

CUENTA CONMIGO

RECETA

> **POLLO
AL COÑAC**

DEPORTE

> **VALENTINA
OJEDA**

SALUD

> **AMIGDALITIS**

VALERIE

INGENIERA AGRÓNOMA Y BORDADORA

COUVE





Piso Flotante

con tecnología Alemana



Lineas Choys y Elegant con cantos biselados o rectos, terminación brillante y mate
Condición de tránsito AC3 y AC4, en colores Acacia Natural, Red ancient Pine, Hamptn Oak, Hanscraped Pine, Red ancient Pine, Antique Oak, Hampton Oak, Elegant Beech.
Para la instalación Baseboard EPE 3 mm con cobertura de aluminio.



BERGEIM
FLOORS



DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO PARA PUNTA ARENAS EN ZONA FRANCA
Av. Principal, a pasos de la Costanera
Fonos: 61 221 4119 | 61 221 4111
E-mail: zfranca@comercialpatagonia.cl

CRÉDITOS DIRECTOS
ATENCIÓN PERSONALIZADA



transbank.

[EDITORIAL]



OFICINAS COMERCIALES
Y ATENCIÓN A CLIENTES

> PUNTA ARENAS
O'Higgins N° 860
Lunes a viernes
8.00 - 13.30 / 15.00 - 17.00 h.

> PUERTO NATALES
O'Higgins N° 1010
Lunes a viernes
08.30 - 12.00 / 14.00 - 17.30 h.

> PORVENIR
Padre Mario Zavataro N° 273
Lunes a viernes
08.00 - 13.00 / 14.30 - 17.00 h.

> PUERTO WILLIAMS
Pte. Ibañez N° 130
Lunes a viernes
08.00 - 13.00 / 14.00 - 16.00 h.

FONO EMERGENCIAS

PTA. ARENAS 61 220 8020

PTO. NATALES 61 220 8530

PORVENIR 61 220 8540

ATENCIÓN CLIENTES 61 220 8000

Año 9 / N° 101 / Agosto de 2020.
Es una publicación editada y de distribución gratuita de Gasco Magallanes para sus clientes.
Director general: Sergio Huepe.
Comité editorial: Gonzalo Herrera, Valentina Concha, Rodrigo Mimica y Gonzalo Espina. **Contenido editorial:** Confin Producciones • **Fotografías:** Istockphoto, Gonzalo Espina. Impreso en Quilicura Impresores, que sólo actúa como impresor.

¿QUIERE PUBLICIDAD CON NOSOTROS? CONTACTENOS
Rodrigo Mimica | Cel. 993194481
E-mail: rmimica@yahoo.com

Estimados Clientes

Producto de las bajas temperaturas en la época invernal y la permanencia en los hogares causa de la pandemia del coronavirus, aumenta el uso de nuestras instalaciones y artefactos domésticos que utilizamos con gas natural para el agua caliente, para cocinar y para calefaccionarnos. Es por ello que, insistimos en el cuidado que debemos tener en el mantenimiento y utilización de nuestras instalaciones y equipos domésticos, los que deben contar con inspecciones periódicas por profesionales debidamente acreditados por la Superintendencia de Electricidad y Combustibles. La seguridad y le economía de los hogares es una preocupación constante de Gasco Magallanes y es por ello que la empresa realiza periódicamente inversiones en redes y equipamiento, como así también, desarrollamos la Campaña de Uso Seguro y Eficiente de la Energía a través de los medios de comunicación y nuestros puntos de contacto con los clientes. En este nuevo número de Cuenta Conmigo hemos querido destacar la labor de la artista porvenireña, Valerie Couve, quien combina su labor en la agricultura con el bordado. Una mujer que desarrolla su vida y su actividad desde la comuna de Porvenir, y que mediante las redes sociales ofrece su arte a Chile y el mundo.

También hemos querido destacar la reciente publicación de un Decreto Supremo que permitirá a más de 10 mil propietarios a reconvertir sus vehículos al uso de Gas Natural Comprimido (GNC) o Gas Licuado de Petróleo (GLP) representando un ahorro de hasta un 75% en combustible. Sin lugar a duda, una buena noticia.

Que disfruten este número



Sergio Huepe
Gerente Negocio
Magallanes





> Natalicio Bernardo O'Higgins

Bernardo O'Higgins nació el 20 de agosto de 1778. Era hijo de Ambrosio O'Higgins, en esa época teniente coronel de Granaderos de 59 años y que luego fue gobernador de Chile y virrey del Perú, y de Isabel Riquelme Meza, una joven de 19 años y de ascendencia vasca. Se indica como lugar de nacimiento la casona familiar de los Riquelme, ubicada en lo que actualmente corresponde a Chillán Viejo y donde el Padre de la Patria pasó sus primeros años de vida. Tras estudiar en Inglaterra, O'Higgins lideró la rebelión de la Capitanía de Chile en contra del Imperio Español, proceso que finalmente desembocó en la independencia de Chile.

