

ADEMÁS, SE ESPERA QUE PASE OTORGADO A PERSONAS VACUNADAS AUMENTE LOS DESPLAZAMIENTOS

Aseguran que cuarentenas están siendo menos efectivas

Movilidad ha aumentado diez puntos porcentuales entre 2020 y 2021 a nivel local.

Un estudio de expertos del Instituto Sistemas Complejos de Ingeniería (ISCI) e investigadores de las universidades de

Concepción y de Chile segura que se redujo cerca de 30% la movilidad, gracias a las clases telemáticas y las primeras cuarentenas.

Sin embargo, con el pasar del tiempo bajó su efectividad: durante el último confinamiento, de marzo a abril de este año, sólo

alcanzó el 20%. Entre los factores que han bajado la efectividad de las cuarentenas se encuentran el cansancio de la

población, el ingreso precario para muchas familias y falta de acceso a insumos y servicios básicos. **CIUDAD PÁG.6**

FOTO.CDS CONCEPCION



Deportes Concepción cayó ante Iberia en su estreno en Segunda

Mostrando un pésimo rendimiento en defensa y una irregular condición física, los morados perdieron por 4-2. Arrué y Baeza anotaron los tantos del elenco lila, que la próxima fecha recibirá a General Velásquez.

DEPORTES PÁG.16

ILUSTRACIÓN: ANDRÉS OREÑA P

Cómo los deportistas lidian con la frustración

En muchas disciplinas, a veces no se tiene el resultado esperado tras, incluso, años de preparación. Voces de varias disciplinas y un psicólogo deportivo analizaron el tema y aseguraron que el fracaso es parte de la alta competencia.

DEPORTES PÁGS.10-11



Gremios se muestran a favor del uso del nuevo pase de movilidad

Gastronomía, Turismo, Hotelería y Cultura estarían entre los sectores más beneficiados. Además, daría mayor dinamismo e impulso a la recuperación económica.

ECONOMÍA&NEGOCIOS PÁG.8

Cómo está el escenario con miras a la elección de consejeros

Hasta ahora, los 22 representantes van a la reelección. Comicios se realizarán en noviembre.

POLÍTICA PÁG.4

FOTO.RAPHAEL SIERRA P





#FUE TENDENCIA

Un nuevo aumento de contagios de Covid-19, y de ocupación de camas UCI, ha quedado en evidencia durante la última semana en el país y la región.

Un escenario donde muchos cuestionan la entrega del Pase de Movilidad, el retorno a clases presenciales y se temen nuevas cuarentenas.

Ivette Ulloa
@Caniulvette

No era el momento para el pase de movilidad. Si bien las responsabilidades son individuales, el gobierno da un mensaje de falsa seguridad cuando los contagios no paran, además de la poca transparencia de la mesa asesora... horrible.

Rodrigo Alonso
@Rodry_alonso

Cuarentena no funciona porque la fiscalización no es efectiva. Si se viera más fiscalización, la gente le tendría más respeto. Nada sacan con tener 2 meses a una comuna en fase 1, si en las calles a nadie le piden los permisos y los únicos que te lo piden son los guardias del súper.

Ariel Yévenes S.
@AYevenesS

Antes de exigir o pensar en obligar a los niños a ir al colegio en medio de una pandemia que nos tiene en Chile con 7 mil a 8 mil contagios diarios, creo que es sano, a lo menos, informarse.

Pame @Pamegarcia_p
Conce está destinado a un bucle infinito entre cuarentena y fase 2. Jamás vamos a salir de eso.

José Vildósola
@JosVildosola1

Un mes con casi todo el país en cuarentena para quedar casi donde mismo. Flor.

ENFOQUE

Patrimonio agroalimentario y agroindustria

DR. CHRISTIAN FOLCH CANO
Director Departamento de Agroindustrias
Facultad de Ingeniería Agrícola
Universidad de Concepción



En Chile y Latinoamérica se han experimentado procesos vinculados al patrimonio agroalimentario de grupos sociales y territorios, como respuesta a una serie de transformaciones políticas, socioeconómicas, culturales y ambientales que han incidido en el desarrollo de las comunidades rurales.

Las principales acciones han estado enmarcadas en la valorización de la producción agroalimentaria tradicional mediante la generación de mecanismos que permitan certificar la calidad y autenticidad del producto, a través de estrategias de diferenciación, enfocadas mayoritariamente en

mercados extraterritoriales.

En este sentido, la Fundación para la Innovación Agraria (FIA) y los mecanismos de certificación mediante el programa Sello de Origen de INAPI, se encuentran incentivando procesos de "patrimonialización" asociados a una reactivación de las economías locales y a un efectivo resguardo de las culturas alimentarias.

Instancias como el comercio justo, o los circuitos cortos de comercialización se presentan como alternativas que buscan estrechar las relaciones de confianza entre productores y consumidores, fortaleciendo el capital social y redu-

Hoy, más que nunca, estamos escuchando la palabra "empatía", que es una cualidad fundamental para poder relacionarnos positivamente con los demás, pero no lo único. Daniel Goleman define la empatía, básicamente, como la habilidad de entender o sentir las emociones de los otros y experimentar sentimientos que reflejan los suyos (empatía emocional), otras definiciones agregan la capacidad de imaginar y comprender cómo podrían estar pensando o sintiendo otras personas (empatía cognitiva).

Cultivar la empatía no garantiza, necesariamente, un comportamiento positivo. De hecho, si faltan otras habilidades socioemocionales, la empatía puede ser abrumadora y contraproducente. La prosocialidad y la moral se basan en el concepto de empatía, algo que no nos debería dejar aje-

nos en una sociedad democrática. La empatía es lo que nos permite ver más allá de nuestro propio punto de vista y nos hace ser capaces de cuidarnos los unos a los otros.

Poner en práctica la empatía es conectarnos con otros, demostrando que comprendemos que lo que está viviendo es significativo e importante, aunque no sepamos claramente lo que es o cómo realmente se siente. Es buscar una forma de conectarnos con otro, para que estos no se sientan solos, es "acompañarlos en su sentir".

Ser empáticos no significa bajar las expectativas frente a tus estudiantes, no es sentir pena por ellos por alguna situación que estén viviendo. Es validarlos como personas únicas e irrepetibles, es valorar la diversidad, es motivarlos a que son capaces de lograr lo que se propongan y que tu estarás ahí

ciendo el número de intermediarios, distancias e impactos al medio ambiente.

El sector agroalimentario nacional deberá enfrentar durante los próximos años desafíos estrechamente relacionados con el desarrollo agroindustrial, como aumentar la productividad de manera sostenible, utilizar eficientemente los recursos naturales y contribuir positivamente al medio ambiente y a la sociedad; impulsando así, el desarrollo de procesos productivos innovadores para la diversificación del mercado agrícola, a través de la elaboración de alimentos cuyo objetivo final es el mercado internacional.

Ante tal escenario, la Facultad de Ingeniería Agrícola de la Universidad de Concepción se proyecta desarrollando soluciones sinérgicas y sistémicas en los ámbitos agrícola, agroindustrial, alimentario y ambiental, con un enfoque centrado en las ciencias de la Ingeniería, bajo el prisma de una gestión colaborativa y con la perspectiva

del bien común.

Se debe fomentar el enfoque territorial en los procesos de planificación y gestión, que consideren problemas estructurales del espacio rural, como la retención de población joven que se desempeñe en las labores agropecuarias, la inclusión de los pueblos originarios y el apoyo a las mujeres, que no sólo se vinculan a la producción agrícola, sino que desempeñan otras actividades propias del espacio rural, como la artesanía, el turismo y la elaboración de alimentos procesados.

El Departamento de Agroindustrias UdeC ha apoyado a comunidades campesinas a través de proyectos de revalorización del patrimonio natural y cultural de Ñuble y Biobío, y un ejemplo es el de agregación de valor a la castaña, ejecutado con apoyo de FIA y en conjunto con la Agrupación de productores y procesadores de castaña El Carmen, con el cual logramos caracterizar su producción, desarrollamos una crema untable, generamos una marca, implementamos una sala de proceso y capacitamos a los productores, quienes ahora son capaces de producir alimentos saludables e inocuos, con una fuerte identidad territorial.

La importancia de la empatía en la escuela

VALIA CARRASCO PARRA
Magister en Educación
Fundación Liderazgo Chile



para apoyarlos.

Ese pequeño cambio de foco puede hacer una gran diferencia en lo que tus estudiantes sienten y oyen y, por consiguiente, es muy probable que sienta que hay alguien dispuesto a ayudarlo con sus dificultades. Esa valoración hará también que tenga una mejor disposición a

prestar atención en clases, y su motivación también mejorará. Así, habremos hecho un pequeño pero importante cambio, no sólo en la vida de un estudiante, sino que, en la calidad de las relaciones de una sala completa, y a la larga también en el clima y en la convivencia de la escuela.

Las palabras vuelan, lo escrito permanece

EDITORIAL

En una encuesta realizada por el Ministerio de las Culturas, a causa del coronavirus, un 85,1% aseguró que trabaja independiente y, de ellos, un 79,4% no tiene un ingreso estable. Sus protagonistas dicen que esto no es culpa de la pandemia: la situación se arrastra por décadas. No hay contratos, estabilidad. Sólo vivir de proyectos y de su propia creatividad y gestión. Es decir, lo que ocurre ahora sólo deja más en entredicho la precariedad en que se desenvuelven quienes trabajan en la cultura a nivel nacional.

