

UNA REVISTA DE GASCO MAGALLANES / N° 87 / MAYO DE 2019

 **gasco**
MAGALLANES

CUENTA CONMIGO

RECETA

> **TABLA
MARINERA**

MEDIO AMBIENTE

> **HUMEDAL
TRES PUENTES**

STEPHANIE
MARINERO/CHOFER DE LA ARMADA
ESCOBAR



NUEVOS ADHESIVOS CERÁMICOS LISTO® LISTO®+



IMPERMEABLE

Adhesivo en polvo para colocación de pisos y revestimientos cerámicos.



ADHERENCIA+ FLEXIBILIDAD

Adhesivo en polvo para colocación de pisos y revestimientos de porcelanato y grandes piezas.



LOZA RADIANTE

Adhesivo en polvo para Loza Radiante y sustratos flexibles.

Mayor adherencia ● Excelente fijación inicial
Mayor tiempo de corrección ● Mayor Trabajabilidad
Fácil y rápida colocación ● Menor Deslizamiento

COMERCIAL DE LA PATAGONIA
Avda. Principal - ZONA FRANCA
F: 612214111/2214119

**DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO
EN ZONA FRANCA**



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 - 13.15 / 14.00 - 17.00 h.

> **PUERTO WILLIAMS**
Pte. Ibañez N° 130
Lunes a viernes
08.00 - 12.30 / 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 8 / N° 87 / Mayo de 2019.
Es una publicación editada y de distribución gratuita de Gasco Magallanes para sus clientes.
Director general: Sergio Huepe.
Comité editorial: Gonzalo Herrera, Rodrigo Mimica, Gonzalo Espina y Valentina Concha. Contenido editorial: Confin Producciones • Fotografías: Istockphoto, Gonzalo Espina. Impreso en RR Donnelley, que sólo actúa como impresor.

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

[EDITORIAL]

Estimados Clientes

En este Mes del Mar hemos querido destacar a una funcionaria de la Tercera Zona Naval, Stephanie Escobar, quien es la primera marinero – chofer que desarrolla funciones en la zona austral de nuestro país. Esta joven que proviene de Rancagua eligió Magallanes para desarrollar sus tareas en la conducción de vehículos, camiones y grúas pertenecientes a la Armada en diversas operaciones de traslado, carga y descarga en el cabotaje marítimo. Una vez más, una mujer demuestra que con perseverancia puede desarrollar a la perfección trabajos que antiguamente estaban “reservados” para los hombres. Vaya entonces para Stephanie y todos los hombres y mujeres de mar nuestras más sinceras felicitaciones por este mes que los recuerda y celebra.

También es ocasión propicia para saludar afectuosamente a todos quienes integran la comunidad de Puerto Natales, ciudad que a fines de este mes cumple 108 años de existencia, Aniversario que motivó la organización de una serie de actividades por parte de la Ilustre Municipalidad de dicha comuna.

Finalmente contarles que Gasco Magallanes inició este mes su Campaña de Uso Seguro y Eficiente de la Energía, la que se orienta a entregar un conjunto de medidas que indican el uso seguro de artefactos e instalaciones a gas natural a todos sus clientes, para prevenir los accidentes domésticos, así como producir un mejor aprovechamiento del recurso energético.

Que disfruten este número



Sergio Huepe
Gerente Negocio
Magallanes





> Aniversario Puerto Natales

El 31 de mayo se conmemoran 108 años de Aniversario de la fundación de Puerto Natales. Como es costumbre, para la celebración de este importante acontecimiento, la Municipalidad de dicha comuna ha organizado una serie de actividades deportivas, artísticas y culturales, todo en torno a la participación de las candidatas a reinas de la ciudad quienes dan vida a una de las actividades más importantes del año en la capital de la Provincia de Última Esperanza. La Municipalidad de Natales junto a la Corporación de Cultura, Turismo y Patrimonio organizaron la presentación oficial de las candidatas a Reina, un acordeonazo, el carnaval y desfile de carros alegóricos, tugar-tugar, una corrida nocturna deportiva, la Perroton, entre tantas otras actividades.

El viernes 13 de abril se registraron rachas de viento de **122 km/hr** en Punta Arenas



Arturo Prat

Agustín Arturo Prat Chacón nació en la hacienda San Agustín de Puñual, en Ninhue en las cercanías de Chillán el 3 de abril de 1848. Fue un destacado marino y abogado que participó en las guerras contra España (1865-1866) -donde intervino en los combates navales de Papudo y de Abtao- y del Pacífico (1879-1883). Permaneció en la Armada de Chile entre 1858 y 1879.

