

CUENTA CONMIGO

RECETA

> **MILANESA
NAPOLITANA**

SALUD

> **INTOLERANCIA
AL GLUTEN**

TÉCNICO PARAMÉDICO

> **MARÍA SILVA**

JOSÉ

PRESIDENTE DEL CLUB DE LEONES

ROSALES

Consolidamos principios laicos y humanistas en nuestros estudiantes y docentes, **enfocados en la prudencia, la fortaleza, la templanza y la justicia.**

Nuestro compromiso es que sus hijas e hijos accedan a una **educación de excelencia**, en un contexto de **respeto mutuo, integración, fraternidad, alegría y realización personal.**



Admisión 2021

MATRÍCULAS ABIERTAS

DESDE PRE BÁSICA A 4º MEDIO



26 alumnos por nivel



Inglés como segundo idioma



Proyecto educativo actualizado



Tareas sólo en jornada de clases



TALLERES

- Programación
- Robótica
- Ajedrez
- Literatura
- Danza
- Teatro
- Yoga
- Karate
- Violín
- Guitarra
- Piano
- Deportivos



Educational Partner

GREENHILL COLLEGE



CONTÁCTENOS
www.greenhillcollege.cl

+56 61 237 1415 +56 9 7612 7433 (Whatsapp)

Casa Matriz: Mejicana 653 | Sede República: Croacia 185



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 10 / N° 104 / Noviembre 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

[EDITORIAL]

Estimados Clientes

Con una nueva modalidad, pero con la misma convocatoria de siempre, este año se realizarán las Jornadas de Rehabilitación en Magallanes el sábado 19 de diciembre. Dada la crisis sanitaria que vivimos, el Club de Leones Cruz del Sur no fijó una meta económica, pero estamos seguros de que la comunidad irá en ayuda de las personas que requieren de los valiosos servicios y compañía que imparten los Centros de Rehabilitación de Punta Arenas, Puerto Natales y Porvenir. Es por ello que, como es habitual, los trabajadores de Gasco Magallanes iniciamos nuestra propia campaña para recolectar fondos y hemos dedicado la nota principal de nuestra revista Cuenta Conmigo de noviembre para difundir esta cruzada solidaria.

También hemos querido destacar la labor que realizan los Técnicos Paramédicos en la atención de los pacientes, en especial aquellos que se han visto afectados por el covid-19. Es por ello que quisimos conocer el testimonio de la paramédica María Magdalena Silva, quien tras 29 años de servicio brinda su experiencia para salvar vidas.

A pesar de la pandemia, desde Gasco Magallanes hemos seguido trabajando en atender las necesidades de nuestros clientes, asumiendo las medidas de prevención para resguardar la salud de todos, con la esperanza de que en un futuro próximo podamos retornar a la normalidad.

Que disfruten de este número.



Sergio Huepe
Gerente Negocio
Magallanes





> Aniversario de Puerto Williams

El 21 de noviembre de 1953, en isla Navarino, se fundó Puerto Luisa, el que en agosto de 1956 pasó a llamarse Puerto Williams en conmemoración del marino británico Juan Williams, quien al mando de la Goleta Ancud efectuó a nombre del Gobierno de Chile la toma de posesión del Estrecho de Magallanes en 1843. En 2001 la antigua denominación de la comuna, Navarino, fue reemplazada por la de comuna de Cabo de Hornos. El territorio donde se ubica Puerto Williams ha sido habitado desde hace más de 6 mil años por pueblos indígenas. Al momento del contacto con los europeos, estaba presente el pueblo yagán, cuyos integrantes siguen habitando la zona.

10,35 MW de potencia
inyectará el parque eólico “Vientos Patagónicos”
en el sistema eléctrico de Magallanes

Fuente: ENAP



Willem Cornelis Schouten

Explorador holandés que junto a Jakob le Maire organizó una expedición naval hacia la zona austral de Chile, descubriendo el 24 de enero de 1616 un promontorio de piedra en el extremo sur de la región de Magallanes al que bautizó como Kap Hoorn en honor a la ciudad de la que zarpó desde Holanda.

La expedición se dio inicio el 14 de junio de 1615 haciendo escala en las islas de cabo Verde, desde donde continuaron hacia las costas patagónicas. Con el correr del tiempo el nombre del islote devino en Cape Horn o Cabo de Hornos en español. Le Maire falleció en el viaje de regreso a Europa, mientras que Schouten dejó de existir en Hoorn en 1625 sin que en vida tuviera un reconocimiento público por sus hallazgos.

> Exposición de cine

Cristóbal Valdés Arriagada, un joven diseñador gráfico e ilustrador magallánico emergente, nos invita del 2 al 30 de noviembre, a revivir la historia del cine, desde sus primeros pasos, hasta su auge a mediados de siglo con la Séptimo Ilustra-Arte: “Un paseo gráfico por la historia del cine y sus estrellas”. En una apuesta por la ilustración contemporánea, donde se une lo manual y lo digital, Cristóbal (@crizzvaldes en Instagram), tendrá su primer expo online a través de la plataforma de exposiciones de www.casaazuldelarte.cl.



