

CUENTA CONMIGO

RECETA

> **FILETE
MARINERO**

DEPORTE

> **VICENTE
WILLIAMS**

MARTITA
SUBDIRECTORA UNPADE
GARCIA

YA EMPEZAMOS LA TEMPORADA 2019-2020

FIORDOS DEL SUR !!



NAVEGACIÓN ROUND TRIP

AM

CHECK IN: 07:00 hrs.
ZARPE: 07:30 hrs.

PM

CHECK IN: 13:30 hrs.
ZARPE: 14:00 hrs.

- 2 Salidas diarias.
- Sin mínimo de pasajeros de Noviembre a Febrero.
- 4 hrs. de duración total del tour.
- Nave Mayor con capacidad de 120 pasajeros.
- Cafetería a bordo.
- Cabina Turista y VIP.
- Únicos con sistema de reservas Online.



LAUTARO NAVARRO 1077
FIORDOS@LAGOGREY.COM
FONO +56 61 2712142
WWW.FIORDOSDELSUR.COM

INFORMACIÓN Y RESERVAS



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 8 / N° 93 / Noviembre 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 Carolina Piñones. **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 número de nuestra revista Cuenta Conmigo hemos querido destacar la abnegada labor que realizan un grupo de apoderados y colaboradores que le dan vida a la sede local de la Unión de Padres y Amigos de Personas con Discapacidad Intelectual (Unpade) institución que con gran esfuerzo ha podido implementar una sede con diversas prestaciones, agregando en el último tiempo un sector dedicado a la horticultura en aras de brindar una opción laboral a los niños, jóvenes y adultos que son asistidos por esta noble organización.

Una mención especial merece Juan Carlos Gibbons y su señora, Martita García a quien hemos dedicado la nota de portada en la edición de noviembre de Cuenta Conmigo, en la que queda en evidencia el empuje que ha recibido Unpade desde su directiva y el importante apoyo que reciben de instituciones del Estado y colaboradores privados para asistir a personas con discapacidad intelectual.

Igualmente, me gustaría agradecer a la comunidad educativa la excelente acogida que ha recibido el programa GascoEduca implementado en el museo Maggiorino Borgatello de Punta Arenas en donde los estudiantes y público en general pueden acceder a información y experiencias didácticas relacionadas con el gas natural, el gas licuado y las energías presentes en nuestra región.

Que disfruten este número



Sergio Huepe
Gerente Negocio
Magallanes





> Fundación de Río Verde

En 1877 el gobierno de Chile encomendó al capitán Juan José Latorre, al mando de la corbeta Magallanes, un viaje de reconocimiento a la zona austral. Los primeros colonos, chilenos y europeos, se establecieron hacia fines del siglo XIX y comienzos del siglo XX, atraídos por los yacimientos mineros de carbón y por las amplias planicies para la cría de ganado. Fundada el 27 de noviembre de 1980, la comuna de Río Verde abarca un territorio que alcanza 13.508,5 Km², con una población de 250 personas de manera estable.

1.600

Mascotas han sido esterilizadas en Punta Arenas en 2019



Roald Amundsen

Nació en Noruega en 1892 y desde muy joven quiso ser un explorador polar. Con el título de capitán de barco, Amundsen planeó su propia expedición a las regiones árticas. Luego de fracasar en su intento por conquistar el Polo Norte, este aventurero cambió el objetivo: el Polo Sur. Era bien sabido que el inglés Robert Falcon Scott estaba preparando su segundo intento de alcanzar el extremo meridional de la tierra, y Amundsen, decidió aceptar el desafío. En enero de 1911 desembarcó en la bahía Ballenas. En octubre se inició la marcha hacia el Polo Sur: Amundsen iba al frente de cuatro hombres y cuatro trineos ligeros, tirados cada uno por trece perros. La primera parte del viaje transcurrió sin dificultades, pero esto terminó bruscamente al surgir obstáculos poderosos en forma de grietas sin fondo e interminables crestas heladas en el glaciar Axel Heiberg. Al fin, el 4 de diciembre de 1911 alcanzaron el Polo Sur, un mes antes que Scott. En Punta Arenas, Amundsen alojó en el desaparecido Hotel de France antes de partir a la Antártica.