Como abogado, se dedicó entre 1876 y 1879 a resolver tanto asuntos privados como temas relacionados con lo naval. Modificó la ley de navegación, remodeló el sistema legal de la Armada y regularizó los ascensos en dicha institución. Es considerado el «máximo héroe naval» de Chile luego que el 21 de mayo de 1879 enfrentó en desigualdad de condiciones a la armada peruana en Iquique, ocasión en la que lideró a un grupo de marinos que enfrentaron al monitor Huascar prefiriendo perder la vida que rendirse ante el enemigo.

> Exposición “Máscaras y Memoria”

Desde el 9 al 31 de mayo estará disponible para ser visitada la exposición fotográfica “Máscaras y Memoria” del destacado fotógrafo José Luis Rissetti en el salón Tierra del Fuego del hotel Dreams. En la obra se retrata a través del arte y la fotografía la transición de quienes padecen la enfermedad de Alzheimer al convertirse, paulatinamente, en personas totalmente diferente a quienes fueron. Se crean atmósferas fantasmales, situando a la persona en contextos ajenos que le obliga a alienarse por un momento, poniendo en su cabeza una bolsa de papel, todo con el fin de capturar el anonadamiento, la profunda indigencia de la desmemoria.



> Plástica Integrada

El área de artes visuales de Casa Azul, a través de sus docentes, Griselda Bontes, Ximena Núñez y Javier Canales, dan vida a un nuevo taller denominado Plástica Integrada que conjuga diversas disciplinas tales como el dibujo, la pintura y la escultura-cerámica. La idea es que cada alumno inscrito en este taller podrá experimentar el aprendizaje de estas tres propuestas, una por mes, para que luego pueda seguir el segundo semestre con su favorita. Requisitos: Niños de 6 a 10 años. Horario: martes y jueves de 15 a 16:30 horas. Más información en www.casaazuldelarte.cl. Consultas al 612 200674



WWW.CENTROPEDIATRICO.CL



**Dr. JORGE BARRIENTOS
VELASCO
PEDIATRA**

FONO

61 221 4948



**ENRIQUE ABELLO 105
PUNTA ARENAS**

HORARIO DE ATENCION

LUNES A VIERNES

09:30 a 12:30

14:30 a 19:30

“NO FUE PROBLEMA TOMAR UN VOLANTE PARA PODER CONDUCIR”

Con uno de los mejores promedios de su generación en la Escuela de Grumetes, esta marinero - chofer de 26 años, muestra con orgullo sus logros profesionales al interior de la Armada de Chile, institución que la acogió y que le brinda la oportunidad de ser la primera mujer chofer de la Tercera Zona Naval. Esta es su historia.

Nació en Santiago, pero a los cinco años se fue a vivir a Rancagua en donde desarrolló su vida junto a su madre, Cintia Pradenas, manipuladora de alimentos, y su hermano Franco quien actualmente estudia electricidad en Inacap. Se trata de Stephanie Scarlett Escobar Pradenas quien a sus 26 años puede contar con orgullo una historia de sacrificio y empeño. Hoy puede decir que es la primera marinero chofer de la Tercera Zona Naval de la Armada, sueño que costó mucho llevar a la realidad.

En febrero de 2011 se acuarteló como estudiante de la Escuela de Grumetes de la Armada. “Fue un proceso súper duro porque justo el año anterior había ocurrido el terremoto y con mi familia perdimos el departamento y tuvimos que buscar arriendo,

fue bastante complicado para mi mamá la situación.”

Es por ello por lo que en septiembre del mismo año debió retirarse de la Escuela de Grumetes “porque mi familia no podía ayudarme económicamente, entonces mi hermano era chico, lo tenían que ayudar también y un 12 de septiembre del 2011 decidí retirarme de la escuela.” Es allí cuando también decide terminar sus prácticas profesionales de Asistente de Párvulo carrera que estudió en el liceo Técnico de Rancagua. “Luego de eso convalidé algunos ramos y entré a estudiar Psicopedagogía al Instituto Los Lagos”, recuerda Stephanie quien trabajaba de día y estudiaba de noche por aquel entonces. En 2016 retoma su carrera naval luego de titularse de Psicopedagoga carrera que no le brindaba un pa-

Fui la primera mujer chofer en una zona extrema en Chile

norama laboral muy auspicioso. "Al pasar el tiempo como no encontré trabajo hice un curso de licencia profesional porque ahí investigué sobre esta especialidad dentro de la marina y cumplía con los requisitos, así que el 2016 en el mes de febrero comencé el curso para sacar la licencia profesional A2 y en el transcurso del año tuve que ir a dar las pruebas que correspondían a Viña, mientras tanto no dejaba de trabajar. Al pasar el tiempo los primeros días de agosto dieron los resultados que había quedado así que tuve que armar mi maleta y volver nuevamente a esta nueva etapa que había quedado años atrás en espera."