> 20 años de la Coral Cantares de España

La agrupación Coral Cantares de España, fundada el 6 de octubre de 1999, bajo el alero de la Sociedad Española de Punta Arenas, con más de 20 años de trayectoria, ha contado con la dirección de destacados profesores de música. A partir de 2010, es dirigida por el profesor Gonzalo Fernández. En 2012 el Grupo Coral viajó a España cumpliendo el sueño de muchos años de participar en eventos musicales. En los años 2014-2015 participó en la reedición del Canto a Magallanes, acompañando al Grupo Taller Alturas y en 2017 viajó a las localidades de Cartagena de indias y a Barranquilla, Colombia. En 2019 la Coral organizó el Tercer ciclo Coral de Invierno, reuniendo a coros regionales, nacionales e internacionales, culminando el canto de las agrupaciones con “viaje al estrecho de Magallanes” en el museo de Sitio Nao Victoria.



Central de Carga Av. Lo Espejo 02750, San Bernardo, Santiago.
22-8545022 / 9-63002947 / 9-94437876

PUNTA ARENAS
Ruta 9 Norte N° 08155
Km 8.5, Punta Arenas
Cel: +56 9 89675740

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

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



“LOS PROCESOS DE REHABILITACIÓN NO PUEDEN DISCONTINUARSE”

Con una nueva modalidad, adaptada a la emergencia sanitaria que vive la región, el Club de Leones Cruz del Sur organizó una nueva versión de las Jornadas por la Rehabilitación en Magallanes en la que se espera recaudar recursos para continuar con la labor solidaria de los centros de rehabilitación de Punta Arenas, Puerto Natales y Porvenir.

El Presidente del Club de Leones, Cruz del Sur, el ingeniero civil, José Rosales Galindo, reconoce que la pandemia del coronavirus ha afectado a la institución que encabeza al igual como ha sucedido con la comunidad magallánica en general “dado que nuestra estructura organizativa se fundamenta en muchas reuniones de trabajo, donde el encuentro físico entre los integrantes del club es base fundamental de funcionamiento.” Sin embargo, esto no ha aplacado su labor solidaria por lo que se dispuso la organización de la Jornadas por la Rehabilitación en Magallanes con una modalidad virtual, pero con el mismo entusiasmo de las versiones anteriores. Con el lema “contactémonos con la Rehabilitación”, este año las Jornadas no fijaron meta, aunque están confiados en que el monto ron-

dará los 855 millones de pesos recaudados el año pasado.

“Uno de los desafíos más relevantes ha sido decidir realizar Jornadas sin imponernos el reto de alcanzar una meta; ello, obviamente, fundamentado en que como institución conocemos y nos damos cuenta de la compleja situación económica que como región atravesamos. Las exigencias que nos plantea el presupuesto operativo para el año 2021 de los tres Centros de Rehabilitación que tenemos en la región, el cual supera los 3.200 millones de pesos, nos obliga a redoblar los esfuerzos más aún cuando, es conocido, Jornadas aporta aproximadamente entre un 20 a un 25% de dicha cantidad”, detalla Rosales.

La XXXIII Jornada por la Rehabilitación en Magallanes se realizarán el sábado 19 de di-



cembre y los aportes se podrán materializar a través de la aplicación móvil Jornadas Magallánicas que está disponible para teléfonos Android e iOS. También se implementó un sitio web (<https://www.appjornadasmagallanicas.cl/>), que al igual que la aplicación, busca facilitar a las personas realizar sus aportes y con ello sumarse a esta cruzada solidaria. También se pueden realizar aportes en la cuenta 176100 de BancoEstado.

En tanto los tres Centros de Rehabilitación de Magallanes, han seguido prestando servicios a más de 4.400 pacientes por medio de telerehabilitación. Además, se mantienen las actividades de educación a 250 alumnos de la escuela especial Club de Leones Cruz del Sur. Todos los funcionarios de los Centros se encuentran realizando

labores habituales, en diferentes modalidades. Se trata de 70 terapeutas que realizan telerehabilitación en las tres sedes, además, en la sede Punta Arenas un grupo de 50 funcionarios (terapias, administración, personal de aseo) realizan trabajo presencial de media jornada.

¿Cuál es el llamado que le hace a la comunidad?

