



revista
másquecultura

EDICIÓN MES SEPTIEMBRE, AÑO 2022



Antonia Biggs

EL RECICLAJE INDUSTRIAL FUNCIONA MUY BIEN EN CHILE

Páginas 4 y 5

COLEGIOS SIN MASCARILLA

Scole Creare y Saint
Patrick

Páginas 6 y 7

INSERTANDO LA INTERCULTURALIDAD EN EL PAÍS

IEII UFRO

Páginas 12 y 13

OPORTUNIDAD PARA GIMNASTAS DE TODOS LOS NIVELES

LIGAGR

Páginas 20, 21 y 22

TEMUCO DE 1950 último capítulo

Página 3



Edición N° 26-2022

Equipo MQC

DIRECTOR COMERCIAL

Oscar Cortez Pérez

DESARROLLO Y DISEÑO

Claudio Sepúlveda Geoffroy

SUBEDITOR

Sebastián Acuña Mendez
Felipe Fuentes Quezada

PERIODISTA

Luis Fuentes Ampuero

FOTOGRAFIA

Revista MQC

ASISTENTE COMERCIAL

Pamela Prieto Cisterna

PUBLICIDAD Y VENTAS

Cel. + 56 9 92191059
contacto@masquecultura.cl

 @revistasquecultura

 revistasquecultura

 contacto@masquecultura.cl



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons
Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional.



VISÍTANOS MASQUECULTURA.CL

Más que cultura es una marca de
Intermedia Marketing.

Todos los derechos reservados 2022

Antonia Biggs Fuenzalida,
Gerenta General de ANIR

Páginas 4 y 5



Colegios sin mascarilla

Páginas 6 y 7

**INACAP, y su compromiso
con la educación**

Páginas 8 y 9



Pablo Del Río Vera

Páginas 10 y 11

Osvaldo Curaqueo Pichihueche,
Director del IEII UFRO

Páginas 12 y 13



Andrés Cuyul Soto,
Seremi de Salud Araucanía

Página 14

**Estudiantes UFRO generan
conocimiento y tecnología...**

Páginas 16 y 17



**Proyecto residencial busca
aportar al ecosistema...**

Páginas 18 y 19

LIGAGR
Páginas 20, 21 y 22





Temuco del 1950, tercera parte

Por Gerardo Hiriart Le Bert

Los domingos en Temuco eran ir a misa de 11 a la Catedral (o a la de 12 al Corazón de María), donde primero el señor Uribe, luego Guido Rodríguez, Marcos Uribe y otros oficiaban misa, muchas veces encabezados por el obispo Alejandro Menchaca Lira y después por don Bernardino Piñera.

Si no llovía, lo clásico era ir a dar una vuelta a la plaza y comer barquillos. Si quedaba tiempo, ir por Bulnes a Yanisheski a tomarse un helado, seguir a la Botica "El Indio" (atendida por el doctor Croxato) en la esquina de Bulnes y Montt, comprar una tira de "Geniol" y otra de "Mejoral", una cajita de Pepsamar para la acidez y pastillas de eucalipto para la garganta.

Detenerse a comprar el diario con doña Felicia Figueroa; los locales eran El Austral y El Sur y de Santiago el Mercurio y el Diario Ilustrado. A veces compraba el papá "El Ercilla" un tabloide de color sepia con toda la actualidad política. Casi nunca comprábamos "El Vea" porque era de muchos asesinatos. Ese día con una gran foto del Tucho Caldera que había sido fusilado. Siempre comprábamos El Estadio para ver la crónica semanal del Fútbol; El Sapo Livingstone, Jorge Robledo y el Everton campeón con René Meléndez para finalmente leer ese chistoso recuadro que era el Cachupin. Aprovechábamos de echarle un ojo a las revistas: El Peneca, Billiken, el OK con la tira de Condorito, las

caricaturas políticas de El Topaze, el Zigzag, Para Ti, Selecciones del Reader's Digest y muchos calendarios.

LUEGO SEGUÍAMOS AL MERCADO.

En Portales a comprar pan francés en la Franco Española o echar un ojo a los pasteles de la Rinascente; en Aldunate comprar plátanos, higos secos y una piña con el negro del Mercado. A veces alguna empanada con el gritón de la esquina. Pasar aceleradamente, sin interrumpir, entre los "canutos" que predicaban en la esquina. Comprar en la puerta del mercado un cambuchito de avellanas tostadas o de murtilla o bien uno de turrón duro de esos que partían con un martillito.

También en las afueras del mercado se compraban yerbas de todo tipo para el dolor de guata y el insomnio. También vendían atados de ramitas de Quillay para quitamanchas de la ropa y también atados de cochayuyo directamente de las carretas de los mapuches que venían de Carahue. En septiembre, a veces había digüeñes, en diciembre cerezas y al entrar el invierno, castañas y piñones. Rara vez se encontraban camarones de barro; alguna vez los comí, deliciosos.

A veces daba vueltas por el mercado el afamado Cayena, un loquito que gritaba incoherencias increpando al que se le

pusiera por delante, al que le teníamos terror.

A las 12 en punto sonaba la sirena en la estación de bomberos que estaba frente al Hotel Continental en Varas. Una vuelta a las faldas del Cerro Nielol, antes de regresarnos a Maipo. Ese Cerro que siempre quisimos como algo muy temuquense que don Manuel Montiel y don Lucho Picasso cuidaban con toda el alma en la "Sociedad de Amigos del Árbol" de Temuco.

Antes de regresar, pasar al taller mecánico de Don Camilo Zirotti (papá de mis compañeros y amigos Camilo y Guido) en Balmaceda, cerca del Cementerio, a ver cuándo iba a estar listo el auto del abuelo que le habíamos llevado a reparar. Más de alguna vez nos tocó presenciar en Balmaceda el paso de la carroza, con cuatro caballos negros cubiertos con unos grandes velos también negros, conducidos desde lo alto del carruaje, lleno de coronas de flores blancas, por un lúgubre señor vestido de frac negro seguidos por cientos de deudos que con el sombrero en mano y mostrando el brazo de su chaqueta con una ancha franja de tela negra, propio del luto, encabezado por un sacerdote y un monaguillo echando incienso y agua bendita...

¿QUIERES SABER MÁS?
encuentra este y muchos
otros contenidos más en
masquecultura.cl





Antonia Biggs Fuenzalida, Gerenta General de ANIR

El reciclaje industrial en Chile funciona muy bien desde hace unos 25 años, pero aún falta avanzar en los hogares

La Gerenta General de la Asociación Nacional de la Industria del Reciclaje (ANIR), se refiere a la importancia del reciclaje, al cambio cultural, las políticas públicas y nuestra responsabilidad ciudadana.

Geógrafa de profesión, titulada en la Pontificia universidad Católica de Chile (PUC), su vocación fue inspirada a los 15 años de edad por una profesora que atrapaba la niebla en el norte de Chile, "ahí supe que se podía hacer algo por el medio ambiente, y que esta profesión podía ser un gran aporte para la sociedad, y así construí mi carrera hasta llegar a trabajar durante ocho años en el Ministerio del Medio Ambiente", relata.

Uno de los proyectos que marcó su carrera fue un programa de la PUC que vinculaba a los alumnos con problemáticas que planteaban los municipios: "Si un municipio necesitaba diseñar un centro cultural, buscaba alumnos de últimos años de diseño para que trabajaran en ello. Así ganaban los dos, el alumno con la experiencia y el municipio con la solución a su necesidad. Fue una experiencia maravillosa".

Desde pequeña vivía en un edificio y veía el impacto del smog en Santiago. Ya desde los 8 ó 9 años sentía que tenía que hacer algo para mejorar la situación del medio ambiente, y llegó a esta actividad que une lo ambiental, lo social, lo territorial y lo económico, y al cargo actual en la ANIR, en que trabaja desde lo privado pero en colaboración con el sistema público.

