

FinDe ANÁLISIS - REPORTAJES - ENTREVISTAS La Tribuna

Javiera Hormazábal:
angelina destacó
en la parada militar
NUESTRA GENTE, 10 y 11



www.latribuna.cl

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



Puentes mecánicos: una solución a los problemas de conectividad en sectores aislados

Un total de 10 tramos, que componían el otrora viaducto que permitió unir Concepción con San Pedro de la Paz tras el terremoto del 27/F de 2010, fueron destinados a la zona, reemplazando a viejas estructuras de madera que ya estaban a punto de sucumbir.

REPORTAJE 12 y 13



REPORTAJE, 18 Y 19

¿Cómo hacer desintoxicación luego de las Fiestas Patrias en Los Ángeles?

DEPORTES, 15

Krause criticó al intendente Jorge Ulloa por poca ayuda en nuevo estadio

HOY

Máxima 15°

MÍN 9°

MAÑANA

Máxima 15°

MÍN 7°



Ricardo Délano,
director ejecutivo
de fundación Emplea.

El “sueldo mínimo” de los que no trabajan

Fue noticia a fines del mes pasado: a contar de este septiembre, el monto del sueldo mínimo ascenderá a 288 mil pesos, en marzo de 2019 subirá a 301 mil pesos y así se quedará durante 24 meses.

Frente a este “logro”, pienso en qué le proponemos a los que ni siquiera pueden soñar con un mínimo. Hablo de los jóvenes excluidos de la educación, las mujeres inactivas, los migrantes, los adultos sin escolaridad completa, las personas que viven en la calle, los discapacitados. Un universo que supera las más de 600 mil personas en situación de pobreza, en edad de trabajar y con potencial de emplearse, pero que tienen barreras que les impiden aspirar a un empleo formal y decente.

¿Cómo nos hacemos cargo de potenciar a estos miles de “aspirantes” o asumimos que su destino es apagarse en la inactividad, la precariedad de lo informal o su propia autoexclusión?

En Chile, llevamos más de una década escuchando hablar de la importancia de incluir laboralmente a estos grupos excluidos, pero no se ha avanzado en metodología ni en generar evidencia que ilumine el camino de futuras políticas públicas en materia de intermediación laboral. Lo que más se escucha es la necesidad de capacitar, esfuerzo que se ha demostrado no es sinónimo de inclusión laboral, ni garantiza en absoluto el poder conseguir un empleo y menos mantenerlo. Frente a esta evidencia, no puede ser que hoy en Chile, por cada 50 pesos que se invierten en capacitación en el Sence, se destine menos de 1 peso a la intermediación laboral.

En Francia y Suecia, por citar algunos ejemplos exitosos del hemisferio norte, para potenciar la empleabilidad y la permanencia en un trabajo de las personas más vulnerables, se invierte en una metodología efectiva, con diagnóstico y acompañamiento, con formación y una ruta laboral en función de la realidad y competencias de los potenciales trabajadores. En estos grupos, no funciona “el plan común”.

Cuesta imaginar una política social más rentable que esta que han desarrollado franceses y suecos como vehículo de transformación social para personas adultas en pobreza y exclusión extremas, porque en estos grupos, entre quienes son parte de los primeros deciles, no opera ninguna magia ni la de las redes, ni la de los contactos, ni la de los apellidos. Es responsabilidad del Estado comprometerse y desarrollar una política seria de intermediación y activación laboral, para no seguir desaprovechando el talento de estas más de 600 mil personas.

En fundación Emplea, en nuestro centro C-Lab, trabajamos por ellos. Usando la jerga empresarial, somos un headhunter para los más excluidos, de los que tienen más desventajas, y para sumarlos al mundo del trabajo, necesitamos de la ayuda de todos, para que ellos, los que no tienen nada, puedan soñar y luchar por lo mínimo. Eso, para empezar.

Metamorfosis digital: ¿desafío u oportunidad?



Sergio Morales,
gerente general de Adexus.

La Transformación Digital es un concepto del cual hemos venido escuchando en años recientes con mucha frecuencia. La importancia de asumirla como un factor central en la manera de abordar los desafíos corporativos en un mundo cuyo centro cada día está más vinculado a la tecnología, cobra mayor sentido que nunca.

Los recursos financieros hace mucho tiempo dejaron de ser la única base de la riqueza. Actualmente los verdaderos protagonistas son los datos, la información y la capacidad de las empresas de unirse a la vanguardia de las tecnologías disruptivas para mantenerse vigentes en una economía que dejó de tener fronteras y dio paso a una economía digital global.

Es justamente esta transformación la que debemos asumir como una verdadera metamorfosis desde el corazón de la organización para dirigir los esfuerzos hacia una etapa

más adulta de la empresa. Porque no se trata solamente de automatizar procesos, de añadir un componente digital en nuestra cadena de distribución o hacer más eficiente la relación con nuestros clientes gracias a la tecnología. Como empresas, debemos ser capaces de entender que no es un cambio simplemente cosmético, sino que responde a una necesidad concreta de trabajar con una mentalidad diferente: una que apunte a una nueva forma de vincularnos con un entorno cada día más inmediato, interconectado, exigente y global.

¿Cómo logro una mejor relación con mis proveedores? ¿Cómo me adapto a una nueva generación de clientes que compran de forma remota? ¿De qué manera fortalezo los lazos con el capital humano que da vida a mi empresa? ¿Qué hago con la cantidad de datos que hoy maneja mi empresa? ¿Cuántas capas de seguridad puedo añadir para proteger la información sensible que se maneja diariamente a nivel interno? Cada una de estas respuestas puede -y debe- ser abordada desde la digitalización, incorporando esta variable en nuestro ADN corporativo. Este fue justamente el contenido que dio vida al Adexus Day 2018, en el que se habló de la metamorfosis digital que las empresas deben vivir en todas las capas de la organización

de cara a instalarse en el mundo de hoy, y en esa línea, cómo están trabajando algunas de las principales empresas chilenas.

El año 2020 será clave para ver qué tan profundos han sido estos cambios. Según datos entregados por IDC, el 10% de todas las iniciativas relacionadas con la Transformación Digital y el 60% de todos los esfuerzos efectivos de Internet de las Cosas usarán capacidades cognitivas o lo que conocemos como Inteligencia Artificial. Además, el 40% de las 3.000 principales empresas latinoamericanas verán que la mayoría de sus negocios dependen de su capacidad para crear productos, servicios y experiencias mejoradas digitalmente.

Con estos antecedentes, y con el 2020 a la vuelta de la esquina, debemos dejar la resistencia a esta metamorfosis. Atrevémosnos a asumir este cambio profundo de piel nos permitirá mantener la competitividad que demandan los negocios actualmente y perfilarnos como compañías realmente preparadas para asumir los desafíos futuros, con impactos positivos en nuestra productividad y con herramientas concretas que permitirán a Chile vencer los obstáculos económicos hasta convertirnos en un país desarrollado. Tenemos una gran oportunidad por delante y debemos saber aprovecharla.

¿Sin asado no es 18?



Gonzalo Andrés Serrano,
Facultad de Artes Liberales
Universidad Adolfo Ibáñez.

Es septiembre y algunos supermercados amenazan señalando que si no hay asado no es 18. El gancho publicitario juega con una tradición que pareciera estar arraigada de manera profunda en nuestra historia. Sin embargo, un análisis un poco más riguroso evidencia que se trata de una moda bastante reciente, condicionada por una serie de cambios.

Si nos remontamos a la época colonial e incluso antes, las festividades se celebraban con la matanza de un animal. Para festejar se armaba una hoguera y se asaba el animal mientras el resto bebía

chicha y celebraba. Esta tradición se mantiene en el campo y es el antecedente directo de los asados que hacemos ahora.

No obstante, existía una dificultad de carácter práctico. Los problemas de transporte y la inexistencia de sistemas de refrigeración obligaban a consumir todo en el momento. Aunque suene paradójico, el comercio del cuero y del sebo, tan rentables para Chile durante La Colonia, obligaban a que muchas veces se perdiera gran parte del animal por no haber forma de preservarlo, salvo aquellas partes de la vaca o el caballo que eran convertidas en charqui.

Pese a ello, durante las últimas décadas comenzaron a generarse algunos cambios a raíz del libre comercio, el surgimiento del crédito y de grandes cadenas de supermercado que fueron abaratando los costos y alterando los hábitos.

El registro de la canasta familiar del Instituto Nacional de Estadísticas da cuenta de esta evolución. Si en 1928 se consideraba como parte de la canasta exclusivamente el Lomo, en 1957 se agregó el Asiento de Picana, la Cazuela y la Posta Negra. En 1969, se sumó el Asado del Abastero y de Tira, el

Oso buco y la Posta. Luego, para 1978, se incluyó el Pollo y Punta de ganso y la Plateada. Ya para 1989 está, prácticamente, “toda la carne sobre la parrilla”.

Respecto a esto, Antonio Bloise, conocido empresario que estuvo hasta hace poco ligado al rubro gastronómico, destaca el hecho de cómo se fue sofisticando el mercado en diversas áreas. Primero en la procedencia de las carnes. A las importaciones de Sudamérica, se agregaron las de Norteamérica y Nueva Zelanda. Segundo, los tipos de cortes, hoy en día hay una gran variedad y evolución de algunos, como sucede, por ejemplo, con la entraña que pasó de ser un corte despreciado a uno muy valorado. Y, por último, los asados como algo transversal a todos los sectores socioeconómicos. “Un buen asado, hoy en día es tan valorado como una comida elegante”.

Así de esta forma, la parrilla dieciochera se convirtió en parte fundamental de nuestra celebración de Fiestas Patrias. Como también en una buena excusa para disfrutar con los amigos y, a partir de esta columna, reflexionar sobre la desaparición y surgimiento de nuevas tradiciones.

Una nueva esperanza para los comerciantes: el "18 Chico"



Marcela Vidal Rebolledo
Periodista Diario La Tribuna

Sin cuentas alegres terminaron estas Fiestas Patrias para cientos de comerciantes a nivel nacional, por causa de las adversas condiciones climáticas que se vivieron en gran parte del territorio, debido a las inminentes lluvias que se precipitaron en diferentes zonas.

A consecuencia de lo mismo, importantes inversiones familiares se vieron afectadas debido a la baja en las ventas por la falta de visitantes que no llegaron a los tradicionales centros de distracción que cada año esperan a cientos de personas, que gustan disfrutar de amenos almuerzos y alegres jornadas en torno a música y actividades folclóricas.

Esto ha causado pesar en centenas de personas, quienes invirtieron en la presentación de comestibles e iniciativas de distracción para los turistas y se dispusieron a trabajar una importante cantidad de horas para generar ganancias, lo que este año se vio opacado, por lamentables causas atmosféricas. De ello los comerciantes angelinos no quedaron ajenos, ya que como otros fonderos se vieron igualmente afectados, por las importantes precipitaciones desde el sábado 15 de septiembre hasta el miércoles 19, resultando adversas las condiciones para vivir las fiestas como corresponde.

Fueron en total cerca de 110 milímetros de agua, los que anegaron el ingreso a las populares fondas realizadas en el clásico sector de la cancha Kennedy, donde los interesados no pudieron ingresar debido a las condiciones de barro y lluvia, que trataron de ser removidos, sin embargo por la constante caída de agua no fue posible.

Ante una importante baja de visitantes, fueron los mismos locatarios quienes manifestaron su angustia, pues hubo grandes pérdidas, ya que los productos no pudieron ser vendidos. Frente a lo sucedido, los mismos locatarios declararon en diversos medios, el desconsuelo ante esta fallida celebración que fue conocida a nivel nacional, terminando con negativas cifras que se presentaron al finalizar los días festivos y la exhaustiva merma que significó en muchas familias un año de preparación radicada en permisos y ahorros.

En diferentes puntos del país algunos representantes municipales manifestaron su apoyo, mientras que otros simplemente comunicaron que estos actos no podrían ser retribuidos. Hecho que causó polémica.

Este caso, no fue el que se vivió en algunos puntos de la provincia, donde autoridades revelaron su apoyo a los locatarios, puesto que dispondrán nuevos espacios en el próximo llamado "18 Chico", lo que significa una nueva oportunidad económica.

Ante el anuncio, una nueva esperanza se abrió para los alquiladores de estos espacios quienes revelaron su pesar ante la crítica situación que se vivió en pleno centro de Los Ángeles. La nueva iniciativa que fue informada durante esta semana llega a presentar una nueva oportunidad para decenas de comerciantes, quienes en un afectuoso mensaje declararon que este próximo mes esperan recibir a la comunidad.

Según se pudo conocer, este próximo octubre, una serie de espacios van a ser el apoyo para dichas personas, quienes los días 12, 13, 14 y 15 de octubre ofrecerán lo mismo a sus visitantes.

Una iniciativa que para muchos es necesaria, mientras que para tantos otros, se enmarcó en un detrimento que nadie querría ser parte, por ello dejamos abierta esta interrogante: ¿es necesaria esta moción para otros comerciantes del país?

DIPUTADA DC

Joanna Pérez acusa al Gobierno de no avanzar en agenda pro descentralización

La parlamentaria por el distrito 21 aseguró que son más de 37 los compromisos contraídos en la materia, en los cuales, aseguró, no ha observado avances.

La diputada DC por el distrito 21 acusó al actual Gobierno de no avanzar en materia de descentralización, pese a que son más de 37 los compromisos contraídos.

“En el gobierno pasado avanzamos en una agenda de descentralización, que tenía que ver con la agenda de gobernadores regionales, el traspaso de competencias, el modificar el Fondo de Desarrollo Regional, y la verdad es que se requería para eso al menos cinco reglamentos, habilitantes de la ley, porque lo que se hizo fue una carcasa de proyectos que fueron importante, porque se generaron modificaciones legales en torno a ellos, pero lo que queda hoy en día es implementar esos temas”, precisó la parlamentaria.

En ese sentido, acusó al Gobierno de estar al debe en este ámbito, insistiendo en que no se ha avanzado en nada.