“Los procesos de rehabilitación no pueden discontinuarse ni interrumpirse dado que en este tema es más fácil retroceder que avanzar. Llamamos a todos los habitantes de Magallanes a aportar en esta Jornada ¡aunque lo consideren poco!; ¡todo suma! y la cuenta 176100 de BancoEstado les espera como también así la app Jornadas Magallánicas o la página web appjornadasmagallanicas.cl



Embajadores 2020

La solidaridad, que hoy se hace tan necesaria e indispensable, ha sido el motor de las personas que han elegido servir a los demás en todo ámbito y desde sus profesiones u oficios agregan un grano de cariño y protección a aquellos que lo necesitan. Es el caso de los trabajadores de los centros de rehabilitación del Club de Leones Cruz del Sur. Ellos no han cesado de trabajar y cuidar a sus pacientes durante este difícil año y es por ello que el Club de Leones decidió distinguirlos como Embajadores de las Jornadas 2020.

Eduardo Bahamonde Garay

Es kinesiólogo, 42 años, e ingresó al centro de rehabilitación el año 2008. Es casado y tiene dos hijos, Francisca de 9 años y Eduardo de 3 años, quienes alborotan su agitada vida, ya que Eduardo reparte sus funciones como jefe del Programa Universal y además es capitán de la cuarta compañía de Bomberos: Bomba Croata.

“El Centro de Rehabilitación es parte importante de todo mi quehacer, ya que es parte de mi vida. Paso gran parte del tiempo y del día acá, me gusta la convivencia con los compañeros. Por eso con los pacientes se disfruta día a día”, nos indica con entusiasmo.

Eduardo Márquez Velásquez

Con 62 años ha vivido gran parte de la historia de los Centros de Rehabilitación. Ingresó a trabajar en marzo de 1992 en el

cargo de conductor, hoy ha sumado más labores y responsabilidades. Tiene dos hijos y dos nietos.

Para él los centros de rehabilitación son parte fundamental en su vida. “Llevo 28 años trabajando y viviendo el espíritu de los centros de rehabilitación. Además, creo que aportó un granito de arena en la rehabilitación de los pacientes del centro. Yo quiero que nuestros pacientes sean tratados por igual y debemos apoyarlas y darles las facilidades en su rehabilitación”.

Juana Pérez González

“Tengo 45 primaveras”, dice Juanita con naturalidad y alegría. El mismo optimismo que hace sonreír a pacientes, trabajadores y a todos quienes pasan por su lado. “Ingrese al centro buscando un trabajo adecuado a mis necesidades. Llegue el 1 de agosto del 2015 a apoyar las labores de aseo”, dice con orgullo, quien representa una de las áreas fundamentales en el desarrollo de la rehabilitación.

Juanita tiene 3 hijos (de 22, 17 y 16 años) hace 24 años casada. “En este punto quiero destacar a la persona más importante en mi vida, a mi madre a quien siempre le digo la quiero”, indica con profunda admiración.

“El centro es importante porque me hizo ver la rehabilitación desde otro punto de vista, darme cuenta de que somos nosotros los que tenemos que sanar para tener una sociedad más inclusiva y con la mira-

da de que todos no somos iguales, pero tenemos el mismo derecho a desarrollarnos y vivir plenamente”.

Ruth Ubal Vásquez

Tiene 32 años y es la coordinadora de la sede de Puerto Natales. Hace poco más de un año se casó y divide su tiempo entre las múltiples labores que desarrolla como kinesióloga y las demandas de sus dos mascotas: Lía y Leo. “Me tocó hacer la práctica profesional en el centro de Punta Arenas. En el edificio antiguo. Me gustó mucho el área y me gustó trabajar con niños. Luego hice reemplazos y el 14 de julio del 2011 llegué a Natales”, recuerda Ruth. “El centro significa demasiado para mí, ya que me he podido desarrollar profesional y personalmente. Además, es como mi segundo hogar porque pasó gran parte del día acá, junto a mis compañeros y pacientes”.

Juan Carlos Alvarado Pacheco

Ingresó a trabajar al Centro de Rehabilitación, sede Tierra del Fuego, en marzo del año 2013 como conductor, pero conoció la labor de esta institución como paciente, tras vivir una discapacidad transitoria. Está casado con Ana Carolina Arteaga y tiene un hijo, Lucas de 20 años, y junto a los funcionarios de Porvenir son activos participantes de las diversas labores que el centro desarrolla en la apartada localidad. “He aprendido que la discapacidad más dolorosa y la única que no se puede superar es la discapacidad del corazón. Cuando las personas no tienen la capacidad de entender a las otras personas, que no son capaces de vivir el dolor de otros, no hay remedio. Todas las otras discapacidades se superan, con cariño, esfuerzo y trabajo de toda la comunidad”, explica con emoción Juan Carlos.

Cecilia Adriazola Valenzuela

Terapeuta ocupacional, encargada de la

sede Tierra del Fuego, tiene 40 años. “Mi familia está compuesta por mi pareja y padres de mis hijos, Rodrigo Artigas Bahamonde, quien pertenece a Carabineros de Chile, y que por motivos laborales reside fuera de la región hace ya 4 años. Mis hijos Vicente de nueve años y Roció de 3 años, mi madre María Valenzuela Pinto.”

