



La Tribuna
EL DIARIO DE LA PROVINCIA DE BIOBÍO

POLÍTICA, 6

Monsalve pedirá que citen al intendente y al seremi de Salud del Biobío a la Cámara

“La situación ha empeorado y esto implica un mayor riesgo para la salud y la vida de los vecinos de la Región y también un mayor costo social y económico.”

Manuel Monsalve,
diputado

”



Plan de DESCONTAMINACIÓN

Los Ángeles

Pronóstico
Calidad del aire

Regular

Fundado el 27 de junio de 1958

www.latribuna.cl

MÁXIMA 12° / MÍNIMA 4°

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

DESTACADAS

SALUD, 4

Delegado provincial de la Seremi de Salud salió al paso de los cuestionamientos por entrega de cifras Covid-19

“Desde el inicio de la pandemia hemos tomado la responsabilidad que nos recae y realizado nuestra labor en un 100%, con prolijidad y profesionalismo”.



ECONOMÍA, 8

Agrónomo de Nacimiento es reconocido por su trabajo con hongos de bosques quemados y silvestres

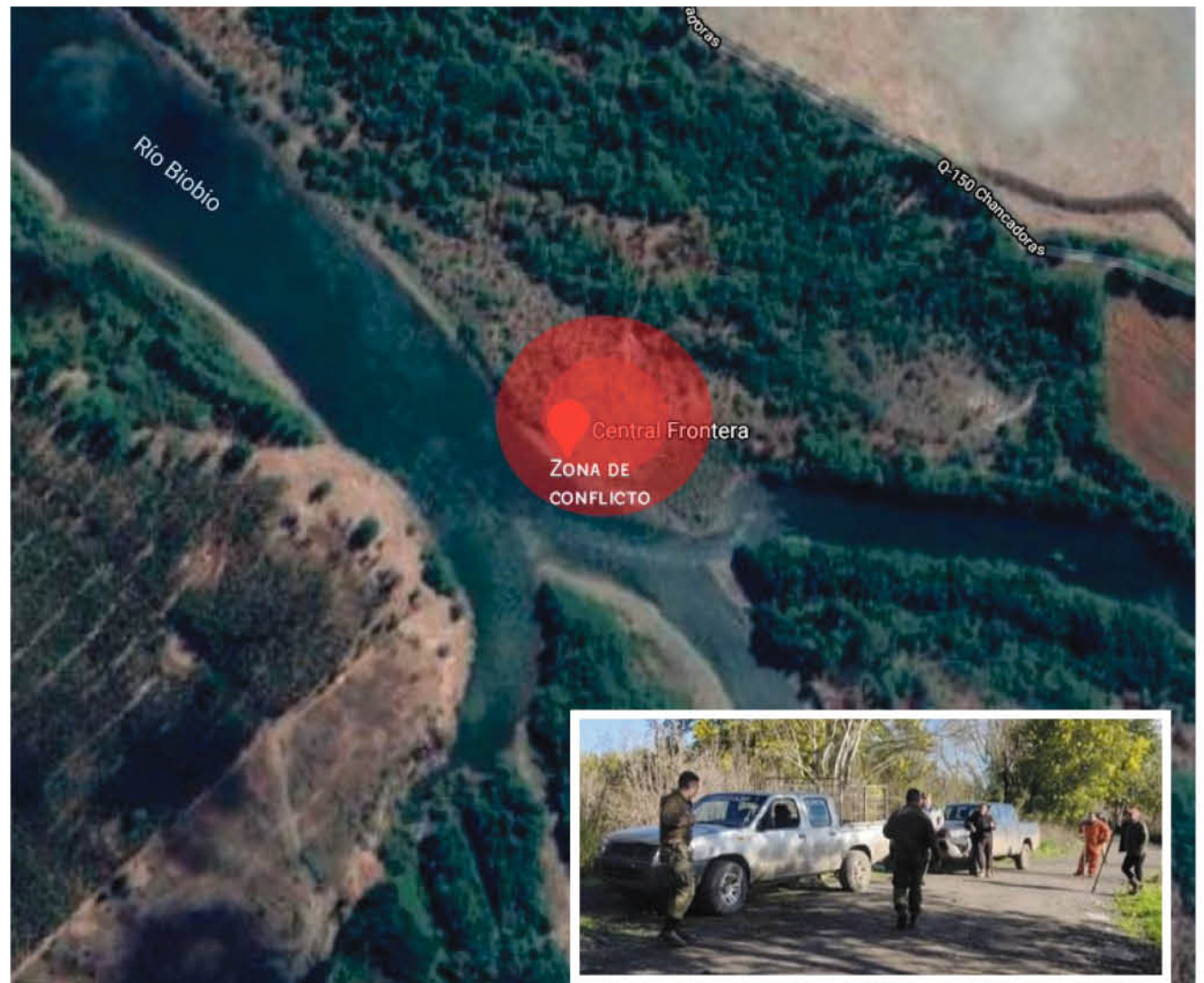


NACIONAL, 14

Multigremial y Asociación de Productores Forestales anuncian movilizaciones en apoyo a camioneros

CRÓNICA, 13

Propiedad de terreno enfrenta a familia con empresa que construye central hidroeléctrica



El conflicto escaló a tal punto que hace un par de semanas, un grupo de trabajadores y parte de los integrantes del grupo familiar se trenzaron a golpes dejando varios heridos, contusos y acusaciones recíprocas sobre la responsabilidad de los hechos. Ambas partes dicen ser dueños del terreno.

Quédate en Casa

Cuidémonos
y evitemos el contagio

Desafíos en la formación de los técnicos que faltan en Chile

En la actualidad, el 39% de la matrícula de los alumnos que cursan 3° y 4° medio del país es técnico profesional, porcentaje similar a la de los jóvenes que ingresaron este 2020 a una carrera ofrecida por alguno de los 85 Centros de Formación Técnica o Institutos Profesionales del país.

En la última década, la educación técnico profesional se ha posicionado como una opción cada vez más atractiva para los jóvenes; sin embargo, sigue siendo la Universitaria la principal alternativa abarcando un 60% de las preferencias de quienes optan por seguir estudios superiores, generando una brecha, que a juicio de los expertos como Vertebral, que asocia a las principales IES del país (Instituciones de Educación Superior) y la Sofofa, preocupa, pues existe un déficit para el país de entre 600 y 700 mil técnicos.

Si bien el sistema de educación técnico profesional ha avanzado de manera lenta, principalmente por la falta de una política país que incentive esta formación, en los últimos años se ha logrado responder a las necesidades del sector productivo a través importantes avances tales como la incorporación de ayudas estudiantiles, la creación del sistema de certificación de competencias laborales, la actualización del currículum de educación media, la elaboración de un marco de cualificaciones y el nuevo sistema de acceso a la educación superior.

Estas iniciativas que, si bien tienen distintos grados de desarrollo y resultados, han facilitado el acceso a jóvenes y adultos a la educación superior técnico profesional. Lo anterior sumado a la permanente actualización de planes y programas de las IES, se traducen en cada vez más técnicos y profesionales con validación, pertinencia tanto en el sector productivo como social y rentas en muchos casos comparables con carreras universitarias tradicionales.

A pesar de los avances, no podemos detenernos, pues existen desafíos para quienes somos parte de las comunidades formativas donde es necesario avanzar más aceleradamente en un sistema de formación técnico profesional articulado en sus tres ámbitos; entre la educación media, la superior y el mercado del traba-



Rodrigo Mosquera Sáez
Director Académico IP CFT
Santo Tomás Los Ángeles

jo, con niveles de calidad y pertinencia equivalentes, entendiéndose que la primera, les da a los estudiantes la oportunidad de descubrir mejor sus talentos; la segunda, les permite adecuarse a los cambios, tendencias y nuevas tecnologías y la tercera, valida y retroalimenta la calidad y pertinencia de competencias y perfiles necesarios en cada carrera.

La evidencia para Chile muestra que existe una escasa vinculación entre la educación media y superior técnico profesional. Los establecimientos de educación media técnico profesional tienen programas formativos distintos de aquellos de la educación superior. En algunos países de la región, los estudiantes que en secundaria estudiaron carreras técnicas o vocacionales tienen preferencia en términos de acceso y convalidación de ramos para entrar a la educación técnica de nivel superior. En nuestro país, sin embargo, estos casos aún son muy pocos y surgen por propia decisión de las instituciones de educación técnico profesional.

Si a modo de ejemplo, nos detenemos en la declaración del IP Santo Tomás: "Contribuir al desarrollo del país, mediante la formación de profesionales y técnicos de nivel superior con competencias de especialidad y personales, inspiradas en valores cristianos, que les permitan desempeñarse y desarrollarse integralmente en el mundo laboral y en su entorno, y mediante vinculación con el medio e innovación, en ámbitos pertinentes a las regiones en que se localiza", es muy probable que refleje y se parezca a cada misión de un CFT o IP y nos entregue luces bien claras de los profesionales que Chile necesita, sin embargo esto no se logrará si no se cuenta con el apoyo público privado para su materialización.

Alimentos cardioprotectores y cuidado del corazón

Los alimentos cardioprotectores son aquellos que, gracias a los principios nutritivos que aportan (grasas saludables, antioxidantes y fitoesteroles), mantienen el corazón y los vasos sanguíneos sanos y previenen las enfermedades cardiovasculares, efecto protector que se potencia acompañado con actividad física frecuente, de por lo menos 30 minutos cada vez.

Dentro de los alimentos cardioprotectores encontramos el pescado, el cual gracias a su aporte de Omega 3 (ácido graso esencial) ayuda a reducir el colesterol "malo" (colesterol LDL). Es muy importante su forma de preparación, idealmente hay que consumirlo a la plancha, al horno, a la parrilla o cocido, evitando el consumo frito.

También las semillas y frutos secos han aumentado su consumo en el último tiempo, básicamente por su alto aporte de aceites esenciales y su gran cantidad de fibra, lo cual ayuda además a mejorar el sistema digestivo. Dentro de las semillas las más consumidas son la chía, linaza, sésamo y maravilla y, en cuanto a los frutos secos, encontramos las nueces, almendras, avellanas, pistacho, entre otros.

Los frutos rojos como arándanos, frambuesas, mora, frutilla, entre otras, poseen poderosos antioxidantes naturales, siendo también alimentos cardioprotectores.

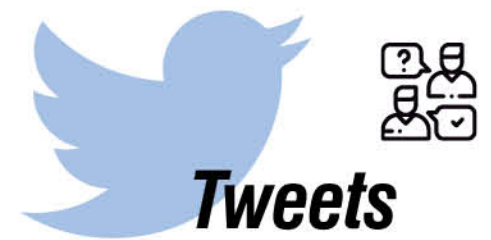


Natalia Valladares Parra
Nutricionista Dirección Comunal de Salud
Municipalidad de Los Ángeles

Las legumbres contienen un alto aporte de fibra que contribuye a mantener los niveles de grasa en la sangre en rangos normales; los aceites vegetales son otro de los recomendados, principalmente los provenientes de olivas, soja, canola o palta, ya que contienen grasas que ayudan a aumentar el colesterol "bueno" (colesterol HDL). Idealmente, debe ser consumido crudo y no sometido a altas temperaturas.

