



La Tribuna

EL DIARIO DE LA PROVINCIA DE BÍO BÍO

Fundado el
27 de junio
de 1958

www.latribuna.cl

\$300,00 (IVA incluido) \$350,00 (Atrasado)



ECONOMÍA, 5

ProChile pone paños fríos al alza del dólar

“Para las Pymes es conveniente vender sus productos y servicios en el extranjero”



CRÓNICA, 8

Conozca el costo promedio de vacacionar en familia

Todos los años, los gastos se incrementan y para muchos, el bolsillo sigue siendo el mismo.

Angelina denuncia grave estafa a través de la tarjeta de Cencosud

Emprendedora, asegura que le realizaron de forma fraudulenta avances en efectivo desde su propia tarjeta y una serie de irregularidades, desde la empresa que administra las cuentas de los clientes en Perú.

La afectada indicó que el monto de la defraudación supera los 7 millones y medio de pesos. Cencosud pidió los antecedentes del caso para poder brindar una respuesta sobre el tema.



CRÓNICA, 9

DESTACADAS

POLICIAL, 10

Roban más de cinco millones desde servicentro

Delincuentes amenazaron con armas de fuego a los trabajadores.



POLICIAL, 11

Incautan más de 400 plantas de marihuana en Los Ángeles

Decomiso fue encabezado por personal especializado del O.S.7 de Carabineros de Biobío.



POLÍTICA, 6

Diputado Pérez asegura que apoyará al candidato que gane la primaria

Sea Lagos o Guillier, espera que las encuestas sean objetivas para que no ocurra lo de EEUU.

DEPORTES, 19

Ceremonia de premiación abre nuevo año para el Club de Hockey

En compañía de las autoridades, el club reconoció a los suyos en una agradable instancia.

ESTUDIA CON CAE
Y/O BECA MINEDUC



EXIGE HOY

HOY



MÍN 13°

MÁX 26°

Nubosidad
Parcial

MAÑANA



MÍN 10°

MÁX 28°

Despejado

Situación lago Laja

Hace algunos días se suscribió en la ciudad de Santiago un acuerdo de operación transitorio del lago Laja, con el propósito de enfrentar la dura crisis hidrológica del año recién pasado que, junto con impedir la recuperación de los niveles de embalsamiento de aguas del lago, comprometían también la presente temporada de riego, especialmente para los agricultores beneficiarios del Canal Laja Diguillín y de quienes usan los derechos eventuales que administra la Asociación de Canalistas del Laja.

Junto a lo anterior, en dicho acuerdo transitorio, se ratificó el compromiso de alcanzar un acuerdo definitivo de operación del Sistema Laja, que complemente el existente desde el año 1958 y que promueva un uso racional y eficiente de los recursos hídricos del sistema y que considere todos los usos de las aguas, tanto económicas como ambientales.

Garantes de dichos acuerdos han sido el diputado Roberto Poblete y el senador Felipe Harboe, quienes han estado promoviendo dichos acuerdos y han sido los grandes facilitadores para las conversaciones previas.

Actualmente se está a la espera de reiniciar las reuniones técnicas tendientes a finiquitar los importantes avances alcanzados en este largo proceso de negociación que, si bien, las materias pendientes son menores, siempre lo final es lo que resulta más difícil, de terminar. Por lo anterior, junto con agradecer la colaboración de los citados parlamentarios les solicitamos que continúen impulsando estos acuerdos que

Tenemos el compromiso del senador Felipe Harboe de abrirnos los espacios de participación en las diversas comisiones legislativas que él integra y tenemos también la expectativa de que su compromiso con el bienestar general del país, le permita acoger nuestros planteamientos.



Patricio Guzmán A.
Presidente
Asociación de Canalistas del
Laja ACL

son relevantes para el quehacer económico, social y ambiental de nuestra región.

En otro tipo de materias que preocupa a nuestra asociación está la modificación del Código de Aguas, donde algunas de las

nuevas disposiciones generan inquietud y la convicción que su aplicación generará un freno al desarrollo agrícola local y nacional. Estas modificaciones vienen a cambiar la forma en que hasta ahora se han manejado los recursos hídricos en el país y que ha permitido el desarrollo de grandes proyectos de riego por iniciativas privadas, ahorrándole al Estado de Chile

importantes recursos en la gestión del agua y que, como en el caso de nuestra Provincia, han sido el motor del desarrollo social y económico.

Frente a ello mantenemos la esperanza de que la tramitación de esta iniciativa legislativa en el Senado de la República, nos permita hacer ver nuestra posición, siempre desde el punto de vista práctico que es el mundo en que no movemos los regantes. Tenemos el compromiso del senador Felipe Harboe de abrirnos los espacios de participación en las diversas comisiones legislativas que él integra y tenemos también la expectativa de que su compromiso con el bienestar general del país, le permita acoger nuestros planteamientos.

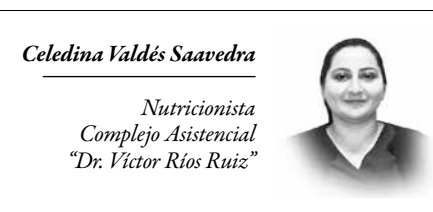
Alimentación post fiestas

Hace unos días, cerramos el año 2016, lo cual nos ofrece un momento para reflexionar y hacer un balance sobre nuestra vida laboral, sentimental y por qué no también sobre nuestra salud. Las últimas semanas del año estuvieron cargadas de celebraciones como Navidad y Año nuevo, las que fueron acompañadas de una rica comida y abundante bebida en compañía de nuestra familia, amigos y compañeros de trabajo. Si nos hemos portado mal, nos hacemos la promesa de que, con el inicio del nuevo año, "empezaremos la dieta" o nos inscribiremos en el gimnasio.

Para disminuir la culpa y comenzar a hacer algo con respecto a los estragos de las celebraciones de final de año, tenemos los siguientes tips para la alimentación post fiestas.

Primero, no es necesario entrar en modo de ayuno, o comer solo ensaladas y agua, la recomendación para retomar el equilibrio de nuestro organismo es evitar las preparaciones como las frituras, asados, aderezos, salsas, bebidas y el alcohol, típicas de las fiestas.

Durante los siguientes días, una dieta liviana con alimentos cocidos y con bajo aporte de grasas es una opción, en especial para quienes el exceso le dejó molestias gástricas. Una correcta hidratación o rehidratación dependiendo cual sea el caso, es necesaria, 6 a 8 vasos de agua al día constituyen la cantidad mínima para hidratarse y permitir que nuestro riñón elimine las toxinas que hemos acumulados, eso sí dejando de lado las bebidas azucaradas, néctar o los jugos con azúcar añadida. Los alimentos sólidos con exceso de azúcar, como tortas, queques, helados, dulces



Celedina Valdés Saavedra
Nutricionista
Complejo Asistencial
"Dr. Víctor Ríos Ruiz"

o cualquier golosina también deberían consumirse al mínimo.

Como mencione antes, restringir el consumo de algún alimento a cero no es una buena recomendación, aunque diferentes "métodos" para bajar de peso lo promuevan.

El pan, pastas, arroz y cereales en general, deben consumirse con moderación y prefiriendo los de tipo integral, ya que aportan mayor cantidad de fibra, mejorando el tránsito intestinal y la regulando el azúcar en sangre.

Hay que tener cuidado con el tipo de carne que consumimos, la de cerdo, cordero, vacuno y/o los interiores de animales son altos en calorías, embutidos u otros derivados de las carnes como la longaniza, chorizillo, paté, cecinas y vienas aportan gran cantidad de grasas saturadas y calorías, por lo que preferir carnes blancas como el pollo, pavo o pescado mejorará su perfil lipídico y lo ayudará a rebajar los kilos extras.

Esto tips básicos de alimentación post fiestas, deben ir acompañados de ejercicio físico, indicado por un profesional y de forma gradual, de acuerdo a su condición física, esto le ayudará a llegar las metas de peso que se halla puesto y mantenerlas en el tiempo.

Recuerde todos los excesos son malos, la clave es mantenernos activos y con una alimentación balanceada durante todo el año.

Restringir el consumo de algún alimento a cero no es una buena recomendación, aunque diferentes "métodos" para bajar de peso lo promuevan. El pan, pastas, arroz y cereales en general, deben consumirse con moderación.

CARTA ABIERTA

Puerto Gran Escala e Institucionalidad Portuaria al debe

Daniel Ulloa Iluffi

Gerente General consultora
Qproject S.A.
Ex director nacional de
Obras Portuarias MOP.



Distintos procesos de modernización del sector portuario, ha vivido nuestra economía los últimos 30 años, todos necesarios si se considera que un país, como Chile, cuyo crecimiento económico se ha sustentado en exportaciones, utiliza como medio de trans-

porte el modo marítimo para el 90% de su comercio exterior y donde los costos logísticos son fundamentales para la competitividad de nuestro país en esta materia.

El último de estos procesos ocurrió hace más de 20 años, cuando a mediados de los '90

se trabajó en la definición de una Política Portuaria que tuvo por resultado la promulgación de la Ley 19.542 que modernizó la Ex Emporchi separándola en 10 empresas portuarias estatales autónomas. A través de esta iniciativa se incentivó un proceso de asociación público privada mediante la concesión de frentes de atraque para que las nuevas inversiones en equipamiento y mejoramiento de sus capacidades de atención de naves y la explotación, conservación y mantenimiento de estos terminales se realicen por privados y se regulen por el Estado.

Consecuencia de dicho proceso modernizador, a 20 años después, se ha logrado un incremento sustantivo en las velocidades de transferencia de carga, pasando de 15 box/hora a 75 box/hora, concesionando a la fecha los frentes de atraque de 6 de las 10 empresas portuarias estatales y generando alrededor de 300 MMUSD en inversiones privadas. Esto, además, ha permitido al Estado liberar recursos para invertir en facilidades portuarias meno-

res, como caletas pesqueras, terminales portuarios de conectividad en la zona austral e insular, y recuperar, como espacio público, importantes tramos de borde costero en las principales ciudades costeras de Chile.

Reconocer este resultado es indudable, un win win entre inversión pública y privada, que ha permitido mejorar la eficiencia portuaria y liberar recursos públicos para fines sociales.

Sin embargo, el movimiento de carga de dichas empresas portuarias estatales representa solo un cuarto del total movilizado por vía marítima en comercio exterior. En efecto, en Chile existen alrededor de 63 puertos mayores de los cuales 10 son estatales y 53 son privados, es decir, la única política portuaria vigente, respaldada en una Ley, ha centrado sus esfuerzos en una parte de la red portuaria nacional y prácticamente nada, en cuanto a la cadena logística a nivel nacional.

Con la entrada en operación de la ampliación del

Canal de Panamá, proyecto iniciado hace una década y de la cual Chile es uno de los principales usuarios, naves de mayor calado y eslora pueden hoy transitar por esta vía, lo que ha puesto a prueba y dejado en evidencia las restricciones de los puertos chilenos en cuanto a sus capacidades físicas para atender este tipo de naves, limitando la competitividad de nuestras exportaciones.

Proyectos como Complejo Portuario Mejillones, construido hace más de una década; Puerto Central, en construcción en San Antonio; la ampliación del Puerto de San Vicente, recién construido; y el Terminal 2 de Valparaíso, cuestionado por su evidente impacto urbano en una ciudad patrimonio de la humanidad, son parte de la solución, pero esto no llega a ser suficiente.

La demanda proyectada al 2030 en comercio exterior requiere necesariamente la construcción de un Puerto a Gran Escala, cuya decisión se ha extendido desde hace 3 gobiernos, no habiendo aún una postura definida en cuanto

a su ubicación y donde pareciera que han primado intereses individuales y cortoplacistas entre los Puertos de Valparaíso y San Antonio y una falta de decisión política de largo plazo.

Los otros 10 puertos estatales son regulados y sus políticas de expansión dan vueltas entre el Ministerio de Transporte, el Sistema de Empresas Públicas, distintas voluntades regionales en comisiones de ciudad puerto y contratos de Concesión de Frentes de Atraque que resguardan por una parte el interés fiscal y por otra el interés de sus concesionarios durante un periodo de tiempo acotado.

En consecuencia, una visión de Estado respecto al futuro de nuestros puertos y su red de apoyo logístico multimodal que defina intervenciones coordinadas del sector, manteniendo el proceso de asociación público privada, pero que incorpore una visión país y que entregue la urgencia necesaria para responder a las tendencias del transporte marítimo del comercio exterior, se encuentra al debe.

LA VOZ DE LA PROVINCIA

Apoderada y escuela en conflicto por menor de primero básico

@César Vergara: No es la primera vez que pasa algo similar en esta escuela. Hay una completa falta de verdaderos profesionales de la educación. Es una pena.

@Alejandra González: Me echaron para atrás el ingreso de mi hija porque no había mencionado que necesitaba integración, cupo había para tercero, pero por no haber cupo en integración me dijeron "no se la podemos recibir y sus notas y comportamiento no es bueno, según el informe, y le dije yo qué hago si ya la retire del otro colegio para colocarla acá. Me dijo, tienen que recibirla de nuevo no más. Esa fue la respuesta que me dieron. Gracias a Dios en el Marta Brunet la volvieron a recibir sin problemas. Y dicen que no discriminan.

@Claudia Méndez: Lo que me cargó de este colegio fue que, poco menos somos obligados a cancelar el centro de padres o si no simplemente no matriculan sin llevar la boleta o hay que pagar en marzo.

@latribunacl | f diariolatribuna | www.latribuna.cl

Comenta en nuestra web www.latribuna.cl
o en www.facebook.com/diariolatribuna

FRASE DEL DÍA

“Nuestra opción representa ponerse de pie y volver a correr, y la Nueva Mayoría significa profundizar este tropiezo y transformarlo en un porrazo. Yo creo que nuestra opción representa volver a la lógica del proyecto país, unidad, acuerdos. La Nueva Mayoría ha insistido en la lógica de la retroexcavadora”.



Sebastián Piñera,
ex Presidente de Chile.

Ño Panta



Con que sea obra prioritaria para el tricentenario estamos bien.

Las opiniones y conceptos vertidos por los columnistas en nuestras páginas de redacción son de absoluta responsabilidad de sus autores y no necesariamente representan el pensamiento de La Tribuna.

LA DIRECCIÓN

EDITORIAL

¿Qué hacemos con los alumnos con déficit atencional o hiperactivos?

Los colegios, en su rol de formar a las futuras generaciones, deben tener un enfoque inclusivo. Lo primero que tendemos a pensar es que esto se traduce en integrar a niños y adolescentes con algún grado de discapacidad, pero esto va mucho más allá. Hay pequeños que sólo requieren de estrategias diferentes de aprendizaje y que con un correcto acompañamiento, pueden llegar muy lejos. No los excluyamos por no ser capaces de atenderlos.

Las últimas semanas en El Diario de la Provincia de Biobío, hemos conocido el drama de algunos padres que, con hijos con problemas de conducta -no porque sean malos ni delincuentes- han tenido que pasar por situaciones muy difíciles, al observar como las instituciones les cierran las puertas, amparándose en los reglamentos internos o decisiones del consejo de profesores o los directorios.

