que las reconocidas marcas con las que trabaja comenzaron a repetirse en otras tiendas de Punta Arenas, Marianella tomó la decisión de reinventarse, y para ello, se preocupó de implementar su propia línea de ropa bajo el nombre de su tienda, en base a las distintas prendas que compra para su boutique en Estados Unidos, dándoles su sello a través de tachas, cristales swarovski, pedrería y otros, todo a gusto de sus clientas. Una amiga que vive en ese país le envía y la mantiene al tanto de las tendencias.

"Desde que comencé con la boutique, siempre me preocupé de adquirir ropa de marcas reconocidas y tener exclusividad,



Marianella junto a su amigo el estilista Rodrigo Molgar, con quien trabaja de la mano en los distintos eventos que participan para que las modelos además de la ropa, luzcan peinados maravillosos.

pero comenzaron a repetirse mucho algunas marcas en otras tiendas. Así, tuve que tomar la decisión de reinventarme, porque de lo contrario no tenía nada más que hacer en el tema de la moda, y me atreví a innovar", cuenta Marianella.

No sólo modifica las prendas con las distintas aplicaciones, sino que también realiza trabajos a pedido, donde las clientas pueden llevarle un modelo de blusa o vestido, para que ella lo intervenga, además se preocupa de confeccionar y que quede a gusto de la persona.

"Yo no repito modelos, porque para mí lo más importante siempre es la exclusividad, que nadie encuentre lo que yo vendo en otro lado, y como conozco los gustos de mi clientela, he querido ofrecer una alternativa más confeccionando la ropa junto a mi modista personal, Máxima Rojas, que es extranjera, ella ha vivido en varios lugares del mundo y tiene bastante conocimiento de la moda. La idea es que quienes visiten la tienda, puedan escoger lo que quieran", asegura.

En esa línea, "Glitz & Dreams" ofrece variedad en colores, texturas y tallas especiales, ropa para distintas edades y ocasiones, outfit para cocktail o fiesta, de manera que las mujeres marquen tendencia, se vean elegantes y a la moda de la cabeza a los pies.

Marianella continúa trabajando con las reconocidas marcas MICHAEL KORS, RALPH LAUREN, JEANS MISSME, VINCE CAMUTO, BCBGMAXAZRIA, otros, y además de ropa urbana, hippie chic, boho y folk, encontrarán moda ejecutiva y formal, vestidos de fiesta, accesorios y zapatos.

Para esta Navidad y Año Nuevo pueden encontrar el outfit perfecto para esa persona especial.

Dirección: Mejicana n°475 Horario de Lunes a Viernes 10:30 – 13 horas. /15:30 a 19:30 horas Sábado: 15:30 – 19:30 horas Facebook Glitz & dreams boutique











Promociones válidas sólo durante diciembre.

Avda. O'Higgins 1235 / 61 2204565 - 9 78978395 Call Center 600 626 0000 / www.mundodreams.com





Foro-panel organizado por el senador Carlos Bianchi

## **EXPERTOS CONTRASTARON POSICIONES**SOBRE LA DESPENALIZACIÓN DEL ABORTO



La decana de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Umag, Mariela Alarcón Bustos.



El senador Carlos Bianchi, señaló que es importante que este tipo de debates se produzca en ámbito universitario.

**UN INTERCAMBIO** de opiniones álgido, que, a ratos, tensionó el ambiente fue el que se registró durante el foro-panel sobre el proyecto de ley que busca despenalizar la interrupción voluntaria del embarazo en tres causales.

El necesario debate fue organizado por el senador Carlos Bianchi, con el apoyo de la Umag y fue transmitido en directo por ITV Patagonia y TV Senado. Además, contó con el respaldo de La Prensa Austral.

Los expositores fueron dos expertos en esta temática que divide a los chilenos, pero que es impulsada, a través de la referida iniciativa legal, por el gobierno en cuanto se quiere abordarla como un asunto de salud pública. Se trata del docente de la Universidad de Chile, Ramiro Molina Cartes, y del licenciado en Medicina de la Universidad Católica, Mauricio Besio Rollero.

Ambos expusieron los fundamentos científicos y éticos que permiten –según sus puntos de vista- avalar o rechazar el referido proyecto.

La decana de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Umag, Mariela Alarcón, intervino para fijar los lineamientos generales de la casa de estudios superiores en torno a este tema y a la formación de los futuros profesionales.

Luego, la moderadora del encuentro, la Jefa

Un álgido e interesante debate sobre el proyecto que busca abordar la interrupción voluntaria del embarazo en tres causales fue el que se registró el jueves 1 de diciembre en el auditorio Ernesto Livacio de la Umag.

de Crónica de La Prensa Austral y editora de Fem Patagonia, Elia Simeone, dio paso a un debate presentando a los integrantes del panel: Gonzalo Sáez, presidente del Colegio Médico de Magallanes; Bernardo Bastres, obispo de la diócesis de Punta Arenas; Jaime Bravo, director de la Confraternidad de Pastores de Punta Arenas; y María Isabel Velich, presidenta del Colegio de Matronas de Magallanes.