En ese mismo estudio, en que participaron 15.079 personas -648 de la Región-, apenas un 10,7% dijo tener contrato. De quienes trabajan como independientes, un 79,4% declaró no contar con un ingreso estable. Además, del universo total de encuestados un 82,7% aseguró que el tiempo laboral que le destina al mundo cultural es superior al 75% de su labor total, y un 72,3% indicó que el dinero que percibe lo usa para mantenerse ella misma y al menos otra persona más.

Un panorama muy preocupante, y que sirve para constatar el desinterés que existe a nivel general por el mundo cultural. A nivel regional, una excepción es la Corchudec, que en medio de la pandemia ha mantenido el vínculo contractual de todos los músicos de la Orquesta Sinfónica. Sin embargo, ello aparece como un oasis, pues la regla común es que, tanto a nivel de instituciones priva-

El difícil presente para el mundo cultural en la pandemia



Sin dudas, ha sido uno de los sectores más afectados, aumentando una precariedad financiera y laboral que se viene arrastrando hace décadas en el país.

das y órganos estatales, recortar dinero de este ámbito siempre sea una de las primeras medidas.

Además, entre sus protagonistas se asegura que no se han entregado herramientas suficientes para afrontar la crisis. Que la primera forma de apoyar, al menos desde el Estado, siguen siendo instancias concursables, donde las ayudas van para unos pocos y, negativamente, se les insta a competir en un panorama donde debería primar la empatía y la asociatividad.

Quizás el rol que tiene la cultura en la pandemia no ha sido dimensionado como corresponde. Un reciente estudio de la UdeC sobre la salud mental en adultos mayores puso de relieve su rol, pues las personas con acceso tienden a ser menos propensas a la depresión en confinamiento, sumándose así a la abundante literatura científica al respecto. Datos que, sin dudas, confirman la preponderancia que tienen sus manifestaciones para la ciudadanía. Algo que se entiende en muchos países, pero en Chile queda mucho camino por recorrer.

CARTAS

Constituyentes e industria

Señora Directora:

A la luz de los resultados de las elecciones, hoy más que nunca Chile debe repensar su modelo de desarrollo económico. Nuestro sistema político y económico, y el acuerdo social que lo ha sustentado durante los últimos 40 años, necesita modernizarse. No me refiero a un cambio refundacional, sino a tener una mayor apertura hacia a visiones más progresistas en torno a modelos de desarrollo que han sido exitosos en países con que nos gusta compararnos.

¡Cuántas veces como gremio solicitamos a la autoridad económica que impulsaran políticas de desarrollo productivo! Pero los mismos que se tardaron en entender los cambios que reclama la ciudadanía, son a los que también les ha faltado decisión y voluntad para apostar por la industria chilena.

Llamo a la Convención Constituyente a que escuche la experiencia del sector manufacturero. Restringir la inversión extranjera - como se ha planteado -, sumado a la falta de una estrategia industrial sería lapidario, considerando que Chile es uno de los países más

abiertos del mundo.

Tenemos que apostar por nuevos sectores de manufactura de alta tecnología, como una plataforma para generar más y mejores empleos. Ello sólo será posible con una estrategia de desarrollo acorde a estos nuevos tiempos.

Dante Arrigoni
Presidente de Asimet

Justicia

Señora Directora:

La justicia, decía el jurista romano Ulpiano, "es la constante y perpetua voluntad de dar a cada uno lo suyo". Cada ciudadano no solo está obligado a respetar sus contratos particulares con otros, sino que es responsable de cumplir sus deberes con el Estado y la comunidad. En una sociedad libre y justa sus miembros deben tener responsabilidad cívica, tanto en su faceta individual como social. Esta no se limita a un deber de abstención, sino que va de la mano con la obligación de todos aquellos que componen la sociedad de contribuir al bien común.

La Convención Constitucional no puede omitir este principio a la

hora de redactar una nueva Carta Fundamental, exigiendo este deber de igual manera a nuestras autoridades, porque las personas que están en el Estado deben actuar con integridad cumpliendo la ley e incluso yendo más allá. No es suficiente no cometer delitos, deben comprometerse a realizar las acciones necesarias que conduzcan al bien común sin exceder sus atribuciones ni atropellar las libertades de los ciudadanos.

Martín Durán F.

¿Por cuánto tiempo?

Señora Directora:

La gran pregunta de hoy, es poder saber, cuánto tiempo les durará a todos los candidata(o)s que fueron elegidos para ser constituyentes bajo la nominación de independientes, y seguir siendo independientes, o sea no plegarse, no mezclarse, no verse influenciados por los que están políticamente ideologizados, para tomar resoluciones, proponer, aprobar y/o rechazar contenidos constitucionales.

Luis Enrique Soler Milla

ESTABILIZACIÓN DE PRECIOS



Envíe sus cartas, con una extensión máxima de 1.400 caracteres, con espacios vía email a:

- ◆ contacto@diarioconcepcion.cl
- ◆ Cochrane 1102, Concepción

La correspondencia debe consignar claramente la identidad del remitente y su número de teléfono.

Hacemos presente que el diario no puede constatar fehacientemente la identidad del autor de la correspondencia y reproduce la indicada por éste, deslindando ulterior responsabilidad.

La Dirección se reserva el derecho de seleccionar, extraer, resumir y titular las cartas recibidas, sin explicación alguna y evitando cualquier discusión con el remitente.

Política



#MeQuedoEnCasa

Nelson Zapata, periodista y músico

“Esta pandemia ha sido difícil y nos ha desafiado a todos a vivir de manera distinta y alejados de los seres queridos, pero se puede aprovechar escuchando nueva música, aprendiendo idiomas, cocinando, escribiendo y de esa manera, cuidar al resto”.

COMICIOS IGUAL SE REALIZARÁN EN NOVIEMBRE

Así está el escenario con miras a la elección de consejeros

El referéndum regional trae novedades este año. Hasta ahora, los 22 representantes van a reelección, incluyendo a quienes se mencionaba fuera de la contienda de fin de año.

Ángel Rogel Álvarez
angel.rogel@diarioconcepcion.cl

En noviembre próximo se producirá una segunda megaelección muy similar a la del 15 y 16 de mayo, por la cantidad de cargos a elegir.

Por estos días, el ruido lo produce la elección presidencial, particularmente tras bochorno opositor al momento de inscribir la primaria ante el Servel. Hecho que, por cierto, no se concretó. En la otra vereda, el tema se centra, justamente, en la primaria inscrita por la coalición gobernante y que tiene desplegados a buena parte de los parlamentarios y dirigentes de Chile Vamos en distintos territorios.

En la Región, las miradas también se centran en las elecciones parlamentarias (en el caso de las denominadas regiones pares habrá elección de diputados y senadores), luego de la decisión de la senadora, Jacqueline van Rysselberghe (UDI), de competir en Ñuble y, al mismo tiempo, por el alto interés de los diputados que cumplen tres periodos de dar el salto al Senado. Lo anterior, por la ley que limita la reelección de las autoridades políticas.

No obstante, la elección de consejeros regionales (cores) también será parte de los comicios de noviembre, el que por lo demás tendrá

importantes novedades. En lo inmediato, será la primera elección con un gobernador regional electo en ejercicio. Como se recordará, una de las atribuciones de la autoridad será presidir, justamente, el Consejo Regional (Core).

Además, será la primera definición sin el territorio de Ñuble, donde se elegirán a 16 representantes, en vez de los seis actuales.

Junto con lo anterior, existe una mirada diferente desde la perspectiva de los postulantes, pues el cargo hoy se mira con otros ojos. Ejemplo de ello es la decisión de ex candidato a gobernador regional, Javier Sandoval (Igualdad), de luchar por la reelección y conformar una lista que le permita generar una banca partidaria.

Otro ejemplo, fue la decisión del presidente regional de RN, Felipe Rodríguez, de no repostular al Concejo Municipal de Hualpén para buscar un cupo en el Core. No obstante, por motivos personales Rodríguez no será carta, pues emigrará de Concepción una vez que cumpla su periodo (en junio hay elecciones internas en RN).

Un nombre mencionado tras las elecciones municipales, fue el de Eduardo Saavedra (PS), quien obtuvo la segunda mayoría en Talcahuano. El mismo militante socialista



ESTA SERÁ la tercera elección de los consejeros regionales con voto universal.

Los cambios al interior del Consejo

Han sido variados los cambios que ha experimentado el Consejo Regional en el último periodo, en particular, por las renuncias de varios de sus integrantes para ser candidatos a alcalde (la electa alcaldesa de Tomé, Ivonne Rivas, entre ellos) y a la gobernación (la carta de Chile Vamos, Flor Weisse).

Pero también ha habido otro tipo de cambios, como la renuncia del core

Luis Santibáñez a la UDI. Surge entonces la interrogante, si repostulará bajo la misma coalición.

“Sí, seré candidato independiente. Dentro de Chile Vamos naturalmente. No me he cambiado de barrio político. Sí creo en la necesidad de representar a un electorado más amplio. Unidad en la diversidad es la consigna”, comentó el consejero que militara en la UDI.

22

representantes tiene el Core del Biobío tras la separación de Ñuble. En la última elección se eligieron 28.

16

consejeros regionales elegirá en esta oportunidad el core de Ñuble, que en la actualidad cuenta con 6.

desmintió el hecho.