La polémica se ha instaurado en la opinión pública y específicamente en las redes sociales, en donde se ha discutido acerca de estos alumnos "conflictivos", para ver de quién es la responsabilidad de que sean así. El tema es que cuando se trata del déficit atencional o la hiperactividad, son trastornos neuroconductuales que son tratados por especialistas, por los padres, pero que también, si hablamos de inclusión, deben ser abordados por los establecimientos educativos. No pueden estar negando matrículas o poniendo trabas al proceso de aprendizaje de alumnos con estas características. Eso es derechamente discriminación.

Los colegios, liceos y escuelas, sean públicas o privadas, deben conocer desde el punto profesional, los diversos tipos de niños y adolescentes que existirán en las aulas. Si son extremadamente inteligentes, hay que apoyarlos para que continúen madurando sus capacidades y salgan adelante. ¿Cuántos posibles

expertos o científicos se pierden por una incorrecta manera de potenciar los talentos?

En relación a los más tímidos o retraídos, los docentes y el cuerpo educativo, también deben generar estrategias para integrarlos y desarrollarlos en materia de integración.

Pero, sin lugar a dudas, el desafío mayor, está con los alumnos hiperactivos o que tienen déficit atencional. Con ellos se requiere de un doble esfuerzo. No se trata como decían por redes sociales algunos lectores, que esos valores se entregan en casa o que falta mano dura. Lo que sucede con estos pequeños, son que requieren de una comprensión y un diseño de programa especializado por parte de las instituciones, ya que el hecho de que tengan este trastorno de la conducta, no significa que sean, ni malas personas, ni muchachos sin valores.

Los colegios, en su rol de formar a las futuras generaciones, deben tener un enfoque inclusivo. Lo primero que tendemos a pensar es que esto se traduce en integrar a niños y adolescentes con algún grado de discapacidad, pero esto va mucho más allá. Hay pequeños que sólo requieren de estrategias diferentes de aprendizaje y que con un correcto acompañamiento, pueden llegar muy lejos. No los excluyamos por no ser capaces de atenderlos.

¿Y las aclaraciones cuándo?

En los últimos años muchos son los que se han visto ilusionados con la construcción de un nuevo estadio en Los Ángeles.

No son pocos los que sueñan con poder recorrer un recinto tan grande y espectacular como el Ester Roa Rebolledo en Concepción, el Bicentenario Nelson Oyarzún de Chillán o el Bicentenario Germán Becker de Temuco, estadios que están a pocos kilómetros de la capital de la provincia de Bío Bío y que son de los más modernos a nivel país.

Si bien, un anuncio presidencial ilusionó a mucha gente en mayo de 2014, hasta el momento poco se sabe acerca de los plazos de construcción del nuevo estadio angelino, lo que provoca cierta desazón, tanto en los amantes del deporte en general, como en los hinchas de Iberia, que sueñan con ver a la azulgrana jugando en un

recinto de categoría mundial.

En los últimos días han sido dos las autoridades que han alzado la voz para criticar la forma en que se está llevando a cabo el proyecto.

El primero, fue el concejal Francisco González, presidente de la comisión de Deportes, quien aseguró que los plazos no se cumplirían y que las obras no comenzarían este año, sino el 2018.

Luego de ello, el consejero regional Jorge López llamó a no ilusionar a la gente con el proyecto, que se ingresó al gobierno regional, pero que no es prioritario para algunos cores.

Por lo mismo, pareciera lógico que desde la municipalidad de Los Ángeles salieran a aclarar o desmentir de una vez por todas estas diversas acusaciones, algo que pese a que siguen pasando los días, aún no hacen. Aunque como dicen por ahí, si el río suena...



La Tribuna

EL DIARIO DE LA PROVINCIA DE BÍO BÍO

Propietario: **Empresa Periodística Bío Bío Ltda.,**
editora de Diario LA TRIBUNA

Presidente: **Miguel Zunino Besnier**
Gerente General y Representante Legal:
Enrique Ramírez Acevedo

Director: **Gabriel Hernández Veloso**
Jefe de Prensa: **Nicolás Iribarra Iribarra**
Jefe de Diseño: **Sebastian Moreno Reyes**

Dirección: **Colo Colo 464 - Los Ángeles**
Fonos: **2313315 - 2311040 - 2325533** / Radio San Cristóbal: **2314987**

Casilla Electrónica: **director@latribuna.cl**
prensa@latribuna.cl - prensalatribuna@gmail.com
Sólo como impresor: **Impresora La Discusión S.A.**





Carta abierta

Ley de aborto: movimiento sin desplazamiento

El recientemente publicado informe de la Fundación Chile Unido, ilustrativo de una encomiable labor a favor de mujeres con embarazo indeseado, merece una lectura "en profundidad", según una fórmula de moda. No se debe imponer ideología, nos dice, pero da por cierta la creencia de que aparece un ser humano al momento de la concepción e inicia su desarrollo y personalización, sin considerar que dos tercios de los concebidos no prosperarán más que algunos días y no llegarán a anidar. Al convocar la opinión del sacerdote Martin Rhonheimer, quien da prioridad a la buena intención y a las circunstancias antes de condenar un acto como intrín-

secamente malo, se da cabida al proporcionalismo del doble efecto. Pero Juan Pablo II en Veritatis Splendor rechaza un acto como el aborto por ser intrínsecamente malum, semper et pro semper, donde el proporcionalismo de buena voluntad y circunstancias es inaceptable. Contradicciones ideológicas.

Nuestra ley en ciernes no se detiene en finuras: un aborto procurado con la buena intención de no albergar un feto que solo vivirá días, no contrapesa la intrínseca maldad del acto.

Elard Koch presenta cifras elevadas de disuasión (92%) en mujeres acompañadas en la Fundación, y cuya solicitud de aborto es de causa socioeconómica.

Ese alto porcentaje ¿de qué universo?, se refiere solo a quienes consultan y debe cotejarse con el número gris de abortos practicados 15.000 como mínimo, 100.000 en base a extrapolaciones fundadas. En países europeos con aborto voluntario de plazos, la ley exige una entrevista psicológica disuasiva antes de dar el pase al aborto mal llamado libre.

Autoridades y mujeres consultadas en el artículo de marras, están en contra de la ley de despenalización, cuya eventual promulgación no hace más que ratificar lo que sociedad y medicina ya hacen, o debieran estar haciendo: acompañamiento en casos infaustos, interrumpir el embarazo si la vida de la

madre depende de ello, apoyo integral al producto de la violación. Por ende, la ley no es buena ni mala, es innecesaria, pues sólo legaliza lo que el criterio médico ya despliega como lege artis. La autonomía de la mujer no está en cuestión: hasta ahora no podía expresarla, ahora recurre a solicitar acaso está en las causales admisibles, asunto que decidirá el médico. Cuarenta años para alcanzar una victoria pírrica: la mujer con autonomía de solicitar, no de decidir, los problemas de salud pública intocados.

*Dr. Miguel Kottow
Centro de Bioética
Universidad Central*



Cartas al director

SEMÁFOROS VERSUS PEATONES

Señor Director:

Es increíble como la modernidad sobrepasa la inteligencia humana creando un conflicto entre lo que es la tecnología y la capacidad de adaptarse de las personas, llegando al punto de provocar un riesgo en la integridad de estos últimos, y es el caso de la comuna de Laja, con la instalación de los semáforos en algunas intersecciones principales de la comuna, lo cual por años fue un pueblo sin ley vial y sólo estuvo sujeto al criterio y prudencia según la conveniencia de los actores en cada caso, haciendo referencia a la relación de vehículo y peatón. Por mucho tiempo en esta comuna, el semáforo fue algo propio de las grandes ciudades o de los pueblos con cierto adelanto y cultura ciudadana en lo que a tránsito se refiere, e incluso, causó novedad y curiosidad siendo la reacción propia de quienes no habían tenido de forma palpable y tangible un aparato de esta magnitud.

Cabe hacer mención que Laja por mucho tiempo, a pesar de contar con ciertos adelantos, no ha sido considerado como un pueblo plenamente urbano, sino más bien semi rural, contactando su vida campesina con su vida pueblerina y he ahí el conflicto que se crea con la adaptación y la costumbre vial que hay entre el lajino y estos fenómenos llegado a la comuna llamados semáforos.

Bien, ahora si nos remontamos a la instalación del primer semáforo tan sólo en la ciudad de Los Ángeles e incluso en algunas comunas de la provincia podemos decir que han sido una inmensa cantidad de años, pero para eso hubo que hacer una inversión en educación vial y cultura ciudadana para que las personas pudieran congeniar y convivir con esta nueva tecnología al servicio de todos tanto peatones como vehículos. La comuna de Laja necesitaba tener tan pronto estos elementos que pusieran un cierto orden y organización en lo que al desarrollo vial se refiere, pero yo me pregunto como lajino ¿tenemos claro lo que es la cultura vial? ¿sabemos cuáles son nuestros deberes y derechos

como peatones? ¿estamos preparados realmente para haber tenido semáforos en nuestra comuna?, creo que confundimos ser una comuna moderna con cierto grado de complejo de inferioridad y eso hace daño.

Abelardo Campillay

MANIPULANDO LA JUSTICIA

Señor Director.

Qué desconcertante por decir lo menos, como en nuestro país y con un desparpajo increíble la justicia es presionada, manipulada, influenciada y a la vista de todos; como muestra de ello basta con interiorizarse del caso Luchsinger - Mackay y los últimos acontecimientos relativos a la machi Francisca Linconao.

La moral y la conciencia en muchos actores relevantes de nuestro país parece perderse especialmente cuando hay descaro y dividendos políticos de por medio.

Un gobierno con altura de miras, con sentido de equidad y justicia habría hecho lo mismo frente a los casos de militares presos ancianos o con graves enfermedades. Claro, es una ilusión, indudablemente nos falta mucho para ello, pues el fanatismo ideológico por cierto es insuperable y aún mucho mayor.

José Manuel Caerols

DERECHO Y TRABAJO EN VERANO

Señor Director:

En verano es habitual encontrar una serie de oportunidades laborales que sólo se presentan en diciembre, enero y febrero, tanto en el comercio como en el turismo, y en general en toda actividad en la que se necesita de un volumen mayor de producción, o de reemplazos por vacaciones.

Frente a esto, es importante tener presente la importancia de no debilitar las relaciones laborales sólo por el hecho de ser estas temporales y con el carácter de relajado a que invitan los periodos vacacionales. Se debe

dar cumplimiento a la totalidad de las normas laborales como son la obligatoriedad de escriturar el contrato de trabajo, lo que debe ser exigido por los trabajadores en el caso de que esto no ocurra, o bien, el pago de las cotizaciones previsionales, las que son obligatorias, no siendo permitido ni siquiera la renuncia a estas por parte del trabajador. La ley laboral no permite que el trabajador deje de ejercer sus derechos legales, ni siquiera voluntariamente. A esto se le llama irrenunciabilidad de los derechos laborales.

También opera con los contratos de trabajo de temporada el feriado legal, pero, si el plazo del contrato es inferior a un año, que para el caso del verano ocurre siempre, estas vacaciones no serán días de descanso sino que, al término del contrato, deberán pagarse como feriado proporcional en el finiquito, el que desde luego, también debe escriturarse al término de este tipo de contratos.

*Ricardo Pérez de Arce Molina
Abogado y académico de Facultad de Derecho
Universidad San Sebastián*

MACHI LINCONAO

Señor Director:

Con lo ocurrido con la Machi Linconao, vemos que existen dos formas de aplicar la justicia. La primera es la que tienen todos los ciudadanos y la segunda es la que se aplica cuando la prensa presiona con los medios y aparecen organismos nefastos como el INDH, que sólo defiende "algunos" casos, generalmente ideologizados. Da pena ver a la Machi, sí. Pero eso no quita que en su casa se organizó un doble homicidio de los más brutales contra personas inocentes. A mi juicio, merece cárcel total, porque con sus redes de contacto, a mi parecer es un peligro para la sociedad. Pero los tribunales, como siempre, se dejan llevar por las presiones mediáticas. Típico.

Luis Pincheira



Tu opinión nos importa. Envíanos tus cartas al director o foto denuncia a director@latribuna.cl

PESE A VARIACIONES EN PRECIO DEL DÓLAR

ProChile: “Para las Pymes siempre será más conveniente vender sus productos y servicios en el extranjero”

Más allá de las transiciones coyunturales del valor de la divisa, el mercado al que pueden acceder las empresas locales en el exterior, es mucho mayor que el doméstico.

Durante la jornada de este lunes, el precio del dólar cerró al alza, presionado por una baja en el valor del cobre, la principal exportación del país.

De este modo, la divisa finalizó las operaciones a \$671,01 comprador y \$671,61 vendedor comparado con \$667,70 comprador y \$668,50 vendedor, del cierre anterior.

Frente a las variaciones que ha ido presentando el precio del dólar frente al peso chileno, se considera importante analizar si esta variación en el tipo de cambio, repercute en las empresas locales, sobre todo en lo que respecta a las pymes.

En esta línea, La Tribuna, consultó a la directora regional de ProChile, Sandra Ibáñez, para conocer sobre esta situación.

Es así como la autoridad explicó que, en primer lugar, para las pequeñas y medianas empresas siempre será más conveniente vender sus pro-

ductos y servicios en el extranjero, porque más allá de las variaciones coyunturales del valor de la divisa, el mercado al que pueden acceder las empresas chilenas en el exterior, es mucho mayor que el doméstico.

Del mismo modo, agregó que “entendemos que para algunos sectores, especialmente los agricultores, una baja del dólar puede representar un problema, especialmente en esta temporada de cosecha, sin embargo, también existen los instrumentos financieros a los que pueden acceder, para protegerse de estas variaciones”.

APERTURA COMERCIAL

Por otra parte, la directora regional de ProChile, manifestó que “el tema de la paridad del peso con dólar es un tema importante, sin duda, pero para el empresario que está comenzando a exportar, debe considerar que salir al exterior siempre le



CHILE TIENE 26 acuerdos comerciales con 64 mercados, que representan el 64,1% de la población mundial y el 86,3% del PIB global.

reportará mayores beneficios a largo plazo, que haberse quedado sólo concentrado en el mercado nacional”.

En este mismo sentido, explicó que “los empresarios chilenos tienen una gran oportunidad de aprovechar la apertura comercial que nuestro país ha logrado: Chile tiene 26 acuerdos comerciales con 64 mer-

cados, que representan el 64,1% de la población mundial y el 86,3% del PIB global. Esta es una apertura al mundo que muy pocos países tienen”.

Finalmente, Sandra Ibáñez, explicó que ProChile dispone de 55 oficinas comerciales, que les permiten a los empresarios llevar sus productos y servicios, con el apoyo de una ase-

oría experta, a los principales mercados del mundo.

“Esa es una opción que está disponible en el sector público, completamente gratuita, que esperamos que los empresarios pyme de la Provincia de Biobío también aprovechen”, concluyó.

SEGÚN ÚLTIMAS CIFRAS

Un aumento de 12,9% presentó la molienda de trigo en el Biobío



LOS SUBPRODUCTOS DE TRIGO alcanzaron un aumento de 17,3% en doce meses.

Se totalizó 24.282 toneladas, aportando el 13,5% de la producción del país.

El trigo es una de las producciones más significativas en esta zona, aportando con más del 13% de este producto y sus derivados, a nivel nacional.