> Exposición en la Casa Azul del Arte

Del 5 al 28 de noviembre en Casa Azul del Arte estará la exposición "Baraja Patagónica Ranchera" del publicista magallánico, Daslav Maslov, que busca reinterpretar en forma artística, la clásica baraja usada en el tradicional juego del Truco. La propuesta consistió en mezclar la iconografía mexicana de las calacas, las catrinas, la tradición de los muertos, etc. La exposición está disponible de lunes a viernes de 9 a 13 horas y de 14 a 18 horas. Para coordinar visitas de instituciones y establecimientos contactarse al mail secretaria@casaazuldelarte.cl



> Exposición "Materia Urbana"



Un verdadero ejercicio de reciclaje y de cómo lo brutal puede volverse arte y poesía en las manos de un gran creador, así se puede describir la exposición "Materia Urbana" del pintor Patricio Court que puede ser visitada por el público durante noviembre en la sala Tierra del Fuego del Hotel Dreams. Patricio Court estudió en la Escuela de Bellas Artes de la Universidad de Chile, donde posteriormente fue profesor. Ha participado en innumerables exposiciones colectivas en Chile y en el exterior. Su obra se ha exhibido en las principales ferias internacionales de arte como Colonia de Alemania, Basilea de Suiza, Arco de Madrid y FIAC de París. La entrada a la exposición es liberada.



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

[MARTITA GARCÍA]

“AYUDAR A ESTAS PERSONAS SANA EL ALMA”

Lo más importante, dice Martita García de Unpade, es que las personas en situación de discapacidad intelectual “dejen de ser invisibilizadas por la sociedad” y para ello ha desplegado junto a su familia y el grupo directivo de dicha institución un gran esfuerzo por sacar adelante diversas iniciativas. Estas son algunas de ellas.

Junto a su marido, Juan Carlos Gibbons, Martita García lidera el esforzado grupo de personas que dan vida a la sede local de la Unión de Padres y Amigos de Personas con Discapacidad Intelectual (Unpade) que desde hace 34 años brinda una mano de ayuda a más 25 alumnos y sus familias que buscan una alternativa de educación y laboral que les permita enfrentar la vida con la mayor autonomía posible.

Martita tiene tres hijos (dos mujeres y un hombre), uno de los cuales padece de autismo, razón por la cual se vieron involucrados en las labores de Unpade desde hace más de dos décadas.

Todo comenzó con una sede ubicada en la calle Teniente Serrano. Fue en la gestión del Intendente Roque Tomás Scarpa cuando el gobierno le entregó a la agrupación un terreno en comodato, ubicado en Avenida Los Flamencos, Parcela D6. En 1995 les otorgan un subsidio es-

colar y con él se conforma una escuela especial para personas con discapacidad mental. Con la conformación de un nuevo directorio en 2014 se levanta el proyecto de la construcción de un nuevo edificio el que se materializa impulsado por la gestión del Intendente Jorge Flies. Es así como fue posible levantar una estructura de 880 metros cuadrados con cerco perimetral, cuatro salas de clases, y servicios de computación, manejo de alimentos, cocina, baños, oficinas, sala de multiuso y un invernadero interior, entre otras acomodaciones.

“Nosotros estamos seguros de que aquí se puede realizar la inclusión laboral. Es difícil que los chicos de acá vayan a encontrar un espacio laboral en una empresa externa entonces nosotros lo que queremos es que ellos trabajen acá. Por eso nuestro tema es hortofrutícola y toda la capacitación que se les hace está orientado a eso.”

Hoy Unpade cuenta con docentes, psicólogos,



“Estamos seguros de que aquí se puede realizar la inclusión laboral.”

asistentes sociales, fonoaudiólogos y psicoterapeutas, entre otros especialistas, y con un amplio abanico de convenios con la Umag, Inacap y Santo Tomás, cuyos estudiantes realizan prácticas profesionales con los alumnos del moderno centro educativo.