El proyecto de despenalización del aborto ya fue aprobado por la Cámara de Diputados y se encuentra en el Senado, en su segundo





"Si el obispo fuera mujer, el aborto sería ley" y "Saquen sus rosarios de nuestros ovarios", fueron algunas de las consignas que profirió un grupo de mujeres que se hizo presente en la Umag, desplegando, incluso, carteles.

trámite legislativo.

Al final del encuentro, un grupo se manifestó a favor del derecho que tiene la mujer de decidir sobre su propio cuerpo y cuestionó la presencia de dos representantes de iglesias, a quienes no validaron para exigir que sus posturas morales se impongan a toda la sociedad.

Al término del foro-panel, el profesor y doctor Ramiro Molina valoró esta iniciativa y que haya sido acogida por la Umag, en cuanto "revela que las universidades estatales son las que están aportando realmente a los problemas del país".

Dijo que dar paso a un intercambio de

pareceres de alto nivel es "absolutamente indispensable en temáticas de este orden, especialmente en un mundo tan tradicional como el chileno". Añadió que este debate tiene que ser abierto a toda la gente.

Hablando sobre la problemática de los embarazos no deseados y la posibilidad de abortar, hizo ver que "muchas de estas cosas podrían prevenirse si hubiera educación sexual".

Lamentó que, por ello, la sociedad chilena carece de información. "Somos ignorantes consuetudinarios en el tema", apuntó e hizo ver que, por lo tanto, una de las consecuencias de esto es que haya mujeres que se enfrenten a la disyuntiva de interrumpir un embarazo.

El presidente del Colegio Médico de Magallanes, Gonzalo Sáez, destacó que el tema se trate en aulas universitarias, remarcando que muchas universidades han renunciado a abordar los grandes asuntos y temas de interés.

"Me pareció un debate bastante adecuado, donde se pusieron algunos puntos de vista interesantes para la toma de decisiones a nivel legislativo y fue una oportunidad para la comunidad universitaria de poder escuchar distintas ponencias respecto de lo que considero que es lo mínimo exigible, que son las tres causales que se plantean en el proyecto de ley".



UNA SOCIEDAD MADURA TEMAS DE ESTA ÍNDOLE"

TRAS LA REALIZACIÓN del foro-panel, el senador Carlos Bianchi agradeció al cuerpo directivo de la universidad, a su rector Juan Oyarzo, a las universidades de Chile y Católica la posibilidad de realizar este debate sobre el proyecto de ley que despenaliza la interrupción del embarazo en tres causales.

"Queda demostrado que este tipo de debates públicos como en este proyecto u otras materias que tienen distintas miradas de la sociedad deben crearse y aprovecharse estas instancias y, en particular, espacios tan relevantes como los que nos otorgó la Universidad de Magallanes", remarcó Bianchi.

Destacó la asistencia de público que repletó el auditorio y la presencia de mujeres jóvenes, futuras profesionales del ámbito de la salud. "Ello enriqueció mucho las consultas que allí se llevaron a cabo con las distintas ponencias y opiniones", acotó.

"Por lo tanto, se ha demostrado que esto debió haberse hecho primero en el país y la Presidenta se farreó una enorme oportunidad, para tratar junto a una sociedad madura temas de esta índole y que en otros tantos se debieran hacer consultas de orden vinculante, pero no se aprovechan estas oportunidades", indicó.

"Nosotros —agregó—, como oficina parlamentaria, nos comprometimos y lo cumplimos. Agradecido del apoyo del diario La Prensa Austral, al Canal Regional ITV Patagonia que no sólo transmitió en directo la actividad sino que dio el soporte para que ésta también fuera emitida por el canal de TV Senado para todo el país... En resumen, el foro-panel cumplió su objetivo de permitir un diálogo ciudadano, legislativo y académico, en esta oportunidad con un tema que, sin lugar a dudas, seguirá en el debate de la opinión pública".

# ESTILO ~

**FASHION BLOGGER** 

#### Olivia Palermo

Icono de la moda para muchas y muchos. Con un estilo siempre impecable, está lista en cualquier momento para ser la mejor vestida. Su secreto es combinar a la perfección piezas casuales con otras un poco más lujosas.



Otra forma de lucir una prenda negra en la noche de Navidad es que éste lleve alguna textura o detalle que la destaque, en este caso brillo, que le entrega automáticamente un toque de elegancia. Olivia la combinó con una falda gris en la misma línea de texturas, pero es posible cambiar ésta por una falda lisa o hasta un pantalón recto o bastante simple. Al ser todas las prendas en tonos bastante similares agrega el toque de color necesario con accesorios, aquí los zapatos rojos son los que completan y le dan vida a este look.



El infaltable negro, que al igual que el blanco es posible combinarlo con cualquier color. Al ser un tono neutro puedes agregarle prendas o elementos con bastante detalle o información y nunca se verá mal. Aquí es posible ver que lo clásico y lo moderno pegan de muy buena forma, ya que no hace ruido ver una bomber iacket en conjunto de una falda con corte hasta los tobillos.