ANIR

La Asociación Nacional de la Industria del Reciclaje (ANIR), es una entidad gremial cuyo objetivo es visibilizar la realidad de la industria del reciclaje, donde algunos de sus socios llevan 40 años en este rubro, y que actualmente agrupa a 57 empresas dedicadas al reciclaje de aluminio, acero, al compostaje de residuos orgánicos, entre otros, donde la mayoría de ellas trabaja a gran escala.

Uno de los objetivos de la ANIR involucra compartir conocimientos de los mismos asociados con más experiencia hacia los más nuevos. "Nuestros socios cuentan con apoyo de todo tipo, desde temas internos hasta dudas o complicaciones del día a día, para eso estamos nosotros, para solucionar los temas que les aquejan, incluso para realizar gestiones ante instituciones o autoridades", señala Antonia Biggs.

"Hace unos 25 años que el reciclaje industrial en Chile funciona, y funciona muy bien, haciéndose cargo del patio trasero de las empresas. Lo que falta es la cultura del reciclaje en el hogar, separando de buena forma los materiales", explica Antonia, "al contrario, casi no existen empresas que no tengan una buena gestión de sus residuos, porque además deben cumplirlas por normativas ambientales y sanitarias e incluso por tratados internacionales".

"La industria del reciclaje va en franco crecimiento y todas las semanas se acercan nuevas empresas para formar parte de nuestra asociación, y cada vez más empresas jóvenes a quienes les ha ido muy bien, obteniendo una gran rentabilidad", agrega.

EMPUJÓN AMBIENTAL

Respecto a la educación ambiental, es enfática al señalar la urgencia que estamos viviendo. "Es esencial que la educación ambiental exista ojalá desde la sala cuna hasta la universidad, pero el nivel de crisis ambiental actual es de tal magnitud que debemos recurrir a lo que los expertos denominan la teoría del empujón: "Si la persona no se baja del auto, la política pública debe cerrar las calles y fomentar el uso de la bicicleta. Si las personas no dejan de comer carne, incentivo la venta de carne vegetal en los restaurantes, y así fuerzo los cambios conductuales y la gente no se da cuenta que se bajó del auto y está comiendo más vegetales. Así debería ir empujando la política pública en paralelo con la educación ambiental".

Para la experta, hemos llegado a este punto porque nos hemos disociado del medio ambiente, nos olvidamos que somos parte del medio ambiente y si lo destruimos nos destruimos a nosotros mismos.

ACEITE RE-REFINADO

Históricamente entre los materiales más reciclados se encuentra el cartón, el aluminio, el vidrio y uno que muchas veces pasa desapercibido, el aceite usado de los automóviles. "El aceite no se recicla, este proceso se denomina re-refinar, el aceite de limpia y resulta un lubricante nuevo, del cual ya tenemos varias marcas chilenas. Funciona perfectamente, da el mismo rendimiento y estamos haciendo un tremendo aporte al cuidado del medio ambiente. Además, lo que sobra de esta limpieza, una especie de pasta negra, se utilizar para proteger maderas, por lo que del proceso se obtienen dos productos".

La ejecutiva de la ANIR destaca la importancia de difundir estos procesos y que sean conocidos e internalizados por la sociedad. "Contamos con una tremenda industria del reciclaje que procesa volúmenes gigantescos, y esto me hace tener fe en la humanidad, hay materiales que pueden ser reciclados infinitamente, se pueden hacer grandes negocios, incluso a nivel internacional, es una industria muy virtuosa, pero parte de mi trabajo consiste en que la sociedad conozca estos temas y aporte a mejorar cada día más".

PRODUCCIÓN LIMPIA

"Los acuerdos de producción limpia implican partes públicas y privadas, y hubo un acuerdo de eco-etiquetado que sigue vigente. La idea es que los productos tengan un sello que de a entender que son reciclables en Chile y eso va a ser parte de la Ley del Reciclaje. Eso nos va a facilitar mucho las cosas y es un ejemplo de cooperación público-privada", explica.

"Estas son algunas de las instancias que fomenta la ANIR, la idea es que todo tiene valor y puede ser reutilizado, reciclado, compostado o valorizado energéticamente, el objetivo es que los materiales no lleguen a los rellenos sanitarios donde van a pasar miles de años", puntualiza Antonia Biggs.

¿QUIERES SABER MÁS?
encuentra este y muchos
otros contenidos más en
masquecultura.cl



Colegios
sin mascarilla

Tras la pandemia, llegó el momento de volver a vernos y encontrarnos

 Verónica Sandoval
Directora Colegio Scale Creare

Frente al fin de la obligatoriedad en el uso de la mascarilla, conversamos con la directora del Colegio Scale Creare y la encargada de Convivencia Escolar del Colegio Saint Patrick,

"A partir del primero de octubre, las mascarillas dejaron de ser obligatorias en lugares abiertos y cerrados, a excepción de los centros de salud, es decir, donde se realiza atención clínica de personas. Asimismo, el Pase de Movilidad dejó de ser exigible para cualquier lugar público o privado y para todo tipo de evento, y no será obligatorio cumplir con aforos".

Con estas palabras el Seremi de Salud de La Araucanía, Andrés Cuyul Soto, anunció el momento en que, tras dos años de pandemia mundial del COVID-19, las mascarillas dejarían de ser obligatorias para la ciudadanía, un momento muy esperado por todos, por lo que quisimos conocer reacciones al respecto, en especial en el mundo escolar.

UN PROCESO VOLUNTARIO

"El 2020 no alcanzamos a estar ni una semana en clases y nos tuvimos que ir para

la casa. Fue difícil porque todos nos tuvimos que acostumbrar a un sistema de trabajo para el cual nadie estaba preparado, fue complejo, pero pudimos seguir trabajando desde la casa, sumando a los alumnos y los apoderados, y hubo que hacer muchas cosas", recuerda Verónica Sandoval Matus, Directora del Colegio Scale Creare, Temuco, sobre los primeros días de la pandemia.

"Teníamos profesores mayores que ni siquiera usaban celular, pero tuvieron que aprender a usar las plataformas para hacer clases desde casa. Todos nos fuimos acostumbrando, unos más rápido que otros, y al mismo tiempo había una alta exigencia de los apoderados porque muchos tenían problemas económicos, emocionales, y también debíamos atenderlos a ellos con muy buena voluntad, aunque no fueran temas directamente relacionados con la educación de sus hijos", agrega la directora.

"El 2021 volvimos presencial con el aforo determinado por la autoridades de salud e instalamos un sistema de cámaras que trajimos desde Estados Unidos en las salas de clases, e incluso en el gimnasio, para transmitir las clases a quienes no pudieran venir debido al aforo", señala la directora, agregando que "Las clases del colegio presenciales sólo se suspendieron en mayo,

durante una cuarentena, y a medida que los alumnos se iban vacunando pudieron aumentar el aforo y nunca tuvieron una alta cantidad de contagios".

Este año, empezaron a volver los cursos completos, con todas las asignaturas en clases normales, y ahora pasaron a la etapa de voluntariedad en el uso de la mascarilla anunciada por las autoridades de Salud.

"Este proceso ha sido un poco extraño, especialmente los primeros días porque hay muchos que no nos conocemos, profesores nuevos, apoderados que nunca hemos visto sin mascarillas, los mismos estudiantes entre ellos", señala Verónica Sandoval, recalando que se ha enfatizado el aspecto "voluntario" de esta etapa: "A la comunidad educativa le informamos que el uso de mascarilla iba a ser voluntario a partir del 1 de octubre, como lo establece la ley, pero dejando también la libertad personal para quienes decidan seguir ocupándola".

Asimismo, el colegio continuará aplicando medidas como la buena ventilación, la sanitización que se realiza dos veces al día y también fomentando el lavado de manos. "En lo personal, creo que es una buena medida seguir utilizando mascarilla en lugares de aglomeraciones e incluso para



📷 **Mónica Köhler.**
 Encargada de Convivencia
 Escolar del Colegio Saint Patrick

no contagiarse de otras enfermedades, no necesariamente de COVID", puntualiza la directora.