8.000 niños

serán vacunados contra el sarampión, rubéola, papera, tétanos, difteria y tos convulsiva en Magallanes.

Fuente: Gobierno de Chile



Luis Pardo Villalón

El 25 de agosto de 1916, Luis Pardo, al mando de la escampavía Yelcho, zarpó desde Punta Arenas hacia la Antártica con el propósito de rescatar a la tripulación que acompañó a Sir Ernest Shackleton en una expedición hacia el Polo Sur, quedando atrapada en el crudo invierno. Tras el salvataje de los 22 expedicionarios, el gobierno británico le ofreció un obsequio de 25 mil libras esterlinas, la que Pardo rechazó dado que, estimó, que como marino de Chile sólo había cumplido una misión que le había sido encomendada.

Pardo nació el 20 de septiembre de 1882. En julio de 1900 ingresó a la Escuela de Pilotines graduándose en 1906, pasando a servir en la sección de desarme de buques de la Armada, en Talcahuano. El piloto 1ro Luis Pardo Villalón falleció en Santiago, víctima de una bronconeumonía, el 21 de febrero de 1935, con el grado de teniente 1ro, a los 54 años.

> Serie documental Plan F

Una innovadora propuesta del Ministerio de las Culturas, las Artes y el Patrimonio está disponible en la plataforma Elige Cultura. Se trata de la tercera temporada de "Plan F", una idea original y producción propia, realizada a través del Programa de Difusión del Fondart, que busca dar a conocer las obras que son resultado de los proyectos ganadores del concurso consistentes en capítulos de entre 10 y 14 minutos con la mirada de los creadores chilenos. En la tercera temporada, Plan F muestra nuevos contrastes y mestizajes recorriendo el país desde Iquique a Punta Arenas. La puedes seguir en: www.eligecultura.cl

> Filatelia Mundial de Magallanes



En el marco de las conmemoraciones del primer paso por el estrecho, la Nao Punta Arenas de la Hermandad de la Costa de Chile, organizó un encuentro internacional de sus integrantes que se desarrollaría en Punta Arenas en octubre. La pandemia desarticuló este proyecto, pero no otros que se han levantado para la ocasión. Entre ellos está la edición del Libro "Filatelia Mundial del viaje de Hernando de Magallanes" que contiene una completa selección de los sellos que los países han emitido con ocasión de esta travesía. Interesados en adquirir copias del librito pueden contactar a Capitán de la Nao Javier Solís Uribe a jesolisu@gmail.com o visitar www.naopuntaarenas.com

SERVICIO DE TRANSPORTE Y DISTRIBUCIÓN DE CARGA
VIA TERRESTRE DESDE ARICA A
PUNTA ARENAS.



VARMONTT
La seguridad y entrega de su envío, es nuestro compromiso.



Casa Matriz ubicada en Av. Lo Espejo 02750, San Bernardo, RM
22-8545022 / 9-63002947 / 9-94437876

www.varmontt.cl
[@varmontt_transportes](https://www.facebook.com/varmontt_transportes)
Varmontt CL

“AL COMENZAR A BORDAR, TODO ESTÁ PERMITIDO”

Trabajando codo a codo con los pequeños agricultores de Terra del Fuego, Valerie Couve se inspira con el paisaje de la Patagonia desde donde extrae imágenes y colores para sus bordados. Esta joven ingeniera agrónoma demuestra con su arte de bordados que cuando se quiere, se puede. Esta es su historia.

Nacida en Osorno, en el seno de una familia apasionada por el arte y la naturaleza, Valerie Couve Vargas desarrolla su vida en la comuna de Porvenir, rodeada de los majestuosos paisajes de la Patagonia. Esta ingeniera agrónoma de 33 años es la jefa técnica de Prodesal en Tierra del Fuego, actividad que la obliga a recorrer parcelas en la vasta planicie de estepas. Además de respaldar el trabajo de los pequeños agricultores, Valerie usa el tiempo que dedica al campo para también buscar inspiración para otras de sus pasiones: el bordado.

“Mi infancia la viví entre Osorno y Valdivia, siempre rodeada de arte, música y natura-

leza, incentivada por mis padres a través de la pintura, las clases de música y los paseos familiares, llegando a recorrer todo Chile en busca de aves, la pasión de mi padre (Enrique Couve)”, cuenta Valerie quien a los 11 años se incorporó al taller extraprogramático de xilografía (grabado en madera) que impartía el Colegio Montessori y fue ahí donde comenzó a desarrollar el arte “más conscientemente”, notando que el bordado la llenaba más que los pinceles o los instrumentos. “Es así como mi madre, gran seguidora de técnicas artísticas, nos inscribe a mí y a mis hermanos en Taller La Ventana, impartido por destacados artistas. Al llegar a vivir a Punta

Arenas asisto también a las clases de grabado que dictaba Casa Azul del Arte, pero las dejé al poco andar. De ahí en adelante me dediqué al deporte, enfocada cien por ciento en la gimnasia artística y el voleibol, sin descuidar mis estudios.”