“Es una colaboración enorme de grande, nosotros estamos muy agradecidos, nos costó mucho conseguir ese apoyo, pero lo tenemos hoy en día”, destaca la subdirectora. “Ellos tienen que venir acá a cumplir una cierta cantidad de horas con sus alumnos, entonces para nosotros es perfecto porque el alumno está aprendiendo, hace práctica, está supervisado, y además es un joven y a nuestros jóvenes les encanta estar con iguales, entonces para ellos es una ganancia doble porque los pueden acompañar como amigos”, explica.

El centro atiende a personas con discapacidad intelectual severa y moderada tales como autismo o síndrome de Down, desde 16 a 26 son subvencionados por el Estado. Adultos no cuentan con subsidio.

“Ellos no tienen subvención y eso es un error muy grande porque toda la inversión que ha hecho el Estado durante todos estos años, debería incluirlos, ya que estas personas no terminan de aprender y si las llevas a sus casas y las encierras, se enferman y enferman a la familia, entonces es un desgaste y gasto perdido”, reclama la subdirectora.

Hortofruticultura

A partir de su experiencia familiar, Martita García junto a su esposo, Juan Carlos Gibbons, han impulsado la incorporación de la horticultura en Unpade. “Si tu trabajas con productos que son bien pagados, la rentabilidad es buena, entonces obviamente, existe una opción de que los chicos pudieran realmente tener una empresa porque sabemos que es bueno para ellos y constituye una opción rentable, de un empleo concreto para ellos”, explica.

Es así que Unpade postuló y se adjudicó una serie de proyectos de Corfo, FNDR y Senadis contando además con la asesoría y apoyo de Inia Kampenaike para la conformación de un huerto al aire libre y la construcción de un invernadero las que conforman una unidad de negocio que es administrada por una cooperativa.

Hoy cultivan arándanos, frutillas, zarzaparrillas y papas gracias al respaldo y asesoría de Víctor Silva, productor de frutillas, del Instituto de la Patagonia y de Inia Kampenaike. La carrera de Construcción Civil de la Umag aportó la mano de obra para levantar un invernadero en donde concentran las hortalizas tales como lechuga, cilantro y perejil, las que se comercializarán este año.

“Los chicos trabajan en todo de acuerdo a sus habilidades y capacidades”, dice Martita quien además destaca el aporte de árboles por parte de Conaf lo que permitió generar un parque y forestar parte del terreno con el que cuenta Unpade. Asimismo, a punta de ingenio, perfeccionaron su propio sistema de riego.

“El riego es prioritario. Preguntamos sobre las aguas lluvias y vimos la posibilidad de canalizarlas a dos canales que convergen en un estanque con base de arcillas. Ahí recolectamos durante todo el año y tenemos para regar todo. Después postulamos a un proyecto y compramos una motobomba con paneles solares y la estamos instalando.”

Verdadera inclusión

Uno de los grandes desafíos que tiene Unpade es lograr que las personas con discapacidad intelectual “deje de ser invisibilizadas”, y para ello es fundamental contar con datos estadísticos fidedignos. “Sabemos que son muchos, pero no existe un estudio estadístico nacional y regional que los cuantifique”, explica Martita.

Otra de las iniciativas que esperan potenciar es lo que demonina “inclusión al revés”, es decir, involucrar cada vez más a la comunidad en las diversas actividades de Unpade. “Los padres somos apoderados muy cansados, tenemos hijos grandes, son familias gastadas con redes de apoyo muy escasas, muy pequeñas, lo que hace difícil que vengan al centro a colaborar mucho. Entonces lo que hacemos es una inclusión al revés: traemos a la comunidad acá, lo que significa que tenemos colaboración. Este centro existe sólo y únicamente con la colaboración de la comunidad.” En ese sentido, la subdirectora de Unpade asegura que esto genera un beneficio mutuo. “Las personas que vienen de afuera ganan la experiencia de poder compartir con personas con estas características en situación de discapacidad intelectual que tienen algo que no lo tienen otras personas. Ayudar a estas personas, sana el alma”, dice finalmente.