Finalmente, las frutas y verduras aportan vitaminas y minerales relevantes en el cuidado de corazón y, además, son ricas en antioxidantes. Se sugiere consumirlas crudas para aprovechar todas sus propiedades.

Recordar que todos los alimentos deben ser consumidos en las porciones recomendadas y no a libre demanda, acompañados de una buena hidratación de nuestro cuerpo, a base de agua.



Prensa Presidencia de Chile

@presidencia_cl

Hoy, el Pdte @sebastianpinera promulga la #LeyDeCáncerClaudioMora: "No sólo estamos saldando una deuda histórica con quienes padecen esta enfermedad y sus familias, sino también avanzando hacia un Chile más humano y solidario".

Sergio Giacaman G

@sgiacamang

Durante 6 meses hemos combatido con fuerza el Coronavirus, somos la región que más testea y hemos sido pulmón de otras regiones. No obstante, llegó el momento de mayores restricciones por cantidad de casos activos y sobrecarga de red hospitalaria y trabajadores de la salud.

Subsecretaría de Ed. Superior

@SubseEdSuperior

Feliz Día de la Educación Técnico-Profesional 🇨🇱🇨🇱🇨🇱 El 26 de agosto de 1942 se creó la Dirección General de Enseñanza Profesional de Chile que marca el inicio de la formación TP en nuestro país 🇨🇱. Hoy seguimos trabajando para fortalecerla. #EligeSerTP 🇨🇱

Ministerio de Salud

@ministeriosalud

¿No puedes realizar un aislamiento efectivo en tu hogar? Recuerda que puedes recurrir a las #ResidenciasSanitarias 🏠🇨🇱 para así prevenir el contagio de tus seres queridos. #CuidémonosEntreTodos

Antonio Walker

@antoniowalkerp

Las manifestaciones pacíficas son totalmente legítimas, pero tenemos que asegurarle a los chilenos que la cadena de abastecimiento de alimentos siga funcionando.

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

EDITORIAL

Emprender e innovar: la importancia de todos para un objetivo

Las capacidades de emprendimiento e innovación están en todos los seres humanos desde siempre, pero lo concreto, es que no todos saben identificarlas y muchas veces es más fácil abandonar una idea que acompañarla hasta que se concrete.

El Primer ciclo de conversatorios de la red ColaborActiva ya vivió su segunda sesión: "Ecosistema de Innovación acorde a la realidad actual" y esta vez para dejarnos claro, con ejemplos, el éxito de emprendimientos e innovaciones en nuestra región.

Tan importante como hacer programas y difundir experiencias en la materia es reconocer que el trabajo mancomunado del mundo académico, público y privado es un buen camino para apoyar las ideas de una o varias personas, de una muy pequeña empresa o de una más grande.

No se trata, hoy, de ahondar en la importancia del trabajo mancomunado del mundo público, el privado y el académico se trata, más bien, de mostrarles que su idea tiene cabida y puede adquirir fuerza si realmente se cree en ella y se justifica de manera correcta, ante los entes correctos.

La academia, como un mundo donde la base de todo es pensar y crear debe estar para apoyar, con incubadoras o bien con herramientas desconocidas por muchos de los

emprendedores e innovadores.

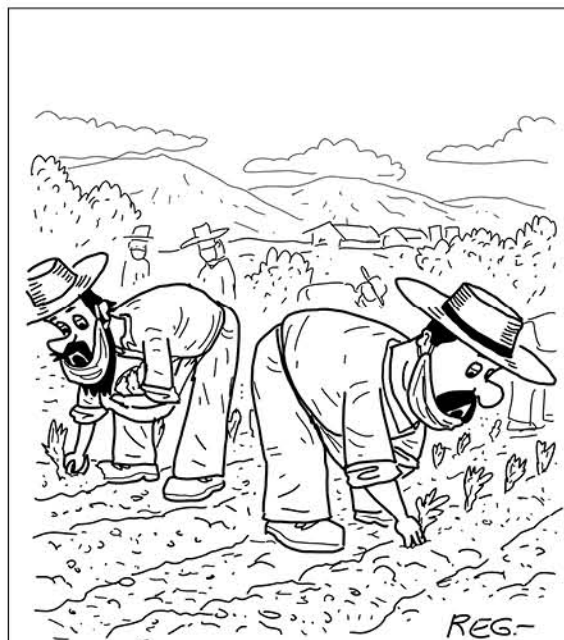
El sector privado es el encargado de mover la maquinaria, ya sea innovando, emprendiendo o apoyando a los más pequeños.

Mientras que el Estado, es el responsable de garantizar equidad en la distribución de los recursos para apoyar las ideas de una persona, de varias, de empresas grandes y chicas y por cierto de las universidades e institutos, incluso en liceos y colegios, porque los niños, son el futuro y con eso basta.

Nuestra participación en el Primer ciclo de conversatorios de la red ColaborActiva no se da únicamente porque pensamos que es importante estar, se da porque sabemos que es fundamental como medio de comunicación actuar como ese puente que sirve para unir a la sociedad con, en este caso, todas las alternativas que existan para hacer crecer su idea: emprendimiento o innovación.

Nuestra región y en especial nuestra provincia, están llamadas a ser un foco de reactivación económica del país y así como las inversiones en infraestructura son importantes, también lo es la inversión en ustedes y en sus ideas, que de ser viables, serán parte del éxito de nuestra economía y por extensión, de nuestra felicidad.

ÑO PANTA



-¿Compadre, qué le dijo el doctor?
-Que no era nada, Ño Panta.
-Ah, yo pensé que era doctor.

CARTAS A LA DIRECTORA

LUGAR DE NACIMIENTO DE DON BERNARDO O'HIGGINS

Señora directora:

Le escribo con el propósito de aclarar y profundizar la columna de opinión titulada "Bernardo O'Higgins, ejemplo de servicio público, con una visión de Estado", en donde se asegura que el libertador nació "...en Chillán Viejo".

Debemos recordar que para conmemorar el bicentenario de la República de Chile, el Ejército junto a canal 13, organizaron un concurso histórico llamado: "El Ejército de los chilenos". El primer lugar nacional de dicho concurso fue ganado por el ensayo titulado "Lugar de nacimiento de don Bernardo O'Higgins R." y que representaba a nuestra región y específicamente a Santa Bárbara. En este trabajo se dejaba claramente especificado que Chillán Viejo era la tesis más débil del posible lugar de nacimiento y se propone una nueva que correspondería a los alrededores de Los Ángeles (para ver el ensayo completo: Revista de Educación del Ejército, año 2008, N° 35 pp 135- 140). Debo aclarar que tanto en la etapa regional como en la nacional se encontraba el Presidente del Instituto O'Higiniano de Chillán Viejo como jurado, quien no criticó sino que nos felicitó así como también la ministra de Educación, ministro vocero de Gobierno, ministro de Defensa, Mercedes Ducci, directora del canal 13 y el comandante en jefe del Ejército Óscar Izurieta Ferrer.

Con mucho orgullo guardo el diario La Tribuna del día 13 de septiembre de 2008 en donde en la portada y con grandes titulares se publica la

noticia, y los recortes de los diarios El Mercurio, Las Últimas Noticias y El Sur, que también lo hicieron así como todos los noticieros de los principales canales de la televisión y radios chilenas. Todos sin excepción comentaron la nueva tesis que propone a Los Ángeles como cuna del prócer, junto a esto aseguramos, al igual que don Domingo Contreras Gómez, que figura de O'Higgins está asociada íntimamente a la ciudad ya que de aquí nace a la historia de Chile como soldado, político propulsor del pensamiento liberal y diputado del Primer Congreso Nacional. Recorrió nuestras calles, durmió, comió, compartió, celebró y combatió aquí antes que su nombre fuese conocido a nivel nacional.

Por todo lo dicho, es nuestro deber, como angelinos, defender este patrimonio que ninguna ciudad de Chile nos puede disputar.

César E. Sepúlveda R
Profesor de Estado en Historia
y Geografía (U. de Ch.)
Historiador

ATENCIÓN

Señora directora:

Dicen que todo cambia, incluso las instituciones y entre otras las bancarias (haciendo uso y abuso, para entre otras evadir responsabilidades), con la utilización casi exclusiva de los medios digitales evitando a como dé lugar la comunicación directa telefónica. Así, hoy armémonos de paciencia si por la gracia de... Logramos hablar o aclarar algo con alguna persona

(humano) directamente (la pandemia es una vulgar excusa, esto viene de tiempo); entonces si así fuera seremos afortunados, pues el cyborg-robot-zombi-como prefiera-de la contraparte lo evitará a cualquier costo; más aún estimulado por las enormes limitaciones implícitas en los sistemas modernos para una buena y necesaria comunicación.

José Manuel Caerols Silva

EL DÍA DE LA MARMOTA: ¿CUÁNDO SONARÁ EL DESPERTADOR?

Señora directora:

La educación online con orientación a logros de aprendizaje en línea, no es tema nuevo en los procesos enseñanza-aprendizaje. Cualquier persona con los recursos tecnológicos, habilidades digitales, conocimiento de navegación en línea, y si posee la madurez necesaria respecto a su metacognición, puede optar a cursar algunas cátedras o programas de estudios completos disponibles en la red, y si dispone de dinero también puede acceder a certificación de los estudios virtuales.

La realidad desde marzo 2020 es que miles y miles de adolescentes, niñas y niños desde temprana infancia, se vieron obligados a la educación virtual compartida con los teletrabajos de sus padres, sin la tecnología necesaria, sin la conectividad adecuada, y sin el acompañamiento pedagógico de un docente guía. ¿Existe el proceso enseñanza-aprendizaje sin retroalimentación?, probablemente no.

Nuestros estudiantes, nuestros profesores

sometidos a un tecnoestrés las 24 horas del día, los espacios personales se convirtieron en aulas públicas, ¿cuántos estudiantes ingresan a nuestro comedor diariamente y tratamos de hacer nuestra clase lo mejor posible?, ahí, en la misma silla del comedor sentado por horas, en el mismo sofá, en el mismo rincón donde el cable alcanza el computador, la lámpara, o la ventana nos da un poco de luz.

Cuanta falta nos hace en estos momentos la empatía colectiva, nadie en su sano juicio podría pensar que es una comodidad estar en la casa con un "tele-mundo" de trabajo, de clases, de reuniones con todos a la vez, en un espacio destinado para vivir, ¿han pensado que desde marzo cada uno tiene una oficina con la familia viviendo ahí, y nunca se sale de ella?, y en el caso de salir, el riesgo de enfermarse es alto porque hay una pandemia a nivel mundial y las políticas públicas vienen de un conocimiento solo de los últimos 6 meses. Estar cómodo teletrabajando es muy distinto a valorar, que desde el espacio propio, cada cual con sus herramientas hace la mejor aula posible, asumiendo una realidad tan diversa para cada profesor, como para cada uno de nuestros estudiantes.

Y así transcurre cada día en este encierro, como en la película de 1993 protagonizada por Bill Murray, esperando que mañana cuando vuelva a sonar el despertador, podamos seguir avanzando con las lecciones de todos los errores que se cometieron el mismo día, durante meses.

Dr. Nelson Sepúlveda
Académico Escuela de Ingeniería UCEN.