“Creo importante señalar que junto con recuperar tiempo con mi familia, seguiré presente apoyando socialmente a las organizaciones y vecinos de Talcahuano. No me iré para la casa. Lo que sí descarto tajantemente es ser candidato a consejero regional. Hay que dar oportunidad a otros liderazgos”, sostuvo Saavedra, al ser consultado.

La ex candidata a alcaldesa independiente de San Pedro de la Paz, María Angélica Ojeda, también estaría siendo tentada por algunos sectores para ser carta.

La consejera Alicia Yáñez (PPD), que fue tanteada por su partido como eventual carta a la Cámara, dijo que afrontará su última elección en el Core (de ser electa completaría tres periodos).

“Me interesa seguir colaborando con los municipios del territorio que represento, y particularmente a Hualpén, tras la elección de Miguel Rivera”, reconoció.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl



Política

Diario Concepción
contacto@diarioconcepcion.cl

SE BUSCA QUE LA IDEA SEA APLICADA DURANTE LOS ESTADOS DE EXCEPCIÓN

Diputado UDI impulsa rebaja a impuesto de los combustibles

Tras el alza sostenida del precio de los combustibles en las últimas semanas, sumado al difícil momento económico que atraviesa el país, el diputado del Distrito 20, Sergio Bobadilla (UDI), impulsó esta semana un proyecto de ley que busca rebajar a la mitad el impuesto específico, durante estados de excepción constitucional, calamidad pública o similar.

“En momentos críticos para las familias chilenas, me parece de toda justicia y lógica impulsar iniciativas que beneficien directamente a las familias y emprendedores que más han subido con la crisis, por tanto esperamos poder tener un apoyo transversal en la Cámara y aprobar esta ley que es de fácil tramitación, además de una ayuda directa a las familias”, explicó el parlamentario.

Bobadilla recordó que el precio de los combustibles ya suma casi seis meses de alza sostenida, por tanto, una disminución transitoria, además de transformarse en un alivio para las familias, “sería un tremendo beneficio para las pymes y un impulso para la actividad económica”.

“La iniciativa es una idea de total sentido común, porque mucha gen-

“Me parece de toda justicia y lógica impulsar iniciativas que beneficien a las familias y emprendedores”, dijo el representante del Distrito 20, Sergio Bobadilla.



FOTO ARCHIVO/DIARIO CONCEPCION

EL DIPUTADO manifestó sus esperanzas en que el Presidente apoye la iniciativa durante la Cuenta Pública de mañana.

te en estos meses que llevamos de pandemia, está utilizando su vehículo como medio de transporte para trabajar y seguir subsistiendo, pero con el valor que tiene el combustible ahora, sus ganancias se reducen al mínimo”, agregó.

Bobadilla afirmó que “la pandemia ha traído aparejada una preocupante crisis económica, que ha afectado especialmente a las familias más vulnerables. Por lo mismo, es que a modo de alivianarles la carga, es que presentamos esta iniciativa”.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

CGE

Nos cambiamos a una nueva sucursal

Ahora nuestra oficina comercial en Concepción está ubicada en **Calle Los Carrera N° 301, local-B135, Mall Plaza Biobío.**

¡Juntos con energía!

www.cge.cl | @CGE_Clientes | 800 800 767

Ciudad



#MeQuedoEnCasa

Edith Fernández, dueña de casa de Penco.

“Para no contagiarme, ni enfermarse. Nuestra salud es lo primero, esto es algo grave y a nuestra edad no es fácil de resistir. Me cuido para no contagiar a mi familia, eso es un acto de amor y responsabilidad”.

ESPECIALISTAS ASEGURAN QUE LAS CUARENTENAS ESTÁN SIENDO CADA VEZ MENOS EFECTIVAS

Movilidad ha aumentado en diez puntos porcentuales entre 2020 y 2021

Ximena Valenzuela Cifuentes
ximena.valenzuela@diarioconcepcion.cl

El cierre de los colegios fue la medida que más ha reducido la movilidad para evitar la propagación del coronavirus.

Con las clases telemáticas y las primeras cuarentenas se logró, según un estudio realizado por expertos del Instituto Sistemas Complejos de Ingeniería (ISCI) e investigadores de las universidades de Concepción y de Chile, reducir cerca de 30% la movilidad.

Sin embargo, con el pasar del tiempo su efectividad es menor, durante el último confinamiento de marzo a abril de este año sólo alcanzó el 20%. Lo anterior “se debe a diversos factores, siendo uno de ellos la fatiga o cansancio de la población con este tipo de medidas. También puede reflejar precariedad de ingreso, trabajos que no necesariamente pueden ser presenciales y falta de acceso a servicios e insumos básicos”, dijo Sebastián Astroza, investigador de ISCI y profesor de la UdeC.

Juan Antonio Carrasco, investigador de ISCI y académico de la UdeC, aseguró que en el aumento de la movilidad en la Región influye la “disminución de la efectividad de las cuarentenas mientras se prolongan en el tiempo. Éstas no son suficientes para disminuir la probabilidad de contagio”, enfatizó.

El análisis evidencia que los impactos de las cuarentenas son dispares a nivel territorial entre comunas periféricas y centrales. “Esto se observa en Lota, Coronel o Penco, que presentan impactos poco significativos en comparación con Tomé, Chiguayante o Hualqui; mientras que, en las comunas centrales como Concepción, Talcahuano y San Pedro de la Paz, el impacto es muy similar y de un rango intermedio”, aseguró Astroza.

El reporte reveló que tras la última cuarentena, Chiguayante tuvo la mayor reducción de movilidad los días de semana, con valores que fluctúan entre el 25% y 28%; seguido de Concepción, Talcahuano y San Pedro de la Paz con 21%. Mientras, Hualpén es la que menor reducción, con variaciones entre 18% y 20%.

Chiguayante es la comuna del Gran Concepción con mejores resultados, mientras que Lota tiene el menor efecto. Se espera que pase otorgado a personas inmunizadas aumente los desplazamientos.



FOTO: RAPHAEL SIERRA P.

LA MAYOR cantidad de vehículos circulando corresponde a particulares en el Gran Concepción.

Cifra más alta de activos desde abril

Registra hoy Biobío, con 3.727. El registro previo más elevado fue el 26 de abril, con 3.786.

18%

a 20% logró reducir Hualpén la movilidad en la última cuarentena decretada a inicios de marzo.

Según Astroza, la comuna del Gran Concepción que ha mostrado mayor baja de movilidad es Chiguayante debido a su cercanía con el centro de la ciudad y un porcentaje considerable

de hogares de ingresos medio/alto.

Ahora bien, la otra cara de la moneda la muestra Lota con la menor reducción de movilidad, lo que se generaría por “estar alejada del centro de la ciudad, otra razón que podría explicar este fenómeno es la mayor presencia de hogares vulnerables en esa comuna y por ende una necesidad mayor a salir durante la crisis”, dijo.

Fines de semana y nuevo pase

Debido a que la mayoría de las comunas del Gran Concepción han estado en cuarentena los fines de sema-

na, desde agosto de 2020, los niveles de movilidad se han mantenido estables.

El informe evidencia que el fin de semana del 27 de marzo de 2021 en que no hubo permisos generó una reducción de movilidad de, al menos, diez puntos porcentuales respecto a la semana previa. Luego aumentó a valores iguales o mayores a los que se conocían.

Ahora bien, la movilidad debería aumentar considerablemente en la Región con la entrega del homónimo pase, dijo Astroza, situación que podrán analizar cuando se entreguen los datos.

Por el momento, según el profesional, las medidas de confinamiento deberían complementarse con otras que disminuyan la necesidad de salir de las personas, proporcionando o acercando servicios e insumos esenciales a quienes lo necesitan y facilitando la conectividad para realizar desde el hogar trámites o compras.

El seremi de Transportes, Jaime Aravena, afirmó que la movilidad ha crecido registrando, por ejemplo, un 14% de circulación en el cruce Bini-mellis, impulsado tanto por la apertura del comercio como por las lluvias en que la gente prefiere el vehículo.

Agregó que la movilidad aumentará aún más cuando las universidades y colegios retomen sus actividades presenciales. “Sí esperamos un crecimiento de la movilidad, pero también un buen comportamiento de las personas y una buena utilización del pase”, comentó.

Actualmente se exige un 70% de frecuencia de circulación de flota en el Gran Concepción, la que aumentaría de ser necesario. “Hay mucha gente que se bajó del transporte público y optó por el automóvil”, agregó.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

Ciudad

Diario Concepción
contacto@diarioconcepcion.cl

Silvia Braslavsky ha trabajado extensamente en fotobiología, siendo especialista en fotooptoacústica experimental. Reconocida a nivel internacional por sus trabajos en fotorreceptores biológicos y por la aplicación de métodos fototérmicos al estudio de reacciones químicas y de intermediarios de reacción. Fue investigadora senior y profesora del Instituto Max Planck de Alemania hasta su retiro en 2007.

Desde su despacho en Alemania, Silvia Bravslasky relata su historia de vida y su asombrosa trayectoria científica. Carrera que desempeñó en cinco países, incluyendo Argentina, Estados Unidos, Canadá, Alemania y Chile.

¿Cómo fue la experiencia en Chile cuando cursaba sus estudios doctorales?