En agosto del 2017 reingresa a la Escuela de Grumetes en donde en una primera etapa se enseña doctrina militar y se realiza la ceremonia de Entrega de Armas en Talcahuano. "Ahí me acompañó mi familia, mi entrega de armas, y después de ese primer mes de la vida militar comienzan full clases, todo lo que tiene que ver con mantención, mecánica, cargas y un conjunto de materias que van ligada al tema de la mantención automotriz y también acompañado con prácticas, practicamos con horquilla, con las grúas de patio, los buses, nos preparaban bien para tener un mayor conocimiento en el área."

¿Cómo es que te surge a ti esta idea y esta vocación por los vehículos, teniendo toda esta sensibilidad con la pedagogía, los niños etc. previamente?

"Es reciente el tema de las mujeres choferes dentro de la armada, si no me equivoco

somos la tercera generación de mujeres que salen o sea no somos más de diez en estos momentos en todo Chile. Esto surgió porque mi familia siempre ha estado dentro del área de la mecánica, de los autos, de las motos, de muy pequeña que he estado dentro de los talleres, viene esa pasión desde antes, es como un hobby porque son súper extremista entre el área de la educación y el área de la mecánica en la cual tengo las especialidades.

¿Cómo te recibieron tus compañeros varones, te sentiste como "bicho raro" o discriminada?

"Siendo que nuestro curso de choferes éramos dieciocho y de los dieciocho éramos solamente tres mujeres, fue bastante acogedor, había varios compañeros que nos apoyaban, nos enseñaban o nos orientaban en los temas que nosotras quizás más nos complicaba entender. Pero hubo bastante apoyo, me integre bastante bien, como yo ya venía con algo de experiencia en los autos no fue problema tomar un volante para poder conducir, no había ningún problema."

En 2018, con el tercer mejor promedio de su generación (tercera antigüedad en términos de la Armada) egresa de la Escuela de Grumetes pudiendo de esta forma elegir su destinación. Todas las mujeres choferes de la Armada se concentraban en Viña del Mar, "entonces yo al momento de elegir quise Punta Arenas. Todos me decían no, Punta Arenas no porque no creo que te elijan porque todas las mujeres están en Viña, hay un noventa y nueve por ciento que te manden a Viña porque no hay ninguna mujer en zonas extremas."

¿Por qué elegiste Punta Arenas?

"Simplemente quería conocer esta parte del país, quería innovar y encontré que era una oportunidad única ya que iba a ser la

primera chofer mujer en el caso de que se me diera la oportunidad. Y al pasar el tiempo cuando salieron los resultados fue así y me dijeron que me venía trasladada a Punta Arenas, lo vi como una gran oportunidad"

¿Fuiste la primer mujer marino chofer en Punta Arenas?

"Sí, la primera mujer chofer en una zona extrema en Chile. Porque la primera mujer estuvo en Viña, pero todas estaban en Viña ninguna en una zona extrema."

Su lugar de trabajo es la Central de Transportes de Magallanes (Centramag) en donde ha realizado una serie de cursos tales como camión rampla y grúa de patio los que fueron una "gran oportunidad para mí ya que ninguna mujer chofer dentro de la Armada los tiene." Así es como esta joven mujer debe realizar faenas de carga y descarga de embarcaciones en los muelles de Punta Arenas al mando de grúas y camiones.

¿Cómo reaccionan tus compañeros de trabajo cuando ven llegando a una mujer manejando una grúa?

"Al principio fue bastante impresionante para todos, de hecho, entraba en el muelle y todos salían a ver porque era bastante inusual. Acá cuando he tenido que trasladar material y he sido escoltada por Carabineros y me toman los datos para poder seguir también quedan impresionados, ver a una mujer manejando un camión, lo mismo pasa en el muelle, pero ya este año están todos más acostumbrados, ya se adaptaron al tema de que una mujer operara y estuviera ahí trabajando en conjunto porque soy la única mujer, los demás solo hombres."