La Tribuna

EL DIARIO DE LA PROVINCIA DE BÍO BÍO

Propietario: Empresa Periodística Bío Bío Ltda.,
editora de Diario LA TRIBUNA
Sólo como impresor: Impresora La Discusión S.A.

Presidente: Miguel Zunino Besnier
Directora: Claudia Fuentes Riveros
Jefe de Diseño: Sebastian Moreno

Dirección: Colo Colo 464 - Los Ángeles
Fonos: 2313315 - 2311040 - 2325533
Radio San Cristóbal: 2314987
Casilla Electrónica: directora@latribuna.cl - prensa@latribuna.cl

ANP
ASOCIACIÓN NACIONAL DE LA PRENSA CHILE

Cony Reyes
prensa@latribuna.cl

EN ENTREVISTA CON DIARIO LA TRIBUNA

Delegado Provincial de la Seremi de Salud salió al paso de los cuestionamientos por entrega de cifras Covid-19

Una serie de cuestionamientos han surgido durante los últimos días en relación a las dispares cifras por coronavirus que ha entregado la Autoridad Sanitaria entre una jornada y otra, lo que ha sido criticado por asociaciones como el Colegio Médico y el Comité Científico.

Al respecto, el delegado provincial de la Seremi de Salud Cristóbal Vidal, conversó con Diario La Tribuna:

El Colegio Médico y el Comité Científico insisten en un mal manejo de cifras, ya que sería inexplicable que en dos días la provincia tenga 81 casos, y al tercero solo cuatro. ¿Qué pasa ahí?

Los profesionales destinados a la trazabilidad, ¿son suficientes para esa tarea? El mismo seremi de Salud Héctor Muñoz reconoció que debían aumentarlos, para disminuir los tiempos de aislamiento de contactos estrechos.

De acuerdo a lo informado diariamente por el laboratorio del Complejo Asistencial Dr. Víctor Ríos Ruiz –CAVRR– en promedio en el mes de agosto a la fecha se han analizado 426 muestras diarias, incluidas muestras provenientes de la región de La Araucanía y provincia de Concepción, en ninguno de estos días se reportaron los casos que indica el comité científico.

En nuestros informes epidemiológicos puede existir una diferencia con estas cifras ya que se consideran todos los casos positivos que pudieron ser pesquisados en otras regiones del país, pero de acuerdo a la investigación epidemiológica por razones circunstanciales los casos se encuentran en nuestra provincia y deben ser incluidos y viceversa casos que no son considerados en nuestras cifras porque pertenecen a otras regiones.

Actualmente en la provincia de Biobío esta labor la están realizando los establecimientos de atención primaria, lo que ha generado un aumento en el número de investigadores, ya que se cuenta con equipos en cada comuna.

Con respecto a ese tema, ¿cómo ha incidido el traspaso de algunas tareas de trazabilidad a la Atención Primaria de Salud –APS–? El Comité Científico asegura que ha mejorado esta labor.

Creemos que es un poco temprano para hacer una evaluación y comparar cifras de este traspaso. APS lleva solo tres semanas en dichas funciones, pero preliminarmente podemos indicar que la mayor dificultad se ve reflejada en el nexo epidemiológico en el que como seremi en los cinco meses y 2835 casos

En conversación con Diario La Tribuna, Cristóbal Vidal aseguró que “desde el inicio de la pandemia hemos tomado la responsabilidad que nos recae y realizado nuestra labor en un 100%, con prolijidad y profesionalismo”.



investigados obtuvimos un 80% de nexo epidemiológico claro, APS lleva solo un 55% de nexo epidemiológico en 439 investigaciones a nivel provincial.

¿Se mantiene la máxima capacidad de muestras PCR, con el fin de mejorar la pesquisa y aislar un mayor número de contagios?

Podemos comentar que el día 21 se analizaron 742 muestras –en el laboratorio del CAVRR– con 62 muestras positivas, el día 15 de agosto se analizaron 736

muestras con 25 muestras positivas, por lo tanto, el número de muestras analizadas no va de la mano con la cantidad de casos positivos que se obtienen, además todas las muestras no pertenecen a la provincia de Biobío.

En cuanto a la toma de muestras, además de las que son indicadas por los médicos en cada caso en la que ellos sospechan puede ser Covid, se toman muestras en domicilio a contactos estrechos sintomáticos, además en conjunto con el SSB existe un plan de búsqueda activa en poblaciones de

alto riesgo que ha tomado a la fecha 1217 muestras desde el 27 de julio que se implementó esta estrategia.

Se nos indica que habría problemas con los laboratorios, y eso habría llevado a la cifra cero que comunicaron el martes. ¿Por qué no se transparenta esa información?

En el laboratorio del CAVRR no ha existido ningún inconveniente o problema en el procesamiento de la muestra del que hayamos sido informados.



Cristóbal Vidal, delegado provincial de la Seremi de Salud Biobío.

“Como Seremi en los cinco meses y 2.835 casos investigados, obtuvimos un 80% de nexo epidemiológico claro, APS lleva solo un 55% de nexo epidemiológico en 439 investigaciones”.

Quédate en Casa Tabla de datos elaborada en base al último informe OFICIAL de la Seremi de Salud Biobío, con datos reunidos hasta el 25 de Agosto

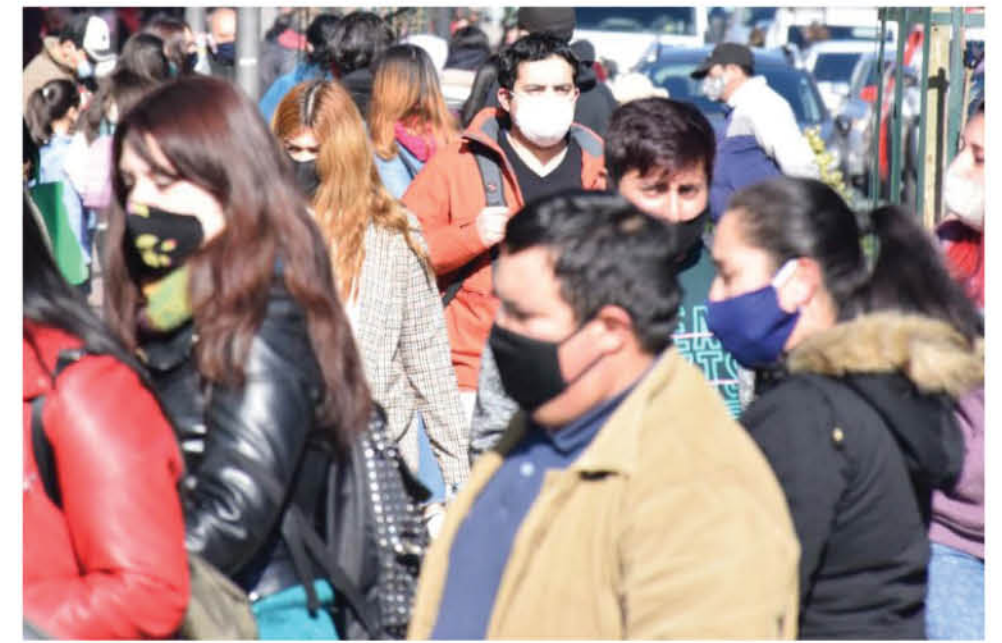
COMUNA	NUEVOS	ACUMULADOS	ACTIVOS	RECUPERADOS	FALLECIDOS
Los Ángeles	8	1.335	88	1.247	14
Alto Biobío	0	172	0	172	1
Cabrero	1	182	21	161	2
Laja	0	188	6	182	-
Nacimiento	0	196	25	171	3
Yumbel	0	243	5	238	1
Negrete	0	159	22	137	1
Santa Bárbara	0	180	18	162	4
Tucapel	0	162	6	156	1
Mulchén	1	180	38	142	-
Antuco	0	60	1	59	1
San Rosendo	0	25	1	24	1
Quillico	0	77	4	73	2
Quilaco	0	28	1	27	-
TOTAL	10	3.187	236	2.951	31

ANUNCIÓ EL MINSAL

Concepción, Hualpén, Talcahuano y Chiguayante iniciarán cuarentena este viernes

Las cuatro comunas, que se unirán a Penco y Tomé, retroceden a la fase uno del “Plan Paso a Paso” que implementó el gobierno para desconfinamiento progresivo.

Las personas mayores de 75 años podrán salir a pasear una vez al día, lunes, jueves y sábado, por 60 minutos, a 200 metros a la redonda del hogar, entre 10 y 12 horas o entre 15 y 17, pudiendo hacerse acompañar por una persona y portando ambos identificación.



LA DECISIÓN DEL MINSAL busca detener el incremento de casos de coronavirus que se registra en la provincia de Concepción. (Fotografía de contexto)

El Ministerio de Salud informó ayer que las comunas de Concepción, Talcahuano, Hualpén y Chiguayante retroceden a partir del viernes 28 de agosto, a las 23 horas, a la fase uno denominada “cuarentena”, sumándose a Tomé y Penco que están en dicha etapa desde el 21 recién pasado.

En las comunas de Fase 1 “Cuarentena” las personas deben quedarse en casa, y solo pueden salir a realizar compras o trámites puntuales y esenciales con un permiso individual que se puede obtener en comisariavirtual.cl dos veces a la semana.

Adicionalmente se debe respetar toque de queda entre 23 y 05 AM (a

excepción que tenga salvo-conducto por emergencia médica o fallecimiento de un familiar directo); desplazarse a trabajar en solo si trabaja en un servicio esencial y con un permiso de desplazamiento colectivo o un permiso único colectivo.

DIRECTORA COMUNAL DE SALUD

“El ministerio ha dicho que Los Ángeles tiene cero casos y eso no es así”

Marta Aravena llamó a las autoridades de la salud a mantener un mismo discurso, para que las personas no caigan en una sensación de “falsa seguridad”, que los lleve a “atentar contra su salud y la de otros”.

Cony Reyes
prensa@latribuna.cl

Siguen las repercusiones por las cifras de Covid-19 exhibidas durante los últimos días en la provincia de Biobío y en Los Ángeles. Ahora la directora comunal de Salud de la capital provincial, Marta Aravena, aseguró que existe un incremento de casos debido a una mayor movilidad de las personas, a causa de una sensación de “falsa seguridad”.

“El ministerio ha dicho que Los Ángeles tiene cero casos y eso no es así, queremos decir que nosotros sí hemos tenido bastantes casos, cuando dijeron

que teníamos cero casos tuvimos cinco casos nuevos, y al día de hoy (ayer) tuvimos quince, ha habido una aceleración importante del número de casos nuevos, y eso ha sido producto de dos cosas: del aumento del consumo y del Día del Niño”, explicó.

Aravena fue más allá, y detalló que si bien se cifran en 86 los casos activos a nivel local, en base a los parámetros de recuperación establecidos por el Minsal, la Dirección Comunal de Salud tiene más de un centenar de casos en seguimiento, vale decir, personas a la espera del alta médica, más allá de los 14 días desde que se iniciaron los síntomas del contagiado.

“Tenemos más de cien segui-



DESCONFINAMIENTO DE APS

Si se cumple el pronóstico en relación a la proyección del comportamiento de la pandemia para las próximas semanas, la Atención Primaria de Salud en Los Ángeles podría dar paso al desconfinamiento del cinco de octubre, según se calendarizó.