Al salir del colegio se radicó en Santiago donde estudió Ingeniería Agronómica en la Universidad de Chile, para luego trabajar en la industria semillera y en su casa de estudios ejecutando proyectos de investigación. Luego de nueve años retornó a Punta Arenas para trabajar en el rubro hortícola. En 2013 decidió irse a vivir a Nueva Zelanda, por un año, para aprender inglés y viajar. Posterior-

mente vive en Australia por dos años. “En Australia trabajé en el agro, específicamente en un vivero de propagación de plantas nativas y endémicas, donde recolectar semillas, sembrar, regar y cuidar plantas eran tareas diarias que realizaba con gusto, pero que me llevaron a cuestionar si el lugar era el correcto”, recuerda. En 2017 decide regresar a Punta Arenas “sin una idea clara”, pero con la intención de darse el tiempo para observar y recorrer el entorno magallánico, “región que considero mi hogar.”

Bordadora

“Mi primera cercanía con el bordado fue a los

“El beneficio de vivir en Porvenir y bordar desde aquí es la calma, la desconexión y la variabilidad en el paisaje que me da la posibilidad viajar por Tierra del Fuego”

9 años en el colegio Montessori de Valdivia, donde me enseñaron a bordar punto cruz, oficio que me gustó mucho y compartía con mi madre (Cecilia Vargas) en casa, donde bordábamos patrones de aves y adornos navideños”, recuerda Valerie quien tuvo un segundo encuentro con este arte en 2016, al volver a Chile, por unos meses desde Australia. En septiembre de ese año asistió a la Tercera Feria de Diseño y Arte La Porfía, “donde me maravillé con los microbordados de Javiera Quesney.” Dos semanas después volvió a Australia con la idea de investigar en el bordado. Compró materiales y comenzó a bordar por intuición las aves que veía en el vivero, sus plantas y flores, sin embargo, no tenía sentido para ella retratar un entorno en el que no se sentía parte, “siendo este otro motivo para volver.” En Chile se encuentra con un verdadero “boom” del bordado. En Santiago asistió a un taller de bordado libre con Trini Guzmán, la mayor exponente de

este estilo, donde aprendió la técnica sobre diferentes telas e hilos. Desde ahí comienza una constante investigación entre diferentes técnicas, estilos, materiales y culturas, realizando cursos con diversos artistas nacionales e internacionales, que la llevaron a pulir su técnica, definir la temática y a crear “Bastidor Austral” (Instagram: @bastidoraaustral, email: bastidoraaustralspa@gmail.com)

“Si bien comencé a bordar con un fin recreativo, este pasatiempo no tardó en sorprender a mi familia y amigos, quienes me motivaron a seguir explorando, llegando así a participar de Feria La Porfía en tres oportunidades y realizar una exposición en el Museo de Porvenir. Lo que me capturó del bordado con hilo fue su delicadeza, sus materiales ligeros y la libertad de poder realizarlo en cualquier lugar. Es algo que siempre llevo conmigo, bordo en el ferry a Punta Arenas, en los aviones, en casa o donde amigos.”

La temática de los bordados de Valerie considera la representación creativa de la flora, fauna, paisaje, historia y arquitectura de Tierra del Fuego y la Patagonia, basada en imágenes y recuerdos. Con esto busca contribuir a la difusión de esta maravillosa y remota región, además de incentivar la compra de obras únicas hechas a mano por artistas regionales. Para empezar una obra elige una fotografía que le atraiga y acomode para bordar, luego la adapta al formato de bastidor, dibujándola a mano alzada o calcándola y sin definir muy bien los colores, “me lanzo a crear.” Lo más importante -dice esta bordadora- es saber trabajar las diferentes superficies, ya sea tela, papel o malla y según esto definir el tipo de aguja, hilo y número de hebras para darle la definición, textura y relieve que se quiera lograr. “Hay que ir investigando y probar con diferentes dimensiones, formatos y presentaciones, lo que me ha llevado a bordar cuadros, bolsos, prendedores e imanes, todo es posible”, asegura.

Han sido fuente de inspiración el paisaje del sur de Chile retratado en miniatura por Javiera Quesney, la libertad en el estilo y el uso de materiales de Trini Guzmán, la armonía del color y los patrones de diseño de Karen Barbé, y sin duda, la obra maestra en arpillera de Violeta Parra y su gran formato. “Todas ellas grandes artistas chilenas.” Sus obras son vendidas bajo la marca “Bastidor Austral” en Hotel Yendegaia en Porvenir y en Casa La Porfía en Punta Arenas. También realiza ventas a través de Instagram con envío a regiones y al extranjero.