Las formas de ayudar a Unpade son hacerse socio, aportes voluntarios a la cuenta corriente, colaborar de las actividades en el centro. Los datos de contacto e información: email unpade.puntaarenas@gmail.com, fono 61 2215551, www.unpade.puntaarenas.cl 



V Un intenso trabajo en equipo desarrollan directivos, profesionales y funcionarios de Unpade en Punta Arenas en donde han generado, entre otras iniciativas, un extenso trabajo en horticultura.



BIO

- **Martita García**
- **Sudirectora Unpade**
- **Casada**
- **3 hijos**



¿Qué es la contaminación cruzada?

La contaminación cruzada es el proceso mediante el cual los alimentos entran en contacto con otros que están cocinados o no y que terminan por contaminarse como resultado del intercambio de sustancias ajenas. Puede darse de manera directa o indirecta. La contaminación cruzada directa se produce cuando los alimentos entran en contacto y se contaminan entre sí (alimentos cocinados contaminan alimentos crudos, por ejemplo) y la contaminación cruzada indirecta se produce cuando los utensilios de cocina contaminados entran en contacto con alimentos crudos o cocinados. Los problemas empiezan cuando los alimentos se ingieren de forma cruda y no hay ocasión de matar a los microorganismos que habitan en ellos. Se puede producir efectos similares a los que producen las alergias alimentarias. También puede producir, entre otros, inflamaciones e incluso, urticarias y efectos similares a los de una gastroenteritis adicional (diarreas, náuseas, vómitos, etc.)

¿Cómo evitarla?

Las medidas más comunes son separar los alimentos crudos de los alimentos cocidos o cocinados. Lávate siempre las manos con agua y jabón antes de empezar a cocinar. Al hacer la compra y clasificarla en tu refrigerador, separa los alimentos. Pon en cajones o bolsas diferentes las carnes, los pescados y las aves. Guarda la carne cruda en recipientes herméticamente cerrados para que la sangre no gotee y no entre en contacto de manera accidental con otros alimentos. Además, si puedes cubrir estos recipientes con papel de aluminio o con un trapo limpio, mejor aún. A la hora de manipular alimentos, utiliza utensilios diferentes para tratar alimentos distintos. El huevo es un alimento que transmite mucha contaminación cruzada y, por lo tanto, es conveniente extremar las medidas de prevención con ellos. Desinfecta tu cocina de manera periódica. 🔄



1, 2 y 3 en 1

LENTE DE CONTACTO, ÓPTICO O DE SOL

¡ELIGE TU OPCIÓN!

¡Te invitamos a probar tus lentes de contacto sin costo!

☎ +56 61 222 4671

L. Navarro 1038 | Punta Arenas

f optica Harris 📷 @opticaharris

Óptica Harris

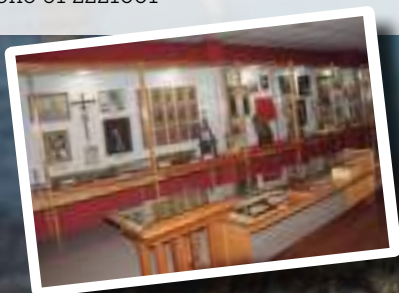
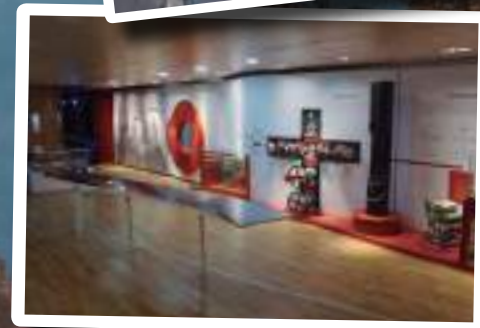


Museo Maggiorino Borgatello

Con más de 40 mil visitas anuales, el museo Maggiorino Borgatello de Punta Arenas se ha convertido en una de las principales atracciones turística de la capital regional. Ubicado en Avenida Bulnes 336, en su interior se pueden apreciar exposiciones relacionadas con la Patagonia tanto de Flora y Fauna, como de Pueblos Originarios, Misión Salesiana, Colonización, Antártica y Energías Regionales.