Es así como se elaboró una planificación que será evaluada permanentemente para seguridad de usuarios y funcionarios, con el fin de, poco a poco, retomar las atenciones presenciales al público –como consultas y controles– para lo que desde ya se pide evitar aglomeraciones en los Centros de Salud Familiar durante las próximas semanas.

La modalidad de regreso sería a través de turnos estratégicos a través de turnos estratégicos y horario extendido, de 8:00 a

20:00 horas, la cual responde al plan “Paso a Paso” del Gobierno que se encuentra en fase tres en la región del Biobío, al día de hoy.

Sin embargo, por tratarse de un fenómeno dinámico, esto se encuentra en permanente evaluación. “Se nos viene encima las Fiestas Patrias, y con toda esta falsa sensación de seguridad hacia las personas, tenemos temor que también aumenten los casos posteriormente a ello, y por eso estará sujeto a la fecha de desconfinamiento, a cómo se manifiesten los aumentos de casos en Los Ángeles”, aclaró Aravena.

Por ahora, se reforzó el uso de los canales virtuales o telefónicos disponibles para comunicarse y acceder a consultas y a atenciones en los siete Cesfam de la comuna, dado que éstos han tenido una creciente demanda.

CUESTIONA DATOS DE TRAZABILIDAD

Monsalve pedirá que citen al intendente y al seremi de Salud del Biobío a la Cámara

Las dificultades del representante socialista del Distrito 21 apuntan a los problemas, calificados como escandalosos, en los temas relacionados con la trazabilidad del coronavirus en nuestra región.

Benjamín Ahumada
prensa@latribuna.cl

Tras semanas de constantes alzas en la cantidad de contagios diarios y cuestionamientos a la trazabilidad de contactos estrechos, las autoridades de la región del Biobío han planteado la posibilidad que más comunas de la región entren en cuarentena total.

La condición sanitaria de la región dista mucho del ánimo positivo del ministro de Salud, por lo que el diputado Manuel Monsalve anunció que solicitará que el doctor Paris, el intendente y el seremi de Salud de la región del Biobío sean citados a la comisión investigadora de los Actos del Gobierno durante pandemia en temas sanitarios, económicos y orden público.

Para el diputado Monsalve, tanto el ministro Enrique Paris, como el intendente Sergio Giacaman, les deben una explicación a los ciudadanos de la región. "La situación de la región ha empeorado y esto

implica un mayor riesgo para la salud y la vida de los vecinos de la región y también un mayor costo social y económico. Lo primero que ha hecho el intendente es responsabilizar a las personas, cuando lo primero que debe hacer es asumir su propia responsabilidad como autoridad".

El punto clave, explicó Monsalve, quien además es médico, es la trazabilidad de los contactos estrechos y en el caso de la región las comunas cercanas a la capital regional tienen tasas que no superan el 20 o 30%. "Todos ya saben que para controlar la pandemia se debe tener una trazabilidad sobre el 80%. Eso significa que si hay 10 contactos de un caso positivo, a lo menos 8 deben ser identificados y aislados en las primeras 48 horas. Talcahuano, según las cifras oficiales, tiene una trazabilidad, 21%, es decir, de cada 10 contactos estrechos sólo dos son identificados y aislados, Coronel tiene un 25%, Hualpén un 28%. Eso significa que hay contactos que eventualmente han sido contagiados o posiblemente estén



contagiados y siguen circulando de manera libre al interior de la comunidad y por lo tanto son foco para contagiar a otras personas".

La precaución, agregó el diputado, se concentra principalmente en la provincia de Concepción, porque en Arauco y Biobío las tasas de trazabilidad están cercanas al 100%. "La pregunta es por qué. ¿Se están

entregando los recursos que aprobó el Congreso para la atención primaria? ¿Se está contratando el personal necesario para fortalecer la tarea de trazabilidad? Las cifras indican que no y que en la provincia de Concepción el gobierno no ha tomado las decisiones oportunas o correctas para fortalecer la principal estrategia para el control de la pandemia, que

es la trazabilidad o simplemente la abandonó y perdió el control de la enfermedad" acusó Monsalve.

Finalmente, el diputado, además de reiterar que ingresará la citación a la comisión investigadora (a la que por ley las autoridades estarán obligadas a asistir) hizo un llamado al gobierno regional y las autoridades de Salud a cambiar la estrategia.

TRAS ANUNCIO DE MESA DE TRABAJO

Pérez pidió al gobierno dar urgencia a proyectos de ley que aumentan protección a la mujer por violencia de género

Mientras el Gobierno, el Parlamento y los distintos actores políticos y sociales de Chile buscan detener estos episodios, en Osorno la justicia investiga la detención de una mujer que se trasladaba a denunciar VIF y que fue apresada por Carabineros, por violar el toque de queda.



La diputada de la Democracia Cristiana, Joanna Pérez habló del tema tras

los últimos episodios de femicidios, violencia y maltrato contra las muje-

res que se han conocido en el país. Las palabras de la representante distrital se

dan luego del anuncio de la ministra de la Mujer para crear una mesa técnica que, en un plazo de tres meses, prepararía propuestas en materia de prevención.

Así entonces, la diputada dijo que "es importante lo que está haciendo la ministra de la Mujer y Equidad de género para generar propuestas, en generar políticas públicas, en coordinar a los distintos sectores; pero aquello debe ir acompañado de recursos en materia de prevención, investigación, para sancionar lo que es la violencia, pero también para reparar a las víctimas; pero más allá, necesitamos urgencia para despachar varios proyectos que sin duda van a colaborar para combatir la violencia contra la mujer".

Agregó que "nadie quiere ver más víctimas de femicidio, de acoso, de violencia hacia las mujeres y por eso es necesario que el gobierno de prioridad y

urgencia a los proyectos de ley que le hemos propuesto desde el Congreso, desde la Comisión de Mujer y Equidad de género de la Cámara de Diputados y Diputadas donde creo que ha faltado apoyo, por ejemplo en el proyecto que sanciona la violencia en el pololeo o en el proyecto que amplía el concepto de femicidio, temas que están ligados también al acoso en otros ámbitos más allá de lo laboral".

La también vicepresidenta nacional de la DC cerró diciendo "Yo creo que hay un tremendo trabajo y esfuerzo como Estado, como país que debemos hacer porque cada día nos enteramos de femicidios, cada día nos asombramos y quedamos perplejos pero ya llegó el tiempo de la acción y de la dureza en esa acción y el trabajo coordinado de todos los actores, las policías el poder judicial y por cierto el Congreso".

RADIO CÉNTRICO DE LOS ÁNGELES

Capturan a dos delincuentes cuando intentaban robar en local de motosierras

Los sujetos se desplazaban en una camioneta que había sido robada en la ciudad de Angol pero que circulaba con las patentes de un antiguo furgón Suzuki.

Juvenal Rivera S.
prensa@latribuna.cl

Dos hombres fueron detenidos por efectivos de la Sección de Investigaciones Policiales (SIP) de Carabineros bajo las sospechas de pretender robar en una tienda especializada en la venta de motosierras, hecho ocurrido en el radio céntrico de Los Ángeles.

El hecho se desencadenó cerca de las 11 de la noche cuando los efectivos policiales realizaban una ronda para verificar el cumplimiento de toque de

quedada que se inicia justamente a esa hora.

Cuando se encontraban circulando por la calle Almagro, a la altura de la cuadra siete, se dieron cuenta que un hombre trataba de manipular los candados de seguridad de una cortina metálica del local Husqvarna.

Para ello, la persona – identificada solo con sus iniciales R.E.O.F. – se valía de un napoleón, herramienta que suele ser usada para cortar los candados.

Cuando el sospechoso se percató de la presencia policial, toma el napoleón y rápidamente se dirigió a una camioneta marca Nissan, cabina simple, color

blanco, que era conducida por un hombre, también identificado por sus iniciales D.O.V.C. Ambos, por cierto, tienen un nutrido prontuario policial.

Pese a sus intenciones de escapar, los funcionarios de Carabineros de civil los retienen y realizan una fiscalización a los candados y al vehículo. En lo primero, los efectivos constatan los daños, lo cual permitiría configurar el delito de robo frustrado.

En lo segundo, verifican que no tenían ninguna documentación de la camioneta y que las placas patente correspondían a un furgón Suzuki del año 81 que, dicho sea de paso, no tenía encargo alguno por robo.

Dadas las circunstancias, se debió revisar el chasis del motor, lo cual corroboró que la camioneta correspondía a una que había sido robada la semana



LA CAMIONETA TENÍA las patentes de un furgón antiguo.

pasada desde Angol.

En definitiva, los dos hombres fueron detenidos y puestos a disposición de los tribunales

bajo los cargos de robo frustrado, infringir el toque de queda, uso malicioso de placas patentes y receptación.

VÍCTIMAS EN EL BIOBÍO Y SANTIAGO

Apresan a hombre que tenía cinco denuncias de sus ex parejas

El sujeto era requerido por la justicia desde fines del año pasado cuando no llegó a la audiencia de formalización en el Juzgado de Garantía de San Pedro de la Paz.

Detectives de la Brigada de Investigaciones Especiales (BIPE) de la ciudad de Concepción, capturaron a un hombre de 30 años sobre quien

pesaba una orden de detención por el delito de amenazas contra las personas y propiedad. El sujeto era requerido por la justicia desde diciembre de 2019 cuando no se presentó a la audiencia de formalización de cargos en el Juzgado de Garantía de San Pedro de la Paz.

Sin embargo, con su detención se conoció que el imputado tiene cinco denuncias por amenazas, lesiones y secuestro, todas en contra de mujeres con las cuales mantuvo una relación sentimental.

El jefe de la BIPE Concepción, comisario Carlos Méndez, explicó que el tipo “realizaba amenazas de muerte en contra de sus parejas o ex parejas y familiares cercanos a ellas”. Además, para evitar la acción de las policías, cambiaba permanentemente de domicilio y teléfonos.

Al respecto, la seremi

de la Mujer y Equidad de Género del Biobío, Marissa Barro, aseguró que “nuestro Ministerio tiene un trabajo coordinado. Para esto existe el circuito intersectorial de femicidio que se comienza a reunir prontamente con distintas instancias e instituciones, para tratar este tipo de casos y apoyar a las víctimas”.

El detenido en su intento por escapar del actuar policial, viajó a México, país desde donde tras revisar sus antecedentes fue deportado de vuelta a nuestro país.

Durante la jornada de este miércoles fue puesto a disposición del Juzgado de Garantía de San Pedro de la Paz, que determinó la medida de arresto domiciliario completo y un plazo de investigación de tres meses, con prohibición de acercarse y comunicarse con las víctimas.

SECTOR DE LA ISLA

Un detenido con plantación de marihuana

400 dosis de marihuana y 27 plantas de cannabis sativa en pleno desarrollo. Eso fue incautado en un operativo llevado a cabo por la Sección OS 7 de Carabineros en el sector de La Isla, al sur de la comuna de Los Angeles.

El hallazgo fue hecho en la hijuela El Porvenir y significó la detención de un hombre bajo los cargos de infracción a la Ley de Drogas.