Y ¿cómo te tratan?

"Hay un buen trato, es que tengo esa afinidad para trabajar, para operar bien,

[STEPHANIE ESCOBAR]

entonces gracias a Dios la mujer tiene esa delicadeza, las palancas y todo con tanta delicadeza, tengo esa afinidad para trabajar bien, entonces a ellos les gusta como yo trabajo y se complementa el trabajo en grupo." 



BIO

- **Stephanie Escobar**
- **26 años**
- **Soltera**
- **Marinero - chofer**

Infecciones de Transmisión Sexual, cómo prevenirlas



Gran preocupación existe entre las autoridades de Salud sobre el significativo aumento en los contagios de VIH Sida y de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS). Todos los especialistas coinciden que la herramienta más eficaz para combatir estas patologías es la información y asumir conductas preventivas. Las ITS son un grupo heterogéneo de enfermedades transmisibles, que afectan a hombres y mujeres, cuyo elemento en común es la transmisión por vía sexual. Una persona que tiene una ITS, puede adquirir más fácilmente el virus de inmunodeficiencia humana (VIH), que es el virus que provoca el SIDA. Todas las ITS se pueden prevenir, diagnosticar y tratar. Las ITS más frecuentes en Chile son: condiloma acuminado, sífilis, gonorrea, herpes, infección por chlamydia e infec-

ciones vaginales. Los síntomas son úlceras, heridas y ampollas en los genitales, ano o boca. Descargas de flujo: salida de pus o líquido a través de la uretra en el hombre, del cuello uterino o la vagina en la mujer, o a través del ano en hombres y mujeres. Verrugas: en los genitales, ano o boca. Dolor: en la parte inferior del abdomen, inflamación en las ingles, dolor en las relaciones sexuales (dispareunia)

Las ITS se pueden prevenir de manera efectiva. Las conductas que permiten la prevención de la transmisión de las ITS son: usar correctamente condón en cada relación sexual, acordar ser pareja mutuamente exclusiva, asegurándose ambas personas de no tener ITS; la ausencia de actividad sexual (abstinencia) y no usar ni compartir jeringas durante el consumo de drogas intravenosas. 



LA MEJOR CARNE DE POLLO Y VACUNO DE MAGALLANES

¡Al Mejor Precio del Mercado!

VENTA POR MAYOR Y AL DETALLE 



 **+56 61 221 3400**

Manzana 11, Sitios 17-18
Zona Franca | Punta Arenas

UNA EMPRESA 

Humedal Tres Puentes

En el acceso norte de Punta Arenas se encuentran ubicadas una serie de lagunas conocidas como el Humedal Tres Puentes el que está conformado por varios tipos de hábitat como bosques de ñirre, vegas, áreas pantanosas con pastizal y al menos tres espejos de agua permanentes y algunos variables. De las 76 hectáreas que posee este lugar sólo 19 poseen la denominación de “Bien Nacional Protegido” por parte de Ministerio de Bienes nacionales las que actualmente se encuentran en concesión a la Agrupación Ecológica Patagónica, una organización que ha desarrollado investigación y difusión del lugar. El humedal y/o sector Tres Puentes fue un lugar reconocido y visualizado desde los inicios de la instalación de la co-

lonia en Punta Arenas. Incluso mucho antes, ya que, los primeros navegantes que surcaron el estrecho de Magallanes y que fondeaban en la llamada Bahía Catalina (hoy sector de la caleta Barranco Amarillo) al desembarcar se encontraban con el río y/o humedal Tres Puentes. Es por esta razón que lo describían como un lugar destacado en la geografía de esta austral región. El Comodoro John Byron recaló en diciembre de 1764 señalaba al respecto: “. Más allá de la Punta hay una planicie excelente, el suelo está cubierto de flores de varios tipos que perfumaban el aire con su fragancia. Junto con esta abundancia de hierbas vimos a centenares de pájaros comiendo, los cuales debido a su forma y extraordinaria belleza llamamos gan-

sos pintados”. Desde la década de los 90 algunas personas naturales iniciaron los primeros catastros de fauna del lugar estableciendo un registro histórico de más de 100 especies de aves, algunas tan importantes o escasas como el canquén colorado especie que se encuentra en peligro de extinción. También se ha estudiado la flora y el zoo y fito plancton. Cada año son cientos los alumnos de enseñanza básica, media y universitaria que se acercan a este hermoso ecosistema para aprender in situ el valor de la flora y fauna regional. También se ha constituido en un polo de atracción turística para los visitantes que realizan el llamado “Turismo de intereses especiales”. 