Es difícil evaluar mi experiencia en Chile, con ojos de 2021. Fuimos a Chile a fin de 1966 en circunstancias muy dolorosas, habiendo dejado nuestros puestos en la Universidad de Buenos Aires en protesta colectiva por la intervención del gobierno militar de facto a las Universidades Argentinas. Debíamos terminar nuestros trunco trabajos de tesis doctoral. Hablo en plural pues fuimos a Chile más de 100 investigadores. Éramos todos y todas, incluidos los directores de grupos, muy jóvenes. El 77 % del total eran menores de 35 años.

La científica Silvia Braslavsky ha sido reconocida internacionalmente con distintos galardones. Fue la primera mujer en recibir el Premio Research Award de la American Society for Photobiology (1998). Recibió además el Premio Ellhuyar-Goldschmidt de la Real Sociedad Española de Química y de la Sociedad Alemana de Química (2004) y el Premio Raíces otorgado por el Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación Productiva (Mincyt) de Argentina (2011). En 2016, la Facultad de Ciencias Exactas de la Universidad de Buenos Aires la distinguió con el doctorado honoris causa de la casa de estudios en virtud de su destacada carrera científica, entre otros reconocimientos. Aun así, la investigadora y docente reconoce que hasta el día de hoy hay factores que dificultan el desarrollo de la carrera científica de las mujeres.

¿Cuáles cree que son algunos de los obstáculos para que las mujeres se desempeñen en la ciencia?

Creo que el principal factor es el cambio mental, el cambio de actitud tanto en los hombres como en las propias mujeres, acerca de las habilidades de las mujeres, sus posibilidades, sus capacidades. Ciertamente hay factores materiales, como son la atención pública al tema del cuidado de los niños en establecimientos apropiados, con personal bien entrenado y cercanos a los lugares de



FOTO.CEDIDA

SILVIA BRASLAVSKY:

“Lo fundamental es la aceptación de la igual capacidad de hombres y mujeres para afrontar temas científicos”

La científica argentina radicada en Alemania y reconocida a nivel internacional por sus aportes en el área de la fotobiología, participará mañana en el conversatorio virtual “Género y Ciencia: mujeres pioneras en las ciencias exactas” organizado por la Dirección de Equidad de Género y Diversidad de la Universidad de Concepción.



DRA SILVIA
BRASLAVSKY

trabajo de madres y/o padres. Pero lo fundamental es la aceptación de la igual capacidad de hombres y mujeres para afrontar los temas científicos, aunque también debe acep-

tarse que las modalidades de trabajo, de liderazgo, y aun de confrontación de problemas son diferentes en mujeres y hombres. Esto enriquece enormemente la experiencia global.

Y dentro de los apoyos materiales debe considerarse la licencia por maternidad y por paternidad y también para la atención de niños y/o mayores (padres y madres, que en su vejez son atendidos en general por las hijas)”.
¿Cómo vio a Chile en esa época después de dejar Argentina?

Fuimos en general muy bien acogidos por las comunidades científicas y también por la población en general. Siendo Santiago una ciudad muy segregada de acuerdo a los ingresos (muy diferente a la Buenos Aires de esos años), vivimos en los sectores de mejores viviendas, como el barrio de Providencia donde nos instalamos. También vivimos y participamos del proceso de Reforma de la Universidad de Chile que justamente se desarrolló en Chile a fines de los años 60. Fue una etapa muy rica en experiencias, conocimos excelentes colegas chilenos y tuvimos mucho apoyo para desarrollar nuestro trabajo.

Como jóvenes habituados al Sur argentino, conocimos el Sur chileno, disfrutamos de su folklore y de su paisaje. También fui muy bien acogida por mi familia chilena, ya que allí vivían dos primas mayores de mi madre con sus hijos y nietos y nietas, con los cuales mantengo contacto hasta el día de hoy. Vivimos el atraso de Chile en temas como el transporte público (¡aún no había metro en Santiago!) y decididamente la injusticia y el atraso (aun frente a Argentina) en cuanto a la distribución de la riqueza y ciertamente en cuanto a la incorporación de la mujer en la vida científica y en la vida ciudadana en general. También sufrimos la expulsión de 14 colegas científicos argentinos por el gobierno de Frei en 1969, por motivos inexplicables, una experiencia dolorosa, pero en la que tuvimos la solidaridad muy mayoritaria de los estudiantes y colegas chilenos. Tuve una hija en Chile y disfruté de las atenciones del Hospital de la Universidad Católica. En mayo de 1969 nos fuimos de Chile, muy dolidos por las secuelas de la expulsión de los colegas argentinos.

El conversatorio en el que participará la destacada científica argentina titulado “Género y Ciencia: mujeres pioneras en las ciencias exactas” es parte del Proyecto de Extensión Académica y Vinculación con el Medio titulado “Mujeres en la academia: recorridos y contribuciones femeninas al desarrollo social y científico”, organizado por la Dirección de Equidad de Género y Diversidad (DEGyD) de la Universidad de Concepción.

La instancia se desarrollará mañana, a contar de las 12:00 horas, en modalidad online, con transmisión en vivo a través del canal de Youtube de la DEGyD.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

Economía & Negocios



#MeQuedoEnCasa

Eduardo Salinas, empresario.

“Quedarse en casa sirve para que los efectos de la pandemia disminuyan pronto. Así, podremos retomar lo antes posible nuestras rutinas con seguridad. Mientras tanto, ajustando nuestros protocolos para cuando se levanten las restricciones de operación”.

Edgardo Mora Cerda
edgardo.mora@diarioconcepcion.cl

Polémica. Es una de las palabras que describe el escenario actual sobre el llamado “pase verde” o “pase de movilidad” que permite al poseedor circular con mayores libertades, respecto de quién no lo tenga.

El cuestionamiento principal tiene que ver con los riesgos de contagios asociados a la iniciativa, sin embargo, gremios coinciden en que se trata de una propuesta que favorecería la economía regional en una perspectiva de responsabilidad personal.

En particular, sería una medida que ayudaría a sectores más golpeados por la pandemia, muchos de los que hoy están al borde de la quiebra.

Apoyo para los más afectados

Andrés Ananías, presidente de la Federación Regional de Cámara de Comercio y Turismo, Fecomtur, respecto de la postura de su gremio es bastante claro.

“Como federación encontramos que el pase de movilidad es muy bueno, porque nos daría la posibilidad de reactivar sectores tan deprimidos como el gastronómico y el turístico”, enfatiza.

Alude a que las personas que deban y puedan trasladarse entre regiones, requerirán de alojamientos y restaurantes, siendo uno de los aspectos positivos de la iniciativa con miras a un pronto desconfinamiento.

Recuperación de la economía

Desde CPC Biobío, Ronald Ruf, gerente general, señala que son varias dimensiones por las que esta medida puede considerarse favorable.

En materia económica y en línea con la postura manifestada por Fecomtur, indica que “es sin duda una herramienta más que permitirá aliviar la dura situación que atraviesan sectores como el turismo, el gastronómico y el comercio”.

A lo anterior, agrega que si bien no es “la” solución, es una ayuda para comenzar a recuperar y movilizar la economía para pequeñas y medianas empresas, muchas de ellas al borde de la quiebra.

Además, precisa que “este análisis parte de la base de una conciencia ciudadana respecto al respeto de medidas de autocuidado y al seguimiento de protocolos sanitarios que eviten una mayor propagación del virus”.

Responsabilidad personal

José Miguel Stegmeier, presidente de Socabio, estima que es una medida que va por el camino correcto.

“Debemos avanzar en cuanto a que la gente que ya se vacunó pueda reto-



FOTO: RAPHAEL SIERRA P.

COINCIDEN EN UTILIDAD ECONÓMICA DE LA MEDIDA Y UNA PERSPECTIVA DE RESPONSABILIDAD

Gremios se muestran a favor del nuevo pase de movilidad

Gastronomía, Turismo, Hotelería y Cultura estarían entre los sectores más beneficiados. Además, daría mayor dinamismo e impulso a la recuperación económica tras los impactos de la pandemia y respetando todos los resguardos.

1 año

Y más, es el tiempo transcurrido en medio de restricciones como cuarentenas y cordones sanitarios.

30 días

Han pasado desde que Asem emitió una declaración solicitando la implementación del “Pase Verde” de movilidad.

mar una vida más normal. Por lo demás, si todos quienes ya se han cuidado antes de vacunarse y acceden al pase, por qué habrían de descuidarse, si incluso tuvieron la responsabilidad de vacunarse”, reflexiona Stegmeier

Explica que según su visión contar con el pase “no aumenta en sí el riesgo de contagio. El riesgo tiene que ver con un asunto conductual, de responsabilidad personal”.

Da dinamismo e impulso

Macarena Cepeda, presidenta de Asipes, plantea que el pase de movilidad es necesario para dar mayor dinamismo e impulsar algunas actividades que hoy están muy rezagadas producto de la pandemia.

Al mismo tiempo, indica que debe ser utilizado responsablemente, cumpliendo con las medidas preventivas,

para no generar efectos que luego podamos lamentar en cuanto a contagios y la cifra de utilización de camas UCI”.

Humberto Miguel Cerda, presidente de Asem, recuerda que como agrupación ya emitieron su parecer.

“Asem hace más de 30 días que propuso en declaración pública la implementación de la tarjeta verde. Por esto apoyamos como primera etapa el pase de movilidad que rápidamente debe extender su aplicación a los sectores de la economía que se encuentran cerrados hace más de un año como el gastronómico, de cultura (cines, teatros) y casinos entre otros”, resalta el dirigente gremial.