Según las últimas cifras dadas a conocer por el Instituto Nacional de Estadísticas -INE-, la molienda de trigo en Biobío totalizó 24.282 toneladas, aportando el 13,5% de la producción del país.

De este modo, se elaboraron 2.769 toneladas adicionales de molienda de trigo, presentando un aumento de 12,9% en doce meses, impulsado principalmente por la mayor elaboración de harina.

Cabe considerar que a nivel país se procesaron 179.386 toneladas, volumen 7,4% más alto que el procesado el año anterior.

PRODUCTOS Y SUBPRODUCTOS

Los principales productos de molienda de trigo elaborados en el país fueron harina de primera 87,4% y en menor medida harina especial 3,7%, sémola 4,2%, y semolín 3,7%.

En lo acumulado a noviembre de 2016, en Biobío se produjeron un 9,3% más comparado con igual periodo del año anterior, debido a la mayor producción de harina de primera que creció en 9,8%, con 17.527 toneladas adicionales.

Por su parte, la producción de harina especial presentó una caída de 30,6% en relación a igual periodo del año 2015.

En tanto, en el país se produjeron 1.453.733 toneladas de productos de trigo, mostrando alza de 14,0%, al procesar 178.516 toneladas adicionales, explicado principalmente por

la mayor producción de harina de primera (13,5%). Por otra parte, en lo que respecta a los subproductos de molienda de trigo, fue el afrecho el princi-

pal, con 41,9% del total destinado a subproductos, mientras que la harinilla y afrecho participan el 38,7% y 19,4%, respectivamente.

REMATE DE VEHÍCULOS

La I. Municipalidad de Negrete a través del Decreto N° 1.687 de fecha 23 de Diciembre de 2016, dio de baja y autorizó el remate de los vehículos que a continuación se indican, los vehículos se rematan en el estado que se encuentran, los valores mínimos son los siguientes;

- 1 Camión Hyundai Modelo HD diesel año 2007 \$ 6.210.000 postura Mínima
- 1 Camioneta Mitsubishi L-200 diesel año 2011 \$ 6.240.000 postura Mínima
- 1 Station Wagón Chevrolet Captiva año 2015 \$ 9.450.000 postura Mínima
- 1 Camioneta Nissan Terrano año 2007 diesel \$ 5.230.000 postura Mínima
- 1 Ambulancia Hyundai año 1997 (para repuesto) \$ Mejor Postor
- 1 Furgón Mitsubishi L-300 año 2009 \$ 4.050.000 postura Mínima

El remate se llevará a cabo aunque llueva, el día Viernes 13 de Enero a las 11:00 hrs, en el recinto del Gimnasio Municipal ubicado en Camino Antiquo S/N (lado del Liceo C-95 de Negrete). Remate libre de impuestos.

Francisco Javier Melo Márquez
Alcalde

NO SE LA JUGÓ POR NINGUNO

Diputado Pérez asegura que apoyará al candidato que gane la primaria, sea Lagos o Guillier

Sobre los resultados que han tenido en las encuestas, dijo que lo más importante es que estas sean objetivas para que no suceda lo que pasó en Estados Unidos con los sondeos que daban por ganadora a Hillary Clinton y finalmente salió electo Donald Trump.

Sebastián Díaz Sandoval
prensa@latribuna.cl

Luego de la proclamación del senador Alejandro Guillier como carta presidencial para el Partido Radical Social Demócrata, el diputado PR José Pérez, aseguró que tanto el periodista, como el ex presidente, son grandes candidatos para la Nueva Mayoría.

“Se aprobó por unanimi-

dad en el consejo del fin de semana pasado, de tal manera que no cabe duda alguna que el apoyo va en esa dirección, en perjuicio que pueden haber personas dentro del partido que estén dispuestas a apoyar a otro candidato”.

A su vez, expuso que el pasado sábado, distintos partidos estuvieron presentes en la proclamación de Guillier, algo que consideró importante desde el punto de vista ciudadano, debido a que la cantidad de gente que se logró

juntar fue relevante.

Al mismo tiempo, respecto a la proclamación del periodista que “ahora hay que esperar que el tiempo pase, aparecerán incluso otros candidatos, pero después habrá que determinar en definitiva quien es el verdadero candidato que va a representar a la Nueva Mayoría. La idea es avanzar sin crear ningún tipo de divisiones, porque eso perjudica, para en definitiva trabajar todos juntos por él”.

En relación a si le gusta Alejandro Guillier como abanderado presidencial, el parlamentario aseguró que “a mí me va a gustar el candidato que gane la primaria”, a lo que agregó que él es amigo personal del senador por el distrito 3 y 4, por lo que han estado trabajando permanentemente en sus bancadas, aunque también manifestó ser amigo



JOSÉ PÉREZ DIJO que de momento hay que trabajar tranquilos sin generar divisiones al interior de la Nueva Mayoría.

personal de Ricardo Lagos Escobar, calificando a ambos como “grandes candidatos”, pero reiteró que lo importante es avanzar el candidato que vayan en conjunto.

Respecto a una eventual ventaja del periodista sobre el ex presidente, considerando las encuestas, Pérez Arriagada, explicó que “me parece que las encuestas son una fotografía del momento y es bueno que nuestros candidatos estén apareciendo con una preferencia importante, pero todavía queda bastante camino por recorrer”.

A su vez, dijo que lo más importante es que las encuestas sean realmente objetivas y no suceda lo que pasó en Estados Unidos con los sondeos que daban por ganadora a Hillary Clinton y finalmente salió electo Donald Trump. A ello, agregó que “también hemos tenido muchas encuestas en el país que daban cuenta que perdía el candidato Krause y estuvieron lejos de la realidad. Las encuestas son como fotografías que a veces salen bien reveladas y otras veces son más bien sombras”.

Pese a ello, sostuvo que siempre hay que tener en cuenta los diversos sondeos que se realizan en el ámbito político.

Por lo anterior, aseveró que hay que tener paciencia y seguir trabajando, sobre todo en los meses de época estival.

Hay que recordar que tanto Ricardo Lagos Escobar, como Alejandro Guillier son las cartas presidenciales de la Nueva Mayoría y el cupo único quedaría definido en las primarias que se realizarán en junio de este año.

PROCLAMACIÓN

Durante el fin de semana pasado y con la presencia de militantes de diversos partidos como el PPD, el PS y el PC, el Partido Radical Social

Demócrata anunció su apoyo oficial al candidato Alejandro Guillier como presidente para las elecciones de fin de año.

Lo anterior, porque el pasado viernes, el Consejo General del partido, ratificó unánimemente la proclamación del senador.

Así, el periodista aparece como el primer candidato oficial de la Nueva Mayoría.

Además, aparece como la primera carta presidencial que recibe apoyo oficial de un partido para su candidatura.

En un discurso, el senador de Antofagasta, habló sobre los distintos temas que están marcando la agenda durante el último tiempo. Alabó al PRSD y agradeció su apoyo.

Asimismo, se espera que el próximo 14 de enero, el PPD haga lo propio con Ricardo Lagos Escobar.



José Pérez Arriagada:

“A mí me va a gustar el candidato que gane la primaria”.

Charla Literaria

ORGANIZA UST

JOSEFA WALLACE

MARTES 10 ENERO 20:00 HORAS

SALÓN HOTEL FOUR POINTS

ENTRADA LIBERADA

COLABORAN

FINANCIAN

PATROCINAN

WWW.BIOBIOLEE.CL

POR SU ESFUERZO EN EL EMPRENDIMIENTO

Tres microempresarios de la región fueron premiados

Esfuerzo, tenacidad y resiliencia fueron decisivos en la historia de vida de cada uno de los ganadores. Emprendedor del área vitivinícola de Coelemu y una pescadora artesanal de la Isla Santa María, fueron premiados con un vehículo de trabajo.

Este año BancoEstado Microempresas realizó su XII versión del Premio al Emprendedor, de los cuales 3 premiados -de las 35 mil postulaciones a nivel país- recayeron en microempresarios regionales. Una de ellas en la categoría regional, cuyo premio consistió en 1 millón de pesos; y dos en la categoría nacional, cuyo premio es una camioneta avaluada en casi 10 millones de pesos.

A través de este premio, BancoEstado y su Filial Microempresas, buscan reconocer a un grupo de microempresarios del país, que destacan por sus historias de esfuerzo, emprendimiento y superación. Distinguiendo a clientes y no clientes, hombres y mujeres, que se esfuerzan diariamente por hacer crecer sus negocios, mejorar su calidad de vida y entregar nuevas oportunidades a su familia.

El subgerente regional BancoEstado Microempresas, Jaime Ramírez, recaló que para esta institución bancaria es un gran orgullo reconocer el esfuerzo, compromiso y dedicación

que hay en la historia de vida cada uno de los emprendedores del país.

“Estas camionetas, sin duda, le van ayudar a desempeñarse mejor en sus negocios y así poder seguir creciendo como microempresarios y progresar tanto familiar como laboralmente. El jurado se basó en el esfuerzo que hay detrás de cada persona, en la resiliencia, en la capacidad de reinventarse cada vez que la vida le ha puesto alguna dificultad”, dijo.

Por su parte, Sandra Ibáñez, directora regional de ProChile, relató que “desde el sector público tenemos un especial interés en apoyar a las microempresas y las pymes, por lo que creemos que esta premiación de BancoEstado es un estímulo muy importante para que muchos otros empresarios también se atrevan. Desde ProChile los invitamos a soñar en grande: que no sólo saquen adelante su emprendimiento, sino que vendan sus productos y servicios a todo el mundo. Para ello disponemos de varias herramientas que están a disposición de las pymes”.

Entre los jurados que selecciona-



UNA PESCADORA ARTESANAL de la Isla Santa María, fue premiada con un vehículo de trabajo.

ron estas historias se encuentran los ministros de Economía, de Hacienda, de Agricultura, Sernamag; subsecretarios de Pesca, de Turismo; director nacional de Indap; vicepresidente de Corfo; gerente general Sercotec; autoridades nacionales de importantes gremios de microempresarios y

autoridades de BancoEstado.

Este reconocimiento nace en 2005 en el marco de la Cumbre Regional del Microcrédito para América Latina y El Caribe, realizado en Chile. El objetivo es reforzar el apoyo y compromiso de BancoEstado con todas las empresas, desta-

cando a aquellos emprendedores (clientes y no clientes) que son referentes en sus distintas actividades. En las once versiones anteriores, se ha premiado a 303 emprendedores a nivel nacional, se han entregado 95 vehículos de trabajo y más de MM \$ 193 en premios.

ESTE AÑO TENDRÁ SUS PRIMERAS LUCES

Destacan el proyecto PACE en materia educativa

Con el proyecto de reforma a la educación superior se incorpora el programa PACE, el que acompañará a los estudiantes en sus primeros años universitarios.

Para compartir su experiencia de postular a la Educación

Superior, sin importar el puntaje obtenido en la PSU, solamente siendo parte del 15% de mejor rendimiento académico de su establecimiento público, más de 150 estudiantes de la región compartieron con el seremi de Educación, Sergio

Camus Campos y representantes de las universidades adscritas al programa que forma parte de las 100 medidas presidenciales impulsadas por el Gobierno de la Presidenta Michelle Bachelet.

El seremi de Educación,

Sergio Camus expresó que el PACE, “el año 2017 tendrá sus primeras luces, así como la profundidad y la magnitud que tiene esta alternativa para los jóvenes con mayor vulnerabilidad y que tendrán un acompañamiento, un reforzamiento pedagógico, pero por sobre todo, el reforzamiento valorativo que se realiza a través del primer año de vida universitaria, lo cual es vital para los estudiantes que traspasan de la educación media a la educación superior”.

El programa piloto iniciado en 2015, recibió la tutoría de la Universidad de Concepción, UBB, Ceduc-UCN, y los alumnos que cumplían con los requisitos accedieron a cupos especiales en las universidades mencionadas además de la UFSM. Los estudiantes que se matriculen a través de PACE recibirán por 2 años, una nivelación académica y un acompañamiento psicosocial que asegure su permanencia.

La jornada estuvo marcada por relatos de experiencia de

recibir el PACE en sus establecimientos, entre ellos el testimonio de Jéssica Vera, estudiante del Liceo Héroes de la Concepción de Laja, que obtuvo puntaje nacional en la PSU de matemáticas y que postuló a través del Pace, explicó sus razones, “por la garantía que me dan de tener menos probabilidad de desertar porque si voy por mi propia cuenta, si algo de la carrera no me guste y me pueda complicar, tendré el apoyo de los profesionales del PACE y eso es un gran respaldo”.

El Programa de Acompañamiento y Acceso Efectivo a la Educación Superior (PACE), busca restituir el derecho a la educación superior a estudiantes de sectores vulnerables de establecimientos públicos municipales, garantizándoles un cupo al 15% de mejor rendimiento académico de cada establecimiento.

Las palabras que más aplausos sacaron en el público, fue el testimonio de Sebastián Pinto

del Liceo Trapaqueante de Tirúa, el cual destacó hablar por todos los estudiantes que participaron del programa en su establecimiento, “todos los que participamos del PACE nos sentimos muy apoyados y con ganas de salir adelante, la ventaja que tenemos en comparación a otros alumnos es el apoyo, nosotros tendremos una nivelación y motivación, porque uno de los elementos más importantes es creerse el cuento, creer que se puede estudiar en la universidad”.

Los requisitos del programa son egresar de la educación media con el 15% de mejor rendimiento de su establecimiento; aprobar satisfactoriamente las actividades de preparación del PACE durante la educación media (haber cursado al menos 3° y 4° medio en un establecimiento PACE, asistencia sobre el 85% y tener rendimientos crecientes en las evaluaciones del proceso de preparación) y rendir la PSU (aunque no se considera su puntaje).



UNO DE LOS REQUISITOS del programa son egresar de la educación media con el 15% de mejor rendimiento de su establecimiento.

LLEGARON LAS VACACIONES

Conozca los costos a considerar para unos días de relajación con la familia

Recordemos que año a año, los gastos son mayores, debido a que el valor de los productos y servicios aumenta considerablemente en esta época.

Terminan las celebraciones de fin de año, y las familias comienzan a programarse y buscar el lugar para disfrutar de sus tan ansiadas vacaciones.

Si bien este periodo de descanso y relajación, es uno de los más esperados por la familia, es importante tener en cuenta los gastos que esto implica. Frente a este escenario, se considera necesario comenzar a organizar los costos, y cuidar el bolsillo, recordando que después de la época estival, llega uno de los meses que más se gasta; el tan temido marzo. Ante esto, el endeudamiento pena en las familias, lo que puede transformar su retorno a la rutina en una pesadilla. Algunos expertos estiman que, por ejemplo, una familia de 4 integrantes que pretende vacacionar 15 días en la playa y tiene un ingreso familiar de \$500.000, puede llegar a gastar más del 120% de su sueldo en vacaciones.

Los principales costos que afrontan los chilenos a la hora de salir de vacaciones son alimentación, alojamiento, gasolina, peajes, pasaje -si deciden viajar en bus- y actividades extra programáticas.

Recordemos que año a año, se hace más difícil salir con la familia, debido a que el valor de los productos y servicios aumenta considerablemente en la época de vacaciones.