¿Cuáles son las dificultades y beneficios de desarrollar este arte desde la lejanía de Porvenir?

“El beneficio de vivir en Porvenir y bordar desde aquí es la calma, la desconexión y la variabilidad en el paisaje, que me da la posibilidad viajar por Tierra del Fuego y retratar estepa, bosque, montaña y glaciares, y todo lo que cada ecosistema incluye, su flora, fauna y naturaleza, incorporando también su historia y la arquitectura de principios del siglo XX. ¿Las dificultades? La escasa variedad y disponibilidad de materiales, como también las pocas opciones para enmarcar la obra, teniendo que tomar talleres para elaborar mis propios marcos, algo que también disfruto mucho.”

¿Qué le dirías a las personas que quieren desarrollar esta u otra disciplina artística en Magallanes?

“A los que tengan interés en incursionar en esta técnica, les recomendaría comenzar bordando algo que les guste, puede ser con un patrón o una tela estampada, algo con un diseño definido que se pueda seguir y facilite la práctica. Al comenzar a bordar todo está permitido: usar hilo o lana, pintar la tela, incorporar mostacillas o cintas brillantes, todo va en el gusto de cada uno. Además, a raíz de la pandemia, hoy en día hay muchos cursos online de bordado básico, japones o mexicano, ¡las opciones son variadas y para hacerlo sólo se necesitan ganas porque aguja, hilo y tela siempre hay por ahí!”

VALERIE COUVE

V

La naturaleza de Tierra del Fuego es la gran fuente de inspiración de Valerie Couve, una apasionada artista del bordado.



BIO

- Valerie Couve
- Bordadora
- 33 años
- Soltera

Amigdalitis: ¿Cuándo operar?

Años atrás, extirpar las amígdalas era el principal tratamiento para casos recurrentes de amigdalitis. Sin embargo, con el tiempo se han definido ciertos criterios médicos para determinar cuándo es realmente necesario realizar esta intervención quirúrgica denominada amigdalectomía. A pesar de esto, la cirugía sigue siendo una de las más frecuentes en la especialidad de otorrinolaringología.

De acuerdo con el doctor Pablo Bravo, otorrinolaringólogo de Clínica Alemana, antes de optar por este procedimiento quirúrgico, el tratamiento inicial se realiza con antibióticos por un periodo adecuado para erradicar la infección, que en alrededor del 85% de los casos es provocada por la bacteria estreptococo beta hemolítico grupo A. Explica que generalmente el cuadro clínico es suficiente para efectuar un diagnóstico. Sin embargo, en ocasiones es necesario hacer cultivos de la infección y un test especial.

¿Por qué sacar las amígdalas?

Existen casos en que el tratamiento farmacológico no es suficiente y es necesario operar.

¿Cuáles son los criterios utilizados para determinar cuándo se debe realizar una amigdalectomía?

Actualmente existen tres grandes indicaciones:

1.- Cuando un niño tiene cinco o más episodios de amigdalitis anuales, por dos años seguidos, o siete en un año.

2.- Cuando las amígdalas de un menor son tan grandes que cada vez que se infectan producen una obstrucción y causan apnea del sueño. Sin embargo, este criterio tampoco es tan estricto, depende del caso, ya que a los seis años las amígdalas se empiezan a achicar y, por lo tanto, el especialista puede proyectar que el problema disminuirá con el tiempo.

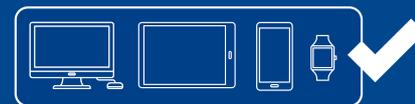
3.- Cuando el paciente ha tenido un absceso periamigdalino, que es una colección de pus que se forma por atrás de las amígdalas y que debe ser drenado. En estos casos, si la persona tiene después un segundo cuadro de absceso es necesario hacer una amigdalectomía. 

¿EL COMPUTADOR Y/O PANTALLAS TE PRODUCEN DOLOR DE CABEZA?

EVITA LOS DAÑOS DE LA LUZ AZUL

La luz azul que emiten aparatos electrónicos como el computador, celular y TV; provocan cansancio ocular, aumento del riesgo de cataratas, insomnio, irritabilidad y desorden en el reloj biológico.

Nuestros lentes con filtro para luz azul, reducen los síntomas a niveles inocuos.