Las flores no tienen por qué ser usadas en el día o sólo en la playa, si sabes combinarlas bien es posible lucirse con ellas en la noche. Un traje de dos piezas de flores, o con algún estampado similar, te harán destacar entre todos los invitados de una forma sutil y elegante. Combínalo con una blusa o polera lisa, y olvida por una noche los collares para no recargar tanto. Botines con taco o unos simples stilettos son los compañeros ideales.

## Leandra Medine

Si tu estilo es un poco más jugado y atrevido, ella es tu mejor opción a seguir. Lo entretenido y único son elementos que caracterizan los looks de Leandra.



Un clásico de clásicos para esta época, los sweaters. Al ser de tramado liso son igual que un lienzo en blanco, es la oportunidad que tienes para apostar por los maxi accesorios, como collares o aros. En este caso Leandra le dio todo el color con un collar llamativo y el brillo se dio en los botines, que es otra gran opción ya que creas un look donde estás proponiendo piezas pequeñas como el alma de un outfit bastante sencillo y típico.

Lucirse en la noche de Navidad es una de las metas por cumplir antes de terminar el año y qué mejor que seguir una pequeña guía de ayuda entregada por las It-Girls del momento: Gigi Hadid, Olivia Palermo y Leandra Medine.



El blanco es un tono con el que nunca te verás mal. Te aporta luminosidad al rostro, más aún si eres de piel bronceada, además es posible combinarlo con cualquier color, por lo tanto, te da el vamos para atreverte con los accesorios, en este caso los zapatos. Al utilizar abrigos y blusas con un toque de formalidad es posible optar por un jeans o un pantalón más relajado, sin olvidar los tacones para no quebrar por completo tu outfit. Gigi Hadid

Viene con propuestas más frescas y relajadas pero bien pulidas para no pasar desapercibida en esta importante noche. Siempre presenta looks fáciles de igualar para el público más joven.



Si no quieres pensar tanto en armar un outfit un vestido es una perfecta idea, ya que con tan sólo una prenda puedes lucirte. Los colores cálidos son los que te ayudarán a destacarte en el evento al que vayas. El amarillo puede ser una gran opción para un vestido ya que al ser un color potente no necesita gran cantidad de otros colores y elementos para estar completo.





## 7 POSTURAS DEL KAMASUTRA PARA PASAR UNA NAVIDAD ORGÁSMICA

LA NAVIDAD ESTÁ MUY CERCA y nada como cambiar la rutina de cada año para darle un giro al asunto. Por eso, será mejor que vayas diciéndole a tu pareja que se olvide de pasar la noche sentados en la mesa, soportando preguntas familiares incómodas, porque esto dejará de ser una "noche de paz" para volverse una "noche de amor".

Atrévete a practicar estas sensacionales poses, inspiradas en lo mejor del repertorio navideño, que te harán pasar una noche mágica.

#### 1.- LA SILLA DE SANTA

Haz que él se siente en una silla cómoda o sillón

Siéntate sobre él y acaricia su cabeza y

iUn "Ho, ho, ho" garantizado!

### 2.- EL NIÑO DEL TAMBOR

El debe estar inclinado hacia atrás, con una rodilla sobre el suelo, y la otra elevada. Acomódate en posición de "perrito" y acércate a él. Deja que acaricie tus glúteos para elevar la excitación.

#### 3.- LA ESTRELLA DE BELÉN

Acuéstate, levanta las piernas y ábrelas en "V" hasta donde puedas.

El deberá incarse con las rodillas igual en "V" para penetrar.

Deja que sostenga tus piernas, él llevará el ritmo y tú disfrutarás.

#### 4.- CAMPANA SOBRE CAMPANA

El debe estar sentado, con las rodillas dobladas.

Siéntate sobre él y deja que te abrace por la cintura y bese tu espalda.

Muévanse como si fueran un par de campanas.

### 5.- EL PESEBRE.

El debe estar acostado, con las piernas altas y las rodillas dobladas.

Siéntate encima de su pene y acomódate entre sus piernas.

### 6.- ARRE BORRIQUITO

El debe quedarse de pie para que te cargue a la altura de su pene.

Una vez que estés arriba, agárrate de su espalda y sujétate de su cintura con tus piernas. Deja que penetre. Tú llevarás el ritmo. Pueden recargarse contra la pared o poner tus pies sobre la cama.

### 7.- EL BURRITO SABANERO

El debe hacer un arco hacia atrás para que tú te sientes encima.

Necesitarán fuerza y equilibrio para lograr dominar el momento.



## CÓMO EVITAR EL SOBREENDEUDAMIENTO ESTA NAVID

LA NAVIDAD ya se acerca a pasos agigantados, fecha que hace tiritar el bolsillo de la mayoría de las personas. Por ello, antes de empezar a comprar regalos, la clave está en la planificación. Así lo asegura el jefe de carrera de Contador Público y Auditor de la Universidad del Pacífico, Arturo Farías.

"Primero hay que hacer una lista que defina cuánto estamos dispuestos a gastar en este ítem. Después, no salirnos del presupuesto bajo ninguna circunstancia. Y por último, idealmente hacer las compras al contado. Si bien el pago en cuotas suena como una buena idea, no lo es tanto considerando que las vacaciones y los gastos de marzo están muy cerca y debemos ser capaces de llegar en buen pie a esas fechas", indica el especialista en finanzas.