“Ayer se veía en materia de implementar tres nuevas divisiones del Gobierno Regional, tampoco se ha avanzado, está la de Fomento Productivo en materia de ordenamiento territorial para habilitar los planos de ordenamiento territorial, las políticas en las zonas de rezago, no olvidar que nuestro territorio tiene a Arauco y a mí me gustaría que el día de mañana estuviera Alto Biobío, el sector cordillerano”, expuso la legisladora de la falange.

“No hemos podido instalar este

tema en el Gobierno, porque, créame, al menos en la comisión en que yo soy parte, que es la de Gobierno Interior, no ha podido avanzar en materia de descentralización, no hemos tenido ninguna propuesta del Ejecutivo”, criticó Pérez.

Sus declaraciones fueron vertidas durante una entrevista con Radio San Cristóbal, oportunidad en la que estuvo acompañada por el concejal de su partido y por la comuna de Los Ángeles, Eduardo Velásquez.

“Lo que necesitamos las comunas, las provincias, es una mayor autonomía y esa autonomía pasa también por un mejor manejo, por un lado, en la desconcentración del ejercicio de las políticas públicas, pero también en la desconcentración económica, y eso pasa, naturalmente, por la descentralización. Tenemos que dotar a las comunas de mayor autonomía”, expresó el edil.



JOANNA PÉREZ ACUSÓ al Ejecutivo de no entregar ninguna propuesta en materia de descentralización en el Congreso.

Joanna Pérez, diputada DC distrito 21.

DE APOYO DE CARA A ELECCIONES

Rodrigo Daroch expresa su satisfacción tras pacto electoral PS-PPD



SEGÚN DAROCH, tanto el PS como el PPD deben ahora presentar una propuesta programática de cara a la ciudadanía.

El actual vicepresidente nacional del Partido por la Democracia y ex candidato a diputado por la zona dijo que la prioridad para ambos partidos, deben ser las elecciones municipales y de gobernadores regionales el 2020.

Previo a Fiestas Patrias los timoneles nacionales del Partido por la Democracia (PPD) y el Partido Socialista (PS), Herald Muñoz y Álvaro Elizalde, respectivamente, comunicaron un nuevo trato entre ambas colectividades que contiene una serie de acuerdos, entre ellos, una alianza

de carácter electoral para enfrentar mutuamente lo que serán las elecciones municipales y de gobernadores regionales el 2020.

En ese contexto, el ex candidato a diputado del PPD por el distrito 21 y actual vicepresidente nacional de esa colectividad, Rodrigo Daroch, mani-

festó su conformidad por el acuerdo contraído por ambas tiendas.

“Hay que destacar este importante trabajo que va a realizar el Partido por la Democracia y el Partido Socialista para enfrentar las próximas elecciones municipales y la de gobernadores regionales”, declaró.

“Tiene que ser una prioridad las municipales y los gobernadores regionales, que los candidatos del PPD, incluyendo los del PS, tengan una propuesta programática ante la ciudadanía”, enfatizó.

“De eso nos vamos a encargar en esta comisión de trabajo que va a estar incluida por dirigentes nacionales del Partido Socialista y del Partido por la Democracia”, concluyó Daroch.

DURANTE FIESTAS PATRIAS

Cursan 10 infracciones en 69 fiscalizaciones realizadas en la provincia de Biobío

SAG hizo un positivo balance en materia de fiscalizaciones a carnicerías, supermercados, ferias de ganado y controles carreteros.

Un positivo balance de los resultados de las fiscalizaciones a carnicerías, supermercados, ferias de ganado y controles carreteros realizó el director regional (s) del SAG de Biobío, Iván Ramírez Delpin, luego que las semanas previas a la celebración de Fiestas Patrias éstas se intensificaran en la región.

“Al SAG le corresponde fiscalizar en relación a la Ley de la Carne su procedencia, tanto nacional como importada, la nomenclatura de los cortes y su correcta tipificación, entre otros aspectos, como también el movi-

miento de animales hacia ferias de ganado, plantas faenadoras y en carreteras”, destacó el directivo.

Asimismo, explicó que en carnicerías y supermercados es donde se producen, principalmente, las infracciones al Decreto N° 239 de Comercialización de Carnes Bovina, como por ejemplo vitrinas sin rótulos en los cortes en venta, falta de anuncio de la categoría en venta, entre otros, lo que puede inducir a error en los consumidores.

Al respecto el encargado regional de Protección Pecuaria del SAG, César Escobar Candia, señaló que

algunas de estas actividades se realizaron en conjunto con personal de la Seremi de Salud y Carabineros de Chile, dependiendo de la materia a fiscalizar. “Por ejemplo en la provincia de Arauco estos operativos permitieron realizar 32 fiscalizaciones, cursando 4 infracciones, mientras que en la provincia de Biobío se detectaron 10 infracciones en 69 fiscalizaciones realizadas. En el caso de la provincia de Concepción se realizaron 45 inspecciones, detectando sólo una infracción”, dijo.

Respecto del uso del Formulario Animal se realizaron fiscalizaciones en ferias de ganado, mataderos y controles carreteros, cursando 8 infracciones.

Quienes infrinjan la legislación vigente se exponen a multas entre 1 y 100 UTM (Unidades Tributarias Mensuales), las que varían dependiendo de la gravedad y reincidencia del incumplimiento detectado.



CABE SEÑALAR que quienes infringieron la ley durante estas Fiestas Patrias se exponen a multas entre 1 y 100 UTM.

DIRECTOR REGIONAL ENCABEZÓ INAUGURACIÓN

Serviu entrega esperado espacio público Julio Hemmelman en Nacimiento



UN ESPACIO DE 400 METROS lineales fueron los intervenidos en este proyecto.

Una cara renovada y amplios espacios para disfrutar al aire libre, muestra una de las vías obligadas para los visitantes y residentes de la comuna de Nacimiento, la avenida Julio Hemmelman. Más de mil millones de pesos se invirtieron en este nuevo espacio que le cambiará la vida a cientos de familias.

Se trata de un espacio público que abarca 400 metros lineales desde avenida Estadio hasta calle Aníbal Pinto, incluyendo parte de calle El Palqui y cuyas obras fueron inauguradas por el director del Serviu Región del Biobío, Juan Pablo González.

El director, dijo que “estamos muy contentos por estar entregando este espacio a la comunidad. Ahora cientos de familias podrán disfrutar de nuevas áreas verdes, juegos infantiles, buena iluminación y todo lo necesario para que puedan desarrollar una vida al aire libre. Tal como nos ha pedido el Presidente Piñera y el ministro Monckeberg, estas iniciativas permitirán que nuestros niños, abuelitos y las familias en general, puedan contar con nuevos espacios que potencien el esparcimiento, la calidad de vida y una mejor ciudad”.

Este proyecto se enmarca dentro de las iniciativas del Plan de Regeneración Urbana PRU, y que en términos generales propone recuperar terrenos eriazos ubicados en el casco urbano de la comuna para realizar actividades recreacionales en el sector y sus alrededores, eliminando también áreas de foco de delincuencia y peligro para los pobladores y transeúntes del lugar.

Haydeé Mora Morales, presidenta Junta de Vecinos Javiera Carrera es una de las beneficiadas con el proyecto y señaló que “quedó hermoso, con buena iluminación para la gente que llega tarde y más seguro. Antes había veredas normales en algunos sectores y en otros no había nada. Nos pusieron máquinas para hacer ejercicios, juegos para los niños, así es que nada que decir, quedó muy bueno.”

Las obras consideraron iluminación peatonal, mejoramiento de las aceras, ciclovías en toda su extensión, áreas Verdes, escaños, basureros, letreros informativos y ciclistas, además de una plaza de juegos Infantiles por avenida Julio Hemmelman y por Calle El Palqui.

HAY VARIOS TIPOS

¿Qué es ser inteligente?

La inteligencia, capacidad de entender e interpretar con anchura y perspectiva, se la relacionó con la habilidad para resolver problemas, pero recientes estudios demuestran que existen varios tipos de inteligencia y una más importante que las demás: la inteligencia emocional.

Por Gabriela Trillo, EFE / REPORTAJES

Calificar a una persona de "inteligente" sin entender todo lo que implica este adjetivo es una práctica común. Tanto, que por años la idea confusa de que el número obtenido en el test de cociente intelectual va estrechamente relacionado con la inteligencia, ha llevado a dividir la sociedad en dos: los inteligentes y los no tanto.

Para el doctor Mario Alonso Puig, formado en la Universidad de Harvard (Cambridge, Massachusetts en Estados Unidos) en el campo de la inteligencia humana, "esto es un error".

El especialista opina que, desde que fue creada esta prueba para medir la inteligencia en 1912 hasta ahora, el concepto ha evolucionado y hablar de un solo tipo de inteligencia resulta insostenible, según la teoría de las inteligencias múltiples, desarrollada por el investigador y profesor de Harvard, Howard Earl Gardner (Scranton, Pensilvania, Estados Unidos, 1943).

El consultor en educación de las Naciones Unidas para Colombia, Julián de Zubiría asegura a Efe que "es muy impertinente evaluar el coeficiente intelectual hoy, porque fue elaborado a partir de los conceptos de inteligencia que se tenían un siglo atrás. En consecuencia, no incluye ni la inteligencia socioafectiva ni la práctica".

INTELIGENCIA: SIETE VERSIONES

La inteligencia es una capacidad, así la define la Real Academia Española, pero los especialistas coinciden en que requiere de la integración de ciertas habilidades cerebrales y mentales que permiten ver con profundidad, anchura y perspectiva.

"Es aquello que permite ir más allá de lo aparente, conectar lo que parece inconexo y encontrar una perspectiva muy distinta de las cosas", explica Puig a Efe.

Dicho de esta manera, la inteligencia sigue pareciendo un proceso netamente cognitivo, sin embargo, es todo lo contrario. Estudios recientes del investigador Howard Gardner, han demostrado que la habilidad de resolver complejos problemas lógicos-matemáticos responde a un solo tipo de inteligencia denominada "inteligencia lógico-matemática", pero esta no determina si una persona es inteligente o no.

Por este motivo, Gardner que está en posesión del Premio Príncipe de Asturias de Ciencias Sociales, acuña siete versiones más de la inteligencia: la lingüística, la espacial, la musical, la corporal y cines-tésica, la naturalista, la intrapersonal y la interpersonal.

Las últimas dos, en conjunto, son la base de lo que hoy se conoce como inteligencia emocional y que, según afirma el doctor Puig, "son fundamentales para alcanzar el éxito en diversos ámbitos de la vida".

En el entorno educativo, Zubiría ve conveniente resaltar dos tipos de inteligencias: la social y la comunicativa.

"Son inteligencias diferentes y tener una no garantiza la otra. De allí, que todos conozcamos individuos muy inteligentes para analizar y pensar, pero que parece que hubieran aprendido a relacionarse en un cuadrilátero de boxeo. También encontramos individuos muy brillantes en el análisis, pero con gran dificultad para llevar sus ideas a la práctica", enfatiza Zubiría.

El consultor de la ONU también hace hincapié en la inteligencia sensible-afectiva o inteligencia emocional, que consiste en la comprensión y gestión de las emociones propias (inteligencia intrapersonal) y las de los demás (interpersonal).

"La inteligencia emocional es como el aceite de un motor, si las piezas son muy buenas, pero no están lubricadas se acaban rompiendo. Si una persona tiene una gran inteligencia lógica-matemática, una gran inteligencia espacial o una gran inteligencia musical, pero es incapaz de entender sus estados emocionales o de relacionarse con los demás de una forma afectiva, agradable y constructiva, ese talento matemático, espacial o musical no va a tener mucho alcance, porque nadie llega a tener éxito solo", remacha el doctor Puig.

¿CÓMO SE PUEDE SER INTELIGENTE EMOCIONALMENTE?

Para este experto, el ser humano debe tener algo que denomina como un "espíritu curioso", que no es más que ese interés por conocer aquello que se sale de lo corriente, tener capacidad de asombro y entender la importancia que tienen las emociones en la toma de decisiones.

"Cuando una persona llega al punto que yo llamo 'insatisfacción inspiradora' adquiere la humildad necesaria para conocerse a sí mismo y a los demás", puntualiza.

Según Puig, esta capacidad de conocer y gestionar los sentimientos está muy relacionada con el éxito, aunque cada individuo tenga una visión distinta de lo que es.

"Aproximadamente el 80% de las personas exitosas tienen una relación clave con la inteligencia emocional", indica Puig.

Para muchos el éxito consiste en ser feliz y es muy importante no confundir el concepto de inteligencia emocional con la felicidad, ya que, en palabras del especialista, "la inteligencia emocional no es más que un puente para llegar a la felicidad".

"Hay una confusión muy grande que parte del lenguaje: tendemos a pensar que el bienestar subjetivo -que es aquello que colma los sentidos- es lo mismo que la felicidad, -que es lo que colma el corazón", expone Puig, mientras explica que se trata de dos espacios radicalmente distintos, debido a que el bienestar subjetivo es propio de lo material, y la felicidad no depende de las circunstancias exter-



EL INVESTIGADOR EN NEUROLOGÍA Y APRENDIZAJE Mario Alonso Puig durante una ponencia. EFE/Jesús Diges.

nas, sino de cómo se encuentre la persona internamente.

Desde su punto de vista, para profundizar en el conocimiento de la felicidad hay que "avanzar en la gestión de la propia mente y eso parte del desarrollo de la inteligencia intrapersonal y de la interpersonal".

Para Zubiría, "dado que las inteligencias son diversas, todos podemos ser inteligentes, aunque de diferentes maneras. Y la única forma de evaluar la inteligencia de una persona es viéndola como actúa en la vida. Son más inteligentes los que configuran y transforman el medio en el que viven, los que inciden en las maneras de pensar, sentir y actuar de la población con la que conviven".

EL PAPEL DE LAS ESCUELAS

Según Puig, entre el 60% y el 90% de las consultas médicas en el mundo occidental son debidas a la tensión emocional excesiva y "es por ello que metodologías como el "mindfulness" son tan exitosas, pues enseñan a manejar el estrés y sus efectos son tan positivos que, indudablemente, tienen un impacto inmediato en la salud".