“El Centro de Rehabilitación ha sido, es y será siempre importante en mi vida, ha guiado gran parte de mi formación profesional y estoy inmensamente agradecida de todo el apoyo, confianza, trabajo en equipo y empatía, por parte de todos quienes componen este grupo de trabajo”, dice con cariño Cecilia. 🌀



BIO

- José Rosales G.
- Presidente del Club de Leones
- 59 años
- Ingeniero Civil

Intolerancia al gluten

El gluten es un grupo de proteínas vegetales que se encuentran en la harina de los cereales de secano, fundamentalmente del trigo, pero también en la cebada, el centeno y la avena, o cualquiera de sus variedades e híbridos. Cerca del 1% de la población es intolerante a él, es decir, tiene la enfermedad celíaca.

Esta condición crónica, tiene características de una enfermedad autoinmune -donde el sistema inmunitario ataca a las células que debería proteger- que provoca una lesión en la mucosa del intestino delgado, con atrofia en las vellosidades intestinales. Esto contribuye a producir una inadecuada absorción de los nutrientes de los alimentos, como las proteínas, grasas, hidratos de carbono, sales minerales y vitaminas.

La intolerancia al gluten no es una alergia alimentaria, se genera una respuesta del sistema inmune en contra de la proteína del gluten, el que genera una respuesta autoin-

mune en contra del enterocito (células epiteliales del intestino encargadas de realizar la absorción de diversos nutrientes esenciales), que genera inflamación y que puede provocar daño al epitelio del intestino. Esto produce dolor abdominal, diarrea y, en niños, incluso puede disminuir el crecimiento. Sus síntomas habituales son la distensión y dolor abdominal recurrente, diarrea y anemia. En ocasiones se detecta en la búsqueda de una causa de anemia, por eso, las personas se pueden sentir somnolientas o cansadas. Cuando el síndrome de mala absorción es abundante, con bajas de peso, la enfermedad celíaca es muy amplia y puede ser muy grave. En los primeros años de vida incluso puede afectar el desarrollo de los niños.

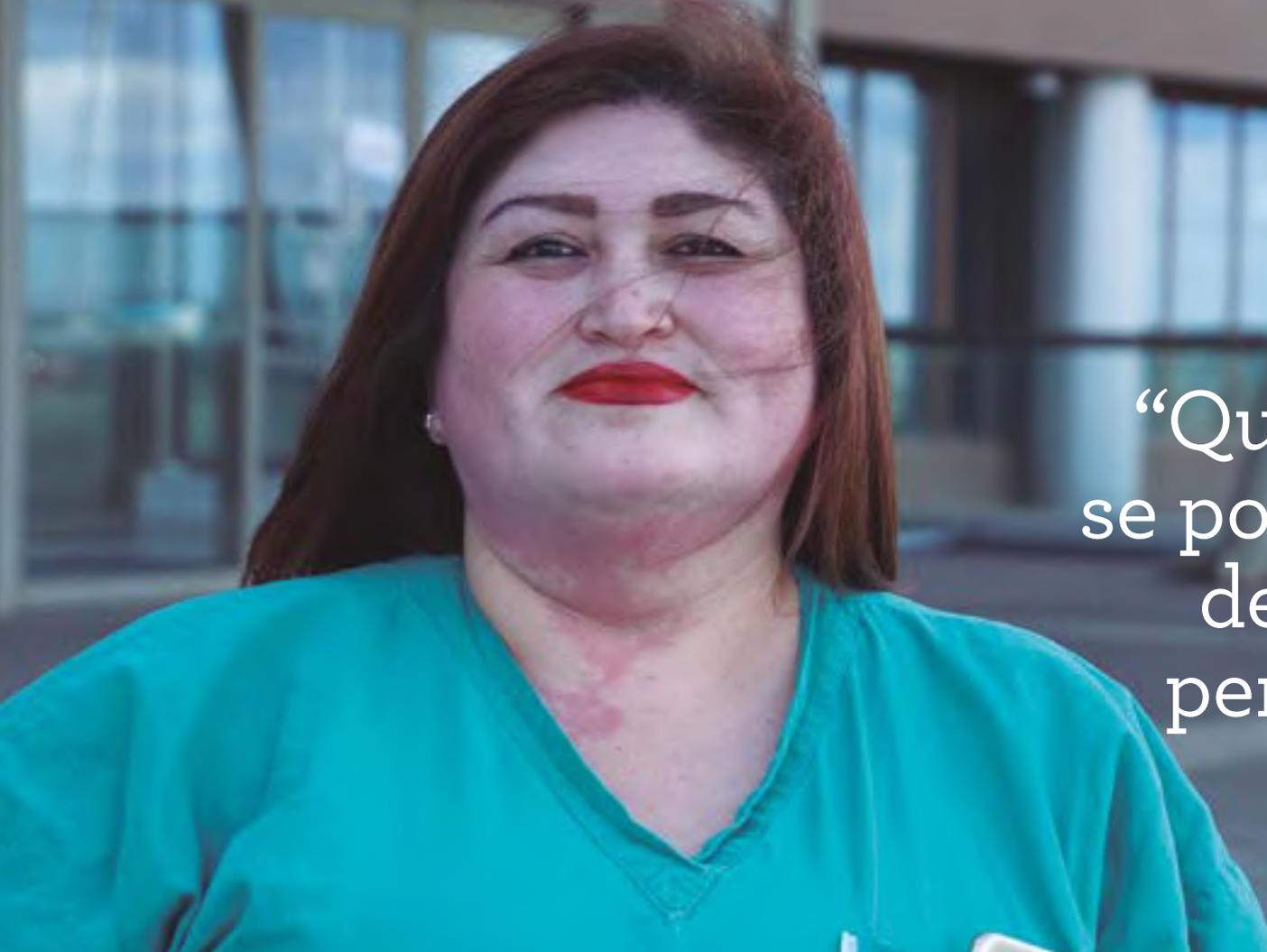
Los síntomas más comunes son: Dolor o inflamación de abdomen, náuseas y gases o meteorismo, diarrea o deposiciones blandas, pérdida de peso, fatiga y anemia. 🌐