Óptica  Harris

 +56 61 222 4671

 Lautaro Navarro 1038 Punta Arenas

 opticaharris  @opticaharris

“El ahorro va a ser casi un 75% en el valor del combustible”



TALLER AUTORIZADO	DIRECCIÓN	TIPO ADAPTAC.
René Jutronich	Mapuche 457	GNC
Guillermo Saez Díaz	Galvarino 0515	GNC/GLP
Tecso GNV Ltda.	Covadonga 242	GNC
Pedro A. Sánchez B. y Cía. Ltda.	Del Arriero 05872-B	GNC
Tecso GNV Ltda.	General Salvo 0598	GNC

A partir de un cambio legal, cualquier tipo de automóvil particular podrá convertirse de gasolina a gas en Chile. Opción que antes solo estaba autorizada para taxis y vehículos comerciales livianos y medianos. Publicado en el Diario Oficial, la entrada en vigor de este nuevo decreto de ley permite a vehículos particulares pasar de gasolina a gas, pudiendo optar entre Gas Natural Comprimido (GNC) o Gas Licuado de Petróleo (GLP). Esta medida podría beneficiar a más de 10 mil propietarios de vehículos en Magallanes.

El seremi de Transportes, Marco Mella, destacó que “es una muy buena noticia, una medida que había anunciado el Presidente en el plan de reactivación económica y que ahora se materializa”. Mella explicó que se trata de un cambio que tiene un costo, pero que a contar de los 30 mil kilómetros ya es posible recuperar la inversión. El trabajo se realiza en los talleres de conversión. “Si no está homologado, el mismo taller puede hacer el trámite de homologación”, sostuvo. Agregó que existe un listado en el sitio web del Ministerio de Transpor-

tes: mtt.gov.cl/3cv, el cual ofrece toda la información necesaria sobre la materia. Una vez realizada la conversión, el dueño recibe un certificado de adaptación para presentar en la Planta de Revisión Técnica autorizada para inspeccionar automóviles que utilizan gas como combustible. Allí se verificará el cumplimiento de la normativa y se le entregará un nuevo Certificado de Revisión Técnica o de Homologación Individual, el que se debe renovar cada seis meses. Luis Olivares, propietario de la empresa Tecso GNV, especializada en el rubro, indicó

que “estamos hablando que el ahorro va a ser casi un 75% en el valor del combustible que pagan las personas y un 45% en relación al Diesel”. Olivares destacó que poseen kits muy accesibles al público “y con una retribución mensual que en muy poco tiempo podrán pagarlo”. Existen dos kits disponibles, de tercera y quinta generación. René Jutronic, propietario del Talleres GNC Yutronic, indicó que “un equipo de estos puede durar veinte años, son de muy buena calidad y se pueden ir cambiando de un vehículo a otro.”



Valentina Ojeda
**El básquetbol en
 Magallanes “es
 muy competitivo”**

La destacada basquetbolista Valentina Ojeda, de 17 años, comenzó a practicar el balonmano con tan sólo 7 años y ya a los 13 la llamaron a participar en la primera selección nacional experiencia que le confirmó su decisión de dedicarse a este deporte que “me apasiona”. Hoy integra el equipo del Club Español de Punta Arenas. La pandemia del coronavirus la obligó a regresar a Chile tras radicarse en Estados Unidos en donde continúa sus estudios de enseñanza media.

Nacida en Punta Arenas, Valentina es hija de Marco Ojeda y Marisol Ojeda. Realizó sus estudios básicos en el Liceo María Auxiliadora, Novellius y Charles Darwin. La enseñanza media la comenzó en el Charles Darwin, hasta segundo medio, dado que posteriormente emigró a Orlando, Estado Unidos, en donde entrena y juega basquetbol. Recuerda su paso por varias selecciones

nacionales, como así también su participación a los doce años en el Sudamericano de Ecuador. Al año siguiente se sumó a la selección nacional sub 14 con la que compitió en Sudamericano en Colombia representando a Chile. Posteriormente, participó en el Campeonato Mundial que se realizó en Aysén. El año pasado fue al pre mundial clasificándose para el Mundial del 2020 que se realizará en Rumania pero dada la pandemia del coronavirus se suspendió hasta el próximo año.

En Magallanes “somos cuatro equipos los que jugamos en Punta Arenas y la verdad de que somos muy competitivos. En estos momentos estoy jugando por el club Español de Punta Arenas”, dice la campeona.

Para sus estudios superiores, Valentina quiere radicarse en Estados Unidos o en España para, de esa forma, seguir practicando el deporte que la apasiona, dentro de las ligas más competitivas del mundo. 🌀

yo
 me
 Cuido



AHORA QUE PASAS MÁS TIEMPO EN CASA:

Cuida los ductos de evacuación de gases

- 🌀 Los ductos de evacuación de gases deben estar en buen estado y correctamente instalados.
- 🌀 Jamás modifiques un ducto. Cualquier intervención sólo debe hacerla un instalador autorizado.