Antes, encontrar una cabaña por \$30.000 se hacía fácil, sin embargo, actualmente estos valores se han incrementado considerablemente, entre un 20% a un 50% promedio en los últimos años. Situación que también ocurre con todos los otros gastos.

Del mismo modo, otro factor a considerar es el gasto en movilización, y el consecutivo aumento del precio de las gasolinas, a lo que además, se agrega el alza en el valor de los pasajes, los que pueden llegar a costar el doble de lo normal.

AHORRO Y ENDEUDAMIENTO

A pesar de que hay quienes ahorran durante todo el año para sus vacaciones, en

muchos de los casos el dinero no les alcanza, por lo que igualmente terminan usando sus líneas y tarjetas de crédito o los llamados "avances en efectivo".

Para que su descanso no sea sinónimo de endeudamiento, es importante que conozca algunas claves para disfrutar tranquilos de sus vacaciones en familia.

Entre ellas se encuentran, planificar sus vacaciones, es decir, partir con determinar el lugar de destino y la ruta a tomar. Se debe considerar el gasto estimado e intentar no excederse de lo presupuestado. A medida que se va gastando, guardar boletas para después realizar un balance con todo claro.

Por otra parte, es importante ahorrar para disfrutar, tratando de buscar las alternativas más económicas.

Si se recibe algún tipo de bono por vacaciones, los expertos sugieren utilizarlo de manera responsable y eficiente.

Del mismo modo, se recomienda preparar la cancha para los tradicionales pagos y compras que caen durante el mes de marzo. Ahí la sugerencia principal es preocuparse de que los uniformes y útiles del colegio estén comprados, ya que es muy probable que si se deja para el final no se encuentre todo necesario y eventualmente, esté a un precio más elevado.

SERVICIOS DE CALIDAD

También se considera importante tener en cuenta algunos puntos a la hora de viajar en bus o avión.

En este sentido, el director regional de Sernac del Biobío, Juan Pablo Pinto, manifestó que los pasajeros tanto de buses como de aviones, tienen derecho a un servicio de calidad y con las medidas de seguridad al día. Es muy importante que "las condiciones acordadas u ofrecidas tanto para las líneas aéreas, como para las de transporte terrestre, se cumplan".

Es así como si usted decide viajar en bus, los pasajeros



UNA FAMILIA PUEDE llegar a gastar sobre el 100% de su ingreso mensual para salir de vacaciones.

de buses interurbanos tienen derecho a calidad en el servicio, lo que implica, que sean empresas formales. Por ejemplo, si los consumidores viajan en "buses piratas", probablemente no cuentan ni con la calidad técnica ni humana para dar un buen servicio, pudiendo arriesgar incluso su seguridad.

"A ser transportados en condiciones de seguridad, a las velocidades autorizadas, con los valores acordados y

a que las empresas tomen todas las medidas para que no sufran daños, tanto los pasajeros como sus bienes".

Las condiciones convenidas deben ser respetadas. Por ejemplo, los pasajeros deben exigir puntualidad, tanto para las horas de partida como de llegada a los lugares de destino, y que se cumpla el itinerario.

Que exista coherencia entre lo ofertado y lo real (baños, TV, desayuno, salón

cama, puntualidad horaria), así como no ser víctima de sobreventa de pasajes y ser indemnizado o reparado si esto ocurre.

En tanto, la empresa está obligada a devolver, al menos el 85% del valor de su pasaje, si el consumidor lo anula con 4 o más horas de anticipación. En este sentido, los pasajeros, como cualquier consumidor, también tienen derecho a exigir las indemnizaciones por todos los daños sufridos

por incumplimiento de las empresas.

En caso de algún incumplimiento o infracción, el consumidor debe acercarse a la empresa, si ésta no responde o no proporciona una respuesta satisfactoria, puede presentar su reclamo en www.sernac.cl o en las oficinas del Sernac en las capitales regionales. Las consultas las pueden hacer al 600 594 6000, concluyó el director regional del servicio.

GASTOS PROMEDIOS EN VACACIONES



Si una familia de 4 integrantes decide irse de vacaciones, tendrá aproximadamente los siguientes gastos:

Alojamiento:



Cabañas el valor está entre los \$45.000 y \$130.000 pesos diarios.



Hotel el valor va desde \$87.000 pesos la habitación doble.



Camping su arriendo va desde los \$15.000 a \$60.000 pesos diarios por sitio.

Bencina y peajes -ida y vuelta-



Esto va a depender del lugar al cual decidan ir. Considerando un vehículo que rinde 10 kilómetros por litro, y el valor promedio de la bencina de 95 octanos actual \$711 pesos-.

Los Ángeles - Pucón \$38.394 pesos.
Los Ángeles - Viña del Mar \$88.875 pesos.
Los Ángeles - Puerto Varas \$71.526 pesos.
Los Ángeles - La Serena \$139.640 pesos.

Si opta por viajar en bus desde Los Ángeles hacia:
Pucón \$8.000 pesos.
Viña del Mar su precio va desde \$13.500 a \$33.900 pesos.
Puerto Varas con valores de \$28.600 a \$11.400 pesos.

MEDIANTE TARJETA MASTERCARD

Denuncian grave estafa a través de la tarjeta de Cencosud en Los Ángeles

El fraude asciende a la suma de 7 millones y medio de pesos y sería efectuada por miembros de una empresa peruana.

Sebastián Díaz Sandoval
prensalatribuna@gmail.com

Una grave estafa fue la que – según una familia angelina – quedó al descubierto hace unas semanas, la que fue defraudada en más de 7 millones de pesos.

Pamela Salinas, afectada, comentó a La Tribuna que esto comenzó en mayo del 2016. “Mi marido fue a la tienda –Paris– a cerrar una tarjeta de crédito que nosotros no ocupábamos y ellos, nos ofrecieron, con mantención a costo cero una Mastercard, que decidimos quedarnos y guardarla”.

Los problemas llegaron un par de meses más tarde, según relata la propia afectada. “El 8 de agosto se realizó un súper avance de 3 millones de pesos. Previo a esto, habían aumentado el cupo de la tarjeta de 600 mil a 3 millones 600 mil pesos, algo que nosotros no hicimos”. Dicha transacción, habría sido realizada por ejecutivos de la empresa Atento Perú, que según la víctima, le presta servicios a la empresa.

El mismo día en que se realizó el “súper avance” –curiosamente– el contacto una persona, la cual le compró algunos artículos a la pequeña empresa de productos naturales que posee Pamela junto a su marido. Todo esto por una suma de 300 mil pesos. “Lamentablemente nosotros le dimos nuestra cuenta de banco –para que depositaran el

dinero–, entonces con el avance que sacaron, lo depositaron a nuestra cuenta, por eso sale que Cencosud hizo la transferencia de ese dinero a nuestra cuenta”, es decir, con el dinero del avance pedido a la cuenta de Salinas, sostiene, le compraron sus propios productos sin que ellos se dieran cuenta.

LA PARTE MÁS CRÍTICA DE LA ESTAFA

Luego de esta transacción, la mujer contó que revisó su cuenta y en vez de depositarle el monto –300 mil pesos– le transfirieron 3 millones de pesos. “Ellos nos dijeron que se habían equivocado en un solo cero y nos preguntaron si podíamos devolver la diferencia. Obviamente, la plata no era nuestra, así que como personas honestas que somos, accedimos a devolver los 2 millones 700 mil pesos”.

Lo más extraño de todo es que los productos nunca fueron retirados de la oficina de Turbus en Chillán, por lo que debieron volver a Los Ángeles.

Pero la historia continúa. Al día siguiente, se realizó, sin consulta previa, el segundo aumento de cupo de 3 millones 600 mil a 5 millones 600 mil pesos y el mismo día –9 de agosto– se realizaron dos giros, cada uno por un millón de pesos.

“Ese día nos contactó otra persona, nos quería comprar otro producto por el monto de 200 mil pesos. Ahí lo encontramos extraño con mi marido, pero dimos el número



LOS DELINCUENTES CAMBIARON los datos de su víctima, para que no se percataran de lo que estaba sucediendo.

de cuenta de banco, porque no veía nada de malo en hacer la transacción. Lo hicimos y ellos nos hacen dos depósitos de un millón de pesos, lo que encontramos muy extraño, pero ellos nos dicen que estaban viendo un tema de una herencia y que se equivocaron”, explicó Salinas.

La mujer, agregó que se dieron cuenta que había algo extraño, por lo que rápidamente devolvieron el dinero para quedarse tranquilos. Nuevamente, los productos no fueron retirados desde la oficina de Turbus.

SE DESTAPA LA OLLA

El pasado mes de diciembre, comenzaron a recibir llamados desde la tienda Paris por una deuda que ellos desconocían.

“El 24 de diciembre fue tanto lo que nos llamaban, que mi marido

fue a Cencosud para ver qué estaba pasado y ahí nos enteramos que fuimos estafados y que hoy día contábamos con una deuda de 7 millones y medio de pesos. Lo que Cencosud dice es que ellos depositaron los avances solicitados a nuestra cuenta y efectivamente fue así”.

Tras darse cuenta de todo, interpusieron una constancia, fueron a la PDI y dejaron un requerimiento en la empresa desconociendo la deuda, esto a causa de que todos los datos fueron alterados. Como ejemplo, su fecha de nacimiento aparece en el año 1900.

A ello, agregó que “el mail que aparece para enviar los estados de cuenta, tampoco es nuestro, por lo tanto nosotros no nos podíamos dar cuenta de los avances que se hacían, porque no nos llegaban los correos avisando”.

Si lo anterior fuera poco, se suma que en el mes de septiembre, la deuda fue repactada, pese a que el documento no tiene firma.

Asimismo, destacó que el primer avance fue solicitado por Rocío Guadalupe Guaman Aro, de la empresa Atento Perú, mientras que el segundo fue hecho por Flor María Sulca Anchallua también de la empresa Atento Perú.

El hecho ya fue denunciado, por lo que todo es materia de investigación.

RESPUESTA DE CENCOSUD

La Tribuna se contactó con personeros de la empresa y con el Departamento de Comunicaciones de la tarjeta Cencosud Scotiabank, quienes solicitaron los antecedentes del caso, para entregar una respuesta en las próximas horas.

EL HECHO OCURRIÓ EL AÑO PASADO

Buscan sanción ejemplar contra hombre que mató a perro en sector Saltos del Laja

Una sanción ejemplar y única en la zona es la que busca una familia luego de que un sujeto asesinara a su perro en el sector Saltos del Laja.

Paulina Orellana abogada querellante del caso, comentó a La Tribuna que “la madrugada del 28 de febrero del año pasado, mientras la víctima estaba en una celebración familiar, escucha un disparo fuerte alrededor de las 5 de la mañana, salió al patio a mirar y se dio cuenta que su perro, de

raza pastor suizo está tendido en el suelo y tenía más de 15 disparos”.

Luego de ello, fue donde su vecino y este le dijo que mató al can, porque no lo dejaba dormir.

A su vez, manifestó que “mi cliente dice que el perro jamás ladró, sino que al vecino sólo le dio la locura y lo mató”.

Del mismo modo, la abogada explicó que el atacante ya tenía antecedentes por maltrato y amenazas de índole de violencia intrafamiliar y tras

este suceso se le encontró la escopeta, la que no estaba inscrita, por lo tanto es tenencia ilegal de armas.

Igualmente, Orellana destacó que lo que se busca es que el crimen no quede impune. “Lo que nosotros buscamos es que el hombre quede en prisión preventiva, porque consideramos que es una amenaza para la sociedad, porque de la nada le disparó al perro”, agregó.

Tras el incidente, la mujer trasladó a su mascota hacia el

Hospital Clínico Veterinario de la Universidad de Concepción en la ciudad de Chillán, lugar en el cual se le practicó una serie de exámenes por las lesiones de gravedad que resultaron del macabro ataque, sin embargo pese a todos los esfuerzos del veterinario para salvarle la vida, las heridas causadas en el animal no eran compatibles con la salud, por lo que el veterinario solicitó autorización para practicarle eutanasia. “Lobito”, murió a las 14:30 del 28 de febrero de 2016.

Además, Paula Orellana, adicionó que “este vecino se burló de mi cliente y dijo que lo volvería a hacer, entonces acá lo que buscamos es que esta persona quede detenida”.

A ello, agregó que tras varias diligencias se logró pedir a la fiscalía la formalización del imputado, lo que fue concedido y se realizará el próximo 19 de enero.

Al mismo tiempo, aseguró que “como el maltrato animal tiene una pena baja –de 60 días a 540–, lo que se busca acá es que esta persona, como tiene antecedentes anteriores y además como estaba cometiendo otro delito, como es la tenencia ilegal de armas; y lo que se busca es que las violaciones a la ley no queden en el Tratamiento de Causas Menos Complejas (TCMC), sino que pasen a delitos más amplios, lo que podría dejarlo con alguna medida cautelar mientras se realiza la investigación”.

A su vez, dijo que lo que quiere su representada es llegar hasta el final de todo, porque la mayoría de los casos de violencia animal

quedan en nada, por lo que busca formar un precedente en la zona de que no se puede volver a matar a un animal de la nada.

Igualmente, recaló que “este vecino el 2012 fue condenado por amenazas ciertas en contra de su mujer, en el cual lo que hizo fue amenazarla y perseguirla alrededor del predio con una pistola, por lo que fue condenado en el grado de autor y las amenazas en el grado de consumado. Su pareja se separó de él”.

Por último, la abogada dijo estar optimista en obtener la prisión preventiva, pues tienen diferentes puntos a su favor, debido a que el agresor tiene antecedentes, segundo porque se están cometiendo dos delitos y tercero porque ya no tiene una irreprochable conducta.

TRES INDIVIDUOS A ROSTRO DESCUBIERTO

Antisociales sustraen cinco millones desde servicentro de Nacimiento



ASALTO AFECTÓ a un servicentro Shell ubicado a la altura del 100 de avenida Julio Hemmelmann, en la comuna alfarera.

Delincuentes amenazaron con armas de fuego a los trabajadores, quienes se encontraban en el conteo del dinero.

Cerca de cinco millones de pesos de dinero en efectivo fue el botín que tres antisociales sustrajeron desde un servicentro de la comuna de Nacimiento.

El delito afectó a un servicentro Shell ubicado a la altura del 100 de avenida Julio Hemmelmann, en la comuna alfarera.

El hecho ocurrió a eso de las 9:00 de la mañana de este lunes, en circunstancias en que personal del negocio realizaban el conteo de dinero.

Fue en esos momentos cuando "llegaron tres individuos a rostro

descubierto, quienes vestían un overol de trabajo, intimidando a estas personas con armas de fuego", relató el subprefecto de los servicios subrogante de Carabineros N° 20 de Biobío, mayor Óscar Muñoz.

Ante el suceso, los trabajadores entregaron toda la recaudación que mantenían hasta esa hora y que ascendería a un monto cercano a los cinco millones de pesos.

El oficial detalló que, posteriormente, los antisociales huyeron del lugar sin herir a ninguna persona.

Para perpetrar el delito, se presume que los tres delincuentes se movilizaban en un vehículo particular marca Chevrolet, modelo Aveo.