OBTENGA SU RECETA HOY

CONSULTA VISUAL

PIDA SU HORA AL **61 224 1279**

Óptica Harris



“Que se cuiden, que se pongan en el lugar de la gente que ha perdido a sus seres queridos”

María Magdalena Silva Hernández, lleva 29 años trabajando como Técnico Paramédico en el Hospital Clínico Magallanes. Primero en el Servicio de Medicina, por 17 años, y otros 12 años en el Servicio de Urgencia del mismo centro asistencial. El 25 de noviembre se celebra en Chile el Día del Paramédico y la revista Cuenta Conmigo quiso conocer el testimonio de esta funcionaria de la Salud que, de alguna forma, representa a los cientos de paramédicos que hoy se encuentran en la primera línea de contención frente a la pandemia del coronavirus.

A sus 48 años, María Magdalena, nacida en Maullín, es enfática en señalar que esta “ha sido una época muy difícil, comenzamos en marzo, cambió la vida por completo.”

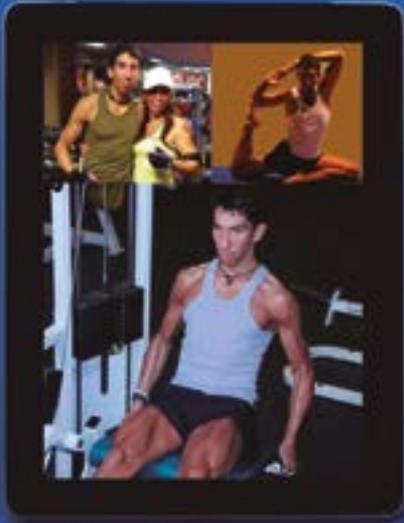
“Era un ritual llegar al trabajo y saludar a todos de besos y abrazos, y ahora no podemos ni conversar con la gente sin tener la mascarilla, sin mantener la distancia. La vida familiar, muchos compañeros dejaron de ver a sus papas porque son adultos mayores, dejé de ver a mi sobrina que es trasplantada, no la he podido ver mucho”, narra con la voz quebrada que denota el estrés al que los paramédicos se han visto sometidos desde el inicio de la crisis sanitaria.

Esta Técnico Paramédico vive en Magallanes desde 1990, cuando a sus 18 años decidió radicarse en la zona austral. En 1991 tomó los cursos que impartía el Servicio de Salud en el hospital antiguo y desde entonces se ha dedicado a servir a los pacientes. “En el Servicio Urgencia veo que los pacientes van llegando más complicados. Estoy desde marzo trabajando y hemos visto una evolución, ahora las pacientes llegan muy complicados y no solamente pacientes adultos mayores, sino que pacientes jóvenes”, alerta y agrega que se siente recono-

cida y valorada por el trabajo que realiza. “He conocido a mucha gente, quienes me dan fuerza seguir adelante. Nos dicen “ustedes son la primera línea”, pero también hay gente que está al otro lado, que igual nos critica.”

¿Qué mensaje le gustaría transmitir a la comunidad?