APRENDER Y CRECER TRAS LA PANDEMIA

"Nuestro colegio tiene 800 alumnos y todos volvieron este año a clases presenciales, desde pre kinder hasta cuarto medio. Al principio veíamos la pandemia como algo muy lejano, no imaginamos todo lo que iba a pasar, y hoy sigue siendo increíble todo lo que pasamos hasta llegar a la actualidad, donde la mascarilla dejó de ser obligatoria", explica Mónica Köhler González, psicóloga y encargada de Convivencia Escolar del Colegio Saint Patrick, Temuco.

La profesional señala que al volver a la presencialidad algunas medidas fueron muy útiles y prácticas, tales como diferenciar los horarios para los recreos, para que no se produjeran aglomeraciones, con horarios diferenciados para primer ciclo, segundo ciclo y enseñanza media, lo mismo con el casino, con horarios diferenciados para almorzar.

"El primer semestre los alumnos volvieron a encontrarse, y los más pequeños no sabían muy bien cómo jugar, se produjeron

algunos juegos bruscos, pero debemos considerar que algunos niños que estaban en kinder al iniciar la pandemia volvieron a clases presenciales en segundo básico y se saltaron varios años de convivir y compartir", explica.

Lo mismo ocurrió con los más grandes, quienes se fueron como preadolescentes y volvieron mucho más grandes. "Pero entre todos los apoyamos, entre los profesores, los directivos del colegio y sus propios padres y familiares. Muchos jóvenes no tuvieron licenciatura, gira de estudios o fiestas de octavo, pasamos dos años sin esos rituales que también son importantes para cerrar o iniciar una etapa en sus vidas", agrega Mónica Köhler.

"En esta etapa en que terminó la obligatoriedad del uso de la mascarilla algunos alumnos se han acercado a decirme que la quieren seguir utilizando, algunos por un tema de inseguridad, porque debemos que considerar que la mascarilla te cubre, y creo que para algunos va a ser complicado dejarla", explica, "muchos no conocíamos las caras de nuestros alumnos y ahora los estamos conociendo, y ellos están conociendo a profesores que no habían visto sin mascarilla, es un fenómeno extraño para todos".

La psicóloga señala que este periodo de pandemia que pasamos afectó de distintas maneras a las personas y su impacto depende de cómo se aborde de manera personal y especialmente como familia. "Por ejemplo, esta pandemia la podemos ver como un periodo de aprendizaje y crecer a partir de esto, sacar resiliencia, pero también algunos lo abordan con rabia o con enojo, y eso debe canalizarse de la manera adecuada. Lo importante es que desde estas situaciones aprendamos y crezcamos, valoremos la salud y el cuidado mutuo".

En los próximos días, como forma de despedida a la mascarilla, el Colegio Saint Patrick, Temuco realizará un evento interno en que depositarán las mascarillas en basureros y dejarán un espacio de reflexión en torno al cuidado de la humanidad, "esta será una forma de realizar un cierre simbólico de este proceso que nos afectó a todos", señaló Mónica Köhler.

¿QUIERES SABER MÁS?
 encuentra este y muchos
 otros contenidos más en
 masquecultura.cl





INACAP y su compromiso con la educación



Con más de 55 años de trayectoria y presente en las 16 regiones del país, INACAP en la búsqueda de potenciar los vínculos con los establecimientos educacionales del país, en 2011 inició el Centro de Desarrollo para la Educación Media (CEDEM), que a la fecha ha logrado consolidar una red de trabajo permanente con más del 46% de los establecimientos de Educación Media de Chile.

El CEDEM INACAP, busca ampliar las posibilidades de trayectorias educativas de estudiantes de enseñanza media y contribuir en la mejora de sus procesos formativos desarrollando actividades centradas en la formación y actualización continua tanto de estudiantes como de profesionales de la educación.

Es por esto que el CEDEM INACAP, sin costo para sus beneficiarios, ha desarrollado distintos programas para ayudar a los establecimientos y sus comunidades a responder a los desafíos propios de la educación actual:

Para Estudiantes los programas son: Ruta Vocacional, Apresto Laboral, Co-creando Futuro, Prueba de Articulación,



Propedéutico, Procesos Educativos Virtuales, Desafío Go! Innova, Desafío TP21 y Olimpiadas de Actualidad, Alternancias. Mientras que para capacitación Docentes: Cursos de Perfeccionamiento, Diplomado TP, Plan de Apoyo para Orientación, Procesos Educativos Virtuales, Habilitación de Especialidades TIC, Aprendizaje Socioemocional en la Comunidad Educativa, Evaluación de Aprendizajes para la EMTP.

INACAP Y SU PROGRAMA DE ALTERNANCIA CON LA EMTP MÁS GRANDE DEL PAÍS

Por segundo año consecutivo, y por primera vez en todas sus Sedes, INACAP desplegó su Programa de Alternancia. Esta instancia, busca potenciar competencias para fortalecer el proceso formativo y entregar las herramientas para el desarrollo de destrezas en diversas especialidades técnico profesionales.

Se trata de una estrategia de aprendizaje vinculada al currículum de la Enseñanza Media Técnico Profesional (EMTP), que combina la formación del liceo con otros espacios como empresas ligadas a la producción y servicios, Institutos Profesionales (IP), Centros de Formación Técnica (CFT), organismos públicos, entre otros.

Este Programa está alineado con la Estrategia de Educación Nacional para la Formación Técnico Profesional y permite que INACAP –como Institución de Educación Superior– interactúe con



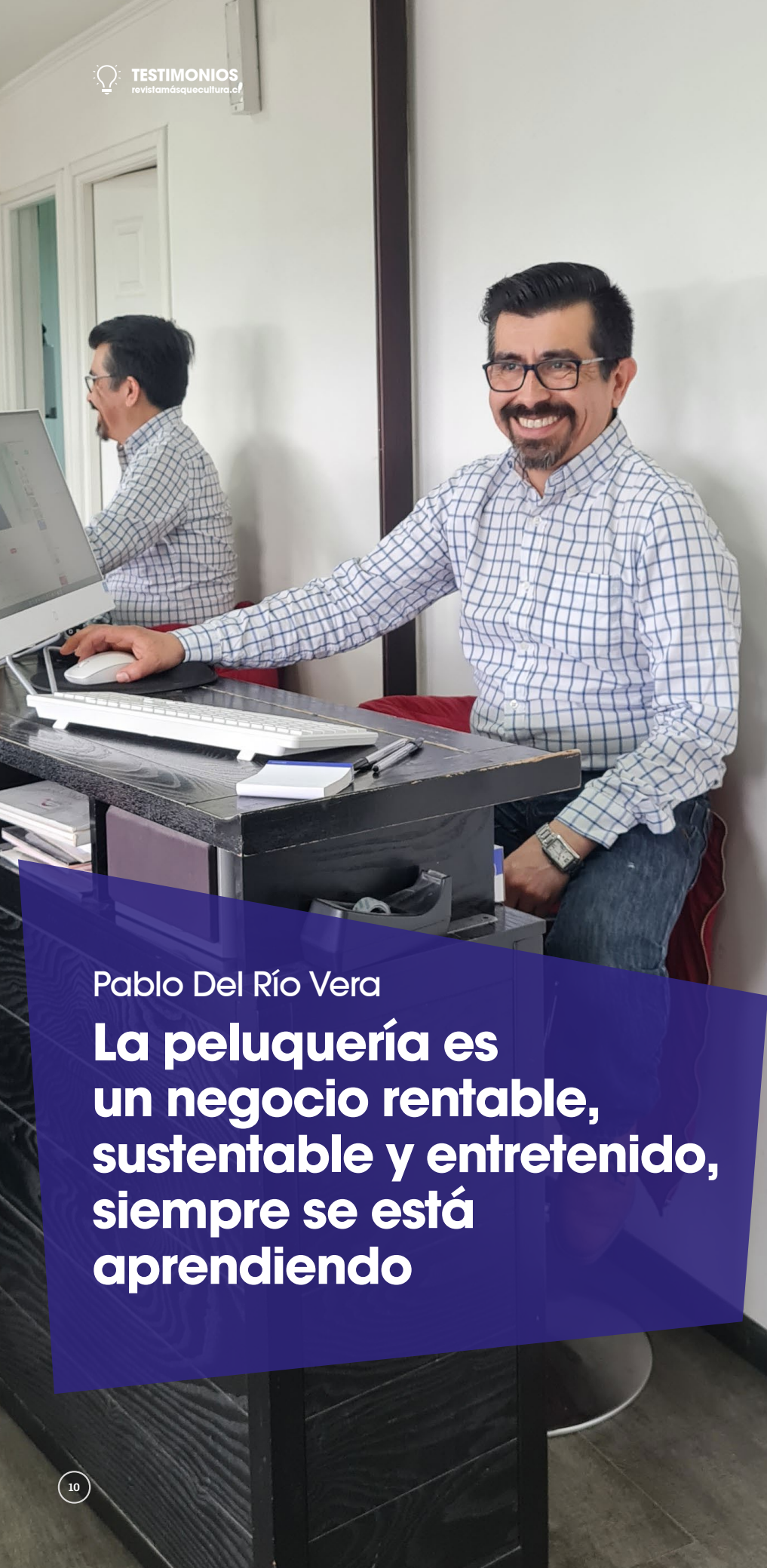
la EMTP, otorgando la oportunidad de fortalecer las habilidades establecidas en cada perfil de egreso, mejorando sus oportunidades de continuidad de estudio e incluso la incorporación al mercado laboral. Sobre la iniciativa, el Director de Admisión y Comunicaciones de INACAP Sede Temuco Alejandro Rubilar destacó: "Lo más importante de nuestra oferta de Alternancia es que los programas incluidos son de más de 40 horas pedagógicas, lo que equivale a un tercio del módulo que los estudiantes cursan en sus establecimientos, lo que profundiza la experiencia de formación de los estudiantes. Adicionalmente, son programas elaborados con la metodología del Aprender Haciendo y son desarrollados íntegramente por docentes de INACAP,