Agrega que se trata de pymes que podrían funcionar, naturalmente cumpliendo toda la normativa con aforos, distanciamiento, uso de alcohol y mascarillas.

Comercio y servicios

Ariel Yévenes, economista del Observatorio Corbiobío, expresa que el pase de movilidad responde a la necesidad de ir explorando formas de paulatinamente ir propiciando reaperturas.

Comenta que llevamos ya más de un año de pandemia, con sucesivas restricciones, donde la gente y el sistema económico, en su parte de comercio y servicios, se encuentran bastante agotados y enfrentando muchísimas dificultades de distinta índole.

Añade que equilibrar los requerimientos y urgencias socioeconómicas con la necesidad imperiosa de frenar la expansión de la pandemia, en esta coyuntura, es el gran desafío que se enfrenta hoy.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

Economía & Negocios



CONSEJO FISCAL AUTÓNOMO ANTE AYUDAS Y MEDIDAS ECONÓMICAS COVID

CFA aboga por la sostenibilidad fiscal

Transitoriedad es uno de los principios básicos a tomar en cuenta a planificar acciones de ayuda social

Javier Ochoa Provoste
javier.ochoa@diarioconcepcion.cl

El contexto de pandemia ha obligado a idear fórmulas de ayuda económica para posibilitar a las familias a hacer frente a sus efectos: restricciones de movilidad, prohibición de funcionar, suspensión o pérdida de empleo.

En este contexto, el Consejo Fiscal Autónomo (CFA), en cumplimiento de su objeto de contribuir al manejo responsable de la política fiscal, enfatizó aspectos de sostenibilidad de las finanzas públicas que recomiendan sean ponderados en un eventual acuerdo sobre medidas adicionales para enfrentar la emergencia. “De este modo, se facilitaría su implementación y se contribuiría a la recuperación económica, la generación de empleos e inversión y la mantención de bajos costos en el acceso al crédito para las familias, las empresas y el Estado”.

El CFA recordó que la responsabilidad fiscal es un principio transversal de buen gobierno, que no se vincula necesariamente al tamaño del Estado ni a su rol, y que en las últimas décadas permitió que Chile contase con recursos ahorrados y acceso a fuentes de financiamiento en condiciones favorables para enfrentar esta y otras crisis. Lo anterior, enfatizaron desde el

Medidas de emergencia

significarán nuevos desvíos de las metas de balance estructural, por eso acordar una senda de convergencia posterior.

Consejo, es una ventaja que sólo algunos países han tenido, ya sea por sus niveles de desarrollo y/o por el manejo responsable de su política fiscal.

Por ejemplo, propone que las medidas que se defina implementar debieran apuntar a los efectos transitorios de la crisis y, por tanto, ser esencialmente temporales y debiesen tratarse de manera independiente de potenciales reformas que busquen solucionar problemas estructurales de política pública.

Dentro de las posibles fuentes de financiamiento de corto plazo se sugiere explorar una combinación de utilización de ahorros y mayor deuda bruta, en función de la conveniencia de las condiciones crediticias externas o internas y de la mantención de suficientes espacios de liquidez.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

Trabaja con nosotros

En CGE estamos buscando nuevas empresas que se integren a nuestra red de proveedores en los siguientes servicios:

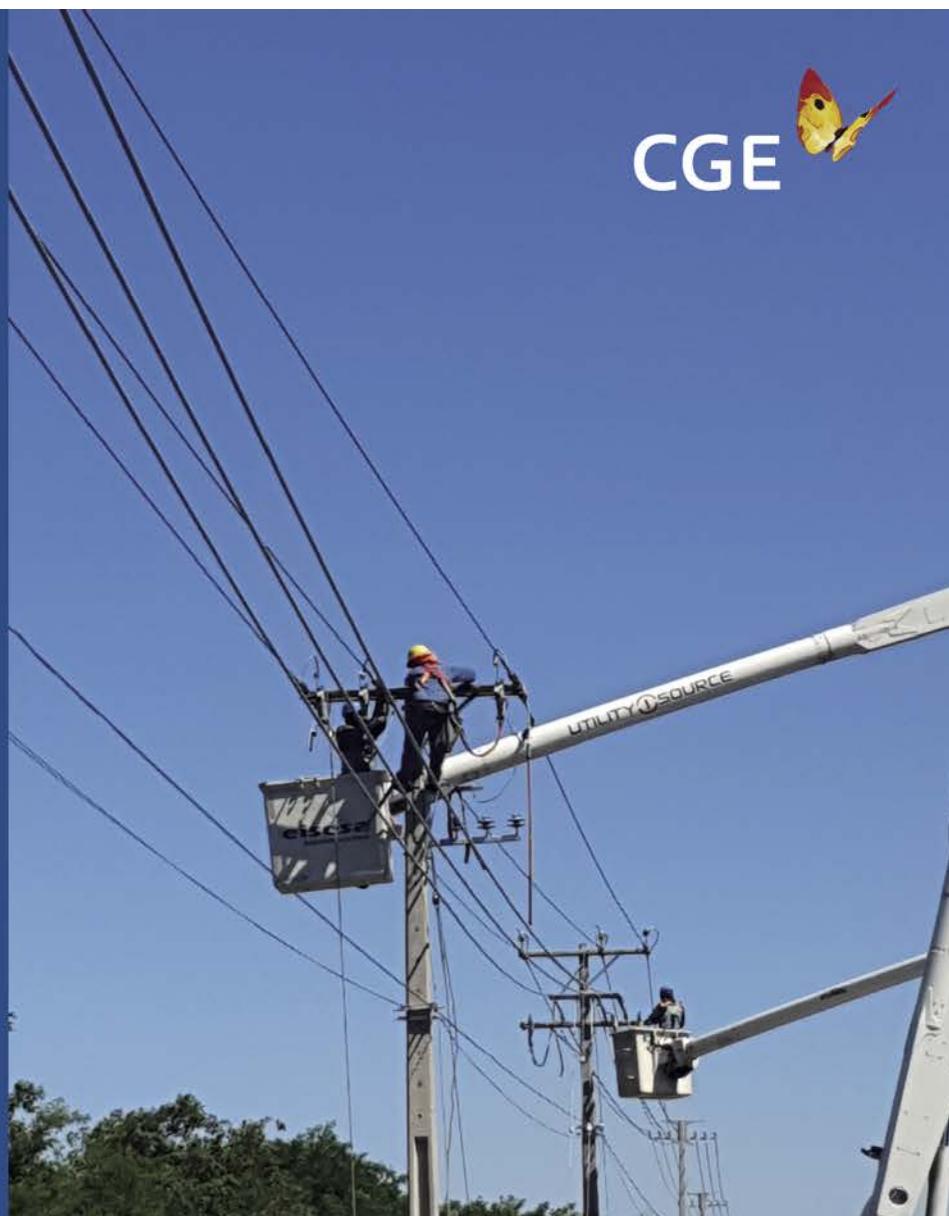
- » Obras eléctricas y civiles e ingeniería.
- » Inspección de redes y conexión de empalmes.
- » Lavado de aislación.
- » Trabajo de líneas energizadas.
- » Levantamiento temprano de daños.
- » Auditoría, administración y PMO.
- » Poda, tala, corte y reposición.
- » Cromatografía, termografía y servicios de SCADA para empresas eléctricas.
- » Movimiento, traslado y atención de generadores.

Si estás interesado escríbenos al correo

✉ proveedores2021@cge.cl

y te enviaremos el formulario de inscripción.

CGE



CÓMO UN DEPORTISTA SE LEVANTA LUEGO DE UNA MALA EXPERIENCIA

El desafío de reinventarse tras un fracaso o un mal resultado

En muchas disciplinas, hay procesos que toman años, como un ciclo olímpico.

Y si no se consigue el objetivo, lógicamente viene un periodo de rabia e impotencia. Sin embargo, ello no sólo puede ocurrir por una competencia puntual, también suele pasar al sentirse “estancado” o sin motivación para continuar en algún momento. Atletas de diferentes áreas y un psicólogo deportivo analizaron el tema.



instante nunca será más largo que tu jornada diaria de entrenamiento... Puede ser en triatlón o maratón excepciones. En el remo, son dos mil metros, y dependiendo el bote el tiempo puede ir de cinco minutos y medio a los siete minutos 20 segundos, y eso ni siquiera es un calentamiento de una práctica”.

Por ello, Cárdenas remarcó que “si uno se prepara a conciencia, sabe lo que hizo, siento que no tendría por qué irte mal. En el caso que no sea así, ya hay que analizar las cosas: en qué fallaste, qué se puede cambiar a futuro. Si es una competencia internacional, todos se prepararon igual o más fuerte que tú, y el que

tenga más ganas y concentración alcanzará la meta”.

Pedro Morales ha tenido una dilatada trayectoria como futbolista. En ese camino, también hubo momentos donde tuvo que lidiar con la frustración. “El único secreto para superar la adversidad es trabajar y enfocarse. Que un resultado no se dé pasa por muchos motivos, pero si tú haces bien tu pega y das el máximo, siempre hay alguien que lo mira y lo valora. Puedes ser bueno, incluso cuando no ganas, pero siempre hay que buscar la oportunidad y tomarla. Hay jugadores que no les va bien una vez y se pierden”.