 **Gasco**
 MAGALLANES



Pollo al coñac

Al igual que la mayoría del comercio gastronómico, restobar Jekus debió reinventarse durante la pandemia del coronavirus por lo que en estos días puso a disposición de su clientela un servicio de delivery. Los pedidos se reciben telefónicamente a partir de las 12 horas al 612 245851 o al celular +569 5340 1880 y se pueden retirar desde las 13 a las 21 horas. La carta se puede encontrar en el Instagram o en el Facebook jekus.restobar.

PREPARACIÓN

En un sartén agregar la mantequilla, calentar e incorporar el truto de pollo ya macerado del día anterior con el ajo y la cebolla. Dejar por unos 3 minutos hasta que se forme un sellado caramelizado, voltear y repetir la misma acción, incorporar el vino blanco y dejar reducir por unos 3 minutos, luego agregar el coñac y el caldo manteniendo a fuego por unos 20 a 25 minutos hasta que el pollo esté cocinado. Se puede acompañar con arroz árabe o papas fritas.

INGREDIENTES

- > 1 truto de pollo
- > ½ cabeza de ajo
- > 500 ml vino blanco
- > 200 ml coñac
- > 50 gr Mantequilla
- > ¼ cebolla
- > 300 ml caldo huesos de pollo



"Jekus"
O'Higgins 1021

Crianza de los niños durante la pandemia

El miedo, la incertidumbre y el encierro en casa para disminuir la propagación del covid-19 pueden hacer que sea difícil para las familias mantener un estado de calma. Los siguientes son algunos consejos de la American Academy of Pediatrics (AAP) para ayudar a su familia durante esta epidemia. **Hable sobre los temores de los niños.** Los niños confían en sus padres como fuente de seguridad, tanto física como emocional. Tranquilice a sus hijos; díales que cuentan con ellos para ayudarlos. **Responda las preguntas sobre la pandemia de manera simple y honesta.** Hable con los niños sobre cualquier noticia que los atemorice. **Valide los sentimientos de su hijo.** Por ejemplo, diga tranquilamente: "Veo que estás molesto porque no pueden venir tus amigos a jugar". **Manténgase en contacto con sus seres queridos.** Puede que los niños se preocupen por un abuelo o abuela que viva solo o un familiar o amigo con más riesgo de contraer covid-19. Las videollamadas pueden ayudar a aliviar esa ansiedad. **Dé el ejemplo de cómo manejar los sentimientos.** Hable sobre cómo está manejando usted sus propios sentimientos.



[ENTREAMIGAS]

Looks con gorra para mujeres

Puedes combinar una gorra con leggins, camiseta larga, chaqueta y zapatillas. O, con vaqueros bota tipo campana, camisa y zapatillas. Igualmente se ven bien con sudadera y vaqueros. Para un look informal usa shorts, camiseta y zapatillas te vendría bien llevar una gorra con logo, estampado o tu color preferido. Si te preguntas ¿cómo usar gorra con cabello largo? Hay tres opciones con el pelo suelto, en trenza o recogido. Lleva el pelo suelto. Hazte una raya por el centro de la cabeza, deja caer tu cabello a los lados de tu cara y ponte tu gorra. Puedes hacer lo mismo, pero llevando el cabello hacia la parte de atrás de las orejas. Hazte dos trenzas bajas, una de cada lado, que caigan por debajo de tus orejas. También puedes hacerte una trenza con todo tu cabello, que inicie de un lado y termine en el otro.



Según la agencia Rompecabeza Digital las app de delivery y compras on line más utilizadas en Chile son:

Rappi



1.- Rappi



Cornershop

2.- Cornershop



3.- Jumbo

¿Cómo ser más productivo trabajando en casa?

Trabajar desde casa es un estilo de vida codiciado por mucha gente, pero requiere una buena dosis de autodisciplina. 1. Prepara un espacio de trabajo confortable. El lugar de tu casa en el que trabajas debe ser solo para trabajar, y no debes utilizar el resto, como la cama o el sofá delante de la televisión, para trabajar. 2. Establece una (o varias) rutinas. Necesitas mantener una cierta regularidad en tu día a día, de modo que tu cuerpo y tu cerebro sepan cuando toca trabajar y cuando descansar. 3. Planifica cada día. La parte más difícil es decidir qué hacer. No puedes ir a ciegas, tienes que saber qué vas a hacer cada día. Lo ideal es que la noche anterior dediques 5 minutos a escribir de forma muy específica las acciones que vas a realizar al día siguiente. 4. Trabaja primero en tus Tareas Más Importantes (TMIs). Cuando estés definiendo tu plan diario de acción, destaca cuáles son las TMIs, es decir, las que debes hacer cuanto antes porque te acercan a completar proyectos y alcanzar objetivos. 5. Trabaja en bloques de tiempo con descansos entre ellos.



EL MONÓXIDO DE CARBONO ES UN ASESINO INVISIBLE

Revise y mantenga en buen estado todos los artefactos a gas que tenga en su hogar como así también los ductos que evacúan los gases tóxicos.