CAIQUÉN



BECACINA



NUCO

[DEPORTE]



Magallánicos fueron invitados a participar al Mundial de Esquila

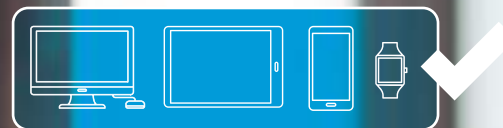
Entre el 4 y el 7 de julio se desarrollará en Francia el campeonato Mundial de Esquila al que fueron invitados a participar el porvenireño Archie Sepúlveda como manipulador de lana, Carolina Dinamarca (de Dalcahue), como manipuladora de lana y el esquilador Luis Pincol Teruman, oriundo también de Porvenir. Desde Nueva Zelanda, país en el que reside junto a su pareja Susana González y sus dos hijos, Pincol -quien esquila hace más de 15 años- narra que en 2017 participó en el Mundial de Esquila que se llevó a cabo en Invercargill, Nueva Zelanda.

"En esa ocasión, invité a participar a otro esquilador chileno que reside aquí, José Catalan. Nosotros cubrimos todos los gastos que signifique esa participación, incluyendo transporte, indumentaria, alimentación, etc., ya que, a pesar de haber solicitado

apoyo financiero para representar a Chile, no obtuvimos resultados positivos", recuerda este trabajador rural.

En el torneo participaron 32 países incluyendo Chile, Argentina y España, entre otros. El equipo obtuvo el 11avo lugar mientras que Pincol obtuvo el puesto número 19 por su desempeño individual y Catalan el lugar 31 de un total de 60 competidores.

"Este año también solicitamos apoyo financiero a distintas instituciones privadas y públicas para representar al país. Nos gustaría agradecer públicamente a la Asociación Gremial de Ganaderos de Tierra del Fuego, por su apoyo económico; además de privados como Estancia Fortuna, y particulares quienes han donado vestimenta típica de Chile y ropa deportiva, tanto de Porvenir como de Dalcahue." 



OPTICA HARRIS PRESENTA

PRO410

BALANCE PERFECTO

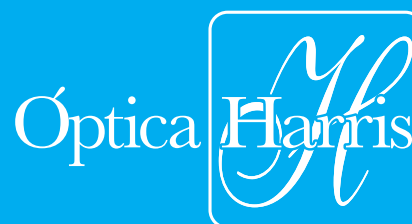
La luz azul provoca cansancio ocular, aumento del riesgo de cataratas, insomnio, irritabilidad y desorden en el reloj biológico.

Los lentes con tecnología PRO410 son los únicos que reducen la luz azul a niveles inocuos.

Lente que protege de la excesiva luz azul natural y artificial. Mayormente presente en computadores, celulares y pantallas en general.

Evitar la luz azul tiene un impacto significativo en las funciones no visuales:

- Produce más energía
- Mejora el humor
- Beneficia el buen dormir
- Mejora la percepción de colores



 **+56 61 222 4671**

Lautaro Navarro 1038 | Punta Arenas

Lentes PRO410 con garantía 



Tabla Marinera

En el Resto Bar Esquina 21 se prepararon para el celebrar el mes del Mar con esta Tabla Marinera. Ubicado en la esquina de Avenida Independencia con 21 de Mayo, Resto Bar Esquina 21 ofrece de lunes a sábado un Happy Hour 2X1 hasta las cero horas. Sus horarios de atención son de lunes a jueves desde las 12 horas, viernes y sábado desde las 12 hasta las 4 de la madrugada y los domingos desde las 12 hasta las 19 horas. Reservas y consultas al teléfono 612 371276

PREPARACIÓN

Salsa Verde: Mezclar cebolla, perejil, pizca de aceite de oliva, limón y sal a gusto.

Salsa Tártara: Mezclar mayonesa Americana.

Salsa Golf: Mezclar mayonesa, ketchup y coñac a gusto.

Servir las salsas en pocillos separados.

Preparación Salteado. Colocar en un sartén el aceite de oliva, tres ajos cortados en gajos y sofreír. Posteriormente agregar los mariscos, ostiones, calamares, camarones limpios y la merluza cortada en bastones apanados para saltearlos, agregar sal a gusto y cocinar por 5 minutos hasta lograr un dorado. Terminar agregándole el merkén, perejil y vino blanco a gusto.