Y es que es un hecho que no alcanzaremos a salir del ítem navideño cuando se presentarán los gastos asociados a las vacaciones. "Para disfrutar las vacaciones con tranquilidad, se debe tener un presupuesto aproximado de los gastos en que se incurrirá y destinar un pequeño ahorro durante todo el año para este fin", sugiere Farías.

A continuación, se nos vendrá encima el terrible mes de marzo, que conlleva una dosis importante de estrés financiero, asociado a gastos que se suman entre matrículas, uniformes, útiles escolares y permisos de circulación, entre otros. ¿Qué hacer si es que el dinero simplemente no alcanza? "Utilizar la línea de crédito es una alternativa, siempre y cuando no posterguemos su pago por demasiado

tiempo. Si estamos en problemas mayores, con un déficit que se arrastrará por meses, pedir un crédito es una mejor opción debido a que los intereses son menores", recomienda el jefe de carrera de Contador Público y Auditor de la Universidad del Pacífico.

## **CLAVES PARA NO ENDEUDARSE** MÁS DE LA CUENTA

En líneas generales, para evitar el sobreendeudamiento, el jefe de carrera de Contador Público y Auditor de la Universidad del Pacífico, Arturo Farías, ofrece 6 consejos fundamentales para un mejor manejo de las finanzas personales:

- 1. Considerar dos escenarios, el primero y más importante es el día a día, es decir, las actividades normales que desarrollamos y los aspectos financieros que éstos presentan.
- 2. Considerar los imprevistos. Son estos últimos los que pueden hacernos pasar muy malos ratos. Los imprevistos más comunes y dramáticos, en algunos casos, son los problemas de salud y períodos largos de cesantía. Para enfrentar estas situaciones es importante, por ejemplo, contar con una fuente de ahorros, destinar parte de nuestros ingresos mensuales a seguros de cesantía, vivienda y/o educación, tener seguros de vida con devolución, que permite a los beneficiarios contar con un monto en dinero en caso de fallecimiento accidental o natural del asegurado y, en caso

Cuatro de cada diez chilenos está endeudado o tiene problemas para llegar a fin de mes. Conoce las claves para manejar adecuadamente el presupuesto familiar y evitar el sobreendeudamiento ad portas de la Navidad.

de sobrevivencia, entrega un beneficio de devolución.

- 3. Contar con un buen presupuesto de gastos mensuales para ordenar las finanzas y empezar a identificar posibles ahorros. Un presupuesto debe contar con todos aquellos ítemes en los que gastamos al mes, como comida, educación, vivienda, transporte y salud, entre otros, y el porcentaje que debemos o queremos destinar a cada uno de ellos.
- 4. Identificar las fuentes de ahorro. Es recomendable llevar un registro de nuestros gastos por un período, lo que permitirá entender en qué estamos gastando dinero y hacer pequeños ahorros cotidianos que nos permitirán generar una fuente importante de ahorro.
- 5. Poner atención al endeudamiento con tarjetas. Si los imprevistos son importantes y debemos recurrir al endeudamiento, deberíamos tener en cuenta que en algunos momentos la tarjeta de crédito es el único medio del que disponemos para satisfacer nuestras necesidades básicas. Lo importante es que sepamos utilizarlas eficientemente, de modo de no caer en el sobreendeudamiento. Por lo mismo, se sugiere pagar, en lo posible, el total de la cuota pactada y sólo en algunos casos pagar el mínimo indicado en el estado de cuenta. La ventaja de la tarjeta de crédito es que permite, si somos rigurosos en nuestros pagos, pagar en ocasiones con tres cuotas a precio contado, una alternativa que permite utilizar el cupo de la tarjeta para hacer rendir más nuestro dinero, sin estar expuesto a los intereses.
- 6. Poner atención al endeudamiento con créditos. Antes de contratar un producto o servicio bancario se debe cotizar y comparar las distintas opciones. Se debe solicitar un monto acorde a las necesidades inmediatas y no más, y asegurarse de contar con toda la información necesaria. Hay que prestar especial atención a las tasas de interés informadas diariamente en las distintas sucursales bancarias cuando solicites un crédito, advierte.

Kayak Agua Fresca organiza mini crucero para conocer Parque Marino Francisco Coloane

## INVITAN A LAS MUJERES A VIVIR LA AVENTURA DE INTERNARSE EN

## KAYAK POR EL ESTRECHO DE MAGALLANES

**CLAUDIA CÁRDENAS**, desde niña, ha tenido una conexión especial con el mar y, en particular, con el estrecho de Magallanes, ya que sus padres son profesores y dictaban clases en la escuelita de Agua Fresca.

"Viví allí toda mi infancia. Disfrutaba caminar por la playa y coleccionar todo tipo de cosas que encontraba en la línea inter-mareal. Por las noches, sentía el romper de las olas en la playa y me dormía con esos ritmos", recuerda Claudia.