En ese sentido, añadió que “en Zagreb tuve un momento complicado después de una lesión en el hombro, no encontraba un lugar en el equipo y pensé volverme. Ahí mi mujer me tranquilizó, me dijo peléala y terminamos hasta en Champions. Nunca me he ido abajo por derrotas o perder algún partido, sufro más por las lesiones porque ahí hay cosas que no dependen de uno”.

Felipe Cárdenas también refuerza el valor del trabajo duro y la constancia. “Si alguien te gana porque fue mejor, se acepta de otra manera. Quizás hoy no tiene ese nivel, y te preparas para estar igual o mejor, y que no te pase que te equivoques en cosas evitables, en errores que se pueden considerar estúpidos. Y lo lindo del deporte es que siempre da revanchas... Puede sonar lejano un ciclo olímpico, que son cuatro años, piensas si vas a aguantar, pero lo haces. Te tomas unos días tras un periodo así, y vuelves. Ninguna competencia es la última, siempre hay revanchas... Por ejemplo, Francia en el Doble Ligerero estuvo tres, cuatro Juegos Olímpicos en la final, sin sacar podio, y recién en 2016 fue oro. 12 años para llegar a eso... Si eso no es paciencia o perseverancia... Hay que tomar esos ejemplos y seguir siempre hacia adelante”.

El atleta Fernando Arévalo señaló que “nunca he podido ganar el Nacional y debo reconocer que me duele, que es una espinita que tengo. He sido segundo, tercero, he estado cerca. Duele porque siento que esas veces me preparé para ganar, tenía marcas para hacerlo y ese día pasó algo. Nervios, ansiedad. El deporte es así, hay muchas variantes. En el primer momento te da lata, piensas muchas cosas cuando sales del estadio y llegas a tu casa, pero dura eso.

R. Cárcamo y P. Inostroza
contacto@diariokonceptcion.cl



Poco queda para una nueva edición de los Juegos Olímpicos. Un proceso que, para muchos atletas, es conseguir el resultado a un trabajo de años, o bien quedar con una sensación de derrota y frustración por no alcanzar el objetivo. Una sensación que, sin dudas, es parte del juego para todos quienes están en el alto rendimiento y también para quienes practican deporte de una forma más amateur. ¿Cómo se vive ese periodo y cómo se reinventa un deportista después de una caída?

Felipe Cárdenas es uno de los remeros más destacados del país, y comentó que “me ha pasado prepararme hartito para algún evento y que no se diera como yo quería, o no se viera reflejado todo lo que entrené. Ahí, creo que lo principal es no

echarle la culpa a nadie más, sino que analizar lo que uno mismo no hizo bien. Hay que mirarse al espejo y darse cuenta quién tuvo la culpa, y eres tú. No los rivales ni otras cosas. Ahí se debe revisar qué pasó: no me preparé lo suficiente, cometí un error”.

Además, agregó que “si uno se entrena tanto, con tanta dedicación, el día de la competencia no tendrían por qué salir las cosas mal, si en ese momento debes transferir todo lo que has hecho. En casi todas las disciplinas, ese

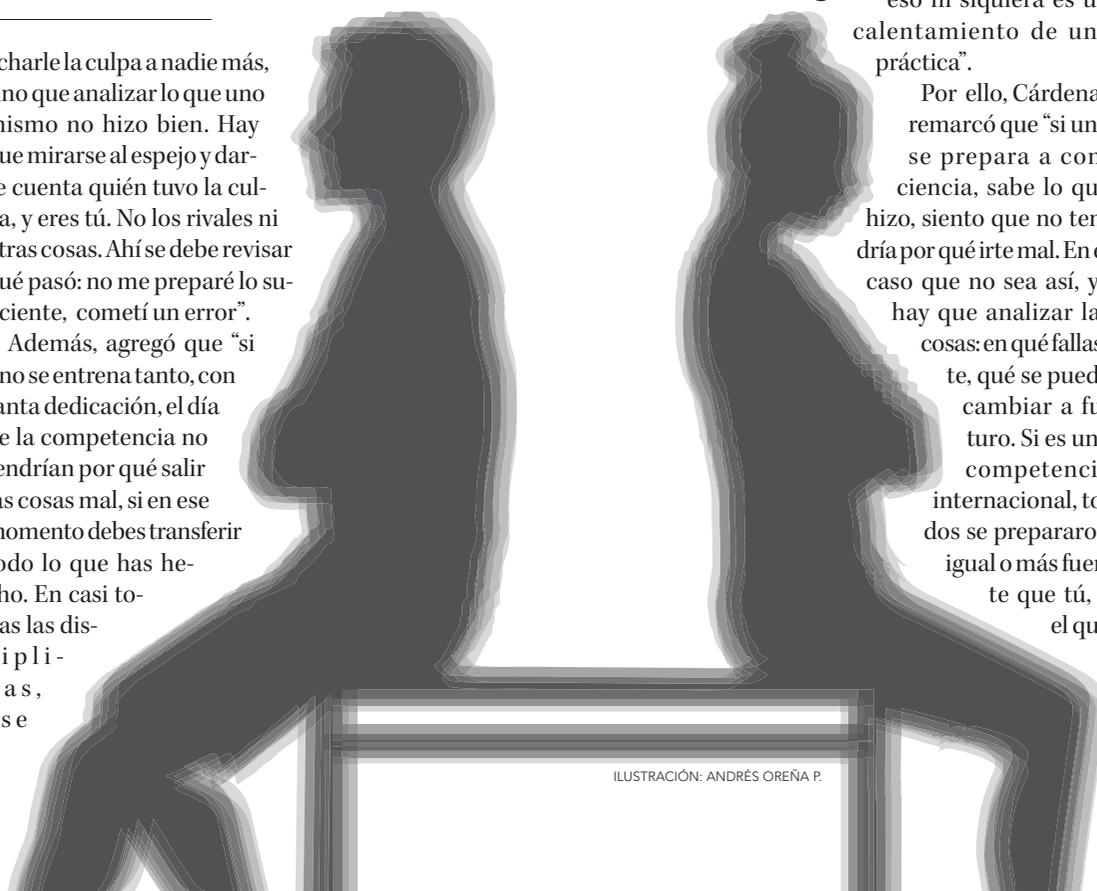


ILUSTRACIÓN: ANDRÉS OREÑA P.

Al otro día hay que estar de vuelta”.

Además, indicó que “yo siento que soy fuerte de cabeza y una derrota deportiva no me dura más que eso. Afecta, pero tienes que entender que en el deporte se aprende de las caídas y nadie ganó siempre. Creo que las lesiones es un tema más complejo de llevar. El 2018 le pasó a un compañero, que le costó volver a su nivel después de algunas lesiones y al final se retiró, ahora en pandemia. Trabajaba y tenía condiciones, pero pasaron cosas que se escapan a uno. Lo apoyé porque el deportista necesita eso de sus compañeros. Yo también lo he necesitado”.

Enfrentar el bajón y salir

Consultado sobre si vivió un proceso de frustración, Cárdenas recordó que “más que mal resultado, me acuerdo que en 2015 pasé por un bajón de rendimiento, un estancamiento más bien. Veía como todos mis compañeros mejoraban sus marcas, y yo no quedé en los botes con opciones a medallas en ese entonces, y era muy frustrante. Te pasas mil películas, que a lo mejor ya cumpliste un ciclo, concentrarse en los estudios, pero cuando salí de ahí estaba mucho más fuerte”.

Sobre cómo pudo salir adelante, aseguró que “la verdad no hay una fórmula para decir ‘tienes que hacer esto para salir adelante’. Es una sumatoria de cosas, de no rendirse, de ser constante. A veces es necesario ‘comer tierra’ para seguir creciendo, retroceder un paso para avanzar tres. Por ejemplo, alguien que es bueno para las matemáticas seguramente en el pasado hizo muchos ejercicios. Nada es por azar o resulta de un día para otro”.

Pedro Morales recordó que “cuando estaba Sampaoli en la U y yo no jugaba, pero trabajé duro todas las semanas y de repente me salió una opción en Málaga y, gracias a eso, llegué allá y estaba preparado. No jugaba mucho en Chile y me fue bien en España. Eso es por trabajar y no perder el foco. Quizás pude bajonarme por no tener más chances en la selección, cuando me citaba Bielsa, pero uno de a poco se da cuenta si te tenían en cuenta o no. Trabajé igual por si me tocaba. Gary, Arturo y otros podían lesionarse y los iban a llamar en cuanto volvieran, porque se ganaron eso. Los normales tenemos que trabajar y siempre demostrar (...) Creo que cuando jóvenes somos menos tolerantes al fracaso, nos echamos a morir. Sobre todo, cuando cuesta que se abra una puerta”.

En el caso del atleta Fernando Arévalo, reconoció que la pandemia lo golpeó duro. “Llegar segundo en competencias importantes es duro, pero el momento más difícil para mí fue la pandemia. Estuve tres meses sin tener donde entrenar, me mandaban trabajos y estaba des-



FELIPE CARDENAS DIJO que en 2015 tuvo un bajón, pues sentía que no avanzaba como sus compañeros.

motivado. Extrañaba el grupo, ir al estadio. Ya me puse las pilas y ahora estoy preparándome para el Nacional Sub 23, seguramente en agosto, que clasifica al Panamericano. El atletismo en pandemia es raro, siempre puede haber una fecha medio sorpresa y hay que estar preparado. Es la única forma de mejorar, de no sentirte mal en las derrotas. Lo mejor es saber que lo diste todo”.