UN MENSAJE DE



Gasco

MAGALLANES



[GASCOMUNIDAD]

Aporte de cilindros



Gasco Magallanes realizó un aporte consistente en cilindros de 45 kg al Ejército de Chile, institución que concretó diversas actividades en apoyo a la comunidad. En esta ocasión el Comando Conjunto Austral y el Regimiento N°10 Pudeto realizaron entrega de café y chocolate caliente a las personas que transitaban por el centro de Punta Arenas. También se concretó la entrega de almuerzos en ollas comunes en diversos puntos de ciudad. ■

Ampliación red de distribución

En los meses de invierno, Gasco Magallanes continuó con trabajos en la ampliación de redes de distribución en diferentes puntos de la región, con lo que se logró ampliar en más de 3.500 metros nuevos de red que beneficiarán a más de 200 clientes nuevos. Entre otros sectores, los trabajos se realizaron en Mirador el Bosque, Loteo Patagonia, Villa Agueda III y Ojo Bueno. ■



[HORÓSCOPO]

RATA

NACIDOS EN: 1900, 1912, 1924, 1936, 1948, 1960, 1972, 1984 y 1996.

Lo viejo y lo nuevo se cruzan este mes, y te sientes con mucha energía. Nativos de Rata, en este año de la Rata de metal hay un gran enfoque en hacer cosas nuevas. Pero las viejas tradiciones y obligaciones siguen ahí.

BUEY

NACIDOS EN: 1901, 1913, 1925, 1937, 1949, 1961, 1973, 1985 y 1997.

Mes para el cuidado personal, dormir lo suficiente y tener algo de tiempo de ocio. El comienzo del mes de la Cabra podría traer a los Bueyes los contratos o acuerdos que estaban esperando. Estos pueden ser por un empleo, en especial si trabajas en bienes raíces o ventas.

TIGRE

NACIDOS EN: 1902, 1914, 1926, 1938, 1950, 1962, 1974, 1986 y 1998.

Este mes hay un buen grado de enfoque en las finanzas, en especial con dinero que proviene de la profesión. Quizás te enteras de un aumento o bono relacionado con tu trabajo. Podría haber mucho papeleo y negociaciones.

CONEJO

NACIDOS EN: 1903, 1915, 1927, 1939, 1951, 1963, 1975, 1987 y 1999.

El enfoque este mes está en cuidar de ti y establecer límites con los demás. Las Liebres suelen enfocarse en lo mejor de los otros, pero este mes estaría bien ser quien recibe la admiración de tus amistades y familia.

DRAGON

NACIDOS EN: 1904, 1916, 1928, 1940, 1952, 1964, 1976, 1988 y 2000.

Para los Dragones, el enfoque de este mes está en dormir lo suficiente y tener un poco de tiempo de ocio, aunque esto podría ser difícil debido a que tienes mucho que hacer.

SERPIENTE

NACIDOS EN: 1905, 1917, 1929, 1941, 1953, 1965, 1977, 1989 y 2001.

El enfoque este mes está en lo que se viene. Lo que haces hoy está creando tu futuro. Las Serpientes son las más sabias de los doce signos, pero a veces es difícil lidiar con las obligaciones actuales y aun así enfocarte en tus metas.

CABALLO

NACIDOS EN: 1906, 1918, 1930, 1942, 1954, 1966, 1978, 1990 y 2002.

Tu profesión está en foco este mes, y estás bajo la mirada atenta de la gerencia. Puede que te seleccionen para un puesto de mayor responsabilidad, pero tendrás que negociar el aumento de salario.

CABRA

NACIDOS EN: 1907, 1919, 1931, 1943, 1955, 1967, 1979, 1991 y 2003.

Este mes, hay un alto grado de enfoque en la educación. Puede que te estés preparando para volver a clases para obtener un título, o quizás estás estudiando en línea para tener una capacitación especializada.

MONO

NACIDOS EN: 1908, 1920, 1932, 1944, 1956, 1968, 1980, 1992 y 2004.

El enfoque está en los recursos ajenos, tus inversiones y la cantidad que pagas en gastos recurrentes. Concéntrate en tapar algunos de los agujeros por donde tu dinero se drena y así puede empezar a acumularse más dinero.

GALLO

NACIDOS EN: 1909, 1921, 1933, 1945, 1957, 1969, 1981 y 1993.

Tu enfoque este mes está en las relaciones de todo tipo. Para los Gallos que están buscando el amor, este puede ser uno de los mejores meses que tienes en el año para encontrar a alguien que parezca un sueño hecho realidad.

PERRO

NACIDOS EN: 1910, 1922, 1934, 1946, 1958, 1970, 1982 y 1994.