Según el experto, la práctica de estos ejercicios de autogestión emocional además incide en la eficiencia de una persona, ya que, al alcanzar un estado de serenidad permite que la creatividad, la capacidad de aprendizaje y la toma de decisiones fluyan sin dificultades.

"Hay que entender que el fin de la educación no es el de transmitir informaciones, sino el de detectar y desarrollar potencialidades. Por eso, la escuela tradicional tiende a esconder el talento de los niños. Pero en nuevas escuelas, focalizadas en el desarrollo, el talento brota. Y si la escuela respeta la diversidad, florecerán talentos diversos", agrega Julián de Zubiría.

Sobre el talento, Puig señala que "normalmente lo que se te da bien es lo que te gusta" y por esta razón las personas no están conscientes de que tienen un talento. Por lo que la figura del profesor, en el ámbito escolar, y la de los padres, en el familiar, es de suma importancia para que los niños

descubran sus potenciales y desarrollen su autoestima.

"La mejor enseñanza es el ejemplo, entonces esto tiene que empezar por los propios padres. Si están diciendo a sus hijos que tienen que autogestionarse, pero ellos no hacen nada, a los hijos los que les va a quedar es la falta de ejemplaridad. No hay una figura tan importante en el medio escolar como la figura del profesor. Un profesor que no quiera a los niños y no tenga interés en ayudarlos a florecer, es un profesor que va a tener muy poco alcance en la vida de esa persona", añade Puig.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL TRANSFORMA SOCIEDADES

Zubiría asegura que si las personas recibieran orientación para gestionar sus emociones "viviríamos en una mejor sociedad, una sociedad que favorece la empatía, la tolerancia y el respeto a la diferencia, una que trabaja mejor en equipo, es más asertiva y se cohesionan más".

Según Puig, una educación emocional adecuada se resumiría a nivel medible "en un aumento de la prosperidad de las familias, las empresas y los países. Mejoraría la economía de una manera radical".

Este experto asegura que los conflictos se reducirían radicalmente, y pasarían de ser destructivos a constructivos, también se notaría un aumento de la creatividad "porque las personas que están contentas, que están ilusionadas y seguras, participan mucho más en los proyectos. Son más emprendedoras", explica Puig.

Algo tan grave como la violencia física, verbal y mental disminuiría y se vería un impacto inmediato en la salud "sobre todo en problemas mentales como la ansiedad y la depresión", indica el doctor.

De ahí que, en algunas instituciones educativas de países como Estados Unidos, Australia y Canadá, ya se aplican en las aulas de clase la técnica de la atención plena o "mindfulness", e incluso estén estudiando incluirla como una materia formal, gracias al extraordinario impacto que tiene la inteligencia emocional en la sociedad.



Ya abrimos, ReifStore Mall Plaza Los Ángeles. Hasta 24 cuotas sin interés con Tarjetas Santander.

(CAE 1,51%) Acumula el DOBLE DE MILLAS al pagar con tus Tarjetas Santander LATAM Pass.

Valdivia 440, Los Ángeles, Local 318-319, Tercer nivel | www.reifstore.cl

ReifStore



* Oferta válida hasta el 30 de septiembre. Aplica sólo para clientes personas naturales tenedores de Tarjetas de Crédito Santander, emitidas por Banco Santander. No acumulable con otras promociones. Promoción hasta 24 cuotas sin interés; exclusivo para compras realizadas en tiendas ReifStore y reifstore.cl para compras con Tarjetas de Crédito en tiendas indicadas durante el período de validez de la promoción, sólo en la modalidad hasta 24 cuotas mensuales, monto mínimo de compra \$259.990, CAE 1,51%. Calculado por un monto referencial de compra de \$500.000 en 24 cuotas, costo total del crédito: \$507.920 (operación afecta a impuesto al crédito). Oferta sujeta a disponibilidad de cupo de Tarjeta de Crédito y a disponibilidad del producto en tienda. Si pagas con Tarjetas de Crédito Santander LATAM Pass obtendrás Doble acumulación de millas (1 Milla de forma estructural + 1 Milla Adicional, por cada dólar gastado), beneficio exclusivo para compras realizadas en tiendas ReifStore y reifstore.cl. Acreditación de doble acumulación de Millas LATAM Pass se realizará el mes siguiente de la compra. La acumulación de doble millas es por compras superiores a \$259.990 con tarjetas de crédito Santander Latam Pass. La venta y entrega de productos es de exclusiva responsabilidad de Reifschneider S.A. La entrega de Millas LATAM Pass y administración del programa LATAM Pass son de exclusiva responsabilidad de LATAM AIRLINES GROUP S.A.; no cabiéndole a Banco Santander Chile intervención alguna en ello ni en la ulterior atención que ello demande.

POR DROGA, ROBO CON SORPRESA



EN LOS CASOS de Los Ángeles y Yumbel los sujetos quedaron arrestados.

Tres detenidos en distintos hechos en la provincia

Los Ángeles, Yumbel y Quilleco fueron protagonistas de la jornada.

Tres hombres fueron arrestados por distintos ilícitos en las comunas de Los Ángeles, Yumbel y Quilleco durante las últimas horas.

LOS ÁNGELES

Un hombre fue detenido la noche del pasado jueves luego de haber protagonizado un robo por sorpresa en Los Ángeles.

El hecho se produjo a eso de las 23:30 horas, cuando una mujer, que abordaba locomoción colectiva en la esquina de las calles Lautaro y Mendoza

fue abordada por dos individuos, quienes de forma sorpresiva le arrebataron su cartera, la que en su interior tenía su teléfono celular, billetera, entre otras cosas.

Así, los individuos se dieron a la fuga por calle Mendoza en dirección al sur, por lo cual Carabineros de la Sección Intervención Policial que se encontraban en el sector rápidamente se trasladan al lugar y efectuando patrullajes por las cercanías.

De esta forma, sorprendieron a un hombre con las características descritas por la víctima y que mantenía las especies sustraídas.

Por ello, la patrulla Centauro a

detener al individuo, verificando, al mismo tiempo que mantenía detenciones pendientes.

Igualmente, Carabineros logró recuperar las especies robadas.

El individuo fue identificado como V.M.P.E.

YUMBEL

Carabineros detuvo a un hombre con domicilio en Yumbel que en horas de la noche ingresó a un domicilio particular para robar especies.

Todo se inició cuando personal policial recibió un llamado de una mujer pidiendo la presencia de los uniformados en su domicilio ubicado en la esquina de las calles Membrillar con Aníbal Pinto, asegurando que un individuo había ingresado a su hogar.

Producto de ello, Carabineros se trasladó al sitio, donde al llegar divisaron inmediatamente a

un sujeto tendido en el patio del inmueble con un cilindro de gas de 15 kilos.

Por ello, Carabineros procedió a su detención, lectura de sus derechos y trasladado a la unidad policial.

El imputado -identificado como G.H.S.R. de 47 años- no tenía antecedentes penales y el fiscal dispuso mantener la detención, luego que se diera cuenta a la Fiscalía local de Yumbel.

QUILLECO

La comuna de Quilleco sumó un nuevo detenido, luego que un sujeto de 26 años con domicilio en la misma ciudad, luego que fuera sorprendido con droga.

Todo se produjo, cuando en un patrullaje preventivo en dicha comuna, personal de servicio realizaba un patrullaje preventivo por la población San Lorencito

observaron que en la cancha se encontraba un vehículo color azul, realizando trompos, motivo por el cual se trasladaron al lugar, para verificar los individuos.

Fue en ese preciso instante que el detenido -de iniciales J.P.P.G.- arrojó por la ventana del copiloto un envoltorio transparente de nylon, verificando que en su interior contenía, aparentemente cocaína.

En ese momento, Carabineros practicó un control de identidad, trasladándolo a la unidad policial, donde también llevó a cabo la prueba de campo de la sustancia, efectuado por el OS7 el cual dio positivo y un pesaje de 200 miligramos.

Por tal motivo, quedó detenido, mientras que el fiscal dispuso su libertad a la espera de la citación correspondiente.

Cabe destacar que el imputado no tenía antecedentes vigentes.

FORTALECE LA PROTECCIÓN AL CONSUMIDOR

Ya se encuentra publicada la Ley que reforma al Sernac

El instrumento entrega al Servicio Nacional del Consumidor facultades para fiscalizar, se aumentan las multas, y perfeccionan los procesos de demandas y mediaciones colectivas, entre otras reformas.

La amplia mayoría de las normas que trae la nueva ley, estarán vigentes después de 6 meses tras su publicación en el Diario Oficial.

Finalmente se publicó en el Diario Oficial, la Ley 21.081 que reforma al Sernac y le entrega nuevas facultades para proteger de mejor manera los derechos de los consumidores. En efecto, la nueva Ley, otorga al Sernac la facultad de poder fiscalizar a las empresas, las que estarán obligadas a responder ante sus exigencias, pudiendo, por ejemplo, citar a declarar a los representantes legales, administradores, asesores y dependientes de las empresas de forma obligatoria y coercitiva.

El Sernac deberá confeccionar un plan anual de fiscalización, cuyas directrices generales serán públicas, además de desarrollar las fiscalizaciones conforme a ese plan o ante denuncias de consumidores.

Asimismo, se duplicará la dotación del servicio para fiscalizar, perseguir infracciones y hacer cumplir

la ley, para lo cual contará ahora con más recursos y con 10 nuevas oficinas provinciales de atención al consumidor, derivación de casos a las Corporaciones de Asistencia Judicial (CAJ), fiscalización y la persecución judicial de multas.

De igual forma, el Sernac podrá iniciar Procedimientos Voluntarios Colectivos, con nuevas exigencias a las propuestas de las empresas y menos plazo de respuesta, para lograr compensar directamente a miles de consumidores en máximo seis meses, evitando un juicio.

Desde 2012, a través de mediaciones colectivas, antecedente actual de los Procedimientos Voluntarios Colectivos (PVC), se han logrado más de \$10 mil millones en compensaciones directas a los consumidores. De esta forma, el proceso se hará más eficiente y corto, pues el trámite de admisibilidad desaparece; el juez podrá invertir la carga de la prueba a las

empresas que no entregan antecedentes claves en el juicio; las indemnizaciones a los consumidores podrán aumentarse en un 25% cuando existan agravantes y extenderse al daño moral.

A través de las demandas colectivas, el Sernac ha logrado obtener más de 300 millones de dólares en compensaciones a los consumidores en estos últimos 8 años, por lo que fortalecer esta herramienta desincentivará las malas prácticas masivas.

La autoridad aprovecha de desmitificar la idea de que la facultad sancionatoria que se excluyó de la Ley, deje al Servicio con menos autoridad, pues "tal como estaba la normativa, el Servicio Nacional del Consumidor nunca podría haber aplicado directamente multas ni sanciones. Siempre tendría que recurrir a los tribunales mediante un proceso judicial para hacerlo, porque no tenía el imperio o atribución para hacerlas cumplir. Por lo tanto, hubiera sido un trámite lento, ineficiente y burocrático".

Asimismo, la facultad sancionatoria además de apelable por parte de las empresas, no permitía indemnizar a los afectados por lo que alejaba al consumidor de la solución.

EL SERNAC PODRÁ PERSEGUIR A LAS EMPRESAS

Con la nueva Ley, el Sernac podrá perseguir las infracciones de las empresas ante los 350 Juzgados de Policía Local del país, función que se intensificará con la nueva dotación y recursos, persiguien-



do multas que aumentan hasta 6 veces respecto a las actuales, llegando hasta 108 millones de pesos por una sola infracción (hasta USD 38 millones en casos colectivos).

La nueva Ley que reforma al Sernac estará vigente después de 6 meses desde la publicación, salvo herramientas específicas y mejoras en procesos judiciales especiales y de interés individual, las cuales comenzarán a regir transcurridos 12, 18 o 24 meses desde la publicación, dependiendo de la región del país.

REFORMAS DEL NUEVO SERNAC

El Servicio Nacional del Consumidor contará con un plan de fiscalización, priorizando aquellas áreas que involucren un mayor impacto negativo para los consumidores. Si una empresa se niega a la fiscalización, será sancionada con multa e incluso, previa autorización judicial, el Sernac podrá fiscalizar con el auxilio de la fuerza pública.

Se aumentarán las multas a las empresas infractoras hasta más de 6 veces más que las actuales, pudiendo llegar a las 2.250 UTM (108 millones aproximadamente). En relación a los problemas individuales de consumo, se facilita el acceso a la justicia para los consu-

midores más vulnerables, que no pueden pagar abogado, ya que el servicio derivará a los consumidores más vulnerables a la Corporaciones de Asistencia Judicial (CAJ) para defensa gratuita.

Además, podrá interpretar administrativamente las leyes que protegen al Consumidor y proponer cambios legales y normativos al Presidente de la República. Se acortarán los tiempos de tramitación de los juicios colectivos y se extiende el plazo para denunciar y demandar a una empresa en el Juzgado de Policía Local.

En juicios colectivos, el juez de Letras podrá aumentar el monto de las indemnizaciones para los consumidores en caso que sufran daño patrimonial grave, daño a su integridad física o síquica, que se afecte su dignidad o se haya puesto en riesgo su seguridad.

NUEVOS DERECHOS PARA LOS CONSUMIDORES

En los casos de interrupción injustificada de todos los servicios básicos a consumidores habrá compensaciones automáticas, las que serán abonadas a las cuentas. Las empresas de telecomunicaciones ya no podrán vender servicios atados ni ofertas conjuntas sin ofrecerlos por separado.