en nuestras Sedes y laboratorios. Hoy son más de 100 establecimientos y más de 2.500 estudiantes beneficiados con esta experiencia a nivel nacional. Respecto a La Araucanía, de la mano con el programa Futuro Técnico, se han realizado 11 alternancias y son más de 300 los estudiantes que han estado casi un semestre en nuestras dependencias, recibiendo las competencias de especialidad".

¿QUIERES SABER MÁS?
encuentra este y muchos
otros contenidos más en
masquecultura.cl





Con más de 20 años en el rubro, se trata de una voz autorizada y que en esta oportunidad nos comparte interesantes consejos para el cabello.

Siempre ha vivido en Temuco y lleva 22 años en el rubro de la peluquería. Durante 8 años se desempeñó como administrativo de una empresa, de la cual fue despedido y comenzó a dedicarse a la peluquería que era su sueño desde la infancia.

Durante 7 años fue parte de una peluquería y desde 2009 trabaja en forma independiente. Siempre sus locales han estado en el sector de Avenida Pablo Neruda y el local en que trabaja actualmente es de su propiedad y lo construyó desde cero.

“La ubicación en este sector ha sido estratégica, con buena visibilidad desde todas las calles que le rodean. El sector, que al llegar era totalmente residencial, hoy se está convirtiendo en comercial, aumentando la plusvalía, el tráfico de vehículos y cada día surgen nuevos negocios. Antes, en este sector éramos dos o tres peluquerías, hoy somos más de 8”, explica.

SALÓN DE BELLEZA Y PELUQUERÍA DE PABLO

En su salón de belleza, Pablo Del Río ofrece servicios de cosmetología, a cargo de Bárbara (pedicure, manicure, depilación), y peluquería, a cargo de Pablo y Jocelyn.

Los servicios más requeridos en peluquería incluyen corte, tintura, alisado con queratina y masajes capilares y la atención es de lunes a sábado de 10 a 13 horas y de 15 a 20 horas, exceptuando el lunes en la mañana que reserva para actividades administrativas

Por sus manos han pasado varias generaciones, niñas que se han convertido en mujeres y madres, hijos de clientes que llegaron de niños y ahora son profesionales, casadas, con hijos... “La fidelidad de clientes por tantos años se debe a la confianza que se establece entre ambos, algo que se va creando con el tiempo”, asegura, “Aquí se aplica mucho la psicología, de repente llegan personas felices porque están celebrando algún logro, mientras que otras se quieren cambiar el look porque terminaron una relación o una etapa negativa de su vida”.

LOOK DE HOMBRES Y MUJERES

Consultado sobre una cierta aversión de los hombres a la peluquería, excepto para el corte de cabello, Pablo señala que

Pablo Del Río Vera

La peluquería es un negocio rentable, sustentable y entretenido, siempre se está aprendiendo

actualmente el hombre adulto joven se preocupa más del cabello y de su apariencia en general, por eso las barberías han proliferado especialmente atendiendo a jóvenes y adultos jóvenes.

"Los hombres se cortan mucho más seguido que las mujeres, cada mes o mes y medio. El hombre tradicional usa el cabello corto porque se ducha y queda listo, en cambio, los hombres más jóvenes están utilizando productos de styling (laca, cera, gel, pomadas texturizadoras para las barbas) que hay muchos y para todos los gustos", explica.

"En el caso de las jovencitas, hoy se da mucho que adopten looks más atrevidos, se atreven a más y vemos a niñas de 12 años con el cabello totalmente teñido. Yo personalmente no lo recomiendo mucho, pero se lo hacen igual en otra peluquería. Ahí entra la ética de cada uno. Por ejemplo, si llega una niña de 16 años que quiere aplicarse algún químico en el cabello hablo con la mamá primero y le explico los riesgos y los beneficios".

TRABAJO EN PANDEMIA

"Trabajar en pandemia fue difícil, especialmente durante las cuarentenas, porque, aunque no teníamos el mismo

flujo de clientes, debíamos cumplir con los mismos gastos que significan tener un negocio. Yo siempre he trabajado con horas agendadas y trato de darle a cada persona su tiempo, pero durante la pandemia espaciamos más las horas, para que idealmente las personas no se encontraran y tuviéramos tiempo de sanitizar entre cada cliente".

Pero a pesar de los avatares pandémicos, Pablo Del Río señala que "La peluquería es un negocio rentable y sustentable en el tiempo, es un rubro entretenido, siempre se está aprendiendo, la práctica lo hace todo, y también la paciencia. En la actualidad, como promedio, estamos atendiendo más de 200 personas al mes. Normalmente damos las horas de una semana para otra, el ideal es que por lo menos se pida hora tres o más días antes".

ALGUNOS TIPS

Aprovechamos la conversación con Pablo para que a partir de su experiencia profesional pudiera entregar algunos consejos prácticos relacionados con la presentación y el cuidado del cabello ("el cabello es lo que está vivo, en la cabeza, el pelo es lo que se corta, lo que queda en el piso sin vida", aclara).

• "Las mujeres jóvenes pueden usar el pelo como quieran, del color que quieran. Pero, por ejemplo, después de los 30 años, el color oscuro endurece mucho los rasgos, y, al contrario, el cabello muy claro hace ver el rostro muy lavado, triste y apagado".

• "Las mujeres que se tinturan el cabello deben utilizar productos para cabello

tinturado, porque ya no es un cabello natural. Si se hace algo con queratina, tiene que utilizar productos para cabello con queratina".