De acuerdo a Carabineros, el operativo se inició a partir de la recopilación de información sobre la presencia de una plantación en esa zona campesina. En coordinación con la Fiscalía de Los Ángeles, el OS 7 – unidad especializada en el trabajo antidroga – confirmó el hallazgo e incautó las 27 plantas de marihuana que estaba en pleno crecimiento.

El imputado, que solo fue identificado con sus iniciales M.A.A.V., fue puesto a disposición del Juzgado de Garantía de Los Angeles.



VEINTISIETE PLANTAS de marihuana fueron decomisadas por Carabineros.



EL SUJETO EN SU INTENTO por escapar del actuar policial, viajó a México, país desde donde tras revisar sus antecedentes fue deportado.

ORIUNDO DE NACIMIENTO

Joven agrónomo es reconocido por su trabajo en innovación con hongos de bosques quemados y silvestres

El profesional busca convertir a la comuna en un polo productor de un hongo gourmet, apetecido en el mercado europeo, trabajo que pretende realizar de manera sustentable con el medioambiente.

Marisel Venegas
prensa@latribuna.cl

En una de sus tantas salidas junto a sus amigos, el agrónomo Ignacio Bustos, de la comuna de Nacimiento se comenzó a interesar en el hongo Morchella, que crece libremente en los bosques de la zona y, también se produce posterior a los incendios forestales, lo que es una condición bien particular que aún no ha estudiado en profundidad. Este hongo es muy cotizado en el mercado gourmet de Europa y también en Chile, en algunos de los restaurantes que ofrecen este tipo de comidas.

“Esto comenzó alrededor de 8 años atrás, cuando a través de un amigo conocí este hongo, porque su madre lo trabajaba y lo recolectaba posterior a los incendios forestales y, además, en los bosques nativos. Son las dos zonas en las que se encuentra naturalmente la morchella” explicó Ignacio.

Asimismo, el joven profesional dijo que se dio cuenta que este producto es muy requerido y posee un alto valor en el extranjero, por lo que se interesó en cómo trabajar con ellos.

EL TRABAJO INVESTIGATIVO

Con este descubrimiento, el joven pensó en cómo cultivarlo y a través de su investigación y trabajo con el reino fungi, concretó su proyecto “Nutrifungi”, con el cual resultó ganador del concurso de emprendimiento Impulso Chileno, en donde obtuvo el primer lugar nacional, por medio de la Fundación



LA MORCHELLA TIENE UN ALTO VALOR en el mercado gourmet y se exporta mucho a Europa.

Luksic y, además un premio de 10 millones de pesos. “Si no me hubiese ganado esos 10 millones de pesos en el concurso habría sido imposible lograr la fructificación” declaró el agrónomo.

Por otra parte, se adjudicó \$150 millones de la Fundación de Innovación Agraria (FIA). Ahora busca transformar a Nacimiento en una capital productora de Morchella en la provincia de Biobío. “Ahora estoy en proceso de negociación con FIA hasta formalizar legalmente la adjudicación de los fondos”.

AGRICULTURA EN NACIMIENTO

“Siempre tuve en mi cabeza que si este proyecto se concretaba lo iba a desarrollar en la comuna, porque yo soy de acá; nacido y criado. Me he desenvuelto en este territorio y me siento un buen ciudadano de mi comuna al conocer las rendiciones que tiene el territorio, por lo que siempre que me he proyectado realizar algo tenía que ser

acá” explicó Ignacio Bustos.

El joven investigador dijo que conoce la historia de la comuna y sabe que desde siempre ha tenido bastante agricultura, la que se ha ido minimizando por la actividad forestal, pero él cree que si todo sale bien con este sistema productivo en el que está trabajando y colocando sus esfuerzos tiene como idea reactivar la actividad agrícola y hacer del territorio un punto de producción de este hongo a nivel nacional.

LA MORCHELLA

Es una especie cosmopolita. Posee una amplia distribución desde la zona central hasta el extremo sur de Chile. Sus fructificaciones pueden ser encontradas a comienzos de la primavera, cuando empiezan a subir las temperaturas, sin embargo, esto varía según la latitud y altura. Cuando comienza el verano y las temperaturas se vuelven calurosas (sobre 30°C) es indicativo

de que la época de morchellas ya finalizó.

Es una especie micorrízica, por lo cual, su hábitat está definido principalmente por la extensión del bosque de nothofagus. Sin embargo, muchas veces, las morchellas pueden desarrollar un tipo de vida saprobica y crecer en los suelos del bosque y en praderas.

Las fructificaciones son de color gris pálido con tonos café, posee una forma cónica formado por celdas que se conforman longitudinalmente. El estípote es de color blanco, cilíndrico y hueco, tornándose más ancho en la base. Su tamaño es relativo, desde 6 cm hasta 15 cm de altura.

“Siempre tuve en mi cabeza que si este proyecto se concretaba lo iba a desarrollar en la comuna, porque yo soy de acá; nacido y criado. Me he desenvuelto en este territorio y me siento un buen ciudadano de mi comuna al conocer las rendiciones que tiene el territorio, por lo que siempre que me he proyectado realizar algo tenía que ser acá”.

Ignacio Bustos,
ingeniero agrónomo.



Marisel Venegas Díaz
prensa@latribuna.cl

EN EL BIOBÍO

De acuerdo a la Cámara de Comercio de Santiago (CCS), en esta ocasión el Cyber será distinto, marcado por la contingencia que vive el país y enfocado en las necesidades de los hogares, de la PYME, de sectores fuertemente golpeados por la pandemia, como el turismo y cultura, de empresas de regiones y de fundaciones solidarias. La CCS, confirmó la realización del Cyber Day 2020 entre el 31 de agosto y el 2 de septiembre, contando con 568 sitios con ofertas, 556 e-commerces de empresas y 12 fundaciones, es decir, 129 más que en el último Cyber Monday, realizado en octubre de 2019.

Según indicó el organismo, el evento originalmente estaba programado para mayo pero debió atrasarse por la pandemia de coronavirus, realizándose por primera vez en el segundo semestre. En este contexto, las autoridades han manifestado que es de suma importancia que cada vez más empresas se sumen a este tipo de ventas, ya que lo digital forma parte fundamental del futuro de las firmas, sobre todo de las pequeñas y medianas empresas, pero también han realizado un llamado a los clientes a comprar por canales seguros de venta online, para que no tengan problemas.

EN EL BIOBÍO

El seremi de Economía, Mauricio Gutiérrez, indicó que espera que cada vez sean más las empresas

Ven como una oportunidad de reactivación económica la realización del Cyber Day

Así lo indicó el seremi de Economía de la región y también el presidente de la Cámara de Comercio, Servicios y Turismo de Los Ángeles A.G.

que se sumen a este tipo de comercio, y se suban al carro de la transformación digital la que, en el contexto de pandemia ha tomado más fuerza que nunca.

“Este tipo de actividades virtuales asociadas al comercio generan mucho dinamismo en la economía, ya que se realizan una cantidad de ventas muy importante, lo que es transversal a muchos sectores económicos. Una cosa es que se realicen las ventas online, pero la otra es tener los canales de distribución y se genera una colaboración que se potencia” indicó el seremi de Economía.

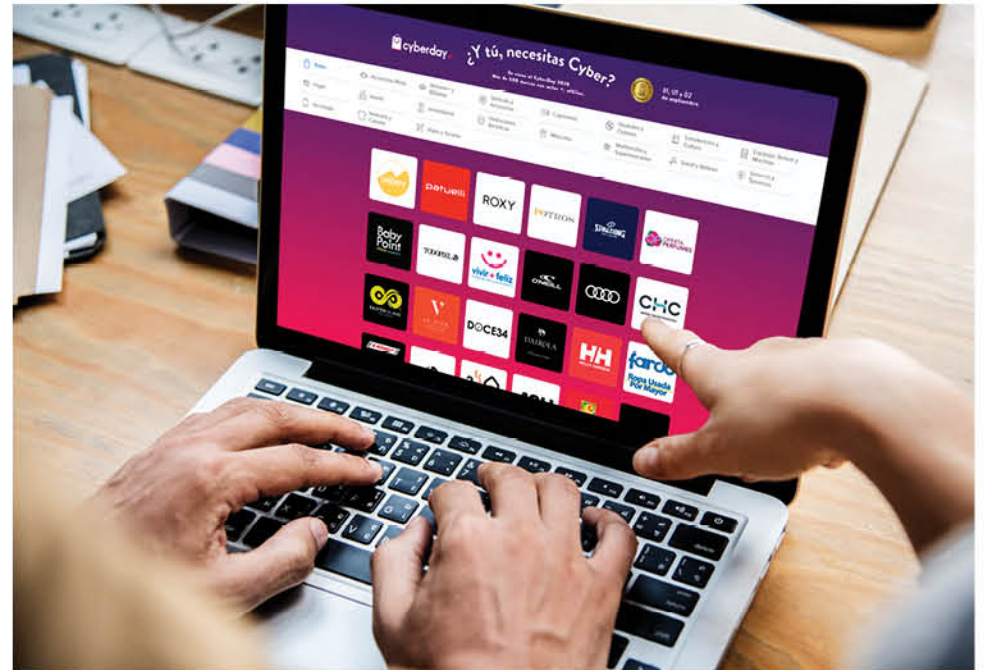
La autoridad hizo un llamado a que quienes compren en este evento online, lo hagan a través de la página oficial, para más seguridad de los clientes. “Nosotros como ministerio de Economía celebramos mucho este tipo de iniciativas porque se generan factores importantes para la reactivación económica como es el consumo y la inversión” agregó.

DESDE LA
CÁMARA DE
COMERCIO

Miguel Pezoa, presidente de la entidad explicó que este tipo de eventos que se realizan online representan una gran oportunidad para las empresas porque son el futuro, es lo que se viene con fuerza y cada vez más se deben sumar firmas a este comercio online.

“Creemos que con lo de la pandemia la gente se ha acostumbrado a comprar por internet, de hecho las cifras así lo ratifican, entonces hay que ver ese camino como el que hay que potenciar y, por supuesto, aprovechar las ofertas que se hagan a través de esta plataforma de negocios” argumentó Pezoa.

El e-commerce se ha triplicado con respecto al año pasado producto de la situación del Covid-19. Se puede desarrollar mediante redes sociales. Un 20% podrían crecer los ingresos de una PYME que digitaliza su canal de ventas, estiman en el



Ministerio de Economía. “Nosotros estamos realizando una campaña para que se generen pla-

taformas y de esta forma se lleven a efecto este tipo de negocios porque sabemos lo relevantes que son.

Queremos que esto ocurra en el corto plazo en nuestra ciudad” puntualizó Miguel Pezoa.



sence
Súmate a los nuevos empleos

AFC Chile
SEGURO DE CESANTÍA

Mulchén
OMIL
Oficina Municipal de Información Laboral

“Creemos que con lo de la pandemia la gente se ha acostumbrado a comprar por internet, de hecho las cifras así lo ratifican, entonces hay que ver ese camino como el que hay que potenciar y, por supuesto, aprovechar las ofertas que se hagan a través de esta plataforma de negocios”.

Miguel Pezoa,
presidente de la Cámara de Comercio



Seminario Virtual en Mulchén
“SEGURO DE CESANTÍA Y LEY DE PROTECCIÓN AL EMPLEO”
dictado por la AFC CHILE.