INGREDIENTES

- > 100 gr pulpo
- > 150 gr choritos (maltones regionales)
- > 100 gr ostiones
- > 150 gr camarones
- > 150 gr calamares
- > 200 gr merluza austral
- > 150 gr de kanicama
- > Pan rallado
- > Huevo
- > Harina
- > Ajos
- > Aceite de Oliva
- > Perejil
- > Merkén
- > Sal



"Esquina 21"
Avda. Independencia N° 800

Alimentos ricos en vitamina C

Cuando se trata de combatir el resfriado y otras enfermedades típicas de los meses más fríos del año, la vitamina C es un conocido aliado de nuestra salud. Este nutriente realmente no disminuye el riesgo de resfriarse, pero sí hace que las enfermedades respiratorias sean más cortas y más leves, previniendo que tu condición empeore. Nuestro cuerpo también utiliza este nutriente para formar y reparar tejidos, incluyendo la piel (es un buen cicatrizante), los tendones, los ligamentos y los vasos sanguíneos. Las frutas que contienen más vitamina C, según MedlinePlus, son: Naranjas y mandarinas, kiwi, mango, papaya, piña, berries como las frutillas, frambuesas, moras y arándanos; sandía y melón. En tanto, las verduras más altas en este nutriente son: Brócoli, Coles de Bruselas, coliflor, pimientos rojos y verdes, espinaca, repollo, papas y tomates. Además de estos alimentos, en las farmacias se puede encontrar vitamina C en cápsulas que son de venta libre, cuya dosis diaria recomendada viene indicada en su respectivo envase.



- ES UNA OBLIGACIÓN LEGAL
- RESGUARDA SU SEGURIDAD
- SERVICIO GRATUITO

Hacer una excavación sin comprobar la existencia de redes de gas en el subsuelo, puede producir lesiones graves a sus trabajadores y personas, como también retrasos en su obra, pérdidas materiales y económicas en su proyecto.

Si usted o su empresa necesitan excavar, consúltenos y evite riesgos innecesarios.



61 2208027
llae@gasco.cl



[ENTREAMIGAS]

Hacer ejercicios en el trabajo

Permanecer sentado mucho tiempo y hacer poco ejercicio es malo para la salud y trae consigo varias consecuencias negativas.

La prestigiosa clínica Mayo recomienda estas formas de agregar actividad física a tu rutina laboral.

1. Comienza en el trayecto al trabajo. Camina o anda en bicicleta para ir al trabajo. **2. Trabaja de pie.** Busca oportunidades para levantarte de la silla. Ponte de pie y camina mientras hablas por teléfono. **3. Utiliza tus descansos para mantenerte activo.** En vez de pasar el tiempo en la sala de descanso para empleados tomando un café ve a dar una caminata enérgica. **4. Lleva un balón suizo a la oficina.** Considera la posibilidad de cambiar tu silla de escritorio por un balón suizo o una pelota de estabilidad bien inflada, siempre y cuando puedas mantener el equilibrio sobre la pelota sin ponerte en peligro. **5. Ten equipo para hacer ejercicio en el trabajo.** Guarda bandas de resistencia o pequeñas pesas de mano en un cajón del escritorio.

Volcanes más altos

Según el portal Sismología Chile los tres volcanes más altos del país son:

1º Nevado Ojos del Salado

Copiapó.
6.891 metros
Última erupción: Entre 1.000 y 1.400 años atrás.

2º Nevado Tres Cruces

Atacama
6748 metros
Última Erupción: Se desconoce / Extinto.