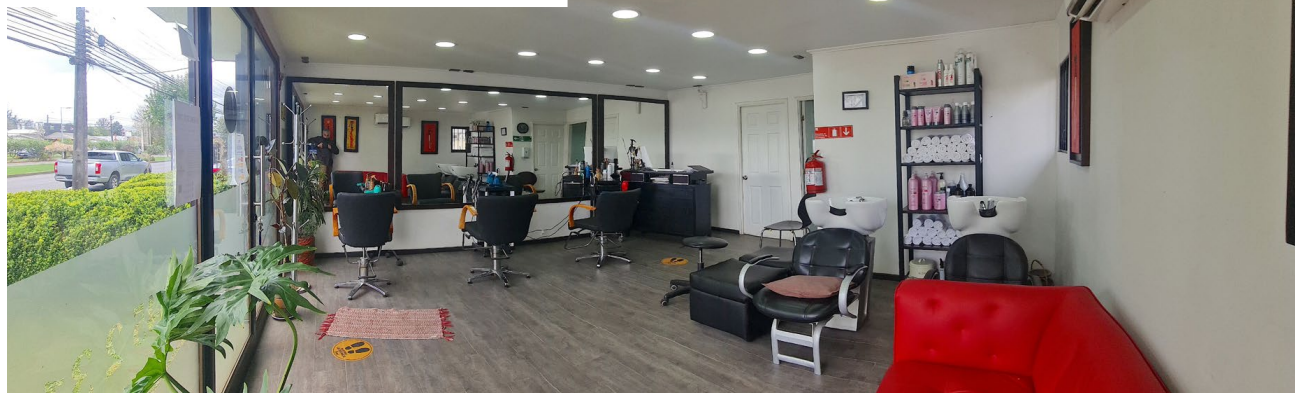
• "En los cabellos que se han utilizado químicos, no se pueden utilizar productos ácidos, porque disuelven los químicos".

• "Hoy las mujeres se están dejando mucho el cabello al natural, con canas, y también hay productos específicos para ello. La cana es dura, es una forma indefinida, no como el cabello natural que es liso o crespo, y hay que cuidar el corte de un mes o mes y medio, porque más allá de ese tiempo la cana se pone amarillenta, se quema muy rápido con el sol".

• "El cabello tinturado requiere de más cuidados que el natural. Se debe retocar cada 25 a 30 días, o cada 8 a 10 lavados, no se recomienda lavarlo todos los días, claro que eso igual depende del estilo de vida".

• "En la peluquería casi no hay productos malos. Lo que se debe es tener cuidado de los cabellos en que se van a aplicar. Puedo aplicar la misma tintura en cinco cabelleras, y en las cinco voy a tener un resultado distinto. No queda igual en un cabello liso o en uno crespo. Muchas veces la persona viene con una idea, pero aquí le asesoramos con lo que es más adecuado. Lo que se ve en la caja del producto no es lo mismo que va a resultar, porque la base, el cabello de la persona, no es la misma", puntualiza el profesional.

¿QUIERES SABER MÁS?
encuentra este y muchos
otros contenidos más en
masquecultura.cl





Osvaldo Curaqueo Pichihueche,
Director del IEII UFRO

Estamos trabajando para insertar la interculturalidad en la universidad y en el país

El objetivo actual del Instituto de Estudios Indígenas e Interculturales de la UFRO es transversalizar la interculturalidad, tanto en la misma universidad como en las políticas públicas.

Osvaldo Curaqueo Pichihueche, sociólogo, magister en Desarrollo Humano, es el actual director del Instituto de Estudios Indígenas e Interculturales (IEII) de la UFRO, cargo que posee desde mayo de este año, y tiene su tuwün (origen mapuche) en Raguintuleufu, cerca de Nueva Imperial.

Este instituto es el segundo más longevo de la UFRO, con casi 30 años de existencia, solo superado por el Instituto de Agroindustria, y fue creado en consonancia con la creación de la Ley Indígena y algunos compromisos internacionales suscritos por Chile.

En el año 2018 el IEII amplió sus líneas de trabajo añadiendo formalmente la interculturalidad, con el objetivo de reconocer e integrar la diversidad y complejidad de fenómenos sociales relacionados a las áreas de acción del IEII, entre ellos, el proceso migratorio que atravesaba con fuerza el país y que se ha potenciado en la actualidad.

DESAFÍOS

"Como instituto tenemos varios desafíos", señala el director Osvaldo Curaqueo, "donde destaca la transversalización de la interculturalidad", entendida no solo como lo indígena o lo mapuche, dentro de la misma universidad, "el énfasis está en colocar la interculturalidad dentro del actuar de la universidad, que como instituto podamos convocar, sistematizar, proyectar, visibilizar y convertirnos en referente nacional e internacional en esta materia, como instituto y como universidad".

"El desafío más grande es la posibilidad de influir en las políticas públicas en materia de interculturalidad, apoyando la toma de decisiones con nuestras investigaciones, con análisis y sistematización, asesoría técnica y generando conocimiento", agrega.

Asimismo, este instituto, históricamente, ha aportado con destacados investigadores al conocimiento de la temática indígena, especialmente del pueblo mapuche en la zona sur de Chile.

"Desde el IEII se ha aportado en el sentido de protocolos interculturales, análisis comparado de normativa en temática indígena, caracterizaciones territoriales, apoyo técnico en la toma de decisiones de política indígena, derechos humanos, en la revitalización del mapuzugun, educación intercultural bilingüe, y la mirada para comprender este y otros territorios", señala Curaqueo.

DIPLOMADO DDHH PARA GESTIÓN PÚBLICA

El IEII posee un Diplomado en Interculturalidad y DDHH para la Gestión Pública que ya va en su tercera versión, cuyo objetivo es desarrollar competencias interculturales para el ejercicio laboral de la función pública, con base en el conocimiento del origen, fuente y alcances de un enfoque de derechos humanos, con una duración de 90 horas.

"El diplomado tiene un módulo principal de derechos humanos, un segundo sobre interculturalidad, y un tercero, sobre procesos migratorios o comprensión de la migración, y se trata de un programa enfocado específicamente en la gestión pública", señala Curaqueo, agregando que "se realiza en conjunto con el Instituto Nacional de Derechos Humanos (INDH) y tiene un alcance nacional, pues se imparte en modalidad e-learning".



📷 **Osvaldo Curaqueo Pichihueche,**
sociólogo, Director del Instituto de
Estudios Indígenas e Interculturales
(IEII) de la UFRO

El diplomado es uno de los pocos del país que logra certificar conocimientos en estas materias en el marco de la gestión pública. Las postulaciones se realizan entre los meses de febrero y marzo, y entre marzo y abril se realizan las evaluaciones de las postulaciones para seleccionar a los alumnos.

"Si tuviéramos que resumir en un concepto lo que entrega este diplomado, se trata de competencias de interculturalidad en la función pública, con enfoque en derechos humanos", puntualiza el director, agregando que se cuenta con destacados académicos y relatores provenientes de la misma UFRO, de otras casas de estudios y de organismos internacionales como las Naciones Unidas.

INDH ARAUCANÍA

En este mismo sentido, conversamos con Federico Aguirre Madrid, jefe de la oficina regional Araucanía del Instituto de Derechos Humanos (INDH), quien señala que "desde el INDH tenemos una larga relación con la UFRO, desde 2010-2011, cuando realizamos estudios conjuntos relacionados con el vertedero de Boyeco, y posteriormente, en 2015, suscribimos un convenio de colaboración con la UFRO,



📷 **Federico Aguirre Madrid,**
Jefe de la oficina regional Araucanía
del Instituto de Derechos Humanos
(INDH)

desde donde surgió el diplomado de derechos humanos y función pública".

"Este diplomado tiene una alta demanda, incluso a pesar de la pandemia, pues se desarrolló en modalidad e-learning, y ya podemos decir que se trata de un programa académico consolidado, legitimado y prestigiado, destacando que va dirigido a funcionarias y funcionarios públicos, quienes tienen la obligación de respetar y garantizar los derechos humanos", agrega Aguirre.

Como experto en la materia, Aguirre señala que "esperamos que esto se proyecte en el tiempo y nos ayude en la manera en que seguimos avanzando en una cultura que garantice y respete la dignidad de las personas. Por eso es uno de los pocos diplomados en que participa el INDH a nivel nacional y es un espacio que valoramos mucho".

¿QUIERES SABER MÁS?
encuentra este y muchos
otros contenidos más en
masquecultura.cl





Seremi de Salud Araucanía, Andrés Cuyul Soto

La mascarilla dejó de ser obligatoria, pero aún se recomienda en ciertos contextos

La autoridad regional aclara que se mantiene la obligatoriedad del uso de la mascarilla sólo en centros de salud, pero sigue siendo altamente recomendable en lugares cerrados, con poca ventilación y en medios de transporte.