Dicha experiencia la unió con la naturaleza magallánica y aprendió a disfrutar plenamente de ella. Luego, participó en el grupo de Guías y Scout San José. "Me enseñaron a convivir con la naturaleza, a cuidarla y poder interactuar con muchas personas que eran felices al aire libre. Agradezco a todos ellos que me ayudaron y fueron importantes en mi formación", dice agradecida.

En 2013, participó en un Encuentro Internacional de Kayak, que se realizó en el estrecho de Magallanes, lo que le permitió disfrutar de la gente y contemplar la inmensidad de los mares y cielos magallánicos de una forma diferente.

## INVITACIÓN A LA AVENTURA

Hoy, como socia de Turismo Kayak Agua Fresca, Claudia Cárdenas se encuentra organizando una temporada de mini cruceros con una oferta especial para los magallánicos y, en particular, para las mujeres, ya que ellas representan al 80% de los clientes que tiene la empresa en sus diferentes tours y actividades al aire libre.

Con un fuerte descuento en los precios originales, la compañía lanzó su oferta especial para chilenos "Abril, aventuras mil", ya que para dicho mes y parte de mayo están fijadas las fechas de estas excursiones, que partirán a orillas del estrecho de Magallanes, para internarse al mundo maravilloso del Parque Marino Francisco Coloane, yendo al encuentro de las ballenas jorobadas y de la fauna y la flora características de esta zona.

Una experiencia única en que se navegará y se realizarán muchas actividades al aire libre,



conociendo la historia y las particularidades de la zona y llegando al pie de los glaciares. Todo esto acompañado de comidas típicas y deliciosas a bordo de la embarcación madre.

El precio normal es de \$790.000 por persona, pero la oferta ofrece un descuento importante,

quedando este viaje en sólo \$530.000 por persona.

Las fechas fijadas para esta aventura están disponibles en el fanpage de la empresa Kayak Agua Fresca, partiendo desde el 31 de marzo y hasta el 5 de mayo. Un viaje de tres días y dos noches, todo incluido, es el que está ofertando la compañía regional para abril próximo, para ir al encuentro de las ballenas jorobadas.

## **PROGRAMA**

El programa considera:

#### Día o1:

16:00 Pick up en hotel o Plaza de Armas de Punta Arenas.

17:00 Transfer Punta Arenas a lugar de embarque (bahía Carrera a 50 km) 18:00 Arribo a lugar de embarque, recepción y bienvenida al crucero

18:30 Navegación rumbo al Parque Marino Francisco Coloane. En el trayecto se pasa por Fuerte Bulnes, Cabo San Isidro, Cabo Froward, Cabo Holland, entre otros puntos atractivos.

20:00 Aperitivo, charla informativa actividades, cena y alojamiento

#### Día 02:

07:00 Desayuno

o8:00 Presentación para primera actividad (Equipamiento y clínica instructiva de kayak)

og:oo Remada con ballenas, sector Paso Chag, con avistamiento de ballenas, lobos, cormoranes, etc.

12:00 Almuerzo a bordo

14:00 Presentación para segunda actividad (Equipamiento y clínica de senderismo) 15:00 Caminata por bosque Sub-antártico y visita a mirador de Glaciar

18:00 Término de actividad. Embarque y cambio de ropa

20:00 Aperitivo, charla informativa, cena, muestra fotográfica y celebración del día

#### Día 03

o8:00 Desayuno o9:00 Presentación, equipamiento o9:30 Remada por Paso Chag, Canal San Miguel, Angostura Toms y Bahía Shipton. Después de 5 horas de remado, embarque, almuerzo y retorno a Punta Arenas. 21:00 Arribo a Bahía Carrera 22:00 En Punta Arenas. iFin del Viaje!

Reservas y consultas a: kayakaguafresca@gmail.com



Claudia Cárdenas y Cristian Argel en una sesión fotográfica de su matrimonio en el sector de Bahía Agua Fresca en marzo del 2014.





El avistamiento de ballenas es uno de los atractivos del viaje. La foto fue captada en el Paso Chag del sector del canal Bárbara



Foto grupal en la cima de Cabo Cruz de Froward



## Felices Fiestas

Que estas fiestas navideñas sean un tiempo de compartir en familia y que el año 2017 sea un año de paz y armonía para todos.

Son los sinceros deseos del equipo de





# Tenemos las mejores Ideas para tus compras Mavideñas







## Elige regalar un servicio con nosotras

Masajes relajantes | Limpiezas faciales | Drenajes Manicure | Pedicure | Depilaciones





















## FERIA FOSIS NAVIDAD

REGIÓN DE MAGALLANES Y ANTÁRTICA CHILENA

**17** y **18** de diciembre - 15 a 21 horas

## PROGRAMA DE ACTIVIDADES

## SÁBADO 17 DE DICIEMBRE

15:00 HRS. Apertura del evento

16:00 HRS. Inauguración del evento

(Auditorio)

18:00 HRS. Fiesta Navideña

(Escenario posterior)

19:30 HRS. Desfile de Modas

(Auditorio)

## DOMINGO 18 DE DICIEMBRE

16:00 HRS. Show infantil

(Escenario posterior)

17:00 HRS. Fiesta Navideña

(Escenario posterior)

18:00 HRS. Show MasterChef, con Andrés

**Bravo** 

(Escenario posterior)

19:00 HRS. Cuentacuentos Pueblos Originarios

(Auditorio)

19:30 HRS. Entrega de premio a Mejor Stand

Feria FOSIS Navidad 2016

Apoyado por:





## CLAVES PARA TENER EL MEJOR ÁRBOL DE NAVIDAD



de nieve, botas, ciervos, etc.", explica la directora de la Escuela de Diseño de Interiores de la Universidad del Pacífico. Carolina Montt.