El horario de atención en primavera-verano es de martes a domingo de 10 a 12.30 y de 15 a 17.30 (ingreso).

Mayor información se puede encontrar en www.museomaggiorinoborgatello.cl
Fono 61 2221001



Vicente Williams, campeón de Jiu Jitsu

Con sólo 13 años, Vicente Williams Turina, estudiante de 7° básico del Colegio Británico, se ha convertido en un campeón del arte marcial Jiu Jitsu brasileño obteniendo recientemente el primer lugar del campeonato Open Chile, que se disputó en Viña del Mar en septiembre.

El Jiu-jitsu brasileño, más conocido como BJJ (del inglés Brazilian Jiu-Jitsu) es un arte marcial basado en el agarre. Su principal objetivo es desarrollar la habilidad de controlar a un oponente que se resiste en formas que lo obliguen a rendirse. Dado que tener control es generalmente más fácil en el suelo que estando de pie, gran parte de las técnicas del BJJ se concentran en tirar al oponente al suelo y luchar hasta conseguir una posición dominante en la que el oponente no presente un peligro. Vicente se dedica a este deporte desde los siete años dando sus primeros pasos en el Team Ulloa con el maestro Mauricio Ulloa para luego incorporarse al Team FMV, con el maestro Francisco Maldonado.

"Mi mayor desafío es ser campeón mundial", confiesa este joven deportista agregando que repre-

sentar al país y la región lo hace sentir "muy bien, tranquilo y con muchas ganas de ganar."

Vicente entrena tres veces a la semana, pero antes de participar en torneos la dedicación es diaria. Ha representado a Chile en distintos encuentros internacionales, como por ejemplo en São Paulo y Río de Janeiro en Brasil, Pan Kids en Melbourne, Australia, el Open Internacional Las Vegas, en EE.UU., haciendo podio en cada una de estas competencias. También ha desarrollado "campamentos" (full day de entrenamiento) por una semana en Río de Janeiro en la escuela de Osvaldo Alves y en Orlando en el Team Atos. 



PISOS VINILICOS

NUEVO PRODUCTO
Colección Madera



PISO DURADERO Y DE ALTAS PRESTACIONES PARA PASILLOS, DORMITORIOS, BAÑOS Y COCINAS

Piso Vinílico Colección Madera con sorprendentes parecidos con materiales naturales. Fabricado con tecnología Alemana, son resistentes a la abrasión, al agua y al desgaste.

MODELOS

TABLON VINILICO COMPUESTOS

- **ESPEORES** 3 mm y 4 mm
- **INSTALACION** Adhesivo y/o Sistema Click
- **MEDIDAS** 150 x 910 mm y 300 x 600 mm



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



Filete Marinero Bautista

En el tradicional restaurante del hotel Los Navegantes se puede encontrar un grato ambiente y una abundante variedad de platos para todos los gustos. En esta oportunidad el chef, José Montiel, compartió con Cuenta Conmigo la receta del exquisito Filete Marinero Bautista.

INGREDIENTES

- > 300 gr filete de res
- > 50 gr centolla
- > 150 gr de papa chip
- > 50 gr cebolla a pluma
- > 50 gr tocino
- > Paprica a gusto
- > Vino blanco a gusto
- > Sal y pimienta a gusto
- > 1 pimentón rojo
- > 50 gr champiñón paris
- > 50 cc crema



"Hotel Los Navegantes"
José Menéndez N°647

PREPARACIÓN

Rellenar el filete con 50 grs de centolla. Salpimentar y grillarlo a 200° hasta conseguir el punto deseado. Para el acompañamiento, en un sartén colocar el tocino, cebolla, hoja de laurel y saltear. Agregar el vino blanco, paprica, salpimentar y agregar las papas chip (cortadas en laminas delgadas). Dejar que se incorporen todos los ingredientes y reservar. Para la salsa, hacer un puré con el pimentón en la licuadora y reservar. Saltear los champiñones, agregando posteriormente el puré de pimentones. Lo refinamos con la crema, salpimentamos y preparamos el plato.