“Les diría que se cuiden, muchos dicen que esto es un show, que estamos inventando números y síntomas, pero no es así, que se cuiden, que se pongan en el lugar de la gente que ha perdido a sus seres queridos.” 🌀



David Méndez

“Cuando uno es deportista de pequeño, no hay vuelta atrás”

Toda una vida dedicada al deporte tiene David Méndez Schwarzenberg, más conocido como Andy. “Cuando uno es deportista de pequeño, no hay vuelta atrás”, dice con buen humor este ex docente de la Umag y de varios colegios de Punta Arenas. También se desempeñó como profesor de staff y personal trainer en el gimnasio Sportlife del mall Espacio Urbano. Hoy, producto de la pandemia del coronavirus ha debido reinventarse mediante la utilización de las redes sociales e internet.

Biólogo de profesión, Andy hoy lidera Patagonia Fitness, un emprendimiento deportivo que busca entregar herramientas de entrenamiento físico a todos quienes desean mantenerse en buen estado dedicando du-

rante el confinamiento que implica la actual crisis sanitaria.

Es así como, actualmente cuenta con 14 alumnos con entrenamiento personalizado y otros 30 en clases grupales. “Con la pandemia los gimnasios desde marzo cerraron y me tuve que reinventar en lo que es actividad física y motivación hacia mis alumnos”, comenta agregando que actualmente realiza clases grupales y personalizadas durante todo el día de lunes a sábado, a través de vía video llamada o plataforma Facebook.

Se le puede contactar en el fanpage Patagonia Fitness <https://www.facebook.com/mmsientetejoven> o al celular +5986488414. ☎

MUEBLES DE COCINA Y ROPEROS MODULARES



Zanzini Muebles se establece en el mercado de muebles hace más de 40 años y durante este período, ha construido una reputación que se basa en la credibilidad de sus acciones y en la calidad de sus productos. El Sistema de Calidad de la Zanzini Muebles –certificado según las normas ISO 9001:2008– garantiza la efectividad de sus procesos y la calidad de sus productos.

COCINA GALAXY



- BISAGRAS METÁLICAS
- HECHO CON PANELES DE MADERA REFORESTADA Y CERTIFICADA
- ESTRUCTURA 100% MPD
- ACABADO 100% FF



INTERIOR



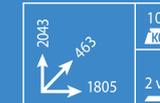
ROPERO GALAXY



- BISAGRAS METÁLICAS
- 4 PUERTAS Y 2 CAJONES
- CAJONES CON CORREDERAS METÁLICAS
- VARIEDAD DE COLORES



INTERIOR



COMERCIAL DE LA PATAGONIA

CRÉDITOS DIRECTOS | ATENCIÓN PERSONALIZADA



transbank.

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



Milanesa Napolitana

Un verdadero clásico de la cocina constituye la Milanesa Napolitana que preparan de forma magistral en cualquiera de los dos locales de Rincón de Moe en donde trabajan con el sistema de reparto o con retiro presencial. Los pedidos se reciben a partir de las 11 horas en el 61 22 18 445. Si prefiere hacerla en la casa, el chef de Rincón de Moe compartió con Cuenta Conmigo sus secretos.

INGREDIENTES

- > 1 filete de pechuga de pollo
- > 1 lonja de queso
- > 1 lonja de jamón
- > 3 lonjas de tomate fresco
- > Salsa de tomate
- > 1 huevo
- > Pan rallado
- > Orégano
- > Ajo
- > Sal a gusto



"Rincón de Moe"
Zenteno 0288 y Av. España 0781

PREPARACIÓN

Batir el huevo con el orégano, ajo y sal a gusto. Luego filetear la pechuga de pollo y pasarla por el batido para luego untar por ambos lados con el pan rallado. Colocar en la plancha y una vez dorada por un lado, voltear y agregar salsa de tomate, jamón, queso y unas lonjas de tomate fresco.

Las mejores faldas cortas

Existen distintas formas y telas de faldas que se pueden adaptar a cualquier ocasión, eso sí, se recomienda evitarlas para el trabajo, la universidad o la escuela.

Mini-falda. Este término se usa para describir aquellas faldas muy cortas, que generalmente llegan a la mitad del muslo. Pueden ser usadas con diferentes camisas o camisetas, depende del estilo personal y de a dónde vayas.

Falda de círculo. También conocida como de skater. Este tipo de falda es más casual, tiene una banda en la cintura que destaca esta parte del cuerpo. Podrás encontrarla en una variedad de largos y les queda bien a distintos tipos de cuerpo.

Falda-pantalón. Como su nombre lo indica es una combinación de faldas y pantalones. Está diseñada como un pantalón corto, pero con una pieza de tela sobre este.

Falda de burbuja. Este tipo de falda se abomba, por la liga que tiene en la parte baja, da un estilo voluminoso. Fue muy popular entre los años 90 y 2000, y últimamente ha visto un resurgir en las pasarelas. Originalmente es corta, pero se ha visto cómo ha ido aumentando su largo.