Al cierre de esta edición, personal de Carabineros aún buscaba a los implicados en este asalto mediante "planes de contingencia, con controles de línea a través de las distintas unidades para evitar, precisamente, la fuga de ellos", relató el oficial.

LE SUSTRAJERON DIVERSAS ESPECIES

Hombre resulta herido tras ser asaltado por dos antisociales en Mulchén



LAS OPERACIONES que permitieron detener a los dos antisociales fueron encabezadas por Carabineros de Mulchén.

Dos hombres detenidos fue el saldo que arrojó un operativo encabezado en la comuna de Mulchén.

Las diligencias se iniciaron tras una denuncia efectuada al nivel 133 de Carabineros, la que daba cuenta de que una persona había resultado herida tras ser asaltada por dos antisociales en la comuna del Bureo.

Información entregada a Carabineros de Chile daba cuenta de que un hombre fue víctima de un lanzazo mientras se desplazaba por calle Gana, a la altura del 1130.

Al intentar repeler el accionar de los delincuentes, uno de ellos agredió a la víctima con golpes de pies y puño en diferentes partes del cuerpo.

En el lugar, esta persona fue abordada y agredida por antisociales, quienes le sustrajeron diversas especies.

Personal policial se constituyó en el sitio donde ocurrió el delito, quedando al descubierto que fue víctima de un asalto mientras caminaba en dirección a su casa. Fue en calle Gana con Manuel Montt

cuando fue abordada por dos jóvenes delincuentes.

Uno de ellos introdujo su mano en el bolsillo de su pantalón y le sustrajo ocho mil pesos de dinero en efectivo mientras que un segundo antisocial le sustrajo su teléfono celular.

Al intentar repeler el accionar de los antisociales, uno

de ellos agredió a la víctima con golpes de pies y puño en diferentes partes de su cuerpo para, luego, darse a la fuga.

Con los datos recabados, efectivos policiales de Mulchén iniciaron un patrullaje por las inmediaciones donde ocurrió el delito, sin lograr resultados positivos. Sin embargo, las diligencias continuaron hasta dar con el paradero de los dos antisociales, quienes fueron sorprendidos al interior de la población Bureo.

Ambos fueron divisados e interceptados en calle Pantoja esquina Ercilla, mientras se desplazaban por la vía pública.

Al revisar las vestimentas de uno de los jóvenes, efectivos policiales encontraron un celular de similares características a las sustraídas al afectado, aparato que -posteriormente- fue reconocido por la víctima. Pero, el dinero no logró ser recuperado por la policía uniformada.

Los dos jóvenes fueron detenidos y puestos a disposición del Ministerio Público, mientras que la especie fue evaluada en 50 mil pesos y devuelta a su dueño.

Los dos detenidos registran antecedentes penales por diferentes delitos, pero nada pendiente.

A COMUNERO PEHUENCHE

Carabineros entrega equipo de medición de glucosa

Un equipo de medición de glucosa fue el que recibió un comunero pehuenche del sector de Chichintahue, perteneciente a la comunidad indígena de Cauñicú, en la comuna de Alto Biobío.

Ello, gracias a la gestión realizada por personal de la Patrulla de Atención a las Comunidades Indígenas (PACI) de Carabineros de Biobío.

José Santiago Porteño Naupa fue el comunero beneficiado con esta máquina, quien padece diabetes.

Por la distancia entre su casa y el Servicio de Salud más cercano, a Porteño se le dificultaba realizar exámenes para tratar su enfermedad de forma correcta.

El equipo fue gestionado por el personal de esta patrulla con la finalidad de ir en ayuda del comunero, a modo de realizar un pequeño aporte en el mejoramiento de su calidad de vida.



EN POBLACIÓN LO ELVIRA

Incautan más de 400 plantas de marihuana, drogas y munición en Los Ángeles

Decomiso fue encabezado por personal especializado del O.S.7 de Carabineros de Biobío.

Más de 400 plantas de cannabis sativa, además de 57 dosis de droga y munición fueron decomisadas en la comuna de Los Ángeles.

El operativo fue encabezado por personal de la sección del O.S.7, dependiente de la Prefectura de Carabineros N° 20 de Biobío.

Las diligencias se desarrollaron en calle Galvarino, a la altura del 1.400 de la población Lo Elvira y se originaron a raíz de la oportuna denuncia anónima.

Información entregada a Carabineros de Chile daba cuenta de la presencia de una persona que se dedicaba a la venta de drogas y al cultivo de plantas de cannabis sativa en su domicilio.

Estas últimas se encontraban en el patio posterior de la vivienda en sus respectivos

almácigos para comercializarlas como tales a terceras personas.

Previa coordinación con el Ministerio Público, personal del O.S.7 realizó las diligencias respectivas que permitieron la incautación de 402 plantas de cannabis sativa, además de 35 dosis de pasta base de cocaína, 22 de marihuana elaborada y 11 cartuchos de escopeta.

La cantidad de plantas encontradas no se condice con un uso personal y próximo en el tiempo.

Un hombre identificado como S.C.R.B. fue detenido por tráfico de drogas, cultivo ilegal de cannabis sativa e infracción a la Ley de Control de Armas. Esta persona, de 56 años, registra un amplio prontuario policial que incluye dos condenas por delitos de homicidio y dos por tráfico de drogas, además mantiene



LAS PLANTAS Y LA DROGA fueron incautadas dentro de un domicilio emplazado en Lo Elvira.

detenciones por porte ilegal de arma de fuego.

Las acciones se enmarcaron dentro del Plan de Erradicación de Cannabis Sativa 2016-2017.

Asimismo, sostuvieron

que Carabineros de Chile es la frontera entre la delincuencia y la ciudadanía a fin de que las personas puedan desarrollar su vida de forma tranquila durante la época estival.

S.C.R.B. fue puesto a

disposición del Ministerio Público para su control de detención en el Juzgado de Garantía de Los Ángeles.

Desde la Institución instaron a la comunidad a entregar información oportuna en

materia droga al nivel 135, datos que permitan dar inicio a una investigación que culmine con la incautación de estupefacientes y la detención de quienes cometen este tipo de ilícitos.

CARABINEROS INVESTIGA EL HECHO

Sorprenden a hombre con más de 50 kilos de carne de dudosa procedencia



B.E.S.M. FUE PUESTO a disposición del Ministerio Público por el delito de abigeato.

Las diligencias se desarrollaron en la localidad de Huépil, comuna de Tucapel.

La oportuna denuncia efectuada al nivel 133 culminó con el arresto de una persona por el delito de abigeato en la localidad de Huépil, comuna de Tucapel.

Información entregada a Carabineros de Chile daba cuenta de la presencia de un hombre que se dedicaba a la venta de carne en calle San Diego con avenida Rucamanqui.

Esta persona comercializaría esta especie "sin tener la contención de frío, sin tener ningún tipo de medida paliativa de seguridad para la sanidad de esta carne", relató el subprefecto de los servicios subrogante de Carabineros N° 20 de Biobío, mayor Óscar Muñoz. El oficial agregó que efectivos policiales concurren al lugar y fiscalizaron al conductor de

un vehículo que se encontraba en el lugar. Se trataba de una camioneta marca Ford, modelo Ranger, la que era manejada por un hombre de iniciales B.E.S.M.

Al momento de revisar el vehículo, personal policial se percató de que éste mantenía un fuerte olor a carne, efectuando un registro de la camioneta.

En su interior, "encontraron dos bolsas de carne faenada para su comercialización, sin poder acreditar su procedencia, dos bolsas que —entre las dos— pesaban más de 50 kilos", relató Muñoz.

Ante ello, Carabineros incautó las especies y dio cuenta del hecho al Ministerio Público.

B.E.S.M., quien no mantenía antecedentes por delitos anteriores, fue puesto a disposición del Ministerio Público por el delito de abigeato.

Personal de la Patrulla de Abigeato de la Prefectura de Carabineros N° 20 de Biobío está realizando las diligencias respectivas para establecer la procedencia de la carne y determinar dónde fue obtenida.

CENTRO DE CULTURA Y TRADICIÓN LICARAYÉN

Exitosa presentación de la Pérgola de las Flores

Como es tradicional, el Centro de Cultura y Tradición Licarayén deleitó a los asistentes con una adaptación de la Pérgola de las Flores.

La propuesta se enmarcó dentro del aniversario de este grupo folclórico, la que terminó con una muestra de danzas del altiplano de la zona norte del país.

Ésta se desarrolló como una forma de rescatar las tradiciones chilenas, oportunidad en la que también participó un grupo folclórico de la comuna de Mulchén como invitado especial.

La jornada se realizó el sábado recién pasado en el Teatro Municipal de Los Ángeles.

Fotografías: Alberto Zúñiga.



Eva Salazar, Cinthia Salazar y Elizabeth Ríos.



Hernán Cid, Marta Muñoz y Julio Beltrán.



Ivana Márquez, Carla Valderrama, Rocío Valderrama y María Navarrete.



Álvaro Álvarez, Juan Torres, Yasna Lagos y Víctor Alarcón.



Alejandro Clavijo, Angélica Freire, Marcela Zapata y Carlos Navarrete.



Gabriela Guíñez, Mónica Torres, Benjamín Sánchez y Constanza Sepúlveda.



Javiera Alarcón, Gustavo Urrutia, Karen Gallegos, Cecilia Gallegos y Valentina Saldaña.



Herminio Robles, Irma Peña, Marcela Pardo y Sebastián Sanhueza.

TRADICIÓN CAMPESINA

Realizan XVII versión de Trilla a Yegua Suelta Yumbel 2017

El municipio yumbelino llevó a cabo este sábado 7 y domingo 8 la XVII versión de la trilla a Yegua Suelta. Esta actividad se desarrolló en el Sector Los Robles, a 2 kilómetros de Yumbel.

El evento partió el día viernes con el corte de trigo y posteriormente la emparva (traslado de trigo a la Era), realizado todo de forma manual como lo indica la tradición campesina.

Se reunió una gran cantidad de turistas que llegaron de las distintas comunas de la región y del país, quienes degustaron la comida típica (pastel de choclo, cazuelas, pajaritos y mistela), disfrutaron del show artístico y vieron la trilla a Yegua Suelta en vivo.

Fotografías: Alberto Zúñiga.



Jael Contreras, Zulema Matamala, Braulio Contreras y Edith Sepúlveda.



Massiel Infante, Francisco Ramírez y Marcela Contreras.



Familia Gutiérrez Pinto.



Familia Godoy Valverde.



Benito Ramírez, Juan Sanhueza y José Parra.



Juan Fernández, Juan Ramos y Nicolás Saavedra.



Rodolfo Flores, Claudia Baeza, Paola Baeza e Ítalo Morgado.



Angélica Guzmán, Estefanía Pueyes, Daniella Quiroga y Flor Cuevas.



PREMIACIÓN SE REALIZARÁ el miércoles 11 de enero en el Foro UdeC a las 20 horas.

PARTICIPARON DE TODAS LAS COMUNAS DE LA REGIÓN

Pedro Piedra y Francisca Lewin presentarán a los 8 cuentos finalistas de “Concepción en 100 Palabras”

El concurso, presentado por Fundación Plagio, culmina un exitoso recorrido literario por nuestra región con el anuncio de los relatos finalistas su quinta versión.

Se acabó la espera! El famoso concurso de cuentos breves, presentado por Fundación Plagio y una universidad de la región, ya tiene a los ganadores de su quinta versión. Los cuentos finalistas se darán a conocer en una ceremonia de premiación abierta al público, el próximo miércoles 11 de enero de 2017 a las 20:00 horas en el Foro UdeC.

En la instancia, la actriz Francisca Lewin y el artista Pedro Piedra serán los encargados de dar vida a los ocho

cuentos finalistas con una interpretación artística de primer nivel, que mezclará música, creación y literatura. Una fiesta a la creatividad que invitará a los ciudadanos a reconectarnos con nuestros espacios urbanos y nuestra identidad cultural.

“Cerramos esta nueva versión de Concepción en 100 Palabras con una participación histórica. Más de siete mil setecientos cuentos recibidos que nos permiten construir la memoria histórica de la región de la mano de sus

propios ciudadanos”, comenta Carmen García, directora de Fundación Plagio.

“Concepción en 100 Palabras es parte de nuestro compromiso con la cultura en el país. Creemos firmemente en la relevancia de este tipo de iniciativas como motor de cambio social. Este concurso nos ha demostrado la enorme capacidad literaria de los chilenos, ya que desde 16 años que somos parte del proyecto ‘100 Palabras’ con sus convocatorias en Santiago, Antofagasta, Iquique y Concepción. Un vínculo con la escritura creativa que seguiremos forjando en nuestra región”, comenta Alejandra Garcés de Minera Escondida BHP Billiton.

“Prontos a la premiación de la 5ª versión de Concep-

ción en 100 Palabras y con las mismas ansias de los participantes de ver reflejados en los cuentos premiados los creativos relatos que cuentan historias de nuestra región. Concepción se ha manifestado cada año con más autores que esperan contribuir con sus escritos destacando a través de ellos historias que nos identifiquen. Este concurso literario llegó a Concepción permitiendo revivir mitos, leyendas, anécdotas, testimonios, entre otros, a través del ingenio de la narración escrita”, enfatiza María Soledad González, directora de Extensión y Pinacoteca de Universidad de Concepción.

De los más de 7 mil relatos recibidos, una cifra histórica del certamen, el jurado integrado por los escritores

Francisco Ortega, Óscar Contardo y la directora de Fundación Plagio, Carmen García, seleccionó a un primer lugar, quien recibirá un millón de pesos y se corona como el mejor relato de la quinta versión; un Premio al Talento Joven (para menores de 18 años); un Premio al Talento Infantil, para autores menores de 12 años; un Premio al Talento Mayor, para personas mayores de 65 años, y cuatro menciones honoríficas, que obtendrán 250 mil pesos cada una.

SOBRE EL CONCURSO

El concurso de cuentos breves “Concepción en 100 Palabras” es una iniciativa presentada por Minera

Escondida, Fundación Plagio y coorganizado por la Universidad de Concepción. Desde el 2012, invita a todos los habitantes de la Región del Biobío a escribir relatos sobre la vida en la región en un máximo de 100 palabras. Hasta la fecha, ha reunido más de 30 mil relatos originales y únicos de la región.

“Concepción en 100 Palabras” se enmarca en el contexto del proyecto “en 100 Palabras” que actualmente se desarrolla en Santiago, Iquique, Antofagasta, Valparaíso y Magallanes. Desde el 2014, también se ha llevado a cabo en Budapest, Hungría y Puebla, México. Desde este año, el concurso se realizará además en Bratislava (Eslovaquia), Praga (República Checa) y Varsovia (Polonia).