Alimentos que puedes comer cuando estás estresada

Cuando estamos estresadas lo primero que hacemos para relajarnos es ir en busca de un alimento. Y lo más probable es que elijas una golosina o cualquier snack que solo te dejará con hambre. En lugar de eso, puedes elegir un alimento que te ayude a relajarte. **Miel.** La miel contiene altos niveles de triptófano, que es un compuesto que reduce la ansiedad y relaja los nervios. Rocía una cucharada de miel sobre tu yogur en la mañana, agrega un poco a un plato de fruta, o úntalo en pan tostado. **Leche.** La leche es otro gran portador de triptófano, y también contiene calcio, que también puede dar calma. **Té verde.** Está cargado de teanina que es un químico que se ha demostrado que alivia el estrés y estimula una sensación de calma. **Chocolate.** El chocolate negro en realidad puede regular los niveles de cortisol, que se encargan de determinar qué tan estresada te sientes, y este tratamiento incluso puede ayudar a estabilizar tu metabolismo. **Coco.** Un estudio de 2010 de la Universidad de Columbia reveló que las personas que inhalaron un olor a coco experimentaron una disminución en la presión arterial y experimentaron menos estrés al completar una tarea desafiante.



- 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]

Maquillarse las pecas

De un momento a otro las pecas se convirtieron en tendencia y todas queríamos, aunque fuera unas pocas. Tatuajes de pecas, pecas con henna o maquillaje son algunas de las soluciones que algunas han encontrado para dar ese efecto a su piel. Lo primero es entender que, excepto en el caso de pelirrojos y personas muy rubias, las pecas naturales no son tan abundantes. ¿Qué necesitas para maquillarte pecas falsas?

Alguna vez quise que se notaran y probé con distintas herramientas para destacarlas. Lo único que realmente funcionó fue un delineador en plumón color café. Ojo: no lápiz, no líquido, no sombra. 1.

Dibuja puntos muy finos en la zona de las pecas con el plumón. 2. Pon unas pocas y ve cómo van quedando. Insisto: no pintes demasiadas. 3. Si te gusta el resultado, alterna unas pocas con lápiz café para tener distintas texturas. 4. Recuerda dibujar algunas pocas en la zona de los pómulos para un acabado más natural.



Programas de TV

Según la empresa Kantas Ibobpe Media, los programas de TV más comentados en Tweeter en Chile durante septiembre fueron:



1°

Pasapalabra (Chilevisión), Tweets 2.4K



2°

Bienvenidos cada uno cuenta (Canal 13), Tweets 2.0K



3°

Gemelas idénticas en nada (Chilevisión), Tweets 1.1K

Como mantener el colágeno en tu piel

El colágeno es una proteína que está presente en el 70 % de la piel y que a partir de entre los 20 y los 25 años su producción comienza a disminuir y ahí es cuando la piel se comienza a arrugar. Lo más importante es mantener esa proporción de colágeno en la piel y no dejar que se pierda. ¿Por qué se pierde el colágeno? Se debe a la alta exposición al sol, la falta de ejercicio, el estrés y la alta ingesta de azúcares ya que al combinarse con las proteínas hacen una reacción llamada glicación. ¿Cómo mantener el colágeno en la piel? Con terapia de inducción de colágeno, en las que se aplican ácido hialurónico se une a ciertos receptores de la piel y reacomoda el colágeno en tu piel. Otra opción consiste en inyectarte un cultivo de fibroblastos que se produce con un pedacito de la piel de tus orejas. Una más conocida es la luz pulsada, la luz led usada en esta terapia estimula la formación y la no degradación de colágeno. ¿Sirven los suplementos que contienen colágeno? Seguramente pensarás que es más fácil y económico comerte unas gomitas de colágeno o consumir colágeno hidrolizado como suplemento. Pero no. El colágeno hidrolizado como suplemento tienes excelentes resultados en otras partes de tu cuerpo y tiene otras funciones. La cuestión es que al ser una molécula tan grande solo una parte muy pequeña llega a tu piel en comparación a la que se queda en el estómago.