Para ganar, hay que fallar

Alexi Ponce, psicólogo deportivo y director de Go Focus, comentó que “lo primero que hay que decir en esto es que la tolerancia a la frustración es una capacidad que el deportista competitivo ha desarrollado a lo largo de su trayectoria. Nadie es ganador de entrada. En ese camino, muchas se falla, se cometen errores y hay rivales que hacen mejor las cosas, y eso es parte del crecimiento”.

En esa línea, añadió que “una de las características que uno busca desarrollar, por un lado, es la tolerancia a la frustración, y por el otro, tolerancia a la rutina, pues siempre hay que repetir muchas cosas. Para quien no está en la actividad a lo mejor lo ve como algo muy complejo, pero ellos saben que es parte de las posibilidades. El deporte tiene un momento que, por más que yo haga mi trabajo, se marcan diferencias por un segundo, una milésima, un punto o un gol, así que es parte de esa realidad que yo le gane a otro o bien sea superado por un rival”.

En los deportes colectivos, el no conseguir un objetivo depende de un grupo, mientras en los individuales la responsabilidad es personal. ¿Cómo influye eso en la forma de afrontar un fracaso? “Una base de la

Perseverancia y aprendizaje

El futbolista Pedro Morales aseguró que “creo que cuando jóvenes somos menos tolerantes al fracaso, nos echamos a morir. Sobre todo, cuando cuesta que se abra una puerta”.

elección de la actividad pasa por eso. Hay gente que tiene una mayor autoexigencia o tolerancia a la frustración va por uno individual. En cambio, quien prefiere un poco diluir la responsabilidad seleccionará uno colectivo. Sin embargo, después cuando hay episodios de frustración ocurre algo similar: en el colectivo, la persona se cuestiona qué hizo mal para el equipo, que no pudo aportar o qué error cometió, y lo mismo pasa en los casos de quienes están en disciplinas individuales, los cuestionamientos son parecidos”, dijo Ponce.



FERNANDO ARÉVALO aseguró que en pandemia ha sido complicado mantener la motivación.

En ciertas situaciones, ya sea por antecedentes o la propia realidad del momento, que un deportista o un equipo consiga un éxito puede ser predecible. Por ello, no lograrlo puede ser más frustrante. A juicio del psicólogo deportivo, “el deportista siempre busca tener el mayor control posible sobre la situación. Hay deportes más cerrados, de tiro o precisión, y otros más abiertos, donde se depende de lo que haga el otro también, como un tenista, un judoka o una taekwondista. El deportista debe entender las características psicológicas de su disciplina. A pesar que puedo haber trabajado y hecho muchas cosas, se tiene que convivir con un objetivo no alcanzado. Cuando eso ocurre, es lógico que exista una frustración, y para ello hay que ir desarrollando herramientas que permitan vivir ese proceso de la mejor manera”.

A nivel general, Ponce afirmó que a veces hay cosas que no se pueden manejar, y por eso hay que ser cuidadoso con los mensajes que se transmiten. “Se usan frases como ‘querer es poder’, ‘si te lo propones lo vas a lograr’ o ‘basta que lo pienses y lo conseguirás’. El deporte competitivo tiene una realidad más allá de lo humano, por decirlo de alguna manera. En cualquier ámbito de la vida, una persona que estudie sabe cómo puede llegar a conseguir su meta final. Basta que dedicarse y sacrificarse unos años y seguramente eso tendrá sus frutos. Eso no existe en el mundo del deporte, donde el atleta se prepara, entrena y al final una milésima puede marcar una diferencia, quedar fuera de un podio. Por eso debe haber una preparación mental para que se pueda convivir con el éxito, que es más raro, y con las derrotas, que son más comunes”.

Además, sobre si es normal tener un periodo de “duelo” tras un fracaso, destacó que “es normal si quiero pegarle al balón y enviarlo a tal lugar, frustrarme si no lo consigo. Se puede ir de ese tipo de micro frustraciones a las macro, cuando no logro un determinado objetivo. La respuesta emocional es bastante automática y esperable, lo importante es ver cómo se ha trabajado para eso. Si ante una competencia, me paro frente a la situación en la cancha, gimnasio u otro espacio y me hago la pregunta, como deportista, si estoy preparado para salir airoso, seguramente la respuesta que se tenga en ese minuto estará asociada a toda la preparación. Cuando me respondo eso, se convive con una realidad que ayuda a salir adelante. Michael Jordan dijo una vez que fue muy exitoso porque falló muchas veces. Eso es muy real en el deporte competitivo”.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl



Reintegro al deporte y nutrición

Camila Bizama H.
Docente
Carrera Nutrición y Dietética
Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad del Desarrollo

Hoy es importante destacar la relevancia que tiene la alimentación para el reingreso deportivo.

Estuvimos confinados durante meses y eso llevo a muchos deportistas a disminuir la carga y volúmenes de entrenamientos, así mismo la calidad de la alimentación ha empeorado, aumentando el consumo de alimentos altos en calorías, grasas y azúcares generando en muchos un cambio en su composición corporal y disminución de rendimiento deportivo.

La primera etapa en el reingreso deportivo es clave para evitar lesiones y progresar en una mejora del rendimiento. Para potenciar este proceso, les dejo hoy unos consejos nutricionales de gran relevancia para:

No solo centrarse en el entrenamiento, los pasos diarios también se relacionan con la mejora del entorno metabólico, prevención de enfermedades y lesiones y una mejora en la masa muscular. Para ello alcanzar un aproximado de 7.000 a 8.000 pasos y si es aún más mejor.

No optar por dietas altamente restrictivas para recuperar la

masa grasa ganada, incluye variedad de alimentos en tu dieta y equilibra las porciones. Los alimentos proteicos y altos en fibra permitirán controlar la ansiedad y entregarán importantes beneficios para una correcta recuperación muscular.

Evita exponerte a frío para potenciar la pérdida de peso, esto llevara a una activación de señales cuya consecuencia se tornará en un aumento compensatorio del apetito e ingesta de alimentos.

Concéntrate en mejorar la calidad de los alimentos, prefiere consumir alimentos altos en proteínas en todas tus comidas principales combinándolos con cereales como papa, arroz, fideos etc. Esto ayudara a regenerar tejidos, mejorar la formación de nuevas fibras musculares y potenciar el rendimiento.

Planificar el entrenamiento con cargas y volúmenes que evolucionen de manera progresiva, permitiendo tiempos de recuperación óptimos.

Hidratarse no deja de ser importante en invierno, ya que nuestro cuerpo se encuentra en constante uso y pérdida de líquidos. La relevancia de hidratarse durante el día e intra entreno permite un correcto transporte de nutrientes y oxigenación de tejidos.



Ricardo Cárcamo Ulloa
ricardo.carcamo@diarioconcepcion.cl

Anivel país, sin dudas que la popularidad del básquetbol es muy relevante. Y ello también se ve reflejado en las competencias escolares, donde por lo general la participación es alto, con mucho interés de parte de los estudiantes. Un ejemplo de ello es Adicpa, donde esta disciplina también se destaca como una de las más importantes.

Jaime Urrutia, entrenador de básquetbol del Colegio San Ignacio, lleva 12 años ligado al baloncesto escolar. A nivel general, comentó sobre la competencia en Adicpa que “ha tenido sus bemoles. Hay temporadas con excelentes momentos, donde se ha incorporado una cantidad importante de colegios, y otras donde se ha tenido una participación más baja, debido a que algunos establecimientos no tienen el mismo profesor todos los años, y eso genera un impacto”.

Al respecto, añadió que “en los últimos años, en el básquetbol masculino de Adicpa se ha mantenido un alto nivel. De hecho, los representantes escolares que ha tenido la Región para nacionales han salido de Adicpa, y con buenas participaciones como fue el caso de la U14 del Instituto Humanidades y anteriormente la U18 de nuestro Colegio San Ignacio. Esos resultados también van de la mano del desarrollo de la Asociación de Básquetbol, donde muchos de los chicos tienen la oportunidad de jugar un mayor número de partidos”.

Urrutia también destacó que “Adicpa se ha preocupado de programar el sábado en la mañana, así los duelos por la Asociación son ese mismo día en la tarde y los domingos en la mañana”.

Josefina Viafora, actual jugadora de Basket UdeC, también fue parte de Adicpa y comentó que “recuerdo que era un nivel bastante variado la verdad, podíamos tener partidos algo parejos como partidos en los que metíamos 100 puntos. La frecuencia del calendario era muy positiva, pues se jugaba bastante seguido”.

El básquetbol escolar y un crecimiento que va muy de la mano de los clubes

Los torneos que se disputan como parte de Adicpa permiten que niños y niñas se inicien en esta popular disciplina. Junto a ello, la labor del IND a través de los Juegos Deportivos Nacionales y de las asociaciones locales potencian el desarrollo de esos talentos, y en ese sentido la pandemia truncó un proyecto que espera retomarse a futuro.

FOTO: ISIDORO VALENZUELA M.





FOTO: ISIDORO VALENZUELA M.

Rol clave

El entrenador de básquetbol del Colegio San Ignacio afirmó que es en Adicpa donde la mayoría de las niñas y niños se acercan al deporte.