Desincentivo a las empresas para cometer infracciones



| Con la Ley actual: | Con la nueva Ley |
|--|---|
| Multas de hasta 50 UTM por cualquier infracción individual (\$2,4 millones). | Multas de hasta 300 UTM; hasta 6 veces más (\$14 millones) por cualquier infracción individual. |
| 150 UTM (\$7,2 millones) de multa si una empresa suspende injustificadamente un servicio contratado. | 750 UTM (\$36 millones) de multa por suspender injustificadamente un servicio contratado. |
| 750 UTM (\$36 millones) de multa si una empresa emite publicidad engañosa. | 1.500 UTM (\$72 millones) de multa si una empresa emite publicidad engañosa. |
| 1000 UTM (\$47 millones) de multa si la publicidad implica daños a la salud. | 2.250 UTM (\$108 millones) de multa si la publicidad implica daños a la salud. |
| No hay normativa | Si una empresa se niega a la fiscalización, 750 UTM. |

UNA CARRERA ADMIRABLE

JAVIERA HORMAZÁBAL CASTILLO: la angelina que se lució en la parada militar

La mayor del Ejército que ha viajado por todo el mundo conociendo distintas culturas y realidades, hoy se perfecciona en su carrera agradeciendo el progreso y oportunidades que otorga el Estado.

■ Gonzalo Meller

Con una carrera militar ascendente y prometedora, la mayor del Ejército, Javiera Antonia Hormazábal Castillo, ha vivido en carne propia las realidades de países con historias de hambrunas y desigualdades sociales, distintas a la que enfrentan miles de chilenos.

Esta profesional del ámbito pedagógico militar se define como una mujer orgullosa de todo lo que ha logrado y lo que tiene, considerándose una profesional con un gran cariño a su institución y al Ejército de Chile.

La mayor nació el 10 de marzo de 1978 en el hospital de Los Ángeles, sus padres son Magaly Castillo Lavín y Carlos Hormazábal Rodríguez.

Su niñez fue en casa de sus padres en las inmediaciones de la calle Orompello, junto a su única hermana, Rocio. Esta etapa de su vida la recordó especialmente por el gran amor que le tuvo su familia el cual perdura hasta el día de hoy.

"Mis padres siempre han sido muy preocupados, yo muy regalona. Soy la hija y nieta mayor, así que tanto mis abuelos como mis padres hasta los 10 años me estimaban de sobremanera", comentó Javiera.

Sus estudios fueron en el Colegio Teresiano, donde también tiene muy buenos recuerdos.

Posteriormente, siguió su formación académica con auditoría unos años en Concepción, pero lo consideró muy aburrido, por lo que buscó nuevos horizontes.

"Me di cuenta que la carrera no era lo que yo quería. Me llamaba la atención algo más entretenido, por lo que decidí postular a la escuela militar y estudiar ahí".

SU GRAN MOTIVACIÓN MILITAR

Dentro de sus estímulos más trascendentales para entrar al mundo militar, Javiera aseguró que su padre fue una de sus mayores influencias, debido a que él es suboficial mayor en retiro, por lo que señaló el gran orgullo que es su padre.

"Gracias a todos los logros de mi padre estuve muy inserta en la familia militar, por lo tanto, fue algo que siempre llamó mi atención".

También añadió que "si no entré antes fue porque era muy tímida y aún estaba indecisa, pero fue algo que siempre me gustó. Pero realmente me motivaba estar inserta en el trabajo de mi padre, por los valores que tienen los militares, ya que es un trabajo donde se viaja mucho y se dedica bastante de sí mismo".

Otro hecho importante fue que su padre pasaba mucho en la cordillera de Antuco, afirmando: "A veces no llegaba por estar trabajando, compartiendo con más gente. Entonces eso me hizo tener un sentimiento especial hacia la carrera militar, por el cariño entre los compañeros de trabajo".

UN ASCENSO PEDAGÓGICO MILITAR

En cuanto a su desarrollo profesional, Javiera comentó que entró a la escuela militar en el 2001, donde estuvo dos años y egresó como oficial en el área de ingeniero, de ahí se especializó con una mención de explosivos, siendo destinada a la ciudad de Osorno.



LA MAYOR ESTÁ DEDICADA absolutamente a sus estudios y perfeccionamiento militar para ayudar a la comunidad.



GRACIAS A SU PADRE, Javiera se interiorizó en el mundo militar donde ha llegado muy lejos.

De Osorno, comentó que trabajó hasta el 2005, para luego viajar a la escuela de ingenieros en San Antonio.

Consecuentemente se fue a Santiago donde estuvo cinco años en el regimiento policial militar, sumado a ello, tenía a su cargo la unidad de antiexplosivos del regimiento del Ejército, donde comentó que fue una de las mejores partes de su viaje, asegurando: tenía a mi cargo perritos, era muy entretenido el trabajo.

Después, la mayor comentó que se fue a Punta Arenas, donde culminaría su estancia en el país con un viaje trascendental para su carrera y su vida: un éxodo a Haití.

UNA REALIDAD QUE MOTIVA AYUDAR

En Punta Arenas cuando se desarrolló como comandante de compañía de soldados conscriptos, la mayor, tuvo que ir siete meses en comisión de servicios en Haití el año 2009, donde estuvo desarrollando distintas labores de ayuda, asegurando que fue una de sus experiencias más grandes en la vida, un poco agri dulce, pero satisfactoria.



“Me hicieron pruebas de cámaras, entrevistas y cuando me dijeron que estaba seleccionada, fue un orgullo tremendo porque todo lo que he trabajado al fin está teniendo reconocimiento.”

"Al principio fue muy triste ver la realidad de ese país, pero muy gratificante a la vez, ya que uno puede colaborar, porque en el fondo algo se puede hacer, ya que cuando me fui noté realmente un cambio".

Además comentó que le afectó observar la pobreza, aseverando: "Cuando ves a un niño que hace dos días no come, realmente a una le parte el alma. Fue muy difícil ver a los pequeños ya que yo tengo una hija".

La militar se impuso con mucho esfuerzo a su pena, para poder lograr el objetivo de ayudar a la gente, confirmando que gracias a su estancia en el país afrocaribeño, pudo seguir ayudando, ya que fue destinada al centro conjunto para operaciones de paz en Chile, donde se comenzó a especializar haciendo cursos en mujer país, seguridad, diversidad protección de la infancia, clases de minas y desminando entre otros.

Sumado a ello prosiguió como comandante de sección, tanto de hombres y mujeres de distintas edades asegurando sentir como un desafío a los jóvenes afirmando "muchas veces quieren hacer lo que ellos quieren y no seguir las reglas, lo cual hace que me guste más hacer mi trabajo".

LA ANGELINA EN CADENA NACIONAL

Tras la convocatoria que realizaron los oficiales para elegir a su representante en la Gran Parada Militar en Santiago, comentó que fue elegida para coanimar el evento televisado posterior a rigurosas pruebas.

"Me hicieron pruebas de cámaras, entrevistas y cuando me dijeron que estaba seleccionada, fue un orgullo tremendo porque todo lo que he trabajado al fin está teniendo reconocimiento".



MADRE DE DOS HIJOS, MARÍA Y AGUSTÍN a los cuales les dedica el mismo tiempo que a su carrera.

La angelina atribuyó que la parte pedagógica le ha beneficiado un montón en su carrera, porque fue adquiriendo un desplante distinto, especialmente tras recorrer Perú, Uruguay junto a Brasil haciendo cursos y clases. "Es importante ver a personas de otros países, conociendo sus visiones para adquirir más personalidad".

UNA AGRADECIDA DE SU PATRIA Y LOS ÁNGELES

Al viajar por tantos países, ver distintas culturas y realidades, Javiera, aseguró que Chile avanza a pasos agigantados, afirmando su alto nivel latinoamericano.

"Me enorgullezco especialmente de ser angelina, porque me crié aquí y, pese a que viago mucho o he vivido en otros lugares siempre vuelvo".

Otra de las experiencias que le hizo apreciar a su patria, fue su estancia en Haití, asegurando que "con eso uno aprende a valorar lo que uno tiene, un país tranquilo, con un gobierno estable, siempre habrá falencias, pero a diferencia de otros países, nosotros no estamos en guerra ni en la pobreza".

PREPARACIÓN DE ALTO RANGO

La mayor concluyó que se encuentra estudiando arduamente ya que postulará a la academia de guerra del Ejército, que son aquellos que preparan a los líderes y futuros generales.

Por lo que debe ingresar a esa academia para seguir con su carrera militar esperando lo mejor, así finalizó: "todo el trabajo que he tenido es complicado porque son muchas materias y ramos, pero tengo la seguridad de que me impondré como en todas las pruebas que me ha puesto la vida".

“Me enorgullezco especialmente de ser angelina, porque me crié aquí y, pese a que viago mucho o he vivido en otros lugares siempre vuelvo.”



IMPACTO EN LAS COMUNIDADES BENEFICIADAS

Puentes mecánicos: una solución a los problemas de conectividad en sectores aislados



UN TOTAL DE 347,9 METROS de este tipo de estructura recibirá en el plazo de tres años la provincia de Biobío.

Un total de 10 tramos, que componían el otrora viaducto que permitió unir Concepción con San Pedro de la Paz tras el terremoto del 27/F de 2010, fueron destinados a la zona, reemplazando a viejas estructuras de madera que ya estaban a punto de sucumbir.

Juan Pablo Vergara
prensa@latribuna.cl

“Nadie sabe para quién trabaja”, versa un antiguo dicho que puede aplicarse, perfectamente, a lo que ocurre con el puente mecánico instalado de emergencia sobre el río Biobío, entre Concepción y San Pedro de la Paz, tras el terremoto del 27/F de 2010, y cuyas partes han servido para que distintas comunas de la región puedan verse favorecidas con su desarmado.

La estructura mantuvo la conexión con

la capital regional durante el periodo más complicado de la catástrofe que azotó a la zona centro sur del país, hace ya ocho años, hasta que las autoridades decidieron construir un nuevo viaducto que reemplazara de manera definitiva al otrora “Puente Viejo”, el único que sucumbió con el terremoto, de los tres que atraviesan el Biobío, en la ribera penquista.

Así fue como en noviembre de 2017 se concretó el traspaso definitivo de la armazón instalada durante la emergencia, desde el Ejército al Ministerio Público, con lo cual se dio paso al desarmado y posterior distribución de sus distintas partes a los municipios que así lo solicitaran, para repo-

ner viejos puentes situados en diferentes puntos de la región.

“Estos trabajos se enmarcan en el plan de conservación o reposición de puentes, y ha permitido reemplazar antiguas estructuras de madera que tenían un gran deterioro por estas estructuras sólidas y macizas. Estos nuevos puentes se transforman en una oportunidad para el desarrollo, para una mejora en la conectividad y, en consecuencia, como nos ha mandatado el Presidente Sebastián Piñera, en una mejor calidad de vida de miles de familias que hoy ven complejo el desplazamiento en zonas que, históricamente, han sido postergadas”, destacó el seremi de Obras Públicas del Biobío, Daniel Escobar.

LUGARES Y COMUNAS FAVORECIDAS EN LA PROVINCIA

Son en total 32 los tramos del puente mecánico a distribuirse entre 22 comunas de toda la región, incluyendo Ñuble, siendo nuestra provincia la más favorecida al recibir el mayor número de partes de la desarmada estructura, en comparación

a los otros territorios. Biobío recibirá 10 fragmentos, Ñuble y Arauco ocho y Concepción seis.

Actualmente, ya han sido instalados y sustituidos cuatro puentes en la zona, el Huachi en Santa Bárbara, de 15,2 metros de longitud; el Caliboro en Los Ángeles, de 18,3; el Potrerillos, de 30,5 y el Kawelloko en Alto Biobío, de 18,3.

En esta última comuna, además, se encuentran en etapa de “Obras Previas a Espera de Temporada” el Niremetun de 36,6 metros de extensión y el Saltuco de 33,5. Asimismo, para el próximo año se proyecta la reposición del puente Coyanco en la comuna de Los Ángeles de 39,6 metros de largo, cuya licitación aún no se publica; el Tricauco en Yumbel, de 36,6 metros de recorrido y que se encuentra en etapa de estudio, al igual que el Otue situado en Alto Biobío, el segundo más largo a instalarse en la provincia, con 51,8 metros, eso ya para el 2020.

Para ese mismo año quedó programada la renovación del puente Chichintawe, ubicado también en la comuna de Alto Biobío, el más extenso de todos con 67,5 metros de

longitud y sobre el cual todavía falta definir la forma de financiamiento y ejecución.

“A la fecha llevamos un total de seis estructuras metálicas instaladas, dos de ellas se encuentran en Tirúa, en la provincia de Arauco, cuatro en la provincia de Biobío. Pero este trabajo no termina aquí, a fin de año tenemos proyectado comenzar el inicio de obras de seis puentes, en las tres provincias, incluida la región de Ñuble, que antes de serlo ya estaba considerada dentro del plan. Para el 2019 también se tiene proyectado comenzar con la obra de un total de 12 puentes más, así llegaremos a la cifra de 22 puentes, en su gran mayoría ya instalados a esa fecha, sólo restando nueve, cuyas instalaciones deberían materializarse entre el 2020 y el 2021. Y es que, en este contexto, donde cada vez estamos mejorando sustancialmente la calidad de vida y las comunicaciones de los vecinos de los sectores rurales”, informó el director regional de Vialidad, Claudio Deney.

IMPACTO EN LAS COMUNIDADES

Sin lugar a dudas, que los más contentos han sido los alcaldes que se han visto

favorecidos con este programa impulsado por el MOP. Uno de ellos es Hugo Inostroza de Nacimiento, cuyo municipio ya se vio favorecido con la renovación del puente Potrerillos.

“Era una estructura antigua, de una sola vía, no tenía doble sentido como tiene hoy en día el actual puente mecánico. El cambio fue absolutamente radical y complementario, además, de un proyecto de camino básico que se ejecutó con recursos de Vialidad, vía administración directa, que es un aporte municipal de hace algún tiempo”, destacó la autoridad edilicia.

“Se ubica Potrerillos en el ingreso norte de Nacimiento, en la entrada antigua a la ciudad, un camino que era de tierra hoy está asfaltado, lo cual se complementó con este puente mecánico que es ancho y reúne todas las condiciones”, agregó.

Quien también ha visto los frutos de este plan de recambio de puentes ha sido el alcalde de Santa Bárbara, Daniel Salamanca, cuya comuna ya cuenta con uno de los tramos derivados del mecánico que se desarmó sobre el río Biobío, pieza que fue instalada en el sector de El Huachi.