Todos los años son diferentes las tendencias que rodean al árbol navideño, desde el color de sus hojas (verde, blanco o rosado) hasta los adornos que cuelgan de él. "Hasta hace algunos años los árboles de Navidad se adornaban con objetos decorativos muy diversos en su conjunto, pero en cambio hoy se busca tener una unidad visual a través del color, las formas o tema ornamental, con algunas acentuaciones a través del brillo, luz, color o distinción de algún elemento", explica la experta.

Aunque la tendencia este año va por los colores metalizados, las tonalidades clásicas son opciones válidas. "Los colores como el rojo, verde y blanco son los clásicos que nunca pasan de moda y son los más utilizados para decorar un ambiente familiar, especialmente cuando hay niños", recalca Carolina Montt.

La especialista en diseño de interiores recomienda que el árbol no supere los dos metros de altura y que se ponga especial atención a la estrella y las luces. "La incorporación de las luces le da un aspecto más llamativo al árbol, sobre todo cuando está en un espacio con baja luz. Otro elemento importante es la estrella o un ángel en la punta del árbol, ya que esto representa la estrella de David que guía a los Reyes Magos para encontrar el lugar de nacimiento de Jesús. Tampoco hay que olvidarse de la base o parte inferior del árbol, que puede ser envuelta o decorada con una tela o papel resistente en la tonalidad o en combinación de los colores utilizados en los objetos decorativos", sugiere.

"Más allá de las tendencias actuales, es importante entender que cuando decoremos nuestra casa para Navidad es necesario considerar las características e identidad de la familia. Por ejemplo, la decoración debe ser distinta si hay o no niños en el hogar, y qué valor y significado le damos a esta tradición", concluye Carolina Montt, Directora de Escuela de Diseño de Interiores de la Universidad del Pacífico.





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

- Cirugía Bucal e implantes - Botox®, Dysport® estético y terapéutico
- Acido Hialurónico y bioplastía - Plasma Rico en Plaquetas - Hilos Tensores y Revitalizantes

## mvargas@drmvargasz.cl

#### Consulta

Romulo Correa 665 Teléfono (61) 2214010 Punta Arenas

Clínica Algarrobal Chicureo Santa Emilia 201-203 Teléfonos (2) 2843 1941 (2) 2843 0476 Chicureo Santiago



Rosa Catalán, Celina Llanllán, alcaldesa Tatiana Vásquez, Francisco Llanllán y Rosa Latorre.

## 36 AÑOS DE LA COMUNA DE RÍO VERDE

El domingo 4 de diciembre, trabajadores y vecinos de la comuna de Río Verde celebraron un nuevo aniversario de la creación de la comuna rural que tiene asiento en la villa Ponsomby.



Luis Cárdenas, José Saldivia, Noemí Márquez, Iván Bórquez, alcaldesa Tatiana Vásquez, Jorge Rimenschneider y Lino Mansilla.



Adela Oyarzún, Miriam Pérez, Rosa Schultheiss, Margarita Márquez, Lidia Guidipani, alcaldesa Tatiana Vásquez, Delfina Paillacar y Rosa Latorre.



Damaris Sánchez, Yocelin Araya, Ljubisa Drpic, Julio Barría, Maritza Vera y Tito Ampuero.



Julio Alvarado, Juan Téllez, Sara Oyarzún, Sergio Fortes y René Fortes.



José Iglesias, Julio Barría, Sergio Fortes, Maritza Vera, José Araya y Adán Huenteo.



Julia Vargas, Edulio Marín, alcaldesa Tatiana Vásquez, Máximo Vargas y Flora Aguilar.



René Fortes, Sandra Miranda, Francisco Javier Rodríguez, María Luisa Alvarado y Braulio Ojeda.



Luis Sánchez, Pedro Mella, Nora Millalonco, Hernán Velásquez y Héctor Mella.



Luis Rodríguez, Margarita Jutronich, Margarita Márquez, Lidia Guidipani, Rosa Latorre, Flor Gómez, Ismael Rodríguez, Emilio Ojeda y Virginia Chicuy.





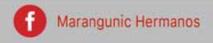


CASA MATRIZ Lautaro Navarro N° 1191 Fono: 61 2221935

SUC. MALL

SUC. AV COLÓN Avenida Colón N°711

PUERTO NATALES Esmeralda N \* 604 Local 2-3 Fano: 61 2691333









## Belleza y Salud **EN CLÍNICA MAGALLANES**

**Aumento Mamario** 

Valor real: \$4.091.000

Valor promoción: \$2.836.900

Blefaroplastía superior + Levantamiento de Cejas Valor real: \$2.024.000 Valor promoción: \$1.475.500

Abdomino + Liposucción de 2 horas

Valor real: \$5.365.250 Valor promoción: \$4.367.300

Blefaroplastía superior e inferior + Levantamiento de Cejas

Valor real: \$2.527.500 Valor promoción: \$2.123.600



Hazte un regalo esta Navidad

#### **CONSULTAS Y RESERVAS DE HORAS**

Mail: contacto@doctorad.cl Cel.: +569 4285 6123

Formas de pago: efectivo, cheques, tarjetas de crédito











Patricia Sánchez, Matrona Coordinadora de Maternidad y Recién Nacido de Clínica Magallanes.