[ENTREAMIGAS]



Beneficios del jengibre

El jengibre se encuentra entre las especias más sanas del planeta. Está repleto de nutrientes y componentes bioactivos tales como el gingerol, una sustancia con grandes propiedades medicinales. Puede tratar muchos tipos de náuseas, sobre todo, las matutinas, y también puede utilizarse para aliviar las náuseas y los vómitos después de una operación y en los pacientes con cáncer que se someten a quimioterapia. Sin embargo, podría resultar más efectivo en las náuseas provocadas por el embarazo, como las matutinas. El jengibre podría reducir el dolor muscular y las molestias. Se ha demostrado que es efectivo contra el dolor muscular provocado durante el ejercicio físico. Los efectos antiinflamatorios pueden ayudar en la osteoartritis. También puede disminuir los niveles de azúcar en sangre de forma drástica y mejorar los factores de riesgo en cardiopatías.

Según la consultora IDC los celulares más vendidos en el mundo son:



1.
Samsung
Galaxy A51

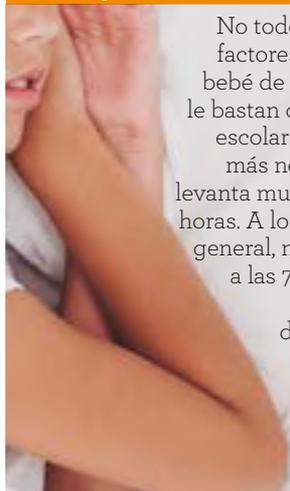


2.
Xiaomi
Redmi 8



3.
Samsung
Galaxy S20

¿A qué hora deben acostarse los niños?



No todos los niños necesitan dormir lo mismo. Depende de muchos factores. Uno de ellos, por supuesto, es la edad. Así, mientras que un bebé de 18 meses necesita dormir unas 14 horas, a un niño de 10 años le bastan con 9 horas. Si tu hijo tiene 5 años, comienza la primera etapa escolar en básica. Muchos cambios. En los primeros días tal vez esté más nervioso y caiga rendido mucho antes que de costumbre. Si se levanta muy temprano, a las 6 de la mañana, deberá acostarse a las 18.45 horas. A los 6 años, los niños se inician en un nuevo ciclo escolar. Por lo general, necesita quince minutos menos de sueño. Si tu hijo se levanta a las 7.30 horas de la mañana para ir al colegio, puede irse a dormir a las 20.30 horas. Con siete años tu hijo necesita casi 11 horas de sueño para rendir de forma adecuada en el colegio. Intenta que duerma más de 10 horas. Aunque recuerda, que luego la actividad de cada niño durante el día es diferente, y sus necesidades de descanso, también. Según los expertos, a los ocho años los niños pueden dormir 10 horas y media. Pero mucho duermen menos.

JORNADAS 33^{ra} versión
online 2020
Conectémonos con nuestro corazón

¡AHORA! ES MÁS FÁCIL AYUDAR

¿Cómo puedo aportar?

Depósito o Transferencia

BancoEstado

Cta Cte: 91900176100

Rut.: 71.149.500-2 / e-mail: recursosleones@tie.cl

Por internet en www.jornadas.cl o en nuestra nueva APP JORNADAS

#jornadasonline2020
#seguimosrehabilitando

Siendo socio

AMIGOS
por la Rehabilitación
AYUDAR NOS UNE

Alcancías

Auspician:

[GASCOMUNIDAD]

Sucursal Virtual GLP

Una de las novedades del sitio web de Gasco Magallanes es la habilitación de Sucursal Virtual de Gas Licuado (GLP), donde los clientes de este negocio pueden visualizar un resumen de consumos, historial de facturación, opción de visualización y descarga de facturas, además de pagar documentos pendientes. Junto con lo anterior se sigue trabajando en la mejora de performance, es decir, en los tiempos de respuesta de la web según las acciones o consultas que haga el cliente en su sitio. ■



Renovación de red

De acuerdo con el programa de renovación de redes anual de Gasco Magallanes se logró concretar trabajos en renovación de red de calle Pedro Montt, en Punta Arenas, la que comprendió 318 metros de tubería, los cuales fueron reemplazados por redes de polietileno. Junto con este trabajo se realizó la instalación de 10 acometidas que estaban conectadas a la red antigua. Asimismo, durante septiembre se terminó de empalmar 158 medidores en la población Glaciar Serrano de Puerto Natales. Este proyecto es subsidiado por Serviu y se espera que en los próximos meses se realice la entrega a sus respectivos propietarios. ■



[HORÓSCOPO]

RATA

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

El primer signo del horóscopo Chino, durante las próximas dos semanas sentirá gratitud por su velocidad e increíble productividad, ya que se están apilando muchas cosas en su escritorio en casa y en el trabajo.

BUEY

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

Los Bueyes se merecen un descanso después de estos últimos meses. En las próximas dos semanas, considera tomar un breve descanso, o quedarte en casa y poner tu teléfono en silencio y apagar tu computadora del trabajo.