LA INTOXICACIÓN CON MONOXIDO DE CARBONO PUEDE CAUSAR LA MUERTE

Si una persona inhala Monóxido de Carbono, que se puede presentar en fallas en ductos de evacuación de estufas o calefont, **llévela inmediatamente a donde pueda respirar aire fresco y busque enseguida ayuda médica.**

Preventa y realice mantenimientos periódicos a sus artefactos conectados a la red de gas, por un instalador autorizado por la SEC.

 **Gasco**
MAGALLANES

GascoEduca

En agosto se dio el vamos al programa GascoEduca con una muestra permanente y un módulo científico en el Museo Maggiorino Borgatello de Punta Arenas concretándose sólo en septiembre la visita de 180 alumnos de diversos establecimientos educacionales. La primera visita fue del Colegio Miguel de Cervantes encabezada por la profesora Ingrid Tapia. "Nuestra visita a GascoEduca generó gran interés y entusiasmo en los niños, otorgando una tremenda motivación en todo el recorrido educativo de la visita. Fue una experiencia significativa, en el ámbito cultural, en lo concreto y en el aprendizaje. En esta ocasión los niños conocieron respecto a las energías, de dónde se obtienen y de qué manera llegan a nuestro hogar; la luz: características y propiedades", destacó la docente. Para agendar visitas debe contactarse al email gascoeducamagallanes@gasco.cl con Claudio Villegas, o al fono 61 2208040 o al celular +56 9 33767996. Más información en www.gascoeduca.cl ■



RATA

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

La dicha de la libertad es el tema de este mes en tus relaciones personales cercanas. Es el momento perfecto para usar tu creatividad y agendar cosas para hacer, más allá de esas que tienes que hacer todos los días.

BUEY

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

¡Hay tanto para hacer! Es frustrante. Tú y las personas importantes para ti están enfadadas. Todos traen el estrés de afuera al hogar, el lugar que debería ser el centro de gravedad. Te vendría bien liberar un poco de estrés (es decir, divertirte).

TIGRE

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

Es un buen mes en lo que respecta a las relaciones personales cercanas. Andarás a las corridas, tendrás una agenda ocupada, cosas que hacer y lugares a donde ir. No te exijas demasiado, y reserva un poco de tiempo para relajarte.

CONEJO

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

Entenderse mutuamente sin decir una palabra suena como algo mágico, y es poco común. "Realmente me comprende" suele significar que no está ni cerca. Es un mes oportuno para conocer bien a alguien y descubrir lo especial que es.

DRAGON

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

Tu lugar de trabajo puede estar tenso este mes, pero el tiempo que pasas lejos de la oficina y cerca de personas especiales es relajante. Compartir trae la felicidad. Es cuidarse mutuamente.

SERPIENTE

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

Entretener personaliza algunas cosas y las hace especiales. En tus relaciones personales cercanas este mes, hablas de corazón con las personas más especiales para ti. Estos son momentos para disfrutar.

CABALLO

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

Disfrutas de la compañía de tus relaciones personales cercanas este mes, aun cuando no te estás divirtiendo mucho por tener tantas responsabilidades domésticas. El mejor antídoto cuando quieres buscar algo mejor es ir y hacerlo.

CABRA

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

Cuanto menos se preocupan tus seres queridos, más te preocuparás tú. No importa si tu inquietud es innecesaria. Solo estás protegiéndolos. Deberías considerar preguntarle a tu pareja si realmente hay algo que le molesta y qué puedes hacer para ayudar.