El enfoque este mes está en tu salud y rutinas. Los Perros suelen atravesar períodos de vida saludable y luego ver que vuelven a caer en sus viejos hábitos.

JABALI

NACIDOS EN: 1911, 1923, 1935, 1947, 1959, 1971, 1983 y 1995.

El enfoque este mes está en la fertilidad, niños y creatividad. Hay una energía alegre y creativa para los Cerdos. Si tienes hijos, puedes esperar pasar tiempo extra con ellos, quizás preparándolos para la escuela.

CAMPAÑA POR EL USO SEGURO Y EFICIENTE DE LA ENERGÍA

Yo me Cuido

AHORA QUE PASAS MÁS TIEMPO EN CASA:

Mantén tus artefactos en buen estado

- ☞ Si una llama de gas tiene puntas amarillas, tu artefacto no funciona bien. Hazlo revisar.
- ☞ Una mantención periódica de tus artefactos a gas, te asegurará su buen funcionamiento.





LIBROS LANAS

- LIBROS REGIONALES
- CUENTOS
- NOVELAS
- BEST SELLERS
- POESÍA
- TEJIDOS
- FIELTRO
- OVILLOS
- ALPACA
- VELLÓN
- MADEJAS
- TRAPILLO
- ACCESORIOS



+569 9640 2631
+569 9818 7756
AV. INDEPENDENCIA 895
PUNTA ARENAS

Un Espacio para Compartir, Convivir y Aprender

Matriculas Abiertas

www.colegiopuntaarenas.cl
contacto@colegiopuntaarenas.cl



Talleres dentro de la jornada escolar: inglés y psicomotricidad con docentes especialistas.

Documentos requeridos:
• Certificado de nacimiento
• Certificados de vacunas
• Informe de Jardín Infantil

Jornada a elección:
mañana de 8:00 a 12:30 hrs. Tarde de 14:00 a 18:30 hrs.

Av. Manuel Bulnes 01240 Punta Arenas - Chile ☎ 01-2214613
colegiopuntaarenas.cl f Colegio Punta Arenas 📞 +56 912169382



OBTENGA SU RECETA HOY

CONSULTA VISUAL

PIDA SU HORA AL **61 224 1279**



+56 61 222 4671 Lautaro Navarro 1038
Punta Arenas

CONSTRUCTORA **LOSSE**

VISTA NUESTRA PAGINA WEB

Kit de **Autoconstrucción**
40 MT2

- CUBIERTA ZINC COATED
- Papel fieltro
- Placa OSB
- Columnas de metalico
- Cercos de metalico
- Tabiquería metálica
- Revestimiento exterior Smart Panel

\$2.950.000 ☎ 61 2 21 45 78
+56 9 6724 0284

ventas@losse.cl • Prolongación Mardones 02049

WWW.LOSSE.CL

COCINAS MAGALLANICAS



DESPACHO GRATIS A DOMICILIO

- QUEMADORES • TOMAS DE AIRE
- MANGUERAS PARA GAS Y TODOS LOS ACCESORIOS PARA ADAPTAR SU COCINA

FERRETERIA SAN MARCOS



Zenteno 99 | Punta Arenas ☎ 61 221 6695
ferreteria@comercialsanmarcos.cl

PUBLIQUE AQUÍ!

- Más de 59.000 revistas mensuales distribuidas
- Llegamos a todos los hogares de la XII Región.
- Somos el medio con mayor alcance en Magallanes.

¡CONTACTENOS!

+569 9319 4481
rmimica@yahoo.com

Asado al Palo EN TU PATIO



- Asador móvil trasladable.
- Ladrillos refractarios
- Medida 75x90x30 cm
- Pintura de alta temperatura.
- Lanza de 1.10 mt de 3 posiciones.

HUINCA



DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO PARA PUNTA ARENAS EN ZONA FRANCA
Av. Principal, a pasos de la Costanera
Fonos: 61 221 4119 | 61 221 4111
E-mail: zfranca@comercialpatagonia.cl

YA ES TIEMPO DE SEMBRAR SEMILLAS

- ZANAHORIAS
- LECHUGAS
- TOMATES
- ACELGA
- ARVEJAS
- FLORES
- HIERBAS

NYLON POR METROS

FERRETERIA SAN MARCOS

Zenteno 99 - Punta Arenas
ferreteria@comercialsanmarcos.cl
☎ 61 221 6695



URGENCIAS LAS 24 HRS.



RESONANCIAS

ECOGRAFÍAS

ESCÁNER

RADIOGRAFÍAS

Usted puede decidir donde tomar sus exámenes de urgencia.
Elija al mejor equipo médico que estará disponible para usted
las **24 horas del día, los 7 días de la semana.**



FONO URGENCIAS 
96496 5666

CLINICA MAGALLANES | AV. BULNES 01448
61 221 9299 | 61 223 2573
www.scannersur.cl