**EN LA DEFINICIÓN** de la Organización Mundial de la Salud, la sexualidad integra elementos físicos, emocionales, intelectuales, culturales y sociales, que deben ser desarrollados a través de medios que sean positivamente enriquecedores y que potencien la comunicación y el amor. Señala también que en la sexualidad intervienen las emociones y/o sentimientos, la relación con el cuerpo y sus procesos y los conocimientos sobre él.

La Matrona Coordinadora de Maternidad y Recién Nacido de Clínica Magallanes, Patricia Sánchez, explica que "la sexualidad es una dimensión central del ser humano, presente a lo largo de la vida. Abarca el sexo, las identidades y los papeles de género, la orientación sexual, conductas, la reproducción, el erotismo, la intimidad, deseos, valores y roles interpersonales. Está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales". Una comprensión integradora de la sexualidad humana que adquiere pleno sentido al plantearse conjuntamente con el desarrollo afectivo.

#### La afectividad

La matrona Patricia Sánchez argumenta que "una afectividad sana se desarrolla a partir de diversos componentes, entre los cuales se encuentran los vínculos tempranos de apego y cuidado, la conformación de una autoestima positiva y la posibilidad de desarrollar relaciones de confianza e intimidad con otros. Un desarrollo afectivo sano apunta directamente al desarrollo de una sexualidad sana y responsable. Por lo tanto, formar en sexualidad implica educación de una sexualidad

La importancia de abordar este tema con los jóvenes

## EDUCACIÓN EN SEXUALIDAD HUMANA

responsable, ligada a la dimensión emocional y afectiva, que debe apuntar al desarrollo de conocimientos, habilidades y actitudes que permitan a niños y jóvenes tomar decisiones informadas, autónomas y consecuentes".

#### La necesidad de educar en sexualidad

La investigación nacional e internacional avala la necesidad de educar en sexualidad y afectividad. Según datos aportados por SENAME el 9,72% de los niños y jóvenes ingresados en sus centros de protección han sido víctimas de algún tipo de abuso sexual. Por otra parte, los datos que arroja la VI Encuesta Nacional de la Juventud, señala que el 47,9% de los jóvenes entre 15 y 19 años, declara haberse iniciado sexualmente. Entre los hombres la edad de inicio sexual es a los 16,4 años, mientras que en las mujeres es a los 17,1 años en promedio. "De estos jóvenes casi la mitad (41,7%) declara no haber utilizado ningún método de protección frente al embarazo o ante las infecciones de transmisión sexual. Esta realidad se debe, fundamentalmente, a la falta de información de los y las jóvenes y a la baja percepción de riesgo que tienen en torno a su comportamiento sexual", aclara Patricia Sánchez, matrona de Clínica Magallanes, quien además realiza charlas sobre educación sexual en establecimientos educacionales de Punta Arenas.

## Hablemos de sexualidad, afectividad y género

Otro aspecto que ratifica la necesidad de abordar la formación en sexualidad, afectividad y género es el alto índice de violencia declarada entre las parejas jóvenes entre 15 y 19 años. El 10% reconoce la existencia de violencia psicológica con su pareja, en tanto que el 4,6% reconoce violencia física y el 1% señala la existencia de violencia sexual. "El aprendizaje de estos jóvenes se basa en relaciones abusivas y controladoras, que les impedirán establecer en lo sucesivo relaciones afectivas sanas y respetuosas, así

## ¿Educamos en sexualidad

en nuestro país? Podríamos decir que sí, pero cuando se habla de sexualidad, se suele reducir inmediatamente a lo que respecta a la genitalidad, relaciones sexuales, reproducción, sin embargo la sexualidad trasciende con creces esta reducción, comenta la Matrona Coordinadora de Maternidad y Recién Nacido de Clínica Magallanes, Patricia Sánchez.

como desarrollar armónicamente su sexualidad. De allí la relevancia de abordar el tema de manera clara y directa, ofreciendo a niños y jóvenes las herramientas necesarias para que logren relacionarse de la mejor manera, lo que les permitirá finalmente un crecimiento integral. Formar en sexualidad, afectividad y género es, por tanto, una necesidad urgente y prioritaria", agregó Patricia Sánchez.

La matrona puntualizó que "son muchas las personas jóvenes que llegan a la adultez con mensajes contradictorios y confusos sobre el género y la sexualidad. Lo que se ve exacerbado por sentimientos de vergüenza y actitudes de silencio por parte de personas adultas (padres, madres, profesores) ante la posibilidad de abrir una discusión sobre temas sexuales. Tenemos una gran deuda con nuestros niños y jóvenes. Está en nuestras manos prevenir el embarazo en adolescentes, infecciones de transmisión sexual, violencia de género, violencia sexual y explotación sexual".