Temas: Requisitos afiliados, tipos de seguro, trámites, plazos y porcentajes de pago.

Aplicación: Microsoft Teams

Inscripción previa:

omil@municipalidad.cl

+569-71397428

Hora: 11:00 a 12:30 hrs.

Jueves
27
Ago



- Actividad organizada por Territorio Bio Bio Cordillera -



Campaña de Difusión,
Prevención y Promoción
de Salud

COVID-19
coronavirus



La Tribuna

Salud mental y covid-19: consejos para enfrentar la ansiedad

La pandemia ha cambiado repentinamente el mundo que conocemos y, entre otras consecuencias, nos ha obligado a estar alejados de nuestros seres queridos. De ahí que sea normal tener ansiedad. En esta nueva entrega del proyecto del Fondo de Medios de Comunicación Social entregamos algunos tips elaborados por la Dirección Comunal de Salud de Los Angeles para enfrentar esta condición a fin de tener una buena salud mental.

En este tiempo de emergencia sanitaria por el coronavirus, es totalmente esperable que se sienta ansiedad, incertidumbre y tristeza. Es que la pandemia ha cambiado repentinamente el mundo que conocemos que, entre otras consecuencias, nos ha obligado a estar alejados de nuestros seres queridos.

Por eso, si una sensación te incomoda, no la guardes y conversa con una persona de confianza para ti, sobre lo que estás sintiendo.

Por cierto, si has tenido depresión en algún momento de tu vida, te recomendamos que man-

tengas una rutina flexible durante el día y, dentro de lo posible, salgas al aire libre al menos una vez al día.

Y tan importante como lo anterior, si conoces a una persona que se encuentra deprimida, intenta mantener contacto diariamente con ella por teléfono o videollamadas.

Si estás realmente preocupado por alguien, no temas preguntarle si ha tenido pensamientos suicidas.

Recuerda siempre: preguntar puede salvar una vida.

Un aspecto importante es evitar el consumo

excesivo de noticias, expresa verbalmente lo que sientes y, si te cuesta hacerlo, busca actividades manuales que puedan reflejar lo que sientes.

No se debe olvidar que todas las emociones son positivas y, gracias a ellas, reflejamos quiénes somos y permitimos tomar decisiones.

No estás solo o sola. Todos estamos pasando momentos difíciles en muchos sentidos, desde labores, económicos y emocionales, y queremos ser parte de su red de apoyo.

La tristeza va y viene pero si persiste por más de dos semanas, es necesario que consultes con un profesional. A pesar de ser una reacción normal ante una situación compleja, puede que necesites tratamiento.

Para enfrentar la ansiedad, hay que reconocer qué emoción se está manifestando para así aprender a manejarla y a mantener la calma. Un punto importante es evitar caer en la sobreenformación de las

redes sociales ya que la saturación puede inducir al miedo y a la desesperación frente a la emergencia.

Hay que preocuparse de tener pensamientos positivos teniendo presente que la cuarentena es transitoria y su fin es salvar vidas.

Aunque una de las medidas sanitarias más importantes es la distancia física, eso no es lo mismo que aislamiento emocional. De ahí que sea importante mantener la cercanía emotiva, procurando el contacto con los parientes y amigos a través de llamadas o videollamadas y compartiendo el estado de ánimo con las redes de apoyo.

ALGUNAS TÉCNICAS PARA REDUCIR LA ANSIEDAD

1. Ejercicio físico
Nos ayudará a evitar el



1

exceso de activación del sistema nervioso y a conseguir un sueño más reparador. Si nuestro estado físico no nos permite la realización de ejercicio, podemos optar por ritmos suaves, a intervalos breves.

2. El sueño y los hábitos de alimentación

Una alimentación saludable y equilibrada nos ayudará a controlar la ansiedad. Respecto al sueño, si vemos que no nos deja dormir (o peor, el pensamiento de que no podemos dormir no nos deja dormir) podemos optar por leer.

3. Modelado (observación)

Podemos observar a otras personas que no muestran ansiedad ante acontecimientos que a nosotros nos ocasionan esas sensaciones tan temidas. Así como conversar con las personas sobre la manera en que han conseguido superar los proble-

mas de ansiedad y que nos comenten las técnicas que a ellos les han funcionado.

4. Sentido del humor
A veces, una persona con ansiedad no se puede dar cuenta de su reacción. Es importante ver también la parte divertida y optimista de las situaciones.

5. Meditación
Es un ambiente relajado, donde se asegure que nadie va a molestarte, céntrate en su respiración, en las sensaciones corporales, en el sonido o en un objeto y practique la atención plena.

6. Métodos de distracción
Si empleando distracciones adecuadas, podemos interrumpir, aunque sea temporalmente, el pensamiento que nos provoca la ansiedad: parada de pensamiento, lectura, ocio, pasear, entre otras actividades similares.

7. Psicofármacos
Es posible que su ansiedad tenga un componente físico. Si su médico confirma que la dolencia no es mental sino física, puede solicitar atención médica para que lo evalúen. Los medicamentos pueden ser de mucha utilidad, aunque también debe poner de su parte. No se le ocurra auto-

medicarse aunque otra persona se lo recomiende.

MINDFULNESS PARA EL CUIDADO DE TU SALUD MENTAL

1. Busca un lugar tranquilo dentro de tu casa, instálalo y adopta una posición cómoda donde te sientas relajado/a.

2. Cierra los ojos y concentra tu atención en algún recuerdo, objeto o imagen, o fija tu vista sobre algo específico. Centro tu atención en él y deja que tus pensamientos fluyan.

3. Ahora, a meditar. Siéntate derecho/a en un lugar cómodo, cierra los ojos y coloca tus manos sobre el estómago para sincronizar la respiración.

4. Inhala profundamente por la nariz durante cuatro segundos, lentamente. Mantén el aire durante cuatro segundos.

5. Exhala el aire por la boca durante cuatro segundos, pausadamente, mientras contraes tu abdomen.

CÓMO APOYAR A LOS HIJOS

En el marco de la pandemia del coronavirus, hay que tomar en



3

cuenta una serie de sugerencias para ayudar a los niños y niñas.

La más importante es mantener rutina, respetando los horarios y las actividades previas a la pandemia. Eso ayuda a reducir la ansiedad.

Es importante el juego. Dibujar, jugar con figuras, títeres, entre otros, le ayuda a expresar lo que sienten. Un descanso reponedor es muy necesario dentro de la rutina diaria.

Otro asunto relevante es explicarles, de manera sencilla, lo que está pasando y la importancia del autocuidado. Hay que tener en cuenta que los niños regulan sus emociones y conductas viendo cómo los adultos lo hacen. He ahí que siempre se debe dar un buen ejemplo.

Puede sonar contradictorio pero aburrirse es normal, es parte del proceso del desarrollo y les ayuda a desarrollar su creatividad. Por eso, no es necesario estar organizando actividades durante todo el día.

Otro elemento importante. No sea tan exigente con los niños ni consigo mismo. Todos estamos tratando de responder de la mejor manera posible pero no siempre sabemos cómo hacerlo.

1. Ayúdele a identificar pensamientos molestos. Reprimirlos acrecentará su inquietud.

2. Ayúdele a conocer sus emociones y a aceptarlas. Que exprese lo que siente y dónde, eso lo aliviará.

3. Haga de las medidas de higiene algo divertido. Use canciones, juegos y otras acciones para entreterlo y motivarlo.

4. Aléjelo de la sobreenformación y de las redes sociales. Disminuirá la angustia de él también la suya de manera significativa.

5. Cree rutinas y actividades. Con tiempos de ocio, comidas, juegos y también con responsabilidades.



4

TIPS PARA UNA SALUD MENTAL POSITIVA

Habla

- Planteemos una rutina para ejercitarnos diariamente, manteniéndonos activos y en movimiento en el lugar en que estemos. Combinarlo con ejercicios de respiración y relajación que permiten conectarnos con nosotros mismos. Por último, recuerda respetar tus horas de descanso diario.

Alimentación e hidratación

- Consume una variedad y cantidad de alimentos que te aporten los nutrientes que necesitas para mantenerte sano, sentirte bien y tener energía. También recuerda respetar los horarios de cada comida. Hidrátate, te ayudará al correcto funcionamiento de todo tu cuerpo.

Realiza un pasatiempo

Pintar, dibujar, cantar, cocinar, bailar, entre otros, te ayudará a despejar tu mente. Es la oportunidad perfecta para poner en marcha la creatividad y finalizar los proyectos e ideas que tenías programadas.

Evita la sobreenformación

Solo informarse en un momento concreto del día. Trata de limitar el tiempo que pasas conectado a los medios de comunicación y a redes sociales. Asimismo, te aconsejamos consumir programas positivos que aporten a reducir tus niveles de estrés y ansiedad.

Guía Profesional

ATENCIÓN PSICOLÓGICA ONLINE

MARCELA TRONCOSO ESCOBAR

Especialista en Terapia Familiar y de Pareja

Reserva de horas
+569-94411318
contacto@marcelatroncoso.cl
www.marcelatroncoso.cl

ESTE ESPACIO PODRÍA SER TUYO

PARA QUE TODOS TE VEAN PUBLICA CON LA TRIBUNA

www.latribuna.cl
Fono: 43-2311040
Colo Colo 464, Los Ángeles

Destacados

VENDO CASA

CONDOMINIO PLAZA SAN MARCOS
310 m², más piscina, bodega, sitio 5.105mts².

Avda. Los Quillayes, casa A-15 ☎ 983026466

GRAN OPORTUNIDAD SE ARRIENDAN OFICINAS Y LOCALES COMERCIALES

En pleno centro, para jóvenes profesionales, centros médicos, de estética, belleza y otros.

VALORES DESDE \$200.000.-

☎ Teléfono: 999942426

Ubicación Colón 489, Galería Taito, 2° piso, Los Ángeles.