MONO

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

Aunque las cosas en el trabajo puedan estar un poco tensas, la vida en tus relaciones personales cercanas tiene una puntuación de cinco estrellas. Es hora de relajarte y tener un respiro de las cosas que siempre haces en el trabajo y en el hogar.

GALLO

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

Los deseos de una persona importante para ti no son ningún secreto para quien realmente presta atención. Estos deseos pueden ser modestos, como esperar que simplemente pasen más tiempo juntos.

PERRO

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

Puede que surjan algunas tensiones con respecto al compromiso o las decisiones en tus relaciones personales cercanas. Que el grupo tenga dudas se debe al miedo de tomar las decisiones equivocadas. Sigán con los buenos pensamientos y hablen.

JABALI

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

Este mes está lleno de optimismo y flexibilidad en tus relaciones personales cercanas. La flexibilidad, cortesía de una agenda más libre, te da más tiempo para conocer mejor el mundo que te rodea.

COMETSUR

COMERCIALIZADORA DE METALES DEL SUR



*Juntos,
limpiemos
Punta Arenas
de Neumáticos*



¡NUEVOS!

LENTES DE SOL QUE
SE ADAPTAN PARA
CONFECCIONAR TUS
LENTES OPTICOS

Óptica Harris

+56 61 222 4671

Lautaro Navarro 1038 | Punta Arenas

Funny Afternoon

After School

"LAS MEJORES VACACIONES PARA TUS HIJOS"

Jornadas: mañana, tarde o jornada Completa
Diferentes espacios recreativos
Desarrollo social y artístico
Salidas recreativas y educativas
Enfoque Ambientalista
Ambiente seguro

INSCRIPCIONES ABIERTAS

CUPOS LIMITADOS

812320111
WhatsApp: +5690805848
Funny Afternoon - After School
funnyafternoonpuj
Palda Darwin 120 - Punta Arenas

Losse

CONSTRUCTORA

PROYECTOS LLAVE EN MANO
DISEÑOS PERSONALIZADOS
EMPRESA
MACALLANICA

CONFÍANOS TU PROYECTO

www.losse.cl
ventas@losse.cl
LOSSE CONSTRUCTORA
61 2 741644 / +569 7336 2054
Mardones N°02049

COCINAS MAGALLANICAS



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

FERRETERIA SAN MARCOS DESPACHO GRATIS
A DOMICILIO

Zenteno 99 | Punta Arenas ☎ 61 221 6695
✉ sanmarcos.compras@gmail.com

PRE-ESCOLAR COLEGIO PUNTA ARENAS

UN ESPACIO PARA COMPARTIR, CONVIVIR, Y APRENDER.

Cine, música, al aire libre, en metodología innovadora,
en un ambiente cálido y acogedor que genera la curiosidad,
el aprendizaje y la autonomía.

JORNADA A ELECCIÓN

Mañana 8:00am a 12:00 hrs. o Tarde de 14:00 a 18:00 hrs.

TAJERES DENTRO DE LA JORNADA PRE-ESCOLAR
(Inglés y Psicomotricidad con Teatro y profesoras
especialistas año 2019)
VARIAS SALIDAS PEDAGÓGICAS

DOCUMENTOS REQUERIDOS
Certificado de Nacimiento
Certificado de Vacunas
Informe de Jardín (si corresponde)

Fono: 61224612
Facebook: Colegio Punta Arenas
Inscripciones: Avenida Bulnes N°01240
www.colegiopuntaarenas.cl

VEN A CONOCERLOS!!

YA ES TIEMPO DE SEMBRAR SEMILLAS

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

NYLON POR METROS

FERRETERIA SAN MARCOS
Zenteno 99 - Punta Arenas
✉ ventasspa@comercialsanmarcos.cl
☎ 61 221 6695

COMETSUR

COMERCIALIZADORA DE METALES DEL SUR

*Juntos,
limpiemos
Punta Arenas
de Chatarra*

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