“A partir de la instalación de este puente



VIEJAS ESTRUCTURAS DE MADERA han ido reemplazando los puentes mecánicos instalados.

mecánico logramos coordinar con Vialidad el asfalto de un tramo del camino contiguo al lugar, donde estaba la escuela, la posta, estaba la sede de El Huachi y algunos case- ríos más cercanos”, contó.

“Posteriormente, de este beneficio, que fue asfaltar este kilómetro en el lugar, estamos también trabajando con Frontel. Están colocando los postes que iban por los potreros, los están colocando por la orilla del camino asfaltado donde está este puente mecánico y, nosotros, una vez que esté instalado la postación, queremos instalar luminarias públicas. Eso ya sería fantástico para la gente del lugar, porque se genera un polo de desarrollo a partir de la instalación de este puente que vino a cambiar a otro antiguo de madera que era muy peligroso”, añadió Salamanca.

Con cinco tramos, uno de ellos ya ejecutado, la comuna de Alto Biobío será la más favorecida de todas en la provincia de Biobío. Al respecto, su alcalde, Nivaldo Piñaleo, destacó que estos puentes mecánicos “han sido un beneficio muy importante para las comunidades de la ribera del Queuco”.

“Logramos financiamiento para poder instalar estos puentes. Estos fueron donados sin recursos e hicimos las gestiones para que estos recursos llegaran completos y así construir un puente de 63 metros que cruce el río Queuco, para beneficiar al sector de Chichintawe”, comentó el jefe comunal.

“Estamos haciendo todas las gestiones con el Ministerio de Obras Públicas para que ellos financien la instalación y así poder mejorar los accesos a las comunidades para promocionar todo lo que es el turismo. Es nuestra fortaleza que tenemos, queremos sacarle mucho provecho y esta donación permitió mejorar la conectividad a las comunidades de Butalelbún, Trapa Trapa, Malla Malla y Cauñicú”, concluyó.

Es importante señalar que el programa es flexible y puede sufrir modificaciones debido a contingencias como emergencias, clima, disposición de terrenos, cambios de servicios entre otras.

El cronograma estipulado para concretar cada uno de estos proyectos posee un plazo de tres años aproximadamente a partir de noviembre del 2017, fecha en que se concretó el traspaso de la estructura desde el Ejército al Ministerio de Obras Públicas.



A LA FECHA CUATRO DE ESTOS PUENTES ya han sido ejecutados, el Huachi de Santa Bárbara, el Caliboro en Los Ángeles, el Potrerillos en Nacimiento y el Kawelloko en Alto Biobío.

| AÑO | MES | COMUNA | NOMBRE | LONGITUD | OBSERVACIÓN |
|------|-----|---------------|-------------|----------|---|
| 2017 | 11 | Santa Bárbara | Huachi | 15.2 | Ejecutado |
| 2017 | 12 | Los Ángeles | Caliboro | 18.3 | Ejecutado |
| 2017 | 2 | Nacimiento | Potrerillos | 30.5 | Ejecutado |
| 2017 | 4 | Alto Biobío | Kawelloko | 18.3 | Ejecutado |
| 2018 | 11 | Alto Biobío | Niremetun | 36.6 | Obras previas a espera de temporada |
| 2018 | 12 | Alto Biobío | Saltuco | 33.5 | Obras previas a espera de temporada |
| 2019 | 3 | Los Ángeles | Coyanco | 39.6 | Licitación aún no se publica |
| 2019 | 12 | Yumbel | Tricauco | 36.6 | En estudio |
| 2020 | 1 | Alto Biobío | Otue | 51.8 | En estudio |
| 2020 | 4 | Alto Biobío | Chichintawe | 67.5 | Falta definir forma de financiamiento y ejecución |

ADEMÁS DE PADRES Y APODERADOS

Colegio Alemán celebró su "18" con la comunidad escolar



Ingrid Mechsner profesora, Patricia Retamal psicóloga, Uwe Schotte director, Lorena San Martín encargada de convivencia, Enita Martínez profesora de Educación Física.



Cristóbal Middleton, Romina Muster, Daniela Bate, Cristian Gallegos apoderados.



Joaquín Sierra, Javiera Olivares, René Correa, Sofía Chávez, alumnos de octavo año.



Luis Sánchez profesor de arte, Sergio Ramírez director académico y Andrés Díaz, profesor de música.



Claudia Iost secretaria DSLA, Ralf Wilckns alumno y Franz Wilckns, apoderado.



Marly Neumann apoderada, Blanca Franzani alumna, Marta Vera profesora de primaria, Natalia Santibáñez apoderada, María Jesús Neira alumna.

Con alegre y patriota jornada se vivió el viernes 14 de septiembre las Fiestas Patrias en el DSLA donde toda la comunidad estudiantil y apoderados realizaron actividades típicas y disfrutaron de ricas preparaciones dieciocheras, comenzando así las festividades nacionales.

Fotografías: Ninoska Bahamondes.



Fernando Araya apoderado, Agustín, Javier y Diego Araya, alumnos.



Rodrigo Pantoja, Carolina Correa apoderada, Ignacio Pantoja de Kinder C.



Roberto Madariaga profesor de música, apoderada DSLA, María Ivonne Tapia profesora de Formación Valórica, Elena Maureira profesora de Alemán y Yerko San Martín profesor de Matemáticas.

EN ESTADO DE ALERTA

Alcalde Krause y nuevo estadio de Los Ángeles: "Jorge Ulloa no tiene la visión necesaria de lo que es ser intendente del Biobío"



LAS AUTORIDADES concluyeron que el intendente de la región no ha considerado la importancia que tiene esta obra para la provincia de Biobío.

Tras anunciar los 9 mil millones de pesos entregados desde el IND a la municipalidad, la autoridad hizo el llamado a que el gobierno regional no centralice sus políticas de inversión, ya que sin su apoyo los recursos deberán devolverse.

Gonzalo Meller
deportes@latribuna.cl

En la rueda de prensa realizada este viernes en las instalaciones de la municipalidad, asistieron autoridades del área futbolística, integrantes del concejo municipal y el alcalde, Esteban Krause, quien hizo -con documento en mano- el importante anuncio que estableció el traspaso de 9 mil millones de pesos desde el instituto nacional del deporte (IND) a la municipalidad de Los Ángeles.

AVANCES SIGNIFICATIVOS, PERO INSUFICIENTES

Para dar un contexto a la reunión y este significativo avance, el alcalde explicó que la municipalidad junto al concejo lleva haciendo gestiones desde el 2014-2015 para comprar el terreno donde se hizo el diseño del estadio, además destacó que junto a la ciudadanía han hecho las ges-

tiones para lograr la construcción de un nuevo estadio.

"En marzo de este año se aprobó el proyecto definitivo tras una serie de gestiones con el fin de formalizar el traspaso de los recursos para la construcción del estadio", afirmó el alcalde.

Además, agregó que "el estadio de la comuna de Los Ángeles, preocupa a muchos de los habitantes de la ciudad, por ello la municipalidad junto al concejo ha hecho gestiones desde hace tiempo atrás".

En la reunión también aseveró que, si bien, han tenido reuniones con el intendente de la Región de Biobío, Jorge Ulloa, junto a los equipos técnicos del IND para clarificar la forma administrativa y financiera el proyecto, los avances en la materia no han sido positivos tras la actual falta de pronunciamiento de la autoridad regional que debe autorizar la entrega aproximada de 14 mil millones de pesos para que comience las construcción del estadio.

En caso contrario, el proyecto podría tener un retraso importante o cancelarse.

"Estamos en estado de alerta ya que el Gobierno Regional debe destinar los recursos para ejecutar las obras comprendidas de acuerdo a lo establecido en este instrumento".

Consecuentemente, agregó: "Disponemos de un plazo máximo de 150 días recorridos, para licitar la ejecución de las obras con los recursos que entregue la autoridad regional, de no ser así, tendremos que devolver los recursos".

EL LLAMADO A JORGE ULLOA

En la instancia, el alcalde, se refirió al desempeño del intendente de la Región del Biobío, Jorge Ulloa, señalando que desde que asumió el cargo, no ha formado ningún proyecto regional a través de un convenio para el traspaso de los recursos.

"No quiero pensar que aquí hay algo más allá de una situación administrativa, pero que obtengamos primeramente los recursos del IND a nivel central llama poderosamente la atención", afirmó Krause.

Además emplazó a la autoridad agregando: "Pido públicamente al intendente de la región del Biobío que debe pronunciarse sobre este proyecto del cual el Presidente de la República ha dicho que sí desde el Ministerio del Deporte entregando los recursos".

Al mismo tiempo, comentó que los argumentos que le han entregado al intendente son convincentes, por lo tanto, afirmó que "Jorge Ulloa no tiene la visión necesaria de lo que es ser intendente del Biobío". Aludiendo a que la autoridad ha ejercido su cargo sólo para Concepción o Talcahuano y no para el desarrollo armónico de la zona.

Por su parte, el concejal, Aníbal Rivas, aseguró estar sorprendido y molesto por la actitud del intendente, ya que el organismo regional no tiene un compromiso por aquellos que votaron por él.

"Tenemos derecho a exigir que se pronuncie, ya que Los Ángeles es una ciudad que apoyó al actual gobierno para llegar a la Moneda, sin embargo, a nivel regional estamos entrapados, debiendo haber sido la primera región en recibir ayuda para sus proyectos".

Para finalizar la reunión, el alcalde, señaló que solicitará una nueva audiencia con el intendente para conversar sobre la importancia de acelerar los procesos, ya que el convenio con el IND considera 150 días aproximadamente para tener la licitación con algunos trámites avanzados y, si bien, se pueden aplazar un poco, si no existe una disposición a nivel de Gobierno Regional que otorgue el resto de recursos, los fondos deberán ser devueltos, lo que significaría que el nuevo estadio de Los Ángeles no se construirá.



EL LUGAR ES RECOMENDABLE para disfrutar de un sitio con poca intervención humana, pero no es recomendable para bañarse.

EN LAJA

Laguna Coyanco: una reliquia ancestral para admirar con respeto

Un destino especial para descansar y observar la tranquilidad de la naturaleza a 19 kilómetros de Laja, es la laguna Coyanco, donde se pueden practicar deportes que van desde los más exigentes a los que se realizan con mayor tranquilidad.

También la observación es uno de los pasatiempos más atractivos que se pueden realizar en la zona.

Cabe señalar que hay que ser cauteloso al transitar e ingresar a los sitios, ya que muchos de los sectores son de propiedad privada. De todas formas desde la municipalidad indicaron que los dueños de las parcelas son muy amigables con aquellos que pidan -con respeto- acceder sus predios.

La mayoría de estas hermosas parcelas se encuentran a sólo 10 minutos de Laja y 30 minutos de la ciudad de Los Ángeles.

Cabe destacar que si se desea cambiar repentinamente de destino, el sector se encuentra muy cerca de los ríos Huaqui, Biobío, Laja y de la laguna La Señoraza.

DESDE LO EXTREMO A LA CONTEMPLACIÓN

Dentro de diversas actividades que se pueden realizar, hay que destacar las bondades en las inmediaciones de esta laguna, ya que se encuentra dentro de numerosos senderos, donde los riders principiantes pueden ponerse a prueba recorriendo los

caminos creados por mano del hombre, pero también cuenta con circuitos naturales avanzados donde los profesionales al mando de sus naves, podrán interiorizarse en los bosques donde combinan coigües, ñirres, lenga, ciprés de la cordillera y el radal enano, en las cercanías de las sorprendentes caídas del caudaloso río Laja.

Pese a que se encuentra en medio de terrenos de propiedad privada y sin accesos públicos, el trekking es otra buena opción, debido a que sólo se puede llegar a las aguas de la laguna por caminos vecinales.

Dentro de la laguna se puede practicar el

canotaje, y la pesca, dentro de los predios, ya que muchos de ellos cuentan con muelles, que pueden ser aprovechados por los amantes del deporte de captura.

Cabe indicar que quienes concurren a la hermosa laguna en medio de la provincia, deben saber que no está recomendada para el baño, al no tener las condiciones de seguridad para acceder a sus aguas, que aunque tranquilas, son fangosas, por lo que es difícil salir de ellas.

Para los que gusten de algo más tranquilo, el recorrido se puede realizar a pie, especialmente por los senderos alrededor

de la laguna para obtener buenas capturas fotográficas por la vasta vegetación y belleza del sector.

Los visitantes pueden asistir durante todo el año, pero hay que destacar que en verano la laguna Coyanco se encuentra en todo su esplendor, ubicada aguas más arriba con hermosas vistas del entorno y cordillera, que contrastan con toda la actividad turística comercial más abajo que se encuentra en los sectores establecidos para el baño donde se realizan un sinnúmero de actividades.

ZONA ANCESTRAL

La laguna Coyanco, es de gran valor turístico no comercial, especialmente por su vegetación que silenciosamente se posiciona como una reserva de la biodiversidad.

Gran parte de este sector, al estar rodeado mayormente de lomas con una gran pendiente y piedras, al ser humano no le será fácil profanar, por lo que se mantiene sin contaminación ni intervención, sólo cubierta por milenaria vegetación, árboles nativos y otros.

Este es un patrimonio milenario que al observar y transitar por sus inmediaciones se refuerzan las raíces originarias y, pese a que gran parte son sectores privados, aún no pierde su encanto natural.

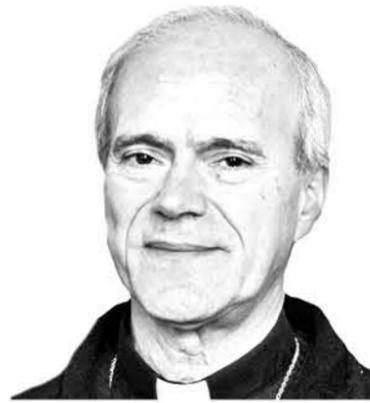
Para visitarlo, sólo se debe ser respetuoso con el entorno y con aquellos que dan la posibilidad para acceder al lugar.