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

REABRIMOS 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.

reservas@hotelmulchen.com +56 43 256 9136
hotelmulchen@outlook.com +56 9 90430617
+56 9 78978632

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

Genileza: 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

Clasificados

Empleos Buscan	Empleos Buscan	Servicios	Varios
SE OFRECE SEÑORA en cuidado adulto mayor, discapacitados o cuidados especiales. Experiencia en (trabajos anteriores clinica Andes/ Adventista), disponibilidad inmediata ☎ 990708531	SE OFRECE SEÑORA para trabajar como asesora de hogar, puertas afuera, de lunes a viernes o 3 veces a la semana ☎ 965947748	SE OFRECE MATRIMONIO para cuidar parcela con sueldo, solo labores de campo. ☎ 932753564	SE VENDE SILLA de comer de bebé o más años, marca Infanti, en perfecto estado, \$50.000.-. ☎ 979734052
SE OFRECE SEÑORA para trabajar en área de aso, cuidando de niños, ayudante de cocina. ☎ 956314376	SE OFRECE SEÑORITA para trabajar en jornada completa, de lunes a viernes. ☎ 972217001	SE OFRECE MAESTRO gasfitería y construcción general, termofusión, soldadura plata, trabajos en agua potable, alcantarillado, gas, pavimentos, cerámicos y radieres. ☎ 989804663	SE VENDE COLCHÓN 1 1/2 plazas Termiflex, \$25.000.- ☎ 959119987
SE OFRECE JOVEN para trabajar como chef. ☎ 953428407	SE OFRECE SEÑORITA para trabajar en labores de aseo, ya sea en casa particular, como también en alguna empresa. ☎ 987703988	SE OFRECE CABALLERO con motosierra propia, para hacer astillas, voltear árboles, dentro de Los Ángeles, disponibilidad inmediata ☎ 936529597	SE VENDE ZAPATOS de cuero de niña (escolar) número 30, nuevos sin uso en su caja, valor \$5.000.-. ☎ 972047447
SE OFRECE ENFERMERA para cuidados de pacientes enfermos y postrados, con experiencia. ☎ 959847324	SE OFRECE SEÑORITA para trabajar cuidando adulto mayor y/o niños, con experiencia y buen trato, de lunes a viernes. ☎ 990708531	SE OFRECE MAESTRO en cerámica, porcelanatos, piedra laja, piso flotante, radier. ☎ 931398612	SE VENDE COCINA Ferrilloza 5 platos, 2 hornos y churrasquera. ☎ 978504723
	SE OFRECE CABALLERO para cuidar casa en el campo, con curso OS-10, con recomendaciones. ☎ 9641136790	SE OFRECE CARPINTERO para hacer ampliaciones, techumbres, 2do piso, cerámicas, galpones, disponible. ☎ 95641231	SE VENDE BUZOS nuevos de colegios, \$5.900 c/u. ☎ 977576698
		SE OFRECE GUARDIA con curso OS-10 al día, disponibilidad inmediata. ☎ 993546232	SE VENDE MESA plegable de 90x90 cms, para picnic, valor \$10.000.-. ☎ 963120748
			SE VENDE HORNO eléctrico de panadería nuevo, conversable \$2.000.000.-, y campana de panadería \$200.000.-, conversable. ☎ 962625715

Avisos Económicos

PUBLIQUE SUS AVISOS LEGALES AQUÍ

Colo Colo 464, Los Ángeles

ESTE ESPACIO PUEDE SER TUYO

CONTÁCTANOS

Publicidad@latribuna.cl +569 42577870

SAN CARLOS DE PURÉN

Propiedad de terreno enfrenta a familia con empresa que construye central hidroeléctrica

El conflicto escaló a tal punto que hace un par de semanas, un grupo de trabajadores y parte de los integrantes del grupo familiar se trenzaron a golpes dejando varios heridos, contusos y acusaciones recíprocas sobre la responsabilidad de los hechos. Ambas partes dicen ser dueños del terreno.

Juvenal Rivera S.
prensa@latribuna.cl

Un predio de poco más de 15 hectáreas situado a orillas del río Biobío, a unos cuatro kilómetros al poniente de la localidad de San Carlos de Purén, está enfrentando a una familia con la empresa Energía Llaima, que lleva adelante la construcción de la central Frontera.

El conflicto está concentrado en el terreno donde está contemplado el emplazamiento de la sala de máquinas, lugar donde estarán las turbinas generadoras de energía eléctrica.

La polémica ha escalado a tal punto que ambas partes se hacen recíprocas acusaciones de golpes, agresiones y lesiones, además de recriminaciones mutuas en torno al origen y responsabilidad de la disputa.

El día más álgido se produjo el 12 de agosto pasado, cuando un grupo de operarios se trenzó a golpes con parte de los integrantes del grupo familiar, episodio que sucedió incluso con la presencia de efectivos de Carabineros.

Juan Becerra es el dueño de casa. Él está casado con Jimena Álvarez García, quien figura como propietaria del terreno situado en el sector San José de Biobío. Ahí viven cuatro familias, todos emparentados entre sí que suman un

total de 13 personas, entre niños y adultos.

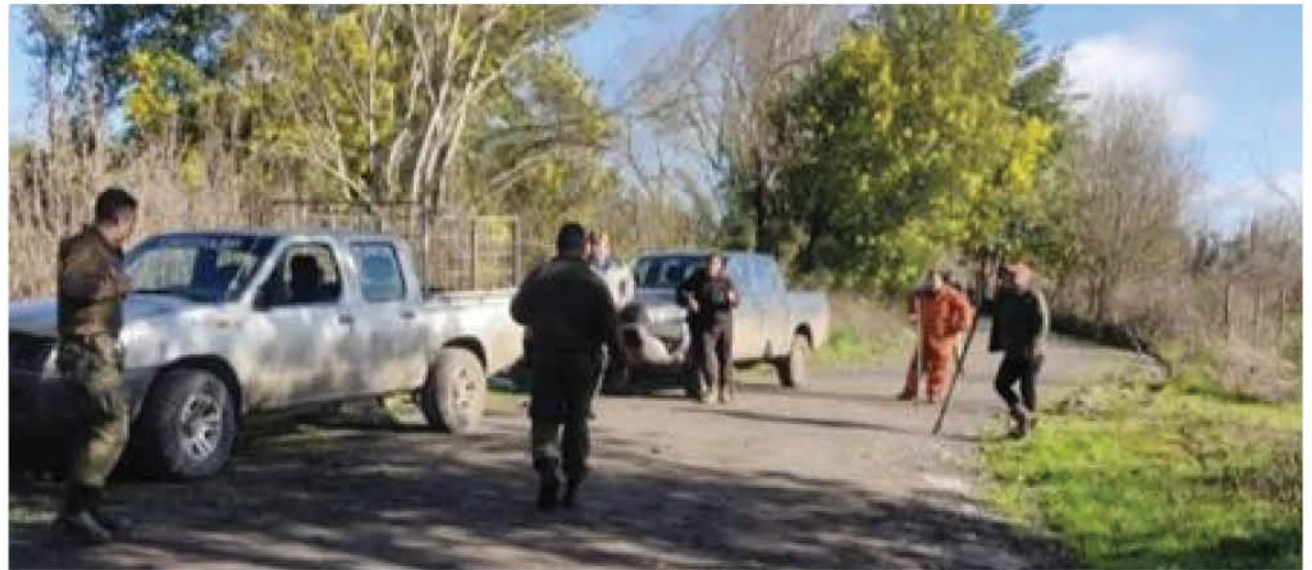
Según su relato, su mujer tiene la propiedad del predio desde 1976 cuando fueron asignadas las parcelas a los campesinos de la zona, en el marco del proceso de la Reforma Agraria.

Sin embargo, de acuerdo a su testimonio, en los últimos años comenzaron a ser hostigados por la empresa Llaima a raíz de la construcción de la central hidroeléctrica Frontera, que proyecta usar la fuerza de las aguas del Biobío para producir energía eléctrica.

Aunque en algún momento le ofrecieron comprarles la propiedad o cambiarlo por un terreno de las mismas características, finalmente desecharon esas alternativas ya que no les eran convenientes. Es que, explicó el hombre, no se trata solo que sea el lugar donde viven las cuatro familias sino que también es la fuente de sus ingresos gracias a la buena calidad del suelo para la agricultura.

INCIDENTE

En los hechos del pasado 12 de agosto, Becerra aseguró que los incidentes se iniciaron cuando un grupo de operarios ingresó a su predio y rompió los cercos y candados. Aunque ellos salieron a enfrentarlos, afirmó que fueron superados en número y las emprendieron en contra de ellos con herramientas,



LA FOTOGRAFÍA REFLEJA el incidente ocurrido pasado 12 de agosto.

palos y fierros. El saldo final fueron tres de los integrantes del grupo familiar heridos, lo que motivó la denuncia por agresiones en el retén de Carabineros de San Carlos de Purén y la constatación de lesiones en el hospital.

El hombre aseguró también que la pelea se produjo en presencia de los funcionarios policiales que acompañaron a los trabajadores, sin que procuraran evitar el conflicto.

Juan Becerra insistió en que la propiedad del terreno de la polémica no está en discusión y que llevaron el tema a la justicia donde esperan la ratificación de los títulos de dominio.

EMPRESA

Alejandro Donoso, gerente de Sustentabilidad y Asuntos Corporativos de Energía Llaima, empresa responsable del proyecto eléctrico, tiene una visión diametralmente opuesta.

A través de una declaración, aseguró que "central Frontera desmiente tajantemente los hechos denunciados por la familia Carrasco Álvarez y el señor Juan Becerra de la zona de San José del Biobío".

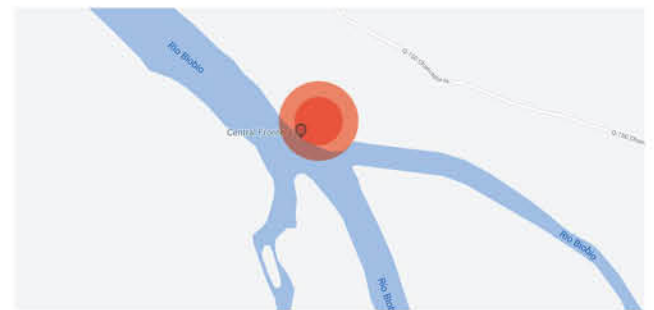
De acuerdo a sus palabras, "estas personas tergi-

versan los hechos y frente a esto, rechazamos la violencia y amenazas que han venido sufriendo nuestros trabajadores y contratistas desde el año 2017, los cuales han quedado debidamente denunciados ante Carabineros".

Respecto de la propiedad del terreno de la polémica, aseveró que en el entorno se están habilitando caminos interiores que "son de propiedad de Inversiones La Frontera Sur, propietaria del proyecto, los cuales están debidamente inscritos, como consta en los registros del Conservador de Bienes Raíces de Los Ángeles".

Insistió en que "no aceptaremos la violencia y la explotación ilegal que se realiza en predios de nuestra propiedad, los cuales van en desmedro de los propios vecinos de la comunidad de San José, como por ejemplo, cobrar el acceso al río para actividades de recreación, instalando un portón para impedir el paso de los vecinos".

Concluyó asegurando que "estamos analizando las acciones legales correspondientes, con el objetivo de proteger a los trabajadores de nuestra empresa y sus familias".



LA IMAGEN MUESTRA EL PUNTO donde se produce el conflicto entre la familia y la empresa hidroeléctrica.

CENTRAL FRONTERA

La central Frontera, que se situará entre las comunas de Mulchén y Los Ángeles, es una de las últimas grandes centrales hidroeléctricas que se construirá sobre el río Biobío después de la ejecución de las plantas Pangué, Ralco, Palmucho y Angostura que se levantaron desde la década de los 90 hasta la fecha.

Al igual que Frontera, también está pronta a iniciar su construcción la central Rucalhue, que se emplazará entre las comunas de Santa Bárbara y Quilaco.

En este caso, el proyecto Frontera tiene los permisos ambientales desde el 12 de febrero del 2016 y una inversión que llega a los 300 millones de dólares.

De acuerdo a la presentación en el Sistema de Evaluación de Impacto Ambiental, se informó que la construcción y operación de una central empleará el sistema run-of-river que implica un área menor de inundación. Es decir, no embalsará las aguas en una gran represa sino que, básicamente, encauzará el caudal del río Biobío para mover las turbinas que estarán dentro del mismo curso fluvial.

La energía generada se entregará al Sistema Interconectado Central (SIC) mediante una línea de alta tensión que se conectará con una subestación a la línea existente de Charrúa - Temuco.