Ante el reciente anuncio del fin del uso obligatorio de la mascarilla y una sensación generalizada de "post pandemia", conversamos con la primera autoridad regional en el ámbito de la salud para profundizar en las materias relativas al COVID 19.

"Primero que todo debo señalar que no se elimina en ningún caso el uso de mascarillas. Lo que se elimina es el uso obligatorio de esta capa de protección en lugares abiertos y cerrados, exceptuando centros de salud, por tanto su uso será voluntario cuando no se trate de un centro de salud. Asimismo, es altamente recomendable en lugares cerrados con poca ventilación, incluyendo el transporte público o privado", señaló enfáticamente Andrés Cuyul Soto, Seremi de Salud de La Araucanía.

La autoridad señala que lo que se quiere es que luego de dos años de pandemia las personas -con el conocimiento acumulado que tenemos como ciudadanos- puedan ponderar el riesgo y por tanto su uso en la vida cotidiana, en los espacios que transitan y de acuerdo a su percepción de riesgo.

RESPONSABILIDAD PERSONAL

"Básicamente, le estamos dando el poder a las personas para que analicen escenarios de riesgo cotidiano a partir de esta mayor apertura y liberalización de medidas en un momento en que estamos a la baja en contagios y hemos logrado un alto porcentaje de vacunación contra COVID-19, y donde además hemos visualizado una

protección prolongada, más allá de los seis meses, de la segunda dosis de refuerzo o cuarta dosis", explica el Seremi, agregando que "A su vez, la mejora en las condiciones climáticas ha traído también una baja en las consultas de urgencia respiratoria tanto en Cautín como en Malleco".

"Este es un paso que debemos dar, que la sociedad en conjunto ha colaborado para que eso sea así, vacunándose y tomando las medidas de autocuidado, y que es una buena noticia, ya que nos vuelve a comprometer a todas y todos, y esta medida la sostendremos todos, con esta apertura responsable", puntualiza.

MEDIDAS PREVENTIVAS

El Seremi señala que se espera que las personas pongan en práctica las medidas preventivas ya asumidas durante estos dos años y medio de pandemia, lo que entre otras cosas, significará un impacto positivo en diversos ámbitos: sanitarios, familiares y comunitarios y, por supuesto, laborales.

"En particular, en lo que nos concierne como sector salud, nos permite seguir cuidando a la población y ponderando nuestras acciones y estrategias de cara al análisis epidemiológico y de escenarios de riesgo que revisamos semana a semana y en comunicación con el nivel central. La pandemia sigue con nosotros y no soltaremos la mano a la ciudadanía en la vigilancia y medidas de cuidado", agrega.

SEGUIR CON MASCARILLA

Muchas personas han manifestado que seguirán utilizando la mascarilla, independiente de estos anuncios. Al respecto, el seremi señala que es un indicador correcto, certero y trazador del éxito en la educación sanitaria que ha promovido el Gobierno.

"El hecho que la persona que toma una micro temprano en la mañana, con mucha gente dentro, decida sacar su mascarilla

del bolsillo o bolso y se proteja a ella y a su entorno, es uno de los mayores éxitos en tanto práctica preventiva que quedará instalada en nuestra población", indica, "estamos pasando la pandemia más dura en la historia moderna y el conocimiento ganado por la ciudadanía, así como las medidas preventivas, han quedado instaladas y no retrocederán. Quienes hemos perdido seres queridos a causa de la pandemia sabemos el impacto que esto tuvo en nuestras familias. Podemos ratificar que son esas medidas y capas de protección como la mascarilla la que nos protegerá del COVID-19 y de otras enfermedades respiratorias. Ese ejercicio de sostener el uso de mascarillas en lugares con aglomeración de personas, ponderando escenarios de riesgo, llegó para quedarse".

RECOMENDACIONES

El uso de mascarilla dejó de ser obligatorio exceptuando centros de salud, aunque hemos comprobado que eso no significa que las personas no la van a usar y ahí está la clave.

"Es altamente recomendable que la usen en situaciones de riesgo que las mismas personas y familias van a saber ponderar. Y por ahí va la recomendación, que enseñemos a nuestros hijos, hijas y familiares la prevención, el cuidado de nuestra salud en el espacio público y también en el espacio privado", explica el seremi, "Respecto a la prevención de enfermedades respiratorias, la recomendación es seguir practicando la ventilación adecuada en espacios cerrados y usar mascarillas en lugares cerrados donde creamos que existe riesgo de contraer estas enfermedades. En definitiva, hacer cotidiana la prevención que llegó para quedarse. Y eso, las personas lo sabrán ponderar", puntualiza.

¿QUIERES SABER MÁS?
encuentra este y muchos
otros contenidos más en
masquecultura.cl



GARAGE MERIÑO

Desde 1951





 Autoridades universitarias, estudiantes y equipo Consorcio Ciencia para la Innovación 2030 (Ci2030) de la Universidad de La Frontera

Estudiantes UFRO generan conocimiento y tecnología vinculados a problemas reales de la industria y sociedad

A través de su participación en cursos CRISPR y la Hackatón por el Cambio Climático, estudiantes de las Facultades de Ingeniería y Ciencias y de Ciencias Agropecuarias y Medioambiente de la Universidad de La Frontera (UFRO), han aunado capacidades para contribuir a la búsqueda de soluciones científicas a problemáticas reales de la industria y sociedad, experiencia formativa que promueve el Consorcio Ciencia para la Innovación 2030 (Ci2030).

Conjugando la innovación y tecnología, equipos de estudiantes de pre y postgrado de la Universidad de La Frontera (UFRO), lideran el desarrollo de tres prometedoras iniciativas de investigación aplicada.

Bajo el alero del Consorcio Ciencia para la Innovación 2030 (Ci2030), integrado por seis universidades regionales chilenas, entre ellas la UFRO, a través de la Facultad de Ingeniería y Ciencias y la Facultad de Ciencias Agropecuarias y Medioambiente, estudiantes de esta casa de estudios han aunado capacidades para generar conocimiento y tecnología de alto impacto, vinculados a problemas reales de la industria y sociedad.

INDUSTRIA SALMONERA Y CALIDAD DE VIDA

Recientemente, un equipo conformado por estudiantes de ambas facultades de esta casa de estudios, se alzó con el primer lugar de la Hackatón por el Cambio Climático en la región Antártica y Subantártica Ci2030, con un proyecto que propone la producción de un fago para controlar el uso de antibióticos en el tratamiento de BKD, enfermedad bacteriana del riñón que afecta la producción de salmones en Chile.

Explorando el mundo de la acuicultura desde una mirada científica-técnica, las y los estudiantes trabajaron en una estrategia



Participación en Hackatón por el Cambio Climático en la región Antártica y Subantártica Ci2030

innovadora para evitar los sedimentos y residuos que se suelen generar con el uso de estos fármacos en las zonas donde existen centros de cultivo de salmones.

Esa fue la idea desarrollada por los estudiantes Nicolás Lefin Hinojosa, de Ingeniería Civil Química y del Magister en Ciencias de la Ingeniería mención Biotecnología; Javiera Miranda Geldes y Cristian Aranzaez Ríos, de Ingeniería Civil en Biotecnología; Danae Flores Melivilu, de Bioquímica y Catalina Carrasco Krause, de Biotecnología, quienes accederán a una visita guiada por laboratorios de la Patagonia y a una estadía en el Parque Etnobotánico Omora, en Puerto Williams, como parte del premio de esta Hackatón.

De igual forma, en el contexto del curso CRISPR-Innovation, estudiantes de pregrado han dado pie a diferentes propuestas científicas y una de ellas, también vinculada a la industria salmonera.

"Detección de Aeromonas salmonicida en salmón del atlántico con CRISPR/Cas12", es el título del proyecto que lidera Carol Jerez Quezada, estudiante de Bioquímica, con miras a ofrecer una alternativa más rápida y eficiente para identificar la bacteria que produce la enfermedad denominada furunculosis en salmones del atlántico y en aguas dulces.