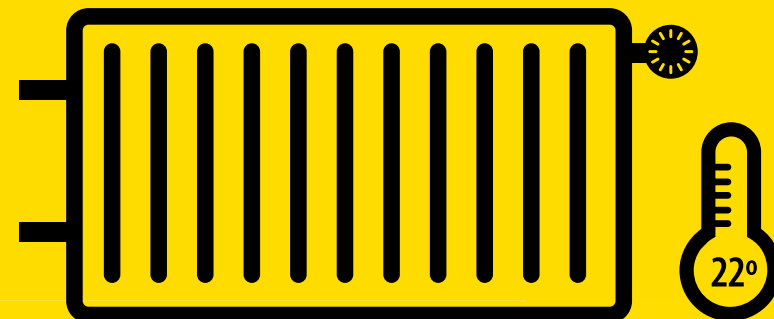
3º Volcán Llullaillaco

Antofagasta
Altura: 6739 metros
Última Erupción: 1877

Cómo concentrarse en las tareas del colegio

Aprender a concentrarse y lograr terminar una tarea no sólo significa obtener buenas calificaciones: es la base para tener éxito en la vida. Dominar las habilidades para organizarte, mantenerte concentrado y terminar el trabajo, hasta el final, te ayudará en casi todo lo que hagas. **Organízate.** Guarda tus tareas y la información que recibas en clase toda junta en cuadernos o carpetas que estén organizados por materia. **Planifica con anticipación.** Lo más probable es que no cuentes con ayuda cuando tengas que avanzar y trabajar en tus tareas. Puede ser fabuloso ser tu propio jefe, en especial si eres bueno en eso. **Establece fechas límites.** Al principio de cada semestre, confecciona un calendario con las fechas límites. Asegúrate de saber cuáles son las tareas principales y qué formato van a tener. **Establece metas claras.** Decide cómo vas a lograr cumplir tus plazos. **Consigue un lugar propio.** Necesitas un buen lugar de trabajo, limpio, ordenado y lo suficientemente silencioso. Ten los recursos a mano. Guarda todo esto en el mismo lugar, de modo que no tengas que salir en busca de papel para la impresora, una corchetera o un libro. **Mantente concentrado.** Una manera de mantener la concentración es tomarse recreos; pero asegúrate de que estén programados.

USO SEGURO Y EFICIENTE DE LA ENERGÍA



Usa la calefacción, eficientemente

- © No abras ventanas para regular la temperatura.
- © Si bajas la temperatura en dos grados, podrás ahorrar hasta un 20% en calefacción.

Campaña de Invierno

Los primeros días de mayo serán testigos del lanzamiento de la Campaña de "Uso Eficiente y Seguro de la Energía" que, como todos los años, realiza Gasco Magallanes con el propósito de prevenir accidentes ocasionados por el uso de artefactos a gas natural. La iniciativa se desarrolla junto al Cuerpo de Bomberos de Punta Arenas y está dirigida a orientar a los vecinos en el buen uso de los artefactos a gas tales como cocinas, cocinillas, calentadores, calefont y termos entre otros. ■

USO SEGURO Y EFICIENTE DE LA ENERGÍA

Una actitud responsable, evita accidentes



- Nunca utilices una manguera de jardín o plástica para conectar los artefactos a gas.
- Revisa y mantén tu red interior de gas en buen estado, asesórate con un instalador autorizado.



USO SEGURO Y EFICIENTE DE LA ENERGÍA



Liga regional de robótica escolar

Cuatro fechas considera para este año la Liga Regional de Robótica Escolar, organizada por Wintek Robotic y auspiciado por Gasco Magallanes y que cuenta con el respaldo de electrónica Stipe y Croop. Las actividades se desarrollarán el 4 de mayo en el liceo San José, el 7 de junio en Liceo Luis Alberto Barrera, el 2 y 3 de julio en Greenhill College, y el 14 de agosto en Escuela Pedro Pablo Lemaitre. En cada encuentro se proponen desafíos a resolver mediante el uso de robot Ev3 o NXT, ambos de la línea educativa de LEGO. El torneo dura sólo hasta el mes de agosto, ya que a contar de esa fecha los equipos de la región comienzan su preparación para el torneo FIRST LEGO League, competencia de robótica más importante a nivel mundial. Wintek Robotic es una escuela regional de robótica educativa, la primera en Magallanes fundada por Manuel Alcayaga y Francisco Riquelme. ■



RATA

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

Podría haber algunos baches en el camino en tus relaciones importantes, en especial si alguien (podrías ser tú) tiende a guardarse muchas cosas. Habla sobre estos asuntos.

BUEY

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

¿Tus relaciones personales cercanas están bien equilibradas, o hay personas preocupadas con que otras no están poniendo de su parte? Pensa en esto, porque este mes se trata de arreglar los problemas sobre dar y recibir.

TIGRE

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

Es un mes favorable. Espera tener una época agitada en tus relaciones personales cercanas. Sé la persona que organiza cuando se trata de hacer tiempo para conectar con amistades, socializar e incluso ofrecer tu trabajo voluntariamente.

CONEJO

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

Repara las dificultades en tus relaciones personales cercanas. Dale una solución, y tendrás una historia de éxito. No es el mejor momento para las Liebres que buscan el romance.

DRAGON

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

"Me gustan darle la vuelta a la página". Si has estado pensando en esto últimamente, no es hora de ser una persona obstinada. En cambio, demuestra interés en remediar cuestiones que siguen repitiéndose.