TRAS REITERADOS ATAQUES INCENDIARIOS

A nivel nacional: Multigremial y Asociación de Productores Forestales anuncian movilizaciones en apoyo a camioneros

Ambas entidades rechazaron tajantemente la violencia rural que grupos armados están ejerciendo en la Región de La Araucanía, en contra de transportistas.

Juan Villalobos
prensa@latribuna.cl



DE FORMA TRANSVERSAL AMBAS ENTIDADES esperan seguir apoyando al gremio de camioneros, debido a los grandes episodios de violencia ocurridos en la región de La Araucanía.

“Esto es mucho más que un paro de camioneros”, así comienza el comunicado oficial donde la Multigremial Nacional junto a sus 63 gremios productivos, dejan en claro su postura respecto a la violencia en la región de La Araucanía. Anunciando el inicio de movilizaciones en las principales ciudades de Chile a contar de este jueves 27 de agosto.

Cabe destacar que las mani-

festaciones tendrán un carácter pacífico, cuidando especialmente de no interrumpir la cadena de abastecimiento a lo largo del país.

Asimismo, indicaron que el objetivo de estas acciones es visibilizar la grave problemática de inseguridad reinante en Chile, particularmente en la macrozo-

na sur.

“Llegó el momento de escuchar a millones de familias que viven con miedo, es hora de acabar con los hechos violentos, pero también de dialogar y sentarse a la mesa con todos los sectores para recuperar la paz que Chile tanto necesita”, aseveró el presidente de la Multigremial

Nacional, Juan Pablo Swett.

Desde la asociación reiteraron el llamado al Gobierno y al Parlamento a legislar con la mayor urgencia un conjunto de proyectos, para fortalecer el trabajo de las policías, incrementar penas y recuperar el estado de derecho, particularmente en zonas rurales del país.

RUBRO FORESTAL

A menos de 12 horas de que se inicie el paro convocado por la Confederación Nacional del Transporte de Carga los productores forestales también se unieron a las demandas por seguridad de la CNTC.

En una declaración pública, no solo cuestionan el actuar de los tres poderes del Estado, sino que rechazan la violencia, piden unión para lograr la paz y se comprometen con la movilización nacional bajo la idea de “No + Violencia”.

“A pesar de los llamados a los Poderes del Estado, no hemos visto resultado, por lo que reiteramos nuestra petición al Gobierno y Parlamento respecto de priorizar y legislar diversos proyectos de ley para abordar en nuestras regiones”, señala el comunicado. En el texto también señalan que invitan a otras organizaciones del rubro forestal y todos sus líderes “a sumarse a este llamado para avanzar en un Chile con más diálogo, más unido y en paz”.

DADA LA CONTINGENCIA SANITARIA

Ejército confirma que no se realizará la Parada Militar 2020

A través de un comunicado el Ejército de Chile aseguró que no se realizará la tradicional actividad producto de la pandemia por Covid-19.

Desde las fuerzas armadas nacionales confirmaron a través de un comunicado que no se realizará la versión 2020 de la Parada Militar, producto de la pandemia

de Covid-19. La tradicional ceremonia para rendir homenaje a las Fuerzas Armadas que se realiza año a año en el Parque O'Higgins no podrá desarrollarse. “El Ejército de

Chile informa a la ciudadanía, que conforme a lo propuesto por la institución y lo resuelto por la autoridad de gobierno, este año no se realizará la Gran Parada Militar en honor a las Glorias del Ejército, debido a la pandemia que afecta al país”, dice el documento.

“Este acto republicano donde se conmemoran los 210 años de la institución, será reemplazado por una ceremonia que se efectuará en la Escuela Militar, el día 19 de septiembre, encabezada por las más altas autoridades del país, y con una mínima representación de unidades militares, en cumplimiento a las normas sanitarias dispuestas”, agrega.



LA CANCELACIÓN DE ESTE EVENTO se suma, a la restricción total de las tradicionales fondas.

EDUCACIÓN

Proponen proyecto de ley para prohibir regreso a clases presenciales en 2020

El diputado Luis Rocafu-ll presentó un proyecto de ley que pretende prohibir el regreso a las clases presenciales el 2020, producto de la pandemia del Covid-19.

Sumado a lo anterior, la iniciativa buscar que también exista una jornada semipresencial diurna para el año 2021.

Al respecto, el parlamentario detalló que “se tienen que buscar maneras de realizar las evaluaciones y terminar el año, lo que le va a dar tranquilidad a las y los apoderados”.

Asimismo, indicó que, para volver a clases presenciales el próximo año, “hay que tomar medidas respecto al distanciamiento, al no contacto y para eso se requiere espacio”.

La iniciativa también pretende que exista una jornada semipresencial diurna para el 2021.



LA MEDIDA BUSCA RESGUARDAR la salud de los estudiantes, ante el actual contexto sanitario.

#Quédate en Casa
Cuidémonos y evitemos el contagio

A NIVEL NACIONAL 26-08-2020
Casos Confirmados COVID - 19

TOTAL: 402.365 casos
FALLECIDOS: 10.990

Región	Nuevos Casos	Casos Totales	Fallecidos
ARICA Y PARINACOTA	45	6.375	100
TARAPACÁ	38	10.465	196
ANTOFAGASTA	86	17.683	428
ATACAMA	28	5.375	40
COQUIMBO	121	9.451	119
VALPARAÍSO	141	21.846	652
METROPOLITANA	357	271.016	8.402
O'HIGGINS	93	12.794	324
MAULE	95	11.267	254
ÑUBLE	70	4.414	75
BIOBÍO	140	16.042	191
ARAUCANÍA	27	4.989	92
LOS RÍOS	3	1.068	15
LOS LAGOS	64	6.221	66
AYSÉN	4	110	1
MAGALLANES	59	3.004	34

LLAME A SALUD RESPONDE

600 360 7777



#QuédateEnCasa

SÍGUENOS A TRAVÉS DE NUESTRA PLATAFORMA



Ferias



Los Incas
entre Los Mayas y Los Apaches,
Villa Las Américas

Farmacia de Turno



Step
Lautaro 594, local 4

El tiempo

Los Ángeles	Temuco	Angol	Concepción
Ayer 7° 12°			
HOY 4° 12°			
Mañana 4° 10°	7° 11°	5° 13°	5° 12°

Tribuna EXPRESS

REGÍSTRATE Y REVISAS LAS NOTICIAS EN TU CORREO

@LATRIBUNA.CL Facebook: DIARIOLATRIBUNA WWW.LATRIBUNA.CL



Horóscopo

♈ ARIES

AMOR: Déjese de tanto rodeo cuando quiera decir lo que siente, pero cuidado, ya que no siempre las cosas serán a su favor. SALUD: Cuidado con finalizar agosto con exceso se estrés. DINERO: Procure dejar terminadas cada una de las tareas que le fueron encomendadas. COLOR: Rojo. NÚMERO: 26. 21 de marzo al 20 de abril.

♉ TAURO

AMOR: Escuchar un poco a los demás no es malo, siempre y cuando hablen con sinceridad y sin intenciones ocultas. SALUD: Problemas respiratorios, por favor tenga cuidado. DINERO: No debe tenerle miedo a los cambios en materia laboral. COLOR: Verde. NÚMERO: 9. 21 de abril al 20 de mayo.

♊ GÉMINIS

AMOR: Si las cosas no se dan entre ustedes es porque el destino así lo quiso y tal vez este le tiene preparado algo mucho mejor. SALUD: Cuidado con caerse o golpearse. DINERO: Tenga cuidado con aumentar mucho los gastos a fin de mes. COLOR: Verde. NÚMERO: 34. 21 de mayo al 21 de junio.

♋ CÁNCER

AMOR: Fortalecer los lazos afectivos es un trabajo diario. SALUD: Consuma más líquidos para evitar la formación de cálculos renales. DINERO: Vea y analice detenidamente esas ofertas de trabajo que le hagan, tal vez pueden ser bastante interesantes. COLOR: Lila. NUMERO: 7. 22 de junio al 22 de julio.

♌ LEO

AMOR: Tenga cuidado ya que esa persona no es tan buena como parece, en su amistad hay otras intenciones. SALUD: Atraer buenas energías a su vida le será muy favorable en este momento. DINERO: Es importante la confianza cuando emprende desafíos. COLOR: Granate. NUMERO: 3. 23 de julio al 22 de agosto.

♍ VIRGO

AMOR: Evite los conflictos para poder dejar que las cosas decanten y se puedan solucionar de una mejor manera. SALUD: Las variaciones de peso sin razón aparente no están nada de bien, cuidado. DINERO: Modere los gastos para que le quede algo. COLOR: Amarillo. NÚMERO: 6. 23 de agosto al 22 de septiembre.

♎ LIBRA

AMOR: Las cosas aún están un poco en penumbras como para forzarlas tanto. SALUD: El ritmo de vida ha estado intenso, tenga cuidado con terminar colapsando. DINERO: No olvide los compromisos que aún tiene por cumplir, sea responsable. COLOR: Gris. NÚMERO: 29. 23 de septiembre al 22 de octubre.

♏ ESCORPIÓN

AMOR: Es usted quien debe decidir su futuro afectivo, los demás pueden ser meros opinólogos. SALUD: Cuidado con esas alteraciones a los nervios. DINERO: Preocúpate de no dejar ningún asunto pendiente antes que finalice este mes. COLOR: Fucsia. NÚMERO: 4. 23 de octubre al 22 de noviembre.

♐ SAGITARIO

AMOR: El mejor consejero que usted tiene es su propio corazón, ya que este normalmente le guía hacia lo correcto. SALUD: Cuídese un poco más esa espalda. DINERO: Es momento de cuidar más la billetera para poder terminar el mes de agosto sin tanta complicación. COLOR: Salmón. NUMERO: 2. 23 de noviembre al 20 de diciembre.

♑ CAPRICORNIO

AMOR: Dejar que las cosas fluyan depende de usted y de lo que usted quiere. SALUD: Cuidado con abusar de su buena forma, con la salud no se debe jugar en estos tiempos. DINERO: Ese proyecto no es tan malo como parece, tal vez debería analizarlo un poco más. COLOR: Marrón. NÚMERO: 13. 21 de diciembre al 20 de enero.

♒ ACUARIO

AMOR: Deje de cerrar los ojos con el fin de no querer aceptar que el amor lo ha tenido siempre a su lado. SALUD: Cuidado al hacer fuerzas excesivas, evite hernias en su columna. DINERO: Debe perseverar si es que desea alcanzar esos logros. COLOR: Gris. NÚMERO: 8. 21 de enero al 19 de febrero.

♓ PISCIS

AMOR: Las cosas más adelante pueden ir mejorando entre ustedes, sólo basta con reparar la comunicación. SALUD: Trate de desconectarse un rato de toda la contingencia, le ayudará. DINERO: Enfrentese sin miedo a esos desafíos laborales. COLOR: Calipso. NÚMERO: 2. 20 de febrero al 20 de marzo.

La mentalista y consejera espiritual, Yolanda Sultana, que elabora este horóscopo, Fonos: 09-9796270, 7780731, 778818, reside en José Domingo Cañas 386 al llegar a Grecia, Santiago, dirección a la cual puede escribirle enviando un sobre con estampillas, señalando su signo y su estado civil para que ella responda.