DENTRO DE LAS MEJORES actividades se encuentra la ruta por senderos en bicicleta o a pie.

El que recibe un niño a mí me recibe

Mc 9,30-37



+ Felipe Bacarreza Rodríguez
Obispo de Santa María de Los Angeles

En el Evangelio de este Domingo XXV del tiempo ordinario podemos distinguir al menos tres temas, que están relacionados entre sí.

En primer lugar, tenemos el segundo anuncio explícito que hace Jesús a sus discípulos de su pasión, muerte y resurrección. El domingo pasado leíamos el momento en que «comenzó Jesús a enseñarles que el Hijo del hombre debía sufrir mucho... Hablaba de esto abiertamente» (Mc 8,31.32). El Evangelio de este domingo nos informa que Jesús iba por el camino con sus discípulos y «no quería que se supiera, porque iba enseñando a sus discípulos». Y esa enseñanza se resume en esto: «El Hijo del hombre será entregado en manos de los hombres, lo matarán y, a los tres días de haber muerto, resucitará». Cuando en aquel comienzo, Pedro tomándolo aparte, se permitió objetar ese programa, Jesús, en presencia de los demás discípulos, lo rechazó enérgicamente: «Volviéndose y mirando a sus discípulos, reprendió a Pedro, diciéndole: "¡Quítate de mi vista, Satanás!"» (Mc 8,33). Esta segunda vez que Jesús enseña a sus discípulos el camino que debe seguir el Cristo, «ellos no entendían lo que les decía y temían preguntarle». No entienden que el enviado por Dios a su pueblo, el que tenía que heredar el trono de David y reinar para siempre, tuviera que sufrir a manos de los hombres. Pero «temían preguntarle» porque temen profundizar en este tema. Y se quedan sin entender.

Trea de esos discípulos —Pedro, Santiago y Juan— entretanto han sido testigos de la transfiguración de Jesús en el monte alto al cual él los condujo y escucharon la voz venida de la nube que los cubrió: «Este es mi Hijo, el amado; escúchenlo» (Mc 9,7). A quien Pedro había confesado como el Cristo, la voz de Dios lo declara su Hijo amado. Los discípulos tuvieron que reconocer en estas palabras el comienzo de los cantos del Siervo del Señor del profeta Isaías: «He aquí mi siervo a quien yo sostengo, mi elegido en quien se complace mi alma» (Is 42,1). Sabemos que, cuando en el Nuevo Testamento se hace una citación del Antiguo Testamento, basta evocar las primeras palabras para sugerir todo el desarrollo, como es el caso en una cultura en que prevalece la memorización. En este caso, con esas palabras se evocan todos los cantos del Siervo del Señor. No estaba claro en Israel a quién se refería el oráculo con la expresión «mi Siervo» y discutían los rabinos si se refería a una persona singular o a todo el pueblo de Israel. En la voz del cielo, que ante Jesús transfigurado evoca los cantos del Siervo, hay, sin embargo, un cambio llamativo que los discípulos no pudieron dejar

de notar: En lugar de «mi Siervo», la voz del cielo dice «Mi Hijo». Está revelando a esos discípulos que quien asumiría la misión del Siervo era una persona singular, Jesús, y que Él es el Hijo de Dios: «Este es mi Hijo, el amado». Pero ellos siguen sin entender.

El segundo tema del Evangelio de este domingo revela aun con más claridad la absoluta incompreensión de los discípulos. Mientras Jesús les enseña que Él tiene que ir a Jerusalén a entregar su vida en rescate por muchos, ellos, en cambio, discuten quién es el mayor en un supuesto reino de este mundo: «Llegaron a Cafarnaúm, y una vez en casa, Jesús les preguntaba: "¿De qué discutían ustedes por el camino?". Ellos callaron, pues por el camino habían discutido entre sí quién era el mayor». Jesús va a zanjar la discusión adoptando la actitud del maestro: «Se sentó, llamó a los Doce y les dijo...». Les enseña que quien quiera ser el mayor tiene que asumir un lugar que nadie le disputará: «Si uno quiere ser el primero, sea el último de todos y el servidor de todos». Todos quieren el primer lugar; pero nadie cree que eso se obtenga cumpliendo la condición que Jesús indica: hacerse servidor de todos.

El tercer tema se refiere a la importancia que concede Jesús a los niños. La valoración de los niños en el mundo actual se debe al cristianismo —que defiende los derechos de los niños y de la persona humana desde su concepción— y la valoración del cristianismo se debe a esta actitud de Jesús, el Señor: «Tomando un niño, lo puso en medio de ellos, lo estrechó entre sus brazos y les dijo: "El que reciba a un niño como éste en mi nombre, a mí me recibe; y el que me reciba a mí, no me recibe a mí sino a Aquel que me ha enviado"». Este modo de hablar —no a mí, sino— es un modo semítico que no tiene muchos matices. En realidad, quiere decir: «Quien me recibe a mí, no sólo me recibe a mí, sino también a quien me ha enviado». ¡Jesús se identifica con los niños! En un país cristiano, como se declara el nuestro, esta debería ser la norma que rija en los hogares del Senname y en todos los hogares de niños. No habría entre nosotros niños abandonados o maltratados, si tuviéramos la convicción que quien recibe a uno de ellos recibe a Jesús y a su Padre. Ciertamente, la sentencia más severa de Jesús se refiere a quienes dañan a los niños: «Al que escandalice a uno de estos pequeños que creen, mejor le es que le pongan al cuello una de esas piedras de molino que mueven los asnos y que lo echen al mar» (Mc 8,42). Es la sentencia de Jesús para los que abusan de los niños.

A RECUPERARSE DE LOS EXCESOS



¿Cómo hacer desintoxicación post 18 en Los Ángeles?

AUMENTAR EL CONSUMO de frutas y agua es una de las primeras recomendaciones de los expertos.

Luego de los 5 días de celebración y descanso ininterrumpidos gracias al feriado legal de Fiestas Patrias, el cuerpo necesita reponerse y preparar la llegada de la temporada estival.

Leyla Bascor Contreras
prensa@latribuna.cl

Una lluvia de empanadas, asados, terremotos y de los deliciosos dulces nacionales vivieron los chilenos cinco días producto del feriado legal por Fiestas Patrias. Días antes se comenzó a vivir una especie de psicosis por comprar la mejor carne, los tips para el mejor asado, el premio por la empanada más sabrosa y una irrupción cada vez mayor de alternativas "algo" más saludables.

Las redes sociales se llenaron de historia y fotografías de mesas repletas de familia y amigos alrededor de exquisitas preparaciones y bailes típicos. Todo eso ya pasó, ahora comienza el lastimero llamado de los mismos comensales para "bajar" esos kilos demás y recuperar el hábito alimenticio, alivianar el cuerpo y además superar en algo la indigestión en el que quedaron muchos.

En Los Ángeles, existen interesantes alternativas que lideran personas y lugares, que pueden entregar justo lo que

esos golosos necesitan. La Tribuna FinDe entregará algunos consejos muy fáciles de aplicar y presentará unos innovadores productos que puede obtener sin moverse de esta comuna.

VUELTA A LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Karla Ruiz, nutricionista del Centro de Salud Familiar "2 de septiembre", manifestó que "en años anteriores se suponía que uno subía dos kilos o tres kilos, ahora con tantos días son alrededor de 5 kilos los que se pueden haber sumado a nuestro cuerpo; entonces si sacamos los cálculos se consumieron 5 a 7 mil calorías lo que es muchísimo".

La profesional destacó que bajar esos kilos de más es una responsabilidad de cada uno y que debe ser por tema de salud más que por estética.

"Como hay que ponerse en campaña de una forma saludable, tiene que ser una baja lenta, no es recomendable hacer esas dietas express que prometen bajar muchos kilos en poco tiempo porque se baja de peso de una forma no saludable,

y se pierde masa muscular que justamente debemos conservar".

Entonces ¿qué debiésemos hacer para obtener un buen resultado? "en estos 30 días que vienen se recomienda aumentar el consumo de agua, post fiestas ojalá litro y medio y si queremos agregarles alguna hierba yo recomiendo el jengibre, cúrcuma, jugo de limón que es fantástico para adicionarle, un juguito para medio limón todos los días y completar dos litros y medio de agua".

Luego la nutricionista le dio énfasis al consumo de alimentos que nos desintoxiquen "ahí entran en la batalla, las frutas y las verduras las frutas ojalá no exceden tampoco el consumo, entre dos a tres

porciones diarias y ojalá consumirlas con cáscaras y crudas".

"En el caso de la verdura en que más consumamos mejor, pero hay algunas que tenemos que potenciar y son las verduras de hoja: la lechuga, el apio, el repollo, la acelga, la espinaca y también podemos incluir el pepino que es muy bueno, es el caso de dos o tres porciones en el día".

Asimismo la profesional de la alimentación aconseja tratar de consumir más pescado, y alejarse un tiempo de la carne "si vamos a consumir pescado enlatado, elegir el jurel y el atún pero al agua, y si es el pescado natural consumirlo horneado, o en caldillo" Karla declaró que está última forma es la más beneficiosa.

"Los cereales no los debemos dejar, con esto me refiero al pan, el arroz, los tallarines eso deben estar pero en cantidades moderadas y si pueden ser integrales mucho mejor" manifestó la nutricionista.

PRODUCTOS NATURALES PARA DETOX

Alejandro Cid, psicólogo y uno de los creadores de "Alma zen" un emprendimiento familiar que funciona desde hace 6 años en Los Ángeles, dedicado a la alimentación con equilibrio químico y energético que pretende ayudar a sentir mejor con uno mismo y nuestra conciencia, presentó diversas alternativas para consumir estos días con atención a la desintoxicación del cuerpo.

"Nosotros lo que proponemos, especialmente en estas fechas en que hubo



KARLA RUIZ, nutricionista entregó consejos para regresar a los hábitos alimenticios saludables.



ALEJANDRO CID, manifestó que el consumo de agua con un alto PH alcalínico es muy positivo para el cuerpo.

excesos, es alimentarse con otro tipo de productos por ejemplo las hamburguesas de legumbres, o las salchichas de tofu, o de soya, alimentos que están hechos en base a quínoa, cereales, como para ir alternado los alimentos e incorporándolos a la dieta y darnos cuenta que también son ricos pero que nos dan una opción mucho más saludable y que podemos comer sin culpa sin esta sensación de que el cuerpo se siente pesado o que nos estamos haciendo daño".

Una de los productos que destacó Alejandro fue el agua alcalina "esta agua la

gracia que tiene es que tiene un PH 9+, esto quiere decir que en la escala de alcalinidad de alimentos se encuentra como en el tope de los más alcalino, nuestro cuerpo tiene un ph neutro (7) y para que en la medida que incorporamos alimentos y son ácidos, nuestro cuerpo se acidifica entonces se vuelve un medio como más óptimo para que se desarrolle un cáncer o cualquier otro tipo de enfermedades".



PRODUCTOS QUE PERMITAN apoyar aún más la desintoxicación con los que recomiendan en Alma Zen.

Este emprendedor de la alimentación consciente, manifestó que "consumir alimentos, o en este caso agua alcalina, no significa que entrega una solución inmediata sino que hay que tener cierta constancia en los hábitos".

Asimismo, destacó una botella de Aloe Vera que además tiene entre sus ingredientes hierbas nativas "esta cuenta con matico y manzanilla, son dos componentes que nos ayudan mucho a reparar el daño que nos hacemos internamente por que el matico es un cicatrizante natural y la manzanilla nos ayuda a tener un bienestar estomacal a reducir la acidez" esto porque "los problemas del 18 vienen relacionados al colón, al intestino a sentimientos pesados".

Alejandro citó a un reconocido maestro de la alimentación ayurveda para también alentar a la gente a realizar un ayuno para limpiar los intestinos y darle un descanso al hígado, esto siempre con responsabilidad y en el caso de las personas con temas médicos pendientes sea bajo la supervisión de los mismos.

"Nuestro cuerpo se exige el 18, tanto nuestro hígado como intestino es por ello que tenemos que apoyarlos con el consumo de estos productos que los ayudan a volver a su funcionamiento normal", finalizó el emprendedor.

CAMINAR: LA MEJOR FORMA DE INCORPORAR EL EJERCICIO

La importancia de acompañar la alimentación con ejercicio adecuado a las capacidades de cada persona es indispensable, en eso concordaron nuestros entrevistados anteriores. Es por ello que quisimos conversar con experto en el tema Diego Aguilera, quien es profesor de educación física, personal training e instructor de zumba con cursos de nivelación en este ámbito.

Las primeras recomendaciones la entrega para las personas que no tienen problemas mayores de salud "para ellas lo recomendado es que ante todo ingresen a un gimnasio a realizar actividad física durante tres a 5 veces por semana, luego diseñar una rutina en este post 18 enfocada en cardiovascular" explicó Diego, ejercicio que tenga que ver con lo aeróbico, ya que necesita un alto consumo de oxígeno

y trabajar rutinas en las trotadoras, la elíptica, bicicletas, todo lo que no tenga que ver con cargas o peso variable".

"Cabe mencionar además para las personas que recién ingresarán al gym que lo hagan con un básico 1, es decir, adaptar al cuerpo con 5 ejercicios de diversos grupos musculares y, una persona más avanzada ya debe trabajar por 2 grupos musculares por sección eso es muy importante".

Realizar el ejercicio y actividad física es diferente, comentó Diego "la actividad física es lo que hacemos en la vida diaria, por lo que en ese caso recomiendo que las personas salgan a correr o caminar durante media hora o 40 minutos, antes eran 3 veces a la semana, ahora lo ideal es que vayan 5 veces a la semana a esta actividad cotidiana como correr o andar en bicicleta, es una de las mejores formas de comenzar a conectarse con el mundo del ejercicio".

Ninguno de los profesionales, aseguró tener la solución mágica para deshacer los kilos demás o mejorar el sistema digestivo después de los excesos, sin embargo, los tres coincidieron que la responsabilidad es de cada persona, que hay que incorporar alimentos sanos y por sobre todo ser constantes en el tiempo. Recordemos que quedan más feriados en el año.