MÁS INFORMACIÓN EN COLO - COLO 464 LOS ÁNGELES / TELÉFONO 043 2311040




Valdivia
Nuevo Destino

www.busesbiobio.cl

NUEVOS HORARIOS
Los Ángeles - Concepción: 6:30 - 7:00 - 7:30 - 8:00 - 8:30 - 9:00 - 9:30 - 10:00 - 10:15 - 11:00 - 11:40 - 12:20 - 13:05 - 13:25 - 14:00 - 14:45 - 15:15 - 15:40 - 16:00 - 16:30 - 17:00 - 17:45 - 18:30 - 19:00 - 19:30 - 20:00 - 20:30 - 21:20 - 22:10 - 22:45.
Consulte Promociones a los fonos:
043 - 2534690 - 2534699




PRESERVI S.A.
PRESTACION DE SERVICIOS INDUSTRIALES

SERVICIO DE ASEO INTEGRAL A EMPRESAS, INSTITUCIONES Y PARTICULARES. PRESENCIA DESDE CHILLÁN A PUERTO MONTT

COMUNIQUESE CON NOSOTROS

Valdivia N° 1179
Fono: 533200 Mesa Central Fax: 533207



ALEXIDER GONZÁLEZ

OFICINA GRATUITA PARA LA COMUNIDAD DE ENTREGA DE INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

Rengo 436 Los Ángeles.
alexider.gonzalez@hotmail.com

Pollonas y Braseros



Restaurant EL ALERO
...el mágico sabor y atención del sur

Cenas y Eventos
Menús ejecutivos
Viernes y Sábados:
Música en vivo
Karaoke yailable
Reservas al fono 43-2320058



Colo Colo 235 Los Ángeles



Coopere con el Hogar de Ancianos Don Orione
www.hogardonorione.cl

Haga su depósito en la cuenta N°68059710
Banco Crédito e Inversiones, a nombre de
Congregación Pequeña Obra de la Divina Providencia
Gentileza: Diario La Tribuna
Coronas de Caridad en:

Hogar de ancianos DON ORIONE	Néstor del Río 500	F. 2362164
Parroquia Ntra. Señora del P. Socorro	Colón 1226	F. 2233343
Diario La Tribuna	Colo Colo 464	F. 2311040
Margarita Pocerobba	Almagro 1120	F. 2362382



friotermica
El Clima lo Maneja Usted

ESTUFAS Y CALDERAS A PELLETS



CALEFACCIÓN CENTRAL AIRE ACONDICIONADO ENERGÍA SOLAR



LIENTUR 368 - FON0(43) 2323348 - friotermicaltda@gmail.com
www.friotermicaltda.cl

Te tenemos un regalo...
¡ GRATIS !

BAJA NUESTRA APP Y RECORRE LOS ANGELES. SU HISTORIA, SUS LUGARES TURÍSTICOS Y SUS SERVICIOS.

PASEOS RESTAURANTES CAFES MOTELES PUBS

DELIVERY'S RESTOBARES SERVICIOS CASINOS

¡ No necesitas estar conectado a INTERNET todo el rato !

LOGO desde PLAY STORE

LOS ANGELES CHILE

VENDO PUB RESTAURANT

Traspaso derecho de llaves de pub, restaurant, bar, cantina y cabaret en pleno centro de Los Ángeles, con terraza para fumadores, incluye todo el mobiliario.

Patente de alcoholes al día y sin multas (incluye clase C,D,E)
Precio venta: \$45.000.000.-
F: 993509758



Amaco
SERVICIOS AMBIENTALES
www.Amaco.cl

LIMPIEZA DE FOSAS SÉPTICAS Y ARRIENDO BAÑOS QUÍMICOS

Moderno sistema de limpieza. Atención rápida y efectiva. VENTA DE QUÍMICO PARA BAÑO

Los Ángeles: Calle 3 Lote 35 El Maitén Fono: 962194284-96677851
Concepción: Luis Acevedo N° 45 Chiguayante Fono: (41) 2357632
Chillán: Lote 11 Fundo Chiquimávida s/n Fono: (42) 2971375

ATENCIÓN TRANSPORTISTAS ASTILLAS

RÍO CLARO Logística Ltda. requiere contratar camiones piso caminante y tradicionales para el transporte de astillas combustible en la VII y VIII región. **PAGO SEMANAL**
Contacto: +56 9 57 69 6582 Lunes a viernes 08 a 18 hrs.
Bases: www.ericlaro.siterranova.cl/transporte



CENTRO ESTÉTICA IMAGEN VITAL

- Solarium
- Bronceado en Spray
- Masajes reductivos y reafirmantes
- Permanente de pestañas
- Tratamientos Capilares



Malalcahuello N°120 Villa el Refugio - Fono: 950059125



Bio Bio Corretajes.cl

VALDIVIA #692 OFICINA #5 LOS ANGELES
043 - 229 48 00 | +56 9 7365 7902
contacto@biobiocorretajes.cl



La Tribuna
EL DIARIO DE LA PROVINCIA DE BÍO BÍO

ESTE ESPACIO PODRÍA SER TUYO

Fono: 043 2 311040 | www.diariolatribuna.cl | Colo Colo 464, Los Ángeles



La Tribuna
EL DIARIO DE LA PROVINCIA DE BÍO BÍO

ESTE ESPACIO PODRÍA SER TUYO

Fono: 043 2 311040 | www.diariolatribuna.cl | Colo Colo 464, Los Ángeles



La Tribuna
EL DIARIO DE LA PROVINCIA DE BÍO BÍO

ESTE ESPACIO PODRÍA SER TUYO

Fono: 043 2 311040 | www.latribuna.cl | Colo Colo 464, Los Ángeles

Así se paga hoy! 



La Tribuna
EL DIARIO DE LA PROVINCIA DE BÍO BÍO

ESTE ESPACIO PODRÍA SER TUYO

Fono: 043 2 311040 | www.latribuna.cl | Colo Colo 464, Los Ángeles

Así se paga hoy! 



La Tribuna
EL DIARIO DE LA PROVINCIA DE BÍO BÍO

ESTE ESPACIO PODRÍA SER TUYO

Fono: 043 2 311040 | www.latribuna.cl | Colo Colo 464, Los Ángeles

Así se paga hoy! 

\$ Avisos Económicos

Extracto

CHEQUE EXTRA-VIADO: N° 136565 por \$1.700.000 CTA. CTE. N° 5100002041859, Banco Estado, oficina Mulchén. Queda nulo y sin valor por haberse dado el aviso correspondiente. (24506)

Contamos con tres medios de comunicación



www.latribuna.cl



Indicadores

UTM - UTA - IPC

	UTM (1)	UTA (2)	Índice de Precios al Consumidor (IPC)	Variación Porcentual		
				Valor en puntos (6)	Mensual (3)	Acumulado 2015 (4)
2016						
Febrero	44.955	539.460	111,70	0,3	0,7	4,7
Marzo	45.180	542.160	112,13	0,4	1,1	4,5
Abril	45.316	543.792	112,49	0,3	1,5	4,2
Mayo	45.497	545.964	112,75	0,2	1,7	4,2
Junio	45.633	547.596	113,25	0,4	2,1	4,2
Julio	45.724	548.688	113,53	0,2	2,4	4,0
Agosto	45.907	550.884	113,58	0,0	2,4	3,4
Septiembre	45.999	551.988	113,86	0,2	2,7	3,1
Octubre	45.999	551.988	114,05	0,2	2,9	2,8
Noviembre	46.091	553.092	114,11	0,1	2,9	2,9
Diciembre	46.183	554.196	113,88	-0,2	2,7	2,7
2017						
Enero	46.229	554.748				
Febrero	46.137	553.644				

- (1) UTM = Unidad Tributaria Mensual
- (2) UTA = Unidad Tributaria Anual (UTM x 12)
- (3) Variación mensual: Corresponde a la publicada oficialmente por el INE en cada mes.
- (4) Variación acumulada 2015: Corresponde a la acumulada a la fecha respecto del mes de Diciembre del año anterior.
- (5) Variación Últimos 12 meses: Corresponde a la variación de los últimos doce meses.



U.F. - I.V.P.

Los siguientes valores de la Unidad de Fomento (U.F.) y del Índice de Valor Promedio (I.V.P.) desde el 1 de Noviembre de 2016 hasta el 9 de Diciembre de 2016, de acuerdo a tabla proporcionada por el Banco Central.

FECHA	U.F.	I.V.P.
ENERO 2017		
01-01-2017	26.348,83	27.431,00
02-01-2017	26.349,68	27.432,79
03-01-2017	26.350,53	27.434,59
04-01-2017	26.351,38	27.436,39
05-01-2017	26.352,23	27.438,19
06-01-2017	26.353,08	27.439,98
07-01-2017	26.353,93	27.441,78
08-01-2017	26.354,78	27.443,58
09-01-2017	26.355,63	27.445,38
10-01-2017	26.353,93	27.446,21
11-01-2017	26.352,23	27.447,03
12-01-2017	26.350,52	27.447,86
13-01-2017	26.348,82	27.448,69
14-01-2017	26.347,12	27.449,52
15-01-2017	26.345,42	27.450,35
16-01-2017	26.343,72	27.451,17
17-01-2017	26.342,02	27.452,00
18-01-2017	26.340,32	27.452,83
19-01-2017	26.338,61	27.453,66
20-01-2017	26.336,91	27.454,48
21-01-2017	26.335,21	27.455,31
22-01-2017	26.333,51	27.456,14
23-01-2017	26.331,81	27.456,97
24-01-2017	26.330,11	27.457,79
25-01-2017	26.328,41	27.458,62
26-01-2017	26.326,71	27.459,45
27-01-2017	26.325,01	27.460,28
28-01-2017	26.323,31	27.461,11
29-01-2017	26.321,61	27.461,93
30-01-2017	26.319,91	27.462,76
31-01-2017	26.318,21	27.463,59
FEBRERO 2017		
01-02-2017	26.316,51	27.464,42
02-02-2017	26.314,81	27.465,25
03-02-2017	26.313,11	27.466,07
04-02-2017	26.311,41	27.466,90
05-02-2017	26.309,71	27.467,73
06-02-2017	26.308,02	27.468,56
07-02-2017	26.306,32	27.469,39
08-02-2017	26.304,62	27.470,22
09-02-2017	26.302,92	27.471,04

MONEDA

Dolar	665,29	Pesos
Euro	701,26	Pesos
Índice de Tipo de Cambio Multilateral	106,56	Índice



AHORA PUBLICAR TUS AVISOS LEGALES ES MÁS FACIL

Ingresar a nuestro sitio web

www.latribuna.cl

y publica desde la comodidad de tu casa u oficina.

Aquí se paga hoy!



Paga online. Para consultas llama al 2311040

Remates

Citaciones

Documentos

Extractos judiciales



PROMOCIÓN
RADIO SAN CRISTÓBAL 97,5 FM



DEBIDO AL **ÉXITO**
CONTINÚA ESTA CAMPAÑA

Hasta 50%

en tu campaña
publicitaria Radial
sólo por ~~diciembre~~,
enero y febrero

10% 3 frases diarias por el mes

25% 6 frases diarias por el mes

50% 10 frases diarias por el mes

Emisión de Lunes a Viernes



MÁS INFORMACIÓN CON VIOLA MORA (SRA. YOLITA)
9 72486564 / 9 79645316

El verano es el mejor momento para el comercio
y la publicidad, atraerás más clientes a tu negocio.

DISTINGUIDOS TRES SOCIOS POR SU COMPROMISO Y TRAYECTORIA

Ceremonia de aniversario Club Aéreo de Los Ángeles

Han pasado 74 años desde que un día ocho de enero, se fundara el Club Aéreo de Los Ángeles, tiempo en el que se han impulsado diversas actividades tanto deportivas como sociales, incluyendo servicios comunitarios.

El pasado viernes 6 de enero, se llevó a cabo la celebración del nuevo aniversario del Club Aéreo, junto a sus socios antiguos y honorarios, quienes fueron acompañados por autoridades

e invitados especiales.

La ceremonia se cumplió en dependencias del Club Aéreo angelino y contempló un acto conmemorativo. Además, tres socios fueron distinguidos por su compromiso y trayectoria.

La actividad culminó con un vino de honor, instancia en la que se destacó parte de la historia del Club Aéreo de Los Ángeles.

Fotografías: Alberto Zúñiga.



DEPORTES



CON GRANDES DESAFÍOS inicia el 2017 el hockey angelino, pensando en llegar a lo más alto de la disciplina.

OLD MIX 2017

Ceremonia de premiación abre nuevo año para el Club de Hockey Los Ángeles

En compañía de las autoridades, el club reconoció a los suyos en una agradable instancia de camaradería, festejando el exitoso año 2016.

Ya son seis años de vida del Club de hockey Los Ángeles Old Mix, quien cerró e inició un año más junto a su tradicional ceremonia de gala, donde todos los años se destaca el gran trabajo que desarrolla cada uno de sus integrantes, como también de quienes colaboran de forma constante en el crecimiento de nuestra disciplina en la ciudad.

Todo esto partió en la mañana con la gran actividad del desquite en la cual el club se reúne junto a las familias de cada integrante del club y se realizan partidos de padres contra hijos, seguido de una tradicional guerra de agua y finalizando con un tercer tiempo que es parte de crear

un ambiente familiar, luego de esto por la tarde se sigue con la ceremonia de gala de premiación, esto ya es un sello personal del club crear más allá de un club, un concepto familiar en el cual todos sean parte de lo que se logra o genera.

La actividad fue realizada en el auditorio de la Universidad de Concepción donde participaron autoridades, como el alcalde Esteban Krause, representantes de la oficina de Deportes, integrantes y fundadores del club, entre otros. En dicha instancia tuvieron la oportunidad de compartir un grato momento junto a distinguidos personajes, en lo que destacó la gran asistencia y colaboración por hacer posible un año más en

donde fortalecerán el trabajo, constancia y sobre todo la dedicación.

Víctor Castillo, entrenador del equipo de hockey, conversó con La Tribuna y señaló que "siempre estamos buscando la forma de potenciar aún más el hockey en la ciudad por medio de los colegios, sobre todo para llegar a todos los sectores de la ciudad y lograr que en un par de años más este sea un deporte tan popular como otros ya insertos. El principal objetivo de nuestro club es potenciar este deporte a nivel formativo y competitivo, lograr un desarrollo en conjunto que permita crear lazos de competencia constante de forma interna en la ciudad".

Hoy este tipo de ceremonia ha permitido mostrar de forma resumida lo que generan durante todo el año, lo que les presenta nuevos retos. Lo ideal es que quieren siempre ir por más, de forma consecuente y objetiva.

"Hoy somos el único club de

hockey en la ciudad desde que nos iniciamos, hemos trabajado mucho sobre su masificación, lo que nos ha permitido sumar muchas personas a la práctica, somos la cara visible de este deporte en nuestra ciudad, recorreremos desde Viña a Valdivia jugando en representación de Los Ángeles. Se han logrado muy buenos resultados que han permitido que hoy estemos en el mapa del hockey nacional", sostuvo.

DESAFÍOS PARA EL NUEVO AÑO

Para este 2017 esperamos tener más buenas noticias, seguir sumando nuevos triunfos y experiencias que nos permitan seguir creciendo, agradecemos como siempre a cada una de las personas que colaboran de forma incondicional a nuestro club y deporte junto a la gran familia de hockey angelino.

"En enero iniciamos con la pre-

temporada y continuamos con 'Summer Hockey', por lo que no paramos nuestras actividades en todo el año, además ya tenemos fechas cercanas a jugar en Temuco e Imperial", indicó el joven entrenador.