SERPIENTE

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

Este mes requiere una perspectiva abierta.. Su visión puede no coincidir con la tuya, pero confía en que hay un punto medio en algún lado si pueden hablar y escucharse mutuamente.

CABALLO

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

Te gusta rodearte de personas sencillas, y para los Caballos solteros que no quieren complicaciones, ésta es una invitación para amar. Este mes, encuentras otras personas interesadas en lo mismo que tú.

CABRA

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

¿Es hora de cambiar algunos hábitos en tus relaciones personales cercanas? ¿Te atascaste en el mismo menú de siempre, las mismas rutinas, y pasas los fines de semanas en piloto automático? ¡Prueba algo nuevo si te atreves!

MONO

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

Es momento de extender un símbolo de paz (o varios) en tus relaciones personales cercanas. Ya es hora de decirle adiós a viejas manzanas de la discordia. Si estás buscando amistades o romance, puedes sentir que este mes tiene un nivel diez de dificultad.

GALLO

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

Si te preguntas por qué tus relaciones personales cercanas no se están comunicando, puede que te digan que tú no escuchas.

Si estás buscando romance, ten cuidado con las personas que sonríen con la boca pero no con los ojos.

PERRO

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

Una vez más estás a cargo del departamento de símbolos de paz y de restaurar la calma en tus relaciones personales cercanas. La buena noticia es que se están abriendo nuevas áreas de conciliación, y puedes llegar a un acuerdo.

JABALI

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

Este es un mes brillante, cuando el sentimentalismo brota en tus relaciones personales cercanas. Surgen los recuerdos sobre cómo te sentías hace algún tiempo.

KÜHL®

20% DESCUENTO
EN TODA LA TIENDA
PRESENTANDO ESTE CUPÓN
Promoción válida hasta el 31 de mayo. No acumulable.



NOMADS
BORN IN PATAGONIA

LOCAL 320 | MODULO CENTRAL
ZONA FRANCA



LENTES DE SEGURIDAD

- ELEVADÍSIMA RESISTENCIA A GOLPES
- VARIEDAD DE ARMAZONES
- MAYOR PROTECCIÓN UV
- CUMPLE NORMA ANSI Z87.1-2010

+56 61 222 4671 **Óptica Harris**
Lautaro Navarro 1038
Punta Arenas

CEMENTO COMODORO
35 AÑOS EN LA REGIÓN

COMODORO
CEMENTO

NUEVO SACO DE 25 KG

LA MITAD DE PESO
EL DOBLE DE
SEGURIDAD

COMERCIAL DE LA PATAGONIA
Av. Principal - ZONA FRANCA
F: 612214111/2214119

DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO EN ZONA FRANCA

NUEVO SACO 25 kg
PALLET DE 80 SACOS
CALIDAD Y CONFIANZA

Losse
CONSTRUCTORA

PROYECTOS LLAVE EN MANO
DISEÑOS PERSONALIZADOS
EMPRESA
MAGALLÁNICA



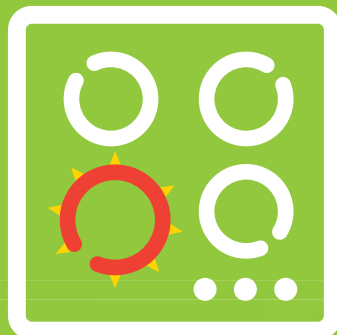
CONFÍANOS TU PROYECTO



MARDONES 02049
612741644 / 612214578
ventas@losse.cl
WWW.LOSSE.CL

USO SEGURO Y EFICIENTE DE LA ENERGÍA

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.

gasco
MAGALLANES

**PUBLIQUE
AQUI!**

- Más de 55.000 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

**COCINAS
MAGALLANICAS**



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

DESPOCHOS A PUERTO WILLIAMS, PUERTO NATALES Y POVENIR

FERRETERIA SAN MARCOS DESPACHO GRATIS A DOMICILIO

Zenteno 99 | Punta Arenas +56 61 221 6695
sanmarcos.compras@gmail.com



SCANNER SUR
IMÁGENES DIGITALES

Realizamos **procedimientos**
mínimamente invasivos
guiados por imágenes.

Bajo ecotomografía, fluoroscopia o escáner para realizar
biopsias, infiltraciones, drenajes y otros procedimientos
(Radiología intervencional).

CLINICA MAGALLANES | AV. BULNES 01448

61 221 9299 | 61 223 2573

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

www.scannersur.cl