Los Ángeles nos ofrece estas alternativas de profesionales y lugares con lo que necesitamos.



Diego AGUILERA, profesor de educación física, recomendó ejercitarse a través de caminatas o trote suave 5 veces a la semana.



EJERCICIOS DE BAJO IMPACTO se recomienda para mejorar el estilo de vida.

DESDE LA EDAD MEDIA

Sololaki: el barrio de Tiflis donde el tiempo se detuvo

En el centro de Tiflis, la capital de Georgia, país que limita con Rusia al norte y Turquía al Sur, existe un barrio bello y muy especial, que parece sacado de un libro de cuentos donde el tiempo parece haberse detenido: Sololaki.

EFE / REPORTAJES

Desde la Plaza de la Libertad de Tiflis, basta subir unos pasos para entrar en Sololaki y sumirse en el pasado. La vorágine de la ciudad se esfuma y el transeúnte cruza una barrera, casi mística, que separa el bullicio y acelerado ritmo urbano del presente de la apacibilidad de épocas pretéritas.

En este barrio la gente vive sin las prisas y afanes propios de una capital y, aunque no tiene monumentos propiamente, cada uno de sus portales, de sus edificios y calles son, sin duda, merecedores de esa condición.

ORIGEN ÁRABE

El origen del nombre del barrio se remonta a la Edad Media, cuando Georgia fue conquistada por los árabes. Sololaki proviene de Sululah, nombre que dieron los conquistadores a un canal por el que fluían las aguas de las vertientes de las montañas que rodean Tiflis.

El Sololaki de hoy se conformó entre mediados del siglo XIX y los años 20 del pasado siglo, cuando Georgia era ya parte del Imperio ruso. Para entonces se había convertido en un barrio de élite, un imán



UNA PRECIOSA BALCONADA semicircular en una de las casonas del barrio de Sololaki de Tiflis, en la capital de Georgia. FOTO: EFE/Misha Vignanski.

para la burguesía y la aristocracia georgiana.

No había familia acomodada de país que no tratara de construir una mansión de estilo occidental, pero distinta de las demás, para dejar su impronta y añadir colorido a la ciudad. Cada edificio es testigo mudo de los secretos, alegrías y pesares de sus moradores.

“Yo pido a los turistas que toquen los muros de las casas, que entren en sus portales y cierren los ojos durante varios segundos para poder percibir la respiración del tiempo”, dice a Efe la guía turística Irina Baramidze, que habitualmente acompaña a visitantes extranjeros en el recorrido por Sololaki.

En la calle Kikodze destaca la única “villa italiana” de Tiflis, calcada de una de los Apenninos por los Sapundzhian, una familia de comerciantes armenios que huyó de Georgia nada más sentir los aires de la Revolución de 1917 que llevó a los bolcheviques al poder en Rusia.

La mansión fue confiscada por el poder soviético que se instauró en el país en 1921 y que puso fin a los tres años de existencia de la República Democrática de Georgia, surgida de las ruinas del Imperio ruso.

LUGAR DE REPOSO DE LA ELITE

Durante el breve período republicano, Sololaki albergó varias embajadas y también fue lugar de residencia de hombres de negocios que veían en Georgia un país ideal de tránsito de mercancías entre Asia y Europa.

Tras la llegada de los bolcheviques, la villa de los Sapundzhian fue ocupada por altos cargos, entre ellos Filipp Majaradze, quien llegó a ser presidente del Soviet Supremo de Georgia. También fue hogar de represaliados. Allí vivió el gran director de orquesta Yevgueni Mikeladze, fusilado a la edad de 34 años durante la ola de represiones estalinistas desatada en 1937.

No muy lejos, en la misma calle Kikodze, se encuentra un edificio que fue sede del consulado estonio, y que es famoso por la escalera de hierro forjado de su vestíbulo.

Las escaleras de caracol de los portales, los patios interiores, los balcones y, desde luego, los vecinos del barrio, le confieren a Sololaki un especial colorido, que lo convierte en uno de los grandes atractivos turísticos de Tiflis.

Se construyó como barrio residencial, por lo que prácticamente no había edificios públicos. Las excepciones eran los bancos, oficinas comerciales, tiendas y farmacias, que tradicionalmente pertenecían a alemanes, que comenzaron a llegar a Georgia a comienzos del siglo XIX.

En el actual número 30 de la calle Asia-tiani, entre 1860 y 1868 vivió el famoso ingeniero alemán Walter Siemens, quien compaginaba los negocios de su familia con las labores de cónsul de la Confederación Alemana del Norte.

La empresa de Siemens se encargaba de las comunicaciones de los representantes de la Casa Imperial rusa en Georgia y tendió la primera línea de telégrafo de Tiflis.

Para comienzos del siglo pasado Sololaki ya era considerado el barrio más bello de la capital georgiana y su paisaje parece haberse quedado congelado en el tiempo. Al pasear por sus calles da la impresión de que en cualquier momento, a la vuelta de la esquina, aparecerá un carruaje tirado por caballos, y no un automóvil.

Los vecinos adoran su barrio y son contados los que se mudan a la modernidad. “Nací aquí y toda mi vida, 55 años, he estado en esta casa. Y no hay nada que me llevaría a dejar Sololaki”, dice a Efe el poeta y traductor Vladímir Sarishvili.

El escritorio de Vladímir está inundado de un mar de papeles y sus libreros, repletos de tomos, se elevan los cuatro metros que hay desde el suelo hasta el techo de su despacho. La casa de tres plantas donde vive se encuentra en un patio interior de la calle Asatiani y fue construida en el siglo XIX. Asegura que el pasamanos de la escalera “recuerda el tacto” de todas las personas que alguna vez vivieron allí.

Cuenta que en esa misma vivienda pasó su infancia el director de cine y teatro Rouben Mamoulian (1897-1987), realizador de películas como “The Mark of Zorro” (1940) o “Blood and sand” (1941).

Vladímir interrumpe su relato para saludar desde la ventana con la mano a un vecino del “patio italiano”, como denominan en Tiflis este tipo de espacios interiores donde los moradores de las casas que dan a él comparten penas y alegrías, celebran bodas y funerales, como una gran familia.



PARA COMIENZOS DEL SIGLO PASADO Sololaki ya era considerado el barrio más bello de la capital georgiana. En la imagen una turista bajo uno de los arcos que da acceso al patio interior de una de las casonas. EFE/Misha Vignanski.



agenda
Semanal

De cuecas y rancheras serán las actividades post 18 de septiembre

Aún queda ánimo para disfrutar este fin de semana, luego de un largo feriado de Fiestas Patrias.

► **TUCAPEL**

En todas las localidades de la comuna tucapelina se realizarán ramadas este fin de semana: Tucapel, Huépil, Polcura y Trupán. Desde el municipio se dio la autorización a todos los comerciantes mediante un decreto que indica que podrán funcionar ramadas, fondas, cocinerías, kioscos, juegos y venta de chicha en los mismos lugares donde funcionaron las ramadas en cada localidad.

Los establecimientos funcionarán sábado 22 (de 14:30 a 04:00 horas) y domingo 23 (hasta las 19 horas).

► **QUILLECO**

Toda la pasión de la música ranchera se vivirá este sábado en la localidad de Villa Mercedes en la comuna de Quilleco.

Desde las 15:30 hrs en el Gimnasio de la Escuela se realizará la Segunda Cumbre Ranchera.

En esta entretenida actividad se presentarán destacados grupos musicales Los Machos de la Cumbia, Los Rancheros de Plata, Los Flores de Yungay y Los Rancheros de Quilleco

Gran show musical que disfrutar en ésta comuna. Esta masiva actividad la Organiza Club de Adulto Mayor de Villa Mercedes y auspicia Ilustre Municipalidad de Quilleco.

► **NACIMIENTO**

Con el fin de respaldar la infortunada suerte de los fonderos este feriado largo, el alcalde Hugo Inostroza junto a los comerciantes decidieron extender el funcionamiento de las Ramadas en la cancha Coinac, a contar de las 12 horas del viernes 21 de septiembre y hasta las 20 horas del domingo 23 de septiembre.

La hora de cierre de las Ramadas los días viernes y sábado, será a las 2 de la madrugada.

Asimismo los Juegos Populares, previstos originalmente para el miércoles 19, se realizarán el domingo 23 de septiembre en la tarde.

► **YUMBEL**

En el deporte para este fin de semana destaca el encuentro entre Comunal Cabrero y Deportes Concepción.

El equipo se prepara para obtener el máximo de unidades para ascender a Tercera División A en una intensa seguidilla de encuentros.

El primero será frente a Deportes Concepción a las 15:00 horas en el Estadio de Yumbel, la entrada tiene un valor de 3 mil pesos.



pág. 22 **Servicios**

Más información en Colo – Colo 464 Los Ángeles / teléfono 43 2311040

Guía de Utilidad Pública

Teléfonos de Emergencia

| | |
|---|------------|
| Hospital Los Ángeles | 2336000 |
| Ambulancia (SAMU) | 131 |
| Cruz Roja | 2314057 |
| Hospital (Mesa central) | 2336000 |
| Clínica Los Andes | 2210256 |
| Clínica Adventista | 2524300 |
| Fonasa | 2332113 |
| Bomberos | 132 |
| Investigaciones | 134 |
| 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. 1ro. 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 Águila | 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. | 600-777777 |
| 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 |
| 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 |

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 y bailable



Reservas al fono 43-2320058

Colo Colo 235 Los Ángeles

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: 962194284-966777851
Concepción: Luis Acevedo N° 45 Chiguayante Fono: (41) 2357632
Chillán: Lote 11 Fundo Chiquimávida s/n Fono: (42) 2971375

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

HM | HOTEL MULCHÉN

**CALEFACCIÓN CENTRAL – AIRE ACONDICIONADO –
SHOWER DOOR - ESTACIONAMIENTOS PRIVADOS –
FRIGOBAR – TV CABLE – WI FI .**

Villagra 510 Mulchén / a 4 kms. Ruta 5 Sur.

Gran salón de eventos frente a la plaza de armas.

Correos / Reservas@hotelmulchen.com - hotelmulchen@outlook.com
Teléfonos / 43-22569136 – Celulares 978978632 - 990430617

**SE ARRIENDA LOCALES
COMERCIALES Y OFICINAS**

- Todos con baño privado
- Estacionamiento cliente
- Excelente ubicación en calle Colón N° 782

Contacto +569 78067923 / arriendos@transgasa.cl



TJM BUSES

RECORRIENDO LA VIII Y IX REGIÓN

CONCEPCIÓN - LOS ÁNGELES (Directo c/ 30 Min)
TEMUCO, VILLARICA Y PUCÓN
DESDE TU SMARTPHONE / www.busestjm.cl

432-369584 / 412-311124

BUSES PORVENIR
Te acompaña en tu Camino...

Más de 25 Años de experiencia

Arriendo de Buses - Viajes Especiales - Traslado de Personal
MiniBuses - Buses

Cotice con nosotros: +569 90892026
busesporvenir@gmail.com

BEAUTY & SWEET manicure

Estamos en Colo Colo 489 interior (Frente al cine municipal, al fondo)
Consultas a nuestros números: +569 61500212 o 432 352370
Horario de atención de lunes a viernes de 10:00 a 20:00 hrs.
- sábados de 10:00 hrs. a 17:00 hrs. horario continuado.

San Cristóbal

97.5 fm

CONTACTO COMERCIAL
VIOLA MORA (SRA. YOLITA)
9 79645316



Clasificados

10.1 Vehículo Vende
Se vende auto marca Chevrolet, modelo Spark GT 1.2 Full equipado año 2013. Valor \$4.450.000.- Teléfono: 990152112

20.2 Propiedades Arriendan
Arriendo Pieza entrada y baño independiente. 973795535 Tucapel 705

Se Arrienda Casa esquina en Villa España para oficinas. \$350.000.- 991785827 - 940936034 - 950144970

Arriendo casa de dos pisos a 2 personas que trabajen. Estacionamiento. \$200.000.- 979645316

50.1 Empleos Ofrecen
Institución de Educación Superior, requiere técnico o profesional titulado en el área de contabilidad y/o gestión empresarial para ocupar el cargo de Apoyo Administrativo-Contable en proyecto en ejecución. Requisitos: Carrera de, al menos, 4 semestres (Contador General, Contador Público, Contador Auditor, otro). Experiencia mínima de un año en análisis de cuentas, presupuesto, costos, libros contables, conciliación bancaria, cálculo remuneraciones, rendición de cuentas, provisiones y control presupuestario y manejo de planillas de cálculo y procesador de textos. Deseable experiencia en atención de público. Enviar antecedentes hasta el miércoles 26-09-2018 a contacto@centrolosangeles.cl

Necesito Conductor Camión Aljibe Faena en Laja. 966833443

50.1 Empleos Ofrecen
Empresa de servicios de la zona necesita técnicos área computación, para renovación de equipos en clientes de la zona, se ofrece contrato por faena y renta de \$350.000 líquido mensual, interesados enviar currículum a postula.tecnicos@gmail.com

50.2 Empleos Buscan
SE OFRECE SEÑORA como asesora de hogar, ayudante de cocina, reponedora, vendedora, disponibilidad inmediata. 979351139

SE OFRECE SEÑORA para cuidar una persona de la tercera edad y quehaceres de casa, puertas adentro, de lunes a sábado medio día. 959721781

SE OFRECE FAMILIA 4 integrantes para cuidar parcela o campo. 954475981 - 954550140

SE OFRECE ASESORA de hogar para hacer aseo tres veces por semana. 985070468

SE OFRECE NOCHERO junior, cuidador o auxiliar con experiencia. 975951115

SE OFRECE SEÑORA para trabajar puertas adentro como asesora de hogar de lunes a viernes. 965930912

SE OFRECE SEÑORITA para trabajar tres días a la semana o de lunes a viernes en aseo. 934939888

SE OFRECE SEÑORITA de asesora de hogar o cuidadora de niños 3 días a la semana o de lunes a sábado. 932453275

SE OFRECE AYUDANTE cocina, jornal, junior, ayudante soldador, eléctrico. 941808565