Un tema importante para nuestra sociedad que puede continuar leyendo en www. clinicamagallanes.cl.



ESPECIALIDADES MÉDICAS Y NO MÉDICAS informaciones@clinicamagallanes.cl

Broncopulmonar – Cardiología – Cirugía Estética - Cirugía Bariátrica - Cirugía Cardiovascular - Cirugía General – Cirugía Oncológica – Cirugía y Ortopedia Infantil -- Cirugía Vascular – Coloproctología – Endocrinología – Gastroenterología – Ginecología y Obstetricia – Hematología – Medicina Interna – Medicina General – Neurocirugía – Nutrióloga – Otorrinolaringología – Pediatría – Psiquiatría - Reumatología – Traumatología – Urología – Fonoaudiología – TM Otorrinolaringología – Matronería – Nutrición – Terapia Ocupacional – Psicología Adulto – Psicología Infantil

# Relax Home especialistas en bienestar

**Masaje Piedras** calientes + Multimasking \$25.000

¿ NO SABES QUÉ REGALAR EN ESTA NAVIDAD?

Masaje Relajación + Limpieza facial \$30.000

Hidratación Facial + Masaje Champi \$25.000

En Relax Home te ofrecemos regalos innovadores y con estilo. Los lindos momentos, son los mejores regalos... Las cosas materiales pasan, los bellos momentos quedan. Regala momentos, Regala Salud,

Regala Belleza, Regala Bienestar

Spa de manos + Manicure **\$12.500** 

**Fratamiento** reductivo y reafirmante 2 zonas, 10 sesiones \$250.000

OBTÉN TU GIFTCARD FÍSICA O VIRTUAL, LLAMANDO AL +56 9 73995287

o escribe en nuestro Facebook Relax Home

RELAX HOME



## **CENTRO MEDICO CIAM**

MAIPU 868 • FONOS: 2233162 Y 2235687 **CONVENIOS CON ISAPRES Y** DESCUENTO CON FONASA.

**ODONTOLOGIA GENERAL OPERATORIA • PROTESIS FIJA / REMOVIBLE Y CIRUGIA** 



## Faliola Barbería

Rejuvenecimiento facial, ácido hialurónico, aplicación de bótox y plasma rico en plaquetas.

## Christian Escobar

Cirugía y rehabilitación sobre implantes



SALON DE BELLEZA & ESTETICA INTEGRA

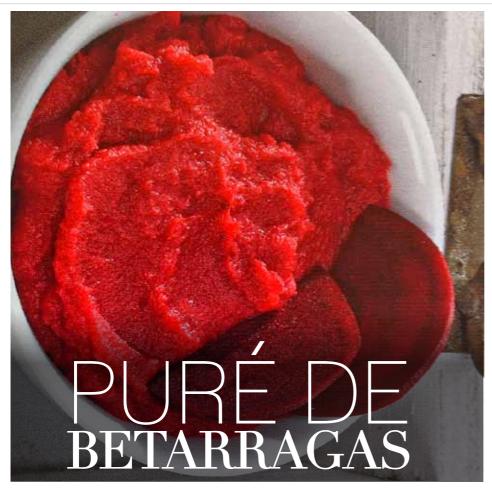
"Somos vanguardia al fin del mundo"

## PROMOCIÓN matiné Sólo diciembre de 11.00 a 15.00 horas

Todos los tratamientos reparadores e hidratantes

(Referencia \$24.000)

PRÓXIMA EDICIÓN DE REVISTA FEM PATAGONIA Reportaje sobre nuestro trabajo de alta vanguardia y exposición fotográfica (Cuadro plástico de cuerpos pintados realizado por el maquillador artístico, Yhostin Fideli y sus alumnas 2016)



### GRANJAS DE LA SIERRA

#### **INGREDIENTES:**

- 4 tarros de betarragas **Granjas de la Sierra**.
- 1/3 de taza de cebolla picada y salteada.
- 1 taza de caldo de verduras.
- Sal y pimienta.
- 1 cdta. de mantequilla
- Crema ácida.

### PREPARACIÓN:

- Para un puré más grueso, poner las betarragas **Granjas de la Sierra** y agua de a poco en la minipimer y triturar hasta lograr la consistencia deseada, si lo prefieres más fino, licuar en la licuadora.
- Poner la preparación en una ollita y calentar.
- Luego agregar la cebolla a gusto y verificar la sazón y consistencia.
- Finalmente, ya con el fuego cortado agregar una cucharadita de mantequilla.
- Servir acompañado de una bolita de crema ácida.





José Menéndez #1073 • RESERVAS 2247979 • Punta Arenas • Patagonia chilena

## FRANKLIN PARDON



Web www.franklinpardon.cl







# ESTA NAVIDAD QUEREMOS ESTAR EN TU HOGAR

GALLETAS NAVIDEÑAS PAN DE PASCUA QUEQUES













TÚ TAMBIÉN ESTÁS CORDIALMENTE INVITADO A DARTEUN GUSTO