También, realizaron el primer seminario de hockey angelino, en el cual se entregaron herramientas metodológicas para iniciación y avanzado, complementado de material e información de arbitraje actualizado, la actividad se desarrolló por dos días en las instalaciones del Polideportivo, la intención es poder entregar y aportar con los demás en que todos tengamos las mismas herramientas para enseñar y competir de forma equitativa. Esta es una iniciativa que siempre realizamos como club, en la cual este año queremos realizar muchas más que nos permitan fortalecer en conjunto el hockey de nuestra ciudad", cerró Víctor Castillo, entrenador del club Old Mix.

EVENTO ARTÍSTICO

La gimnasia se tomará Los Ángeles este fin de semana

Estará Estadio Español de Concepción, Club Huachipato, Escuela de Gimnasia de Angol, Club Alemán de Temuco y el Club del colegio Alemán de Temuco, entre otros.

Una hermosa fiesta deportiva está preparando la Escuela de Gimnasia Santa María, con la gran ayuda de la municipalidad, empresarios y diversas personas naturales que están colaborando para llevarla a cabo.

Este magno evento se inicia con una competencia internacional, dado que participa la Escuela de Gimnasia Artística: Rincón de los Sauces, Neuquén, Argentina, de esta manera, la Escuela de Gimnasia Santa María, hace eco de lo ya iniciado por la primera autoridad comunal.

Todo esto, en el marco del sentido integracionista con la Patagonia del país trasandino. Pero se lamenta la baja de dos equipos que por motivos muy justificados no estarán, el Estadio Israelí y la Escuela de Gimnasia de Val-

paraíso, donde con mucho pesar una de sus gimnastas resultó afectada por el grave incendio ocurrido recientemente.

“Sin embargo, aún así estamos felices porque estarán el Estadio Español de Concepción, Club Huachipato, Escuela de Gimnasia de Angol, Club Alemán de Temuco y Club del colegio Alemán de Temuco, Escuela de Gimnasia Rincón de los Sauces Neuquén, Argentina y el Estadio Italiano de Santiago. Mención aparte merece esta gran institución, que desde su inicio apoyó, desde sus directivos, entrenadores, apoderados, con una comunicación expedita y fluida”, dijo Alfonso Riquelme, profesor de gimnasia artística del club angelino.

Hay que recordar que el Stadio es en la actualidad el

mejor equipo de nuestro país, con más de 200 gimnastas entrenando en todos los niveles. Esta institución es grande porque está cimentada en la grandeza de sus personas.

Además, el Stadio nos envía dos hermosas embajadoras fuera de competencia, Mila Grimalt y Martina Palamara, de 12 y 13 años respectivamente. Ambas seleccionadas nacionales en categoría preinfantil, con vasta experiencia internacional, Martina es medallista sudamericana y han participado en los tres últimos sudamericanos. Ellas no brindarán una pequeña exhibición con sus rutinas.

Por su parte, la Escuela Gimnasia Santa María, se ha preparado con mucha rigurosidad para la competencia, motivadas por el nivel que tienen todos estos equipos, donde se augura una competencia de miedo. Mención aparte merecen también, las apoderadas y apoderados de la Escuela de Gimnasia Santa María, por su gran esfuerzo y trabajo, para brindar a la ciudadanía una espectáculo deportivo de jerarquía.



APROVECHARON DE AGRADECER el esfuerzo y trabajo de los apoderados del club de Gimnasia Santa María.



EL CUADRO AZULGRANA buscará volver a los abrazos, enfrentando al conjunto loíno.

EL SÁBADO A LAS 19 HORAS

Primera fecha: Iberia recibe a Cobreloa en el municipal angelino

Este es el momento de empezar a apoyar al equipo, demostrando la incondicionalidad, dejando de lado el exitismo por el resultado. A llenar el estadio.

Deportes Iberia SADP, como ya es tradición, invitó a su hinchada a ser parte de la primera fecha de la segunda rueda del campeonato Loto temporada 2016-2017 de la Primera B.

El partido se jugará este sábado 14 de enero, a las 19:00 horas en el Estadio Municipal de Los Ángeles, donde se enfrentará a Cobreloa.

Iberia tiene la tarea –y difícil- de poder recuperarse de una primera rueda compleja, dominada por la irregularidad, ser uno de los arcos más batidos del torneo, atenuado por ser la el equipo más goleador y contar con el máximo artillero del campeonato.

Se informó, además, que los

lugares de ingreso al Estadio, serán los siguientes: para ubicarse en galería, deberán entrar por calle avenida Los Ángeles S/N, entrada principal; en el caso de tribuna no techada y abonados, harán lo propio por calle Los Tilos (portón lateral); y puntualmente, para barra visita, ingresarán por calle Colo Colo.

PREVENTA

Se hará el día jueves 12 de enero desde las 10:00 horas hasta el día viernes 13, a las 19:00 horas, en Óptica Colón, ubicado en Colón 518. Valores Galería \$3.000; Tribuna no techada \$4.000; Tribuna techada \$6.000.

Las entradas se pondrán a dispo-

sición en las boleterías del Estadio Municipal, el domingo a contar de las 15:30 horas, las puertas del recinto se abrirán a las 17:30 horas.

El valor de las entradas el día del partido será: Galería \$4.000; Tribuna no techada local y visita \$5.000; Tribuna techada \$7.000.

Se realizará control de identidad, por lo tanto es obligación portar su carnet, de lo contrario no podrá ingresar al recinto deportivo.

A su vez, se les solicita llegar con anticipación, para así no formar aglomeraciones a última hora en las inmediaciones del recinto deportivo.

También, se comunica que por disposición de Carabineros, la Gobernación y Estadio Seguro, no estará habilitado el ingreso de vehículos al estadio. Se recomienda comprar su ticket con anterioridad, para evitar aglomeraciones durante la hora del partido, y así evitar que Carabineros proceda a interrumpir la venta de entradas hasta una hora antes de iniciado el encuentro.

EJERCICIOS ABDOMINALES

Cómo tener un abdomen plano para este verano 2017

Si hay una parte del cuerpo que va creciendo y soltándose con el tiempo es el abdomen, más aún si nuestro trabajo es sedentario. Te entregamos los siguientes consejos para tener un vientre plano, incluso tener esas sexys calugas.

El tener el abdomen plano o marcado, el eliminar ese "rollo", "michelín", "flotador" o para otros "marcar o tener calugas" es un deseo recurrente tanto para hombres como para mujeres. Si bien un "buen cuerpo" se relaciona con personas jóvenes, los adultos buscamos sentirnos con un cuerpo acorde a nuestras necesidades básicamente de autoestima y también de salud. No obstante, el lograr un abdomen plano, no es imposible e implica una gran cuota de sacrificio y trabajo duro, sin descuidar la guía de especialistas.

Un problema de hombres y mujeres que están largas horas trabajando sentadas en el escritorio, frente al computador, es la inactividad física. Cada día que pasa ciertas partes del cuerpo sufren afecciones por la postura que adoptamos.

Muchas veces no nos percatamos por efecto de la rutina, sin embargo nos damos cuenta en nuestra talla o peso, además de la forma y textura de los tejidos musculares del abdomen y caderas, los que no están lo suficientemente fuertes.

Esta problemática puede deberse a varios factores: Inactividad física; Alimentación no adecuada; Vicios posturales; Factores genéticos.

A este tipo de problemática se denomina sarcopenia, que es la disminución de la toni-

cidad muscular y el aumento del tejido graso; la solución no está en solamente cambiar los hábitos alimenticios, sino también hay que darse el tiempo para realizar una rutina de ejercicio físico específico, es decir, mejorar la "calidad de vida".

PAUTA DE EJERCICIOS PARA TENER UN ABDOMEN PLANO

Se recomienda que realices un trabajo aeróbico (cardiovascular) para aumentar tu temperatura corporal y preparar todo el sistema osteomuscular para el trabajo localizado y específico a estimular.

Trabajo cardiovascular: de una duración entre 15 a 20 minutos a una intensidad moderada, que puede ser: Caminata; Bicicleta; Aeróbica.

Trabajo localizado para abdominales: Ejercicios para Abdominales N° 1: Propósito: acción músculos abdominales bajos.

Posición: decúbito supino, brazos extendidos a lo largo de los costados, pierna derecha doblada hacia arriba, la izquierda flexionada y levantar la punta del pie.

Movimiento: acercar la rodilla derecha al pecho e inspirar al retorno; al finalizar, ejecutar con la otra pierna sin elevar la espalda del suelo.

Ejercicios para Abdominales N° 2: Propósito: acción



RECUERDA QUE REALIZANDO bien estos ejercicios, podrás contar con un abdomen marcado. ¡Aliméntate bien!

de los músculos abdominales altos y oblicuos.

Posición: decúbito supino, mano izquierda detrás de la nuca, codo hacia fuera, brazo derecho extendido a la altura del hombro.

Movimiento: acercar el hombro izquierdo a la rodilla derecha elevándolo solamente 15 cm. Al finalizar, ejecutar con la parte opuesta. La espalda adherida al suelo y no presionar sobre la nuca con la mano.

Ejercicios para Abdominales N° 3: Propósito del ejercicio abdominal: acción músculos abdominales altos.

Posición: decúbito supino, piernas flexionadas y abiertas a lo ancho de la pelvis, brazos extendidos a lo largo de los costados.

Movimiento: levantar solamente 15 cm la cabeza y

los hombros y volver a la posición inicial, manteniendo la espalda adherida al suelo.

Ejercicios para Abdominales N° 4: Propósito del ejercicio abdominal: acción músculos abdomen altos.

Posición: decúbito supino, reposar las piernas unidas, una después de la otra, sobre una silla en manera de formar un ángulo de 90° grados entre los muslos y el busto, pies a martillo, las manos detrás de la nuca, codos hacia fuera.

Movimiento: levantar la cabeza y los hombros solamente 15 cm del suelo y la espalda adherida al suelo.

Ejercicios para Abdominales N° 5: Propósito: acción de la musculatura del recto anterior del abdomen y oblicuos.

Posición: decúbito supino, apoyar las piernas unidas, una después de la otra, sobre una silla en modo de formar un ángulo de 90° grados entre los muslos y el busto, pies a martillo, las manos detrás de la nuca y codos hacia fuera.

Movimiento: acercar el hombro izquierdo a la rodilla derecha, elevándolo a sólo 15 cm del suelo y el otro codo hacia fuera manteniéndolo pegado al suelo. Al finalizar las repeticiones, ejecutar con la parte opuesta.

Ejercicios Abdominales N° 6: Propósito del ejercicio abdominal: acción de los músculos abdominales bajos.

Posición: decúbito supino, apoyar las piernas unidas, una después de la otra, sobre una

silla en modo de formar un ángulo de 90° grados entre los muslos y el busto, pies a martillo, las manos detrás de la nuca y codos hacia fuera.

Movimiento: levantar ligeramente la cabeza y los hombros a 15 cm del suelo y al mismo tiempo acercar las rodillas al pecho; permaneciendo los glúteos en el suelo. Para evitar que la zona baja de la espalda (lumbar) no se despegue del suelo.

DESPUÉS DEL TRABAJO CARDIOVASCULAR:

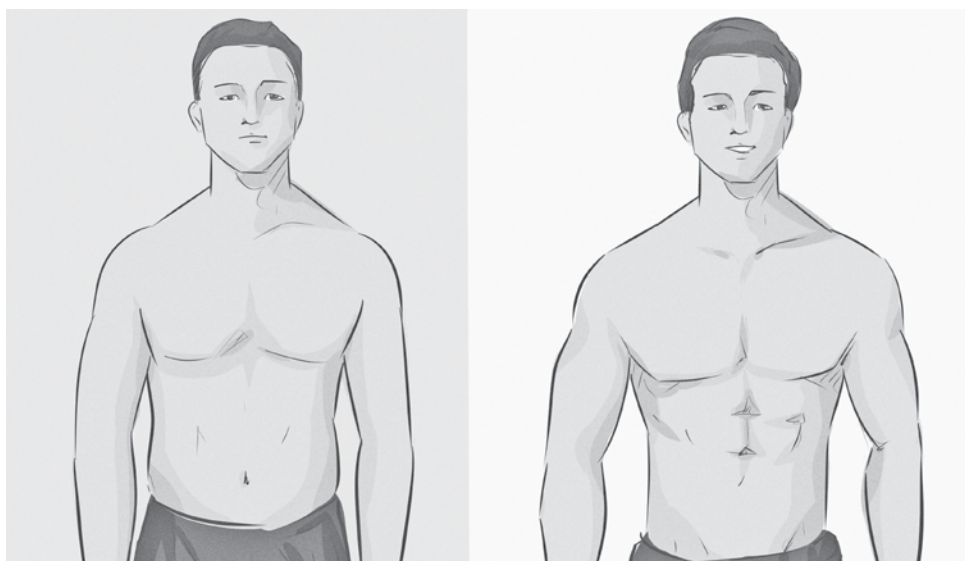
Series: número de veces que se deben ejecutar dependiendo de su capacidad física. Repeticiones: número de

ejecuciones que se realizan en cada serie.

Tiempo de recuperación: es el descanso entre cada serie. Pauta a considerar según grado de condición física: Serie; Repeticiones; Descanso para abdominales.

Este artículo no es el primero con pautas de trabajos de ejercicios físicos destinados a aquellas zonas en que estamos más vulnerables.

No te olvides que manteniendo una dieta sana y equilibrada, más una buena planificación de ejercicios, ambas actividades guiadas por especialistas, es posible lograr el tan ansiado abdomen plano o tener calugas. Lo que sí vas a necesitar es una gran cuota de constancia y orden.



HORARIO
Gimnasio Golden GIM

Aeróbica-Step
Lunes a viernes 19:00 a 20:00 hrs.

Zumba-Baile entretenido
Lunes a viernes 20:00 a 21:00 hrs.
(\$1.000 valor hora)

Gimnasia reductiva
Martes a jueves 20:00 a 21:00 hrs.

Gimnasia bajo impacto
Lunes, miércoles
y viernes 8:30 a 9:30 hrs.

· Personal trainer- gimnasia localizada.
 · Sala de musculación-bicicletas spinning a disposición de los alumnos desde las 7:00 hasta las 21:30 horas lunes a viernes.
 · Convenios con empresas e instituciones de educación.

Lord Cochrane 581 Los Ángeles
Fono: 90034382



Guía Profesional

**PARA QUE TODOS TE VEAN,
PUBLICA CON LA TRIBUNA**

Más información en:
Colo Colo 464 Los Ángeles
Teléfono 43 2311040



PSICÓLOGA	INGENIERO
MARCELA TRONCOSO ESCOBAR	INGENIERO AGRÓNOMO GERARDO LEAL JOFRÉ
Psicóloga Clínica, Psicóloga Jurídica, Terapeuta familiar y de pareja	Asesoría producción hortalizas aire libre, bajo plástico Producción hidropónica
Consulta Gabriela Mistral N°79 Fono: 43-2230298	Fono: 981882392 Mail: gljofre@vtr.net

ESTE ESPACIO PODRÍA SER TUYO	ESTE ESPACIO PODRÍA SER TUYO
---	---

Foto del día

Fotografía: Alberto Zúñiga
Simulacro de accidente Bomberos.