50.2 Empleos Buscan
SE OFRECE SEÑORITA para trabajar haciendo aseo, reponedora o vendedora de lunes a viernes de 9:00 a 17:00 horas o tres veces por semana. 966334167

SE OFRECE JOVEN para trabajar de panadero con experiencia, disponibilidad inmediata. 966748976

SE OFRECE SEÑORITA para trabajar de cuidadora de niños y aseo con experiencia. 987459723

SE OFRECE PANADERO con experiencia, disponibilidad inmediata. 977230324

SE OFRECE OPERADOR de maquinaria forestal, experiencia en bell. 977230324

SE OFRECE SEÑORA como cuidado de niños o asesora de hogar o ayudante de cocina. 946278648

SE OFRECE SEÑORA para trabajar de noche cuidando abuelito o niño. 962243494

SE OFRECE SEÑORA para trabajar como maestra de cocina, ayudante o atención local comida rápida de lunes a viernes o conversables, disponibilidad inmediata. 956741984

SE OFRECE SEÑORA para trabajar como maestra de cocina con experiencia. 956141780

SE OFRECE SEÑORA licenciada en trabajo social para trabajar en Área administrativa, relatorías, clases universitarias, realizar informes sociales, etc. 930690955

SE OFRECE SEÑORA para trabajar de 9:00 a 16:00 horas haciendo aseo. 965447092

SE OFRECE SEÑORA para hacer aseo, planchado, cuidado de adulto mayor o nana. 989761409

50.2 Empleos Buscan
SE OFRECE SEÑORA para trabajar en casa particular haciendo aseo o cuidar niños. 974835542

SE OFRECE SEÑORITA para ayudante de cocina o camarera, disponibilidad inmediata. 987556701

SE OFRECE SEÑORA para cuidado de niños por medio día. 986257192

SE OFRECE PERSONA para trabajar de carpintero, eléctrico, soldador con herramientas. 964428102

SE OFRECE SEÑORA para trabajar en casa particular, puertas afuera, haciendo aseo o cuidando niño con experiencia. 967345153 - 975415672

SE OFRECE SEÑORA para trabajar en labores de casa y/o cuidar adulto mayor u otro rubro. 954162554

SE OFRECE SEÑORITA para cuidar adulto mayor, con años de experiencia, de lunes a viernes y/o sábado. 990708531

SE OFRECE SEÑORA para trabajar 3 veces por semana o de 9:00 a 15:30 horas de lunes a viernes. 979443191

SE OFRECE SEÑORA para trabajar en cuidado de adulto mayor con referencias, curso de auxiliar de enfermería. 998327161

SE OFRECE SEÑORA como asesora puertas afueras o media jornada. 964201774

SE OFRECE SEÑORA para trabajar como asesora de hogar puertas adentro de lunes a viernes. 965930912

SE OFRECE SEÑORA para trabajar en casa particular, puertas afuera, haciendo aseo o cuidando niño con experiencia. 967345153 - 975415672

80 Servicios
SE OFRECE MAESTRO en construcción, remodelaciones de casa, ampliaciones, instalación de cerámica, electricidad, radiere. 979394324 - 996909101

BAÑO TU PERRITO desparasito, corto pelo, uñas, limpio oídos, transporte incluido. 987097792

SE OFRECE GÁSFITER Los Ángeles y Mülchen, calefont, baños, cocina, alcantarillado, etc. 962619785

SE OFRECE GÁSFITER trabajos de agua potable, alcantarillado y gas, fosas, drenes, bombas, hidroneumáticas. 989804663

SE OFRECE MAESTRO ceramista 987568325

SE OFRECE MAESTRO o pintor general, pasta, reparaciones casa. 9646268805

SE OFRECE MAESTRO con experiencia para hacer ampliaciones, portones o radiere (moldajes) 954546027

SE OFRECE MAESTRO pintor, en decoración, yeso, pasta, fachada, todo tipo de trabajos en pintura. 971936417

CONSTRUCCIÓN DE CASAS ampliaciones, pintura, cerámica, gásfitería, piso flotante, estructuras metálicas. 983848393

MOTOSIERRISTA SE ofrece para hacer astillas, cortar árboles, en Los Ángeles, disponibilidad inmediata. 987144982

SE OFRECE CARPINTERIA y albañilería, ampliación y construcción de viviendas. 945203413

SE OFRECE MAESTRO en cerámica, porcelanato, piedra pizarra, piedra laja, radiere y piso flotante. 993706305

95 Varios
SE VENDE ESTUFA marca amesti semi nueva, con dos cañones de protección, valor \$175.000.- conversable. 432360410

VENDO CALEFONT Madensa de 14 litros, excelente estado, se entrega probado y garantía. \$50.000.- 962619785

VENDO MERMELADA casera de mosqueta, todo natural. 968031432

VENDO 500 BANDEJAS con 6 compartimentos \$150.- por mayor. 968031432

VENDO 3 LÁMPARAS apliqué \$10.000.- 968031432

SE VENDE PARLANTE grande XL ecualizador doble, micrófono inalámbrica, embalado, garantía, \$75.000.- 973058021

SE VENDE ESTUFA a leña mediana buen estado \$40.000. conv. Tina nueva \$40.000 988953630

VENDO 2 MARQUESAS 1 plaza madera ex litera. 954010537

SE VENDE CALEFONT Madensa 5 lts, excelente estado, valor \$30.000.- 962619785

FOX TERRIER CHILENO busca polola misma raza. 930549444

VENDO LIVING Traiguén 1 sofa y 2 sillones \$120.000.- 998470768

SE VENDE COCINA, calefon, lavaplatos. 955253643

VENDO COCINA GAS 4 platos con horno MA-DEMSA \$50.000.- 955253643

SE VENDE PUERTAS de interior \$15.000.- c/u, vendo mesa redonda \$35.000.- vendo burro ortopédico \$40.000.- 983189642

Avisos económicos

DOCUMENTOS
TALONARIO CHEQUE ROBADOS: N° 2778205 al N° 2778230. Cta. Cte. N° 5902416-7, Banco Santander Oficina Los Ángeles. Queda nulo

y sin valor por haberse dado el aviso correspondiente. (27149)

CREDENCIAL EXTRAVIADA: SEDEJANULA T.I.P. N° 17430, PERTENECIENTE AL SR. NATKIM ELGUETA ORRELLANA C.I.

13.928.104-7 GENDARMERIA DE CHILE. EL MAL USO DE ESTA CREDENCIAL ESTA PENADO POR LA LEY Y QUEDA NULO POR HABERSE DADO EL AVISO CORRESPONDIENTE. (27148)

CHEQUES EXTRAVIADOS: N° 71 AL N° 105 CTA. CTE. N° 000070736314 Banco Santander Oficina Los Ángeles. Queda nulo y sin valor por haberse dado el aviso correspondiente. (27146)

Guía Profesional

PSICÓLOGA

MARÍA ELENA SANDOVAL D.

Para postulantes de Escuelas Matrices, orientación, diagnóstico y examen psicológico.

Edificio Plaza Fundación Of 705 Reserva de hora 942512301

PSICÓLOGA

MARCELA TRONCOSO ESCOBAR

Psicóloga Clínica, Psicóloga Jurídica, Terapeuta familiar y de pareja

Consulta Gabriela Mistral N°99 Fono: 43-2230298

Puzzle

Por Germán Fuentes

Música Griego

Libra Niobio Viejo Grande

Costoso

Teta

Potasio Aeta Cachón

Sucede

Gracia Tomar Alero

Positivo Concede Adoro inv.

Orugas

Señoras

Cont. foto

Vecino Con arena Níquel Tiloma Tricoma inv.

Pueblo chileno

Erio

Done Dativo Indicio

Llana inv. Pro

Nombre masc. Obede- ces

Aquellos

Part. Partir

Gansos

Contrac. Perezoso

Altar Letra num.

Cejar

Sudoku

Dificultad: Normal

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

Dificultad: Difícil

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 4 | | | | 1 | | 2 |
| | 3 | | | 4 | | | 5 | |
| | | | 6 | | | | | 8 |
| 3 | | | | | | 6 | 9 | |
| | 6 | | | | | | 1 | |
| 1 | | | | 6 | 4 | | | |
| 8 | | | 5 | 6 | | | 2 | |
| 9 | 2 | | | | | | | |
| | 1 | 8 | | | | | | |

Solución 21 de septiembre

Dificultad: Normal

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

Dificultad: Difícil

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

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.

Ferías

SÁBADO
Cancha Dávila, Av. Ricardo Vicuña
Esq. Camilo Henríquez

Farmacia de Turno

Sábado
FARMACIA CRUZ VERDE
Colón 411 - FONO, 43 2322365

Domingo
FARMACIA SALCOBRAND
Av. Alemania 600 Local 1

Andrés B. Fábrega Contreras Navarro Hernández

Alfonso U F A Ñ O

Tony C O L O R

Teodoro P A R N A

Chantale Góngora R A M A N

Quirós U L O N A G

Valdehuelga I N D E R E

Ola C A C E R O L A

Kristin K R E A T A

Isis Y I R S A T O C

Alfonso L O A R D U N A

Laura E P A L O R E

Ana A D O R A R A C

María N A S O S E V E

Concepción D R O S A S E R

¡No Panta

-Le tengo buenas y malas noticias. Tal parecê que está mejor del ataque al cólon que le dio para fiestas patrias, pero su colonoscopia se hizo viral y lo están trolleando de lo lindo.

El tiempo

Los Ángeles

Sábado 9° 15°

Domingo 7° 15°

Lunes 4° 15°

Temuco 6° 14°

Angol 7° 16°

Concepción 7° 14°

Horóscopo

♈ ARIES
AMOR: Simplemente debes aprovechar bien todo lo que el destino ponga en tu camino. SALUD: Tenga más cuidado con los problemas cardiacos. Aun tendrá consecuencias de las fiestas que terminaron. DINERO: Momento para ahorrar y apretar el cinturón. COLOR: Celeste. NÚMERO: 6.
21 de marzo al 20 de abril.

♉ TAURO
AMOR: Si quiere que las cosas mejoren debe iniciar el cambio y dar el paso ya que de lo contrario seguirá en el círculo vicioso. SALUD: Un cambio de costumbres ayudará en su condición. DINERO: Si surgen conflictos al interior de su trabajo evite involucrarse. COLOR: Calipso. NÚMERO: 5.
21 de abril al 20 de mayo.

♊ GÉMINIS
AMOR: Todos los días tienes la oportunidad de corregir el rumbo que haya tomado equivocadamente. SALUD: Hazte el hábito de caminar en lugar de andar tanto en vehículo. DINERO: No tiene el éxito asegurado por lo tanto no cante victoria antes de tiempo. COLOR: Marrón. NÚMERO: 25.
21 de mayo al 21 de junio.

♋ CÁNCER
AMOR: Un conflicto no le ayudará a resolver los problemas con la pareja. SALUD: Si anda buscando embarazarse es un buen momento para eso. DINERO: Ponga los pies sobre la tierra para que no lo engañen con un negocio fraudulento. COLOR: Magenta. NÚMERO: 6.
22 de junio al 22 de julio.

♌ LEO
AMOR: Enfóquese primero en usted y en lo que realmente hace vibrar su corazón. SALUD: Evite las tensiones y emociones fuertes. Su corazón se resentirá más de lo que cree. DINERO: Tenga presente que es importante que guarde algo de recursos para más adelante. COLOR: Azul. NÚMERO: 8.
23 de julio al 22 de agosto.

♍ VIRGO
AMOR: Lo que puede haber pasado ya quedó atrás así es que basta de lamentaciones y póngase las pilas para lograr la felicidad plena. SALUD: Beba más agua, hidrátense constantemente. DINERO: Los premios se ganan esforzándose. COLOR: Celeste. NÚMERO: 23.
23 de agosto al 22 de septiembre.

♎ LIBRA
AMOR: Hay personas que pueden entender equivocadamente sus mensajes de coquetería. Sea precavido. SALUD: La salud estará algo débil pero nada de cuidado. DINERO: Surgen nuevos compromisos que implicarán reorganizar las cosas. COLOR: Negro. NÚMERO: 28.
23 de septiembre al 22 de octubre.

♏ ESCORPIÓN
AMOR: Es hora de iniciar este nuevo día como si fuera un nuevo comienzo de vida. SALUD: Haga más ejercicios y beba menos bebidas energizantes. DINERO: Posiciónese bien en su trabajo y verá que las metas se irán cumpliendo una por una. COLOR: Granate. NÚMERO: 7.
23 de octubre al 22 de noviembre.

♐ SAGITARIO
AMOR: Los dolores del corazón pasarán, no te angusties. Pronto llegará una persona a tu vida. SALUD: Si gustas demasiado de las cosas dulces puedes terminar con problemas de diabetes. DINERO: El trabajo constante y desinteresado te será premiado. COLOR: Gris. NÚMERO: 3.
23 de noviembre al 20 de diciembre.

♑ CAPRICORNIO
AMOR: Esta puede ser su quincena en el aspecto romántico. Es probable que esos amores que surgieron continúen. SALUD: Cambios de temperatura provocan dolores de cabeza y cuadros respiratorios. DINERO: Prepárese para responder sus compromisos. COLOR: Turquesa. NÚMERO: 9.
21 de diciembre al 20 de enero.

♒ ACUARIO
AMOR: Analice detenidamente cómo están las cosas en su corazón. SALUD: Evite alimentos que tengan grasa ya que aun en su cuerpo hay secuelas por las fiestas. DINERO: Llega un momento de alivio económico así es que aprovéchelo y póngase al día. COLOR: Púrpura. NÚMERO: 16.
21 de enero al 19 de febrero.

♓ PISCIS
AMOR: Tienes todo para ser feliz pero si te dedicas más a lamentarte nada funcionará bien. SALUD: Tenga cuidado con accidentarte durante la jornada de hoy sábado. DINERO: No se endeude si no tiene la certeza de que podrá cumplir. COLOR: Café. NÚMERO: 2.
20 de febrero al 20 de marzo.

Por Yolanda Sultana.