Empleando también tecnologías asociadas a la herramienta molecular denominada CRISPR/Cas12, Rodrigo Salinas Sanhueza, estudiante de Bioquímica, trabaja en

la elaboración de un protocolo para diagnosticar la enfermedad de Crohn de forma no invasiva y en un tiempo menor al de un laboratorio clínico, investigación que se alinea a la necesidad de contribuir a una mejor calidad de vida de las personas.

JORNADA PRESENTACIÓN DE PROYECTOS

El estado de avance de estas tres iniciativas, fueron presentadas a autoridades de las Facultades de Ingeniería y Ciencias y de Ciencias Agropecuarias y Forestales y del Núcleo Científico Tecnológico en Biorecursos (BIOREN-UFRO).

Así bien lo comenta Belén Conejeros Lagos, coordinadora del programa Ci2030 UFRO. "Estos tres equipos universitarios desde abril se encuentran trabajando en sus propuestas de investigación. Una de estas, está asociada a la línea de la Hackatón por el Cambio Climático que se organizó desde el Consorcio y que convocó a más de 100 estudiantes, de diferentes universidades, siendo una propuesta UFRO la ganadora. En tanto, una segunda línea aborda proyectos que se han gestado en torno a un curso de CRISPR, tecnología habilitante que es prioritaria para Ci2030 y en donde dos equipos han logrado avanzar en sus respectivos desarrollos... y en esta jornada hemos querido reconocer la calidad de estas tres iniciativas".

A lo anterior, no duda en agregar que este trabajo que promueve el Consorcio Ciencia para la Innovación 2030 ha sido

especialmente muy bien recibido por las y los estudiantes. "De parte de ellos, hemos visto una participación muy activa, por lo que este es un espacio virtuoso que queremos potenciar, aprovechando todo el conocimiento que tiene la universidad, la energía que traen los estudiantes y las necesidades que tiene la industria".

Presente también en esta jornada de presentaciones, la Dra. María de la Luz Mora Gil, directora del BIOREN, señaló "para nosotros muy importante es la gente joven, empezar a trabajar desde el pregrado es maravilloso, porque tienes mucho tiempo más en la universidad para después desarrollar en el postgrado grandes iniciativas de investigación de ciencia e innovación. Así que creo que todo lo que se está haciendo hoy día, en Ci2030, es fantástico y las tres propuestas que vimos hoy tienen un gran desarrollo científico".

Con ese espíritu, este Consorcio que reúne a las facultades e institutos de ciencias de las universidades de Talca, del Bío-Bío, Católica de la Santísima Concepción, de La Frontera, Austral de Chile y de Magallanes, avanza en su compromiso de fomentar la transferencia tecnológica, la innovación y el emprendimiento de base científica-tecnológica en nuestro país.

¿QUIERES SABER MÁS?
encuentra este y muchos
otros contenidos más en
masquecultura.cl



En Puerto Montt

Proyecto residencial busca aportar al ecosistema con innovador proyecto de paisajismo sustentable

La iniciativa implementada por Inmobiliaria Altas Cumbres, a través de Estudio Pradera, junto con colaborar en la regulación del clima y la mitigación de la contaminación atmosférica, minimiza el consumo de agua con un novedoso sistema de riego automático.

Atendiendo a las actuales necesidades existentes en torno a la gestión de recursos naturales para mitigar la crisis climática global, Inmobiliaria Altas Cumbres apuesta por potenciar la eficiencia energética de sus proyectos, sumando el desarrollo de jardines sustentables en un innovador proyecto que comenzó a poner en marcha en el condominio Alta Vista de Puerto Montt.

La iniciativa es ejecutada por María José Velasco y Natacha Ponce, diseñadora y paisajista, respectivamente, de Estudio Pradera, una empresa especialista en la planificación de paisajes, quienes explican que "esta idea vela por mantener los ecosistemas del sector, con elementos que en su conjunto proporcionan beneficios a la comunidad, debido a que es un aporte en la regulación del clima, la mitigación de la contaminación atmosférica, la prevención de la erosión y los anegamientos, además de otorgar espacios seguros para la recreación".

Con esto de base, incorporaron especies nativas aclimatadas a la región que gracias al sistema de riego automatizado que trae aparejado, buscan que expresen de mejor forma la floración y sus diversas texturas. Todo esto en una paleta vegetal que resalta

al poder encontrar en ella helechos, plantas herbáceas, arbustos y árboles como el notro, abeto, fuinque, ulmo, ñirre y avellano. "El trabajo se condujo con un ánimo de recuperar parte de lo que había y no modificar todo, entonces las especies que había en el lugar y que no tuvieron éxito, ya sea por la profundidad de la tierra, una mantención deficiente o por el tránsito de la gente, se reubicaron en lugares donde no van a tener esos problemas", señala Velasco.

En cuanto al consumo de agua, esta propuesta integra un sistema de riego separado en circuitos y un programador autónomo en cada uno de ellos, el cual regula la cantidad de agua y tiempo que cada sector necesita para que así haya un riego realmente efectivo, optimizando el consumo de un 30 a un 90% comparado con mecanismos tradicionales. "Entonces, dependiendo si es temporada estival o invernal, se programa todo para que se provea sólo la cantidad de agua necesaria. Nada más, ni nada menos", añade.

Una opinión que comparte José Miguel Montecinos, gerente Técnico y Desarrollo de Inmobiliaria Altas Cumbres. "Una de las mayores ventajas de este proyecto es que podemos ofrecer las áreas verdes que





la gente quiere tener en su entorno, pero con mucho menor costo de mantención y consumo de agua, lo que finalmente también se traduce en un beneficio adicional en los gastos comunes de las comunidades. Además, este es un proyecto de departamentos cercano al Hospital de Puerto Montt, colegios, supermercados y bancos, convirtiéndose en un condominio que ya es un destino preferido por familias e inversionistas”.

Una muestra más del aporte de esta iniciativa al medio ambiente es que en ésta “ya no es necesaria la reposición, que es una de las cosas más importantes de un paisajismo que sea sostenible y permanente en el tiempo, ya que no hay que estar reponiendo por temporada las plantas. Además, como se redujeron los espacios para césped, también se minimiza el uso de agua y las labores de permeabilidad en el suelo, dejando a la naturaleza actuar”, dice Natacha Ponce.

“Nuestro objetivo es que las áreas verdes no se conviertan en un lujo, sino en un espacio vital y necesario en todos los proyectos inmobiliarios. El paisajismo sustentable ofrece la fórmula amigable con el medioambiente, transformándose un aporte para las personas y el ecosistema donde se ubica”, concluye el ejecutivo del desarrollador inmobiliario.

Para destacar, finalmente, esta iniciativa de Inmobiliaria Altas Cumbres se comenzará a implementar a partir de 2022 en todos sus nuevos desarrollos residenciales.

UN VUELCO AL INTERIOR

Según explica el profesional, “en el marco

de la pandemia hemos tenido un vuelco hacia el interior, tanto estar encerrados empezamos a mirar todos los rincones de nuestra casa y ahora tenemos un boom del diseño interior”, explica.

“Hoy la gente valora más tener un buen sofá que un buen auto, porque pasamos más tiempo en nuestra casa”, agrega Preece, “antes veíamos gente con ropas, autos y relojes increíbles, pero sus muebles se estaban desarmando o la pintura de la casa se estaba descascarando. Eso ha cambiado, hoy se preocupan más del hogar, que sea un lugar bonito ante sus ojos”.

“Así como nosotros nos estresamos con la pandemia, las viviendas también se estresaron, porque empezaron a asumir actividades para las que no estaban preparadas. Por ejemplo, el comedor pasó a ser oficina, pusimos escritorios en los dormitorios y también utilizamos muebles multifuncionales donde se integran distintos espacios”, explica el profesional.

EL DISEÑO YA NO ES ELITISTA

“Hace varios años ya que el diseño de interiores se ha democratizado y hoy tenemos muy buen diseño a precios muy asequibles, y con la pandemia esto se hizo mucho más evidente. El diseño de interiores ya no es un tema elitista”, explica Preece, “hoy las oficinas de diseño trabajan de acuerdo a tus necesidades, a tu nivel económico y a tu realidad”.