“En nuestro país, a nivel general, en el colegio es donde parte el interés deportivo, la iniciación en alguna disciplina. Y en eso, Adicpa tiene un rol clave, central, a nivel regional. En ese caso, creo que tenemos ventaja en relación a otras zonas del país, porque existe una muy buena coordinación entre Adicpa, el IND y la Asociación Biobío, que están trabajando muy fuertemente y en conjunto”.

Sin embargo, Urrutia destacó que “esa alta participación se ve más que nada en los varones. En las damas no pasa lo mismo, pues se ha registrado una disminución en la participación, y eso es algo preocupante (...) En Adicpa son 28 colegios, y de ellos 16 están en el básquetbol varones en las categorías Sub 12, Sub 14 y selección, pero en damas hay sólo ocho establecimientos, y de esos en cuatro están todas las categorías”.

En ese sentido, añadió que “eso, lógicamente, ha detonado que la motivación de las niñas no sea la misma. Además, la Asociación de Básquetbol femenina no tiene una competencia regular, entonces muchas se quedan acotadas a sólo jugar a

28 colegios

Son parte actualmente de Adicpa. De ellos, 16 compiten en el básquetbol varones y ocho en la rama femenina.

nivel escolar. Entonces, no hay mucho desafío en cuanto a la frecuencia de la actividad, e ir creciendo tanto en la cantidad de partidos como en la exigencia competitiva”.

Qué mejorar

Sobre los desafíos de cara al futuro, Jaime Urrutia dijo que “retomar el trabajo conjunto que mencionaba antes y fue interrumpido por la pandemia. En 2020 había un proyecto muy auspicioso que iba a ser llevado a cabo por el IND, la Asociación de Básquetbol y Adicpa. Se iba a destinar una cantidad importante de recursos para desarrollar torneos en las categorías menores, U12. En U14, en Adicpa se realiza con el apoyo del IND a través de los Juegos Deportivos Escolares, y lo mismo sucede con la U17 o selección”.

Al respecto, añadió que “los entes involucrados se dieron cuenta que era positivo intensificar la competencia en la serie U12, entonces se había proyectado un torneo en ambos géneros, para que los niños se motivaran a estar de forma regular en esta disciplina”.

Además, Urrutia señaló que “el otro paso importante es que para que se mejore o haya más competencia en el básquetbol femenina, la Asociación debe converger hacia una política que permita su-

mar más clubes. En este momento, deben ser cuatro clubes de los cuales se encuentran activos dos, mientras en la Asociación masculina hay

13 clubes, y de ellos muchos también deberían poner énfasis en el crecimiento de las damas”.

Por ello, el entrenador afir-

mó que “si todo el básquetbol, femenino y masculino, se pone bajo el alero de una asociación creo que hay más posibilidades de surgir. En esa tarea, Adicpa sigue siendo muy relevante. La infraestructura, la motivación y la detección, la parte inicial, la realizan los colegios, donde se ha logrado un trabajo conjunto entre todos los colegios bajo la coordinación de Sergio Olivares, quien es el encargado de esta disciplina y que ha hecho una tremenda labor para sostener un calendario regular cada temporada”.

Josefina Viafora comentó que “creo que se podría hacer más competitivo. Si bien hay muchos colegios que presentan equipos para jugar, siento que no están del todo comprometidos con presentar elencos con proyección, el objetivo principal es sólo participar. Pero para lograr eso, todo parte de cómo cada colegio presenta su metodología de trabajo”.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

#MeQuedoEnCasa
junto a Radio UdeC

Deporte y Sociedad

Lunes, desde las 21.00 horas.

Una mirada académica al mundo del deporte y el ejercicio físico, mediante el análisis de temáticas actuales a nivel regional, nacional e internacional.

Alma Mater

Miércoles, desde las 13.30 horas.

Programa de entrevistas a exalumnos de distintas carreras y generaciones de la Universidad de Concepción, en el que comparten sus anécdotas y recuerdos universitarios.

Haciendo Territorios

Jueves, desde las 21.00 horas.

Un espacio de conversación entre voces diversas para imaginar y construir nuestros territorios, desde miradas plurales, críticas y comprometidas. Programa de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Geografía UdeC.

f t i

Encuentra mucho más en
www.radioudec.cl

Radio UdeC
95.1


Escolar y Universitario

Carlos Campos A.
carlos.campos@diarioconcepcion.cl



PAULINA BURGOS

“El atletismo más que un deporte, es una forma de vida”

La estudiante de Enfermería de la U. de Concepción repasa sus años ligada al deporte.

Arrancó desde pequeña en Lota, creció de la mano de destacados profesores brillando en el medio fondo y hoy está ad portas de poner fin a una exitosa etapa académica.

más técnicas son importantes. Después muchos estudiantes lo único que saben es correr, llegan al atletismo formativo y como no tienen una buena base, les cuesta formarse hacia más arriba”.

En esa faceta es donde Paulina no duda en destacar a sus profesores. “Estuve con Rosemberg Santibañez, mi formador. Él me enseñó más que a correr simplemente, sino que a jugar y principalmente a aprender a correr. Luego con el profesor Luis Seguel empecé a entrenar de manera mucho más formal. Después entrené un tiempo con Jorge Grosser hasta el año donde entré a la universidad. Me lesioné y volví a retomar con el profesor John Araneda, quien es mi entrenador actual”, repasó, agregando al respecto que “al profe Rosemberg

24 años

tiene Paulina, uno de los buenos talentos que tiene la U. de Concepción a nivel Adesup y que destacara a nivel escolar de la mano de varios profesores. Hoy está a un paso de egresar a nivel universitario.

lo destaco mucho porque me enseñó atletismo no solo corriendo, sino que subiendo escaleras, saltando el cordel y hasta con neumáticos en la pista, para poder alargar las zancadas. Se las arreglaba para enseñarnos”.

Ese ingreso a la universidad no fue el esperado para Paulina, quien en 2017 comenzó a estudiar en la UdeC la carrera de enfermería. “Tuve una seguidilla de lesiones hasta segundo año. Fueron difíciles esas temporadas, donde no tuve continuidad y fui intermitente. Pero en tercero entrené bien, clasifiqué al primer Nacional donde iba a poder correr bien y lo cancelaron por el estallido social. Me había ido bien en los colectivos y pasó eso. En 2020 vino la pandemia y ahora no hemos tenido competencia”, lamentó la estudiante-deportista de 24 años que está cerca de egresar. “Sólo me falta el internado”, comentó.

Y si bien la meta de cualquier deportista siempre será la victoria, a nivel escolar y universitario hay un montón de otros factores a la larga igual de relevantes que festejar un triunfo o una medalla. “Sonará muy cliché, pero el atletismo más que un deporte, es una forma de vida. Te enseña a organizarte y da aptitudes importantes para la vida como la perseverancia, la responsabilidad y el ser constante. El compañerismo además es lindo en el deporte, porque vas formando amistades de distintas partes, se forma un equipo donde todos reman para el mismo lado. Es lindo todo lo que se forma”, cerró.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl



FOTO.COMUNICACIONES CD UDEC.



LA DUPLA DE ORO: el paraguayo Luis Riveros y el argentino, Lionel Altamirano, fueron dueños de la fiesta ante Temuco.

Samuel Esparza Muñoz
samuel.esparza@diarioconcepcion.cl



LA UDEC RETOMÓ EL TRANCO GANADOR

Regresó la fábrica de hacer goles al Ester Roa

No fue un partido fácil, es más, terminado el primer tiempo el resumen daba cuenta de más problemas que otra cosa en el compromiso que sostenían la Universidad de Concepción y Deportes Temuco, en la fría noche sabatina del Ester Roa Rebollado.

Pero eso tiene el Campanil, una garantía de que cualquiera sean las circunstancias, todo puede girar en su favor en base a dos elementos: la confianza en su propuesta futbolística, y una dupla de delanteros de excepción, de esos que no sobran en una actualidad exigua en artilleros.

Esa mezcla fue fundamental para que el equipo auricielo volviera a la ruta de la victoria en el torneo de ascenso, con un segundo tiempo a toda orquesta de la mano de Lionel Luis Riveros y Lionel Altamirano, "maquinistas" de la fábrica de goles universitaria. Este último había abierto la cuenta en la primera fracción, y fue el encargado de cerrar el 3-1 definitivo. Mientras que el paraguayo fue protagonista de una lucida jugada personal donde haciendo gala de toda su potencia, marcó el segundo.

Solidaridad de goleadores

Con seis tantos, Altamirano es el máximo anotador auricielo, seguido de cerca por Riveros, con cinco dianas. Una competencia gol a gol, pero donde según el entrenador Hugo Balladares, prima la solidaridad y compañerismo por sobre todo.

La dupla de artilleros de Luis Riveros y Lionel Altamirano concentraron los aplausos tras el triunfo sobre Temuco.

11

Goles

Suman entre los dos Lionel Altamirano y Luis Riveros, los máximos anotadores de la U. de Concepción.

"Lo que más me gusta de ellos es cómo hacen su semana, cómo se entrenan y son solidarios entre ellos, cómo se ayudan mutuamente y comparten el día a día. Con ellos no hay egoísmos, son dos se-

res humanos maravillosos, solidarios en la recuperación de la pelota y entrega hacia sus compañeros cuando hay alguna dificultad y se debe colaborar defensivamente. Ojalá tengan un muy buen año y puedan quedarse mucho tiempo más en la institución, porque son jugadores muy importantes", manifestó el DT.

Una dupla que espera volver a brillar este domingo 6 de junio a las 14:30