TIGRE

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

Alguien realmente te brinda su apoyo en algún momento de las próximas dos semanas, y te demuestra su admiración y lealtad al mantener su promesa. De hecho, tienes unas cuantas amistades que están más que dispuestas a ayudarte.

CONEJO

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

El signo del Liebre tiene que hacer muchas cosas por lo que es necesario aprendas a ver las posibilidades de las personas en este momento, si alguien no se siente bien y tú puedes ser de ayuda, no dudes en prestarle lo que necesita.

DRAGON

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

Nada mejor que comenzar este mes agradeciendo las buenas experiencias, pero también dejando de lado las malas, eso siempre es necesario y lo sabes, durante este mes te darás cuenta de que todo lo que has trabajado vale la pena.

SERPIENTE

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

El signo Serpiente comienza este mes con buena energía, siempre pensando en el futuro y en seguir avanzando en su vida profesional. Este místico signo podría estar un poco exhausto al comenzar el mes.

CABALLO

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

Llevas mucho tiempo intentando encontrar el sentido a lo que haces, pero no te has dado cuenta que no es necesario hacer eso cuando de verdad tenemos certeza de que lo que estamos haciendo nos gusta y nos hace sentir plenos.

CABRA

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

Tiene muchas cosas seguras el día de hoy, pero el signo de la Cabra no contempla muchas soluciones a sus problemas durante este mes, es un tiempo muy difícil para quienes han tratado por mucho tiempo de darle una salida a uno o varios problemas que han enfrentado.

MONO

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

Este signo vivirá muy poco de las fantasías y mucho en el mundo real durante este mes, todo a causa de una desilusión que vivió un tiempo atrás. Las desilusiones matan el corazón, lo dejan con desconfianza por mucho tiempo.

GALLO

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

Verás fortalecida la relación con tu sector de familia, y durante las próximas dos semanas hay mucha actividad en el hogar. Puede haber algún cumpleaños o aniversario histórico, y tu casa podría estar revuelta por recibir invitados.

PERRO

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

Durante las próximas dos semanas, puede que recibas un contrato o acuerdo que estabas esperando. También podrías considerar comprar un nuevo vehículo. Querrás que todas las negociaciones se hagan antes de esa fecha.

JABALI

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

Los Jabalíes verán iluminadas sus finanzas. Durante las próximas dos semanas tienes algunas oportunidades interesantes disponible. Ten coraje y toma aquello que se presente ante ti. Cuando lo hagas, llegará la ayuda para guiarte en el proceso.



Después de la Noticia, el Análisis!

Punta Arenas **96.5 FM**
Puerto Natales **98.5 FM**
Toda la Región **960 AM**

Canal **41** Porvenir
Canal **28** Punta Arenas
Canal **77** Puerto Natales
Canal **41 Claro** Punta Arenas

RADIO**POLAR**.com

JUAN MAESTRO

¡ESTAMOS ABIERTOS!

PIDE PARA LLEVAR O POR DELIVERY
JUAN MAESTRO ZONA FRANCA

(56-9) 5735 8594
FONO LOCAL: (56-61) 2 270 264
HORARIO DELIVERY, DE 11:30 A 21 Hrs.

Pericolosa

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 Buñes 01240 Punta Arenas - Chile | 61-2214615
 colegio.puntaarenas | Colegio Punta Arenas | +56 9 5230 9382

COCINAS MAGALLANICAS

DESPECHO 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

WWW.LOSSE.CL

LOSSE

NUEVA LÍNEA
COMPACT 18M²

STOCK LIMITADO

\$ 6.900.000

6 m

BARRIO COCINA ESTAR DORMITORIO ACCESO TERRAZA

+56 9 7336 2864 | ventas@losse.cl
Prolongación Mardones 02049, Punta Arenas

COMETSUR
COMERCIALIZADORA DE METALES DEL SUR

Juntos, limpiemos Punta Arenas de Neumáticos

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

COMETSUR
COMERCIALIZADORA DE METALES DEL SUR

Juntos, limpiemos Punta Arenas de Chatarra

ENTREGAMOS TUS LENTES EN
MEDIA HORA

(SI TENEMOS TU RECETA OPTICA EN STOCK)

Óptica Harris

+56 61 222 4671 | Lautaro Navarro 1038 Punta Arenas

Te vamos a buscar.
Te vamos a dejar.



En cuarentena nos encargamos del traslado de nuestros pacientes ida y vuelta desde su domicilio a nuestro centro médico. **Sin costo alguno para usted.**

Con la seguridad y tranquilidad que sólo Scanner Sur le puede brindar.

AGENDE SU HORA

CLINICA MAGALLANES | AV. BULNES 01448

61 221 9299 | 61 223 2573

CONVENIOS CON FONASA, ISAPRES, MUTUALES Y FF.AA.

www.scannersur.cl