“El 40% de la felicidad de las personas dependen del entorno en que viven, y eso no depende del precio de sus muebles, lo importante es que el lugar en que vives sea bonito ante tus ojos y ante tu realidad. Eso

es transversal. No se necesita gastar una fortuna para eso, por eso los profesionales o matrimonios jóvenes también se preocupan de estos temas”, agrega.

RECOMENDACIONES

Finalmente, no podíamos dejar pasar la oportunidad de consultar a un experto en estas materias algunos tips o recomendaciones para nuestros hogares del Sur:

1. Pensar en el uso del espacio, no imitar ni seguir pautas de los demás, ser honestos con uno mismo, con lo que yo necesito, no solo que se vea bonito.
2. Generar espacios cálidos, con colores y texturas que den cuenta de ello. Colores tierra, naranja, amarillo, evitando los colores fríos.
3. Usar una iluminación cálida, con ampolletas de luz cálida, que dan una luz anaranjada o amarillenta.
4. Complementar con elementos que otorguen calidez a los espacios, por ejemplo, mantas en los sofás o en los siales.
5. Atreverse a volver a lo natural, a la madera, el lino y arte que les guste mirar y evoque momentos agradables.

¿QUIERES SABER MÁS?
encuentra este y muchos
otros contenidos más en
masquecultura.cl





La LIGAGR D entrega oportunidades para todas las gimnastas en todos los niveles

En esta oportunidad conversamos con entrenadoras chilenas que dan a conocer sus motivaciones, las esperanzas de sus equipos y la razón por la cual participan en la LIGAGR D. Todas coinciden en las oportunidades de competir de igual a igual en todos los niveles, sin discriminación entre clubes o competidoras.



📷 Betty Rebolledo

Betty Rebolledo, es técnico y entrenadora de gimnasia del Colegio Inmaculada Concepción de Puerto Montt, donde cuentan con talleres de gimnasia rítmica desde 1º básico hasta cuarto medio, donde todas las alumnas tienen la posibilidad de participar.

"De todas las participantes seleccionamos a las que tienen más condiciones y las entrenamos más días, y en esa selección tenemos 16 niñas de entre 6 y 16 años de edad, y también las incentivamos para que participen en el club de gimnasia rítmica "Talento del Sur" de Puerto Montt, desde donde pueden pasar a otro nivel", explica a entrenadora.

"Llevo muchos años en la gimnasia y llegué a la LIGAGR D porque varias de las coordinadoras y juezas me conocen, algunas fueron alumnas mías, y me invitaron en pandemia a participar de la liga, junté a las niñas y comenzaron a practicar de manera online", explica Betty.

La entrenadora agrega que, le gusta la liga porque está bien organizada y está dividida por niveles y las gimnastas compiten con sus pares: "Eso me gusta, también la responsabilidad y preocupación constante del profesor Jaime Sánchez; las coordinadoras y entrenadoras se ayudan entre todas, me ha gustado este sistema y ya vamos en el tercer año participando".



"Espero que la liga siga por muchos años más, porque generalmente trabajan los puros clubes y a los colegios nos dejan un poco de lado y las niñas dejan de participar, a manera de ejemplo, en Puerto Montt sólo existen dos clubes, entonces esta liga es una gran oportunidad para fomentar la participación", puntualiza Betty Rebolledo.

EXCELENTE CAMINO

Pamela Salazar Rozas, es profesora de educación física, técnico nacional de gimnasia rítmica, entrenadora en el Club de Alto Rendimiento Araucanía, directora del Club de Gimnasia Rítmica de Vilcún y profesora del Colegio Bautista.

"La LIGAGR D cada vez va sumando más adeptos y ya existen muchos equipos de otros países que se están uniendo a través de la LIGAGR D internacional", relata Pamela, "Yo creo que es un trabajo muy bueno porque le da la posibilidad a muchas niñas de diferentes niveles, formativos, competitivos, así es que creo que la liga sigue avanzando por un excelente camino. En este sentido hay que destacar la preocupación del profesor Jaime Sánchez y la forma en que ha logrado visibilizar la importancia de la gimnasia rítmica".



Pamela Salazar Rozas

La profesional agrega que "La liga ha funcionado muy bien porque siempre estuvieron muy claros los objetivos y hay un trabajo serio donde no cabe la menor duda que todo lo que se ha propuesto la liga se va a lograr. Mis expectativas con la liga consisten en crecer cada día más, que se hagan más competencias presenciales, y potenciar nuestros clubes con los eventos que organiza la liga".

Además, la entrenadora señala que en el Colegio Bautista están trabajando con 50 niñas para recuperar el estatus de potencia que el club del colegio tuvo en algún momento y esto sumado a los 100 años que cumple el establecimiento podría convertir en un hito el relanzamiento de la gimnasia rítmica en el Colegio Bautista de Temuco.

CAMPEONAS PARA BUIN

Susan Campos Muñoz, es directora y entrenadora del Club de Gimnasia Rítmica Buin, donde agrupan a 65 alumnas, de las cuales 30 forman parte de un grupo de selección que está participando en la LIGAGR D desde el primer campeonato en 2020, cuando comenzó la liga y llegó la pandemia.



📷 **Susan Campos Muñoz**

"Nos enteramos de la LIGAGR D a través de las redes sociales, supimos del campeonato online y nos inscribimos para seguir participando hasta la actualidad", relata Susan, "Ha sido una gran experiencia porque pudimos trabajar en plena pandemia y eso nos ayudó a mantener la actividad de las competidoras y las entrenadoras, y también para mantener la motivación en tiempos tan difíciles".

Para la entrenadora "la organización de la liga es maravillosa, porque le da la oportunidad de competir a niñas muy pequeñas, todos los procesos son muy ordenados. El año pasado obtuvimos campeonas sudamericanas, algo que hubiera sido imposible en una federación, porque las federaciones siempre tienen



a las mismas competidoras y no le dan la oportunidad a las más nuevas, en cambio, la LIGAGR D les da la oportunidad a todas las niñas, de todos los niveles".

"Para este año esperamos obtener varios primeros lugares, porque de las 30 que presentamos, 28 quedaron en los primeros lugares, y 15 en el primer lugar de su categoría. Nuestro objetivo es tener varias campeonas para la comuna de Buin", puntualiza.

CRECER COMO GIMNASTAS

Lilian Pinto Castro, es la fundadora y entrenadora del Club de Gimnasia Rítmica Guaimallen, de la comuna de Buin, club



📷 **Lilian Pinto Castro**

que consta de 27 niñas en dos módulos: iniciación y avanzado.

"Estamos en la LIGAGR D desde 2021 y nos enteramos a través de una invitación de otra entrenadora. El primer año nos fue super bien, todo online, pero quedamos muy gratas. Este año esperamos la liga con ansias y participamos con ocho niñas", señala.

"Creo que la organización de la liga es muy buena, porque en plena pandemia fueron capaces de darnos la oportunidad de competir a un mejor nivel, la LIGAGR D nos dio otro estatus para competir, para desarrollarnos más, por lo que ha sido un gran aporte para nuestro club, porque nos ayuda a avanzar mucho más", destaca.

"Para este año esperamos competir, quedar entre las seleccionadas nacionales y avanzar a las finales sudamericanas, en el fondo, crecer como gimnastas", indicó la entrenadora.

¿QUIERES SABER MÁS?
encuentra este y muchos
otros contenidos más en
[masquecultura.cl](https://www.masquecultura.cl)





Santiago Internacional Espigón C



Santiago Internacional Espigón C



Santiago Internacional Espigón C

Te invitamos a disfrutar nuestros
espacios de confort con toda la
tranquilidad del mundo



@salonesvip

www.salonesvip.cl



Santiago Internacional Terminal 1



Pacific Club

SALONES VIP

**COMIENZA TU VIAJE
CON NOSOTROS**

Una exclusiva cadena de salones VIP, ubicados en los principales aeropuertos de Chile



Santiago Internacional Terminal 1



Santiago Internacional Terminal 1