**Envíanos tus
informaciones
y denuncias**

+569 829 353 55

WhatsApp

www.latribuna.cl

**San Cristóbal
97.5 fm**

La Tribuna
EL DIARIO DE LA PROVINCIA DE BÍO BÍO

Sc
San Cristóbal
97.5 fm
Los Ángeles

Santoral

Hoy: **Gonzalo**

Fases de la Luna

- MENGUANTE**
19 de enero
- NUEVA**
27 de enero
- CRECIENTE**
5 de enero
- LLENA**
27 de enero

Sudoku solución 9 de enero

1	4	6	2	8	5	7	3	9
3	5	8	9	7	6	2	4	1
7	9	2	1	3	4	8	6	5
4	6	3	8	9	2	5	1	7
5	2	7	4	1	3	9	8	6
8	1	9	6	5	7	4	2	3
6	8	5	7	4	1	3	9	2
2	7	4	3	6	9	1	5	8
9	3	1	5	2	8	6	7	4

Sudoku

Dificultad: Normal

	8		3	5				
7		4		8	1	6	9	
						3		
9							4	
		8	6	1	4		2	9
	7		9	5				3
1				7				
	9		5	2	8	4		
			9	6				

Comience poniendo un número entre 1 y 9 en cada casilla vacía, pero recuerde que ninguno puede repetirse en una misma columna, en la misma fila ni en la misma sección de 3x3.

PANORAMA GRATUITO EN VERANO

RECREO llegará a la ciudad para inspirar a cientos de jóvenes de la provincia

RECREO es una Escuela de Innovación Social que desarrolla la empresa Actitud Lab, que tras exitosas versiones en Santiago y Concepción, llega a la provincia del Bío Bío.

Inspirar a los jóvenes y entregarles herramientas para que ellos puedan atreverse a hacer lo que los mueve es la forma de trabajo que busca implementar RECREO, instancia de innovación social gratuita para estudiantes que este año, por primera vez, llegará a la ciudad. La actividad se desarrollará en Inacap sede Los Ángeles desde el 16 al 20 de enero, con un total de 300 cupos disponibles para alumnos de la provincia del Bío Bío que cursen entre 8° básico y 4° año medio.

Serán 5 días intensos de trabajo lúdico, periodo en que los jóvenes, a través de la metodología del Pensamiento Creativo Desing Thinking y Desing For Change, podrán aprender a generar soluciones a los problemas de su entorno bajo tres pilares fundamentales: Aprender haciendo, Aprender del proceso y Aprender del error, y así alcanzar propósitos como la felicidad, el sentido de vida, la trascendencia y el amor.

Estudiantes universitarios voluntarios, previamente capacitados, serán los encargados de guiar el proceso de los aprendices, quienes a través de desafíos, misiones y entretenidas actividades podrán ir generando innovaciones que logren dar solu-

ción a problemas del entorno local que ellos detecten. El foco será el desarrollo de habilidades socio-emocionales y a través de la experiencia de generar un emprendimiento social.

“Buscamos empoderar a los estudiantes, para que sean capaces de reconocer y poner en práctica su potencial, al hacerse cargo de los problemas que detecten en el entorno. Que sean los protagonistas de los cambios que requiere el contexto en el que se encuentran. Así volver a creer para crear un mundo mejor”, señaló Sebastián Errázuriz, socio fundador y director de empresa Actitud Lab.

“Educar innovando” es la premisa que mueve a Actitud Lab, empresa chilena certificada B, lo que quiero decir que es una institución con fines de lucro que busca dar soluciones concretas a problemas sociales y medioambientales. Las empresas tipo B se caracterizan porque buscan cambiar el paradigma y modelo de negocio que comúnmente conocemos, son organizaciones que se preocupan de que sus acciones beneficien a su entorno, clientes y también a sus trabajadores. Es así como se van enfocando en causas sociales y redefiniendo el sentido de



RECREO OFRECE 300 CUPOS para alumnos de la provincia del Bío Bío que cursen entre 8° básico y 4° año medio.

empresas a uno socialmente responsable.

Para Benjamín Rengifo, coordinador regional, el éxito de la iniciativa se basa en que logra cambiar el switch de los jóvenes que participan. “Se busca romper el paradigma de educación en Chile, donde todos los establecimientos se preparan para una prueba y pareciera no importar desarrollar habilidades blandas o psicosociales en los alumnos”, afirmó.

Para dar solución a este problema crearon RECREO que nació en julio de 2014, cuyas primeras versiones se desarrollaron en Santiago y

Concepción. Motivados por los buenos resultados este año decidieron hacer crecer el desafío y abarcar más ciudades. Finalmente, este verano se sumará Cañete, Chillán y Los Ángeles.

La experiencia de los jóvenes angelinos que participen del encuentro culminará con una Feria de Emprendimiento abierta, donde los estudiantes podrán mostrar el proceso vivido a la comunidad. Quienes asisten a la feria, pueden votar por sus

proyectos favoritos. Además, habrá un jurado experto que evaluará los diferentes proyectos y asignará premios en diferentes categorías: Impacto Social, Perseverancia, Creatividad, entre otros.

Este interesante proyecto social se denominó Recreo porque RE-CREO es volver a CREAR y volver a CREER. Se busca que los jóvenes logren decir: Yo me la puedo y puedan comenzar a ser los protagonistas de los cambios.

Todos los interesados en

participar de RECREO Los Ángeles 2017, deben inscribirse en el sitio web www.recreochile.org. Luego serán contactados para asistir a una pequeña capacitación junto a sus padres.

Este año se espera que cerca de 800 estudiantes de la Región del Bío Bío puedan vivir esta experiencia que se financia gracias al apoyo del Comité de Desarrollo Productivo Bío Bío de Corfo a través del Fondo de Innovación para la Competitividad.



INTERESADOS DEBEN inscribirse en el sitio web www.recreochile.org




Guía de Utilidad Pública

Teléfonos de Emergencia

Asistencia Pública (Urgencias)	43233600
Ambulancia (SAMU)	131
Cruz Roja	2314057
Hospital (Mesa central)	2336000
Clínica Los Andes	2210256
Clínica Adventista	2524300
Fonasa	2332113
Bomberos	132
Investigaciones	2312008
Carabineros	133
Carabineros (Fono Drogas)	135
Prefectura Bío Bío N° 20	243000
Tenencia Carreteras Bío Bío	2243042
1ra. Comisaría Los Ángeles	2242024
Subcomisaría Paillihue	2243051
Tenencia Centenario	2243047
Retén Cb. Iro. René Sepúlveda Parraguez	2243049
Retén El Álamo	2243058
Retén San Carlos	2243059
Retén Santa Fe	2243045
2da. Comisaría Mulchén	2243061
Retén Quilaco	2243080
Retén Rucalhue	2243082
Retén Loncopangue	2243081
3ra. Comisaría Nacimiento	2243084
Tenencia Negrete	2243103
4ta. Comisaría Santa Bárbara	2243106
Tenencia Antuco (F)	2243127
Tenencia Alto Bío Bío (F)	2243139
Retén Villucura	2243125
Retén Quilleco	2243129
Retén Canteras	2243137
Retén Tucapel	2243133
Retén Polcura	2243136
Retén Trupán	2243135
5ta. Comisaría Yumbel	2243142
Subcomisaría Cabrero	2243168
Subcomisaría Laja	2243178
Retén Monte Aguila	2243176
Retén Salto del Laja	2243044
Retén Tomeco	2243175
Retén Río Claro	2243164
Retén San Rosendo	2243162
Retén Rere	2243165
Cementerio Parque del Sur	2315152
Cementerio Parque Santa María	2315152
CGE Distribución S.A.	600-7777777
Abastible	2313147
Enagas	2322498
Essbio	2321151
Fono Sida (N° nacional)	800-202120
Fono Sida (N° local)	2320099
Conaf	130
Incendios Forestales	2322126
Juzgado de Letras N° 1	2312439
Juzgado de Letras N° 2	2321666
Juzgado de Letras N° 3	2321116
SII	2218800
Asistencia a contribuyentes SII	2218813
Telefonograma	2324024
TAXIS	
Radio Taxi Santa María	2321380
Radio Taxi Beeper Andes	2324080
Radio Taxis Amanecer (Caupolicán s/n)	2320001
Radio Taxi Los Ángeles	2323044
Taxis Plaza Pinto (Barrio Sur)	2321125
Taxis C. Rengo (Colón-Almagro)	2321226
Taxis Colón (Plaza de Armas)	2321270
Taxis Tucapel (Colón-Almagro)	2321489
Taxis Hospital (Avda. Ricardo Vicuña)	2318778
Taxis Andes	2314090

BIO PUZZLE

Germán Fuentes



Filósofo británico


Calloso			Rápida	Lutecio	Pinzas	Egresas
Ciudad gala						
Nombre fem.						
Media luna			49	Burla		
Ciudad italiana						
Poema						
Flúor	Sitúa	Coa Inv.				Liará
		Alejarse				
Sonido				Ursa		
				Gestapo		
Ensenada			Estaño		Regla	
			Arará		Cola	
Carente Inv.		Tomará				
		Compañía				
Carb. Cerio Cromo			Río suizo Mono Inv.			
Dipt.		Tres		Barrio		
		Convoy		Chato		
Sur	Avaro					Emplea
	Horneo					
Taberna		Oreja			Vocal	
		Alfa			Americio	
Limpiar			Yunque			
			RHO			
Cont. Foto.		Olor				

Ferías

MARTES
Colo Colo con Av. Padre Hurtado

Farmacia de Turno

FARMACIA SALCOBRAND
Colón 412- FONO, 2327543



Nombre	B	Nombre fem.	P	Fecha de n.	Fuente
Emblema	U	S	A	D	O
Ciudad natal	H	A	N	A	U
Profesión	A	R	A	T	T
Abreviatura	R	A	N	A	
Capital	G	M	A	R	A
País	R	E	A	C	I
Modos	E	S	T	I	L
Vegetación	G	A	S	L	O
Origen	O	A	N	A	E
Raza	R	A	C	E	A
Español	Y	O	A	T	R
Primo	P	N	T	A	A
Apellido	I	A	A	C	L
Nombre	N	C	U	S	
Apellido	F	A	S	E	

Horóscopo

- ♈ ARIES (21 DE MARZO AL 20 DE ABRIL)**
AMOR: Las relaciones profundas son las que dejan una marca en la vida. SALUD: No conduzca por hoy su vehículo o si es indispensable hacerlo tenga prudencia y controle la velocidad. DINERO: Tenga cuidado con tener problemas con su jefe. COLOR: Amarillo. NUMERO: 22.
- ♉ TAURO (21 DE ABRIL AL 20 DE MAYO)**
AMOR: Ponerse en los zapatos de los demás le ayudará a darse cuenta que las cosas no son siempre como lo imaginas. SALUD: Cuidate su columna evite lesiones. DINERO: Está cayendo en forma fácil en una carrera consumista, contrólase. COLOR: Celeste. NUMERO: 4.
- ♊ GEMINIS (21 DE MAYO AL 21 DE JUNIO)**
AMOR: No acarree más dolor al corazón, trate de hablar con los suyos y hágalos entender que el momento que pasa es complicado. SALUD: No haga desarreglos comiendo más de lo necesario. DINERO: El repunte financiero tenderá a ser más constante. COLOR: Rosado. NUMERO: 11.
- ♋ CÁNCER (22 DE JUNIO AL 22 DE JULIO)**
AMOR: Debe acercarse más para lograr alcanzar ese corazón ya que las heridas del pasado han dejado huella en la otra persona. SALUD: Tenga más cuidado con el colesterol. DINERO: Disminuya sus hábitos de consumo para así mejorar las finanzas. COLOR: Lila. NUMERO: 5.
- ♌ LEO (23 DE JULIO AL 22 DE AGOSTO)**
AMOR: El dolor de una separación es enorme, pero eso también le permitirá abrir otras puertas para encontrar la felicidad. SALUD: Cuidado con el alcohol. DINERO: No gaste lo que no ha ganado y guarde para las emergencias que vendrán. COLOR: Plomo. NUMERO: 2.
- ♍ VIRGO (23 DE AGOSTO AL 22 DE SEPTIEMBRE)**
AMOR: Trate de hacer bien las cosas, no se deje tentar por relaciones clandestinas ya que saldrá perjudicado/a. SALUD: No se exponga a posibles insolaciones. DINERO: Las ganancias no deben depender de las apuestas sino del trabajo duro y constante. COLOR: Blanco. NUMERO: 6.
- ♎ LIBRA (23 DE SEPTIEMBRE AL 22 DE OCTUBRE)**
AMOR: No tenga miedo de sentar cabeza, no necesitas salir a buscar una nueva pareja. SALUD: Es importante que evites los malos ratos. DINERO: No malgaste lo que le ha costado ganar. COLOR: Granate. NUMERO: 10.
- ♏ ESCORPIÓN (23 DE OCTUBRE AL 22 DE NOVIEMBRE)**
AMOR: No viva de ilusiones, si desea que le amen salga en búsqueda del amor y luche por él si es necesario. SALUD: Cuidado con abusar del café. DINERO: Ya es momento de que busque un trabajo que permita desarrollar todas sus capacidades. COLOR: Calipso. NUMERO: 1.
- ♐ SAGITARIO (23 DE NOVIEMBRE AL 20 DE DICIEMBRE)**
AMOR: Acepte las cosas como vengan y use las cosas para aprender de la vida. Eso le hará más fuerte. SALUD: Mantén control sobre tus hábitos. DINERO: Haga nuevos planes y proyectos. Le irá bien en las tareas nuevas que emprenda. COLOR: Gris. NUMERO: 7.
- ♑ CAPRICORNIO (21 DE DICIEMBRE AL 20 DE ENERO)**
AMOR: Acepte sus defectos ya que usted no es perfecto/a, eso le ayudará para entender lo que su pareja le está tratando de decir. SALUD: Más cuidado con esos dolores de cabeza. DINERO: Se aproxima una muy buena noticia en la parte material. COLOR: Negro. NUMERO: 24.
- ♒ ACUARIO (21 DE ENERO AL 19 DE FEBRERO)**
AMOR: Debe procurar que haya más comunicación entre ustedes. Las cosas irán dándose bien para esa conquista. SALUD: Los problemas a los nervios se han hecho muy comunes, pero debes ponerle atajo. DINERO: Confía en lo que te dicta tu instinto. COLOR: Naranja. NUMERO: 12.
- ♓ PISCIS (20 DE FEBRERO AL 20 DE MARZO)**
AMOR: Expresa cariño a quienes te rodean y quieren sin condiciones. SALUD: Los conflictos deben evitarse para no deteriorar los nervios. DINERO: Las dificultades se mantendrán pero no habrá drama. Sea paciente y luche contra las adversidades. COLOR: Rojo. NUMERO: 15.

La mentalista y consejera espiritual, Yolandita Sultana, que elabora este horóscopo, Fonos: 09-9796270, 7780731, 778818, reside en Alameda 4308, esquina Placilla, Santiago, dirección a la cual puede escribirle enviando un sobre con estampillas, señalando su signo y su estado civil para que ella responda.

ANÍMATE Y COMPARTE CON NOSOTROS TU AFICIÓN

Envíanos tu fotografía capturada de forma vertical con tu nombre al correo diagramacionlatribuna@gmail.com y enseña a la comunidad lo que te apasiona.



La Tribuna

* Tu fotografía será publicada en la página 22 en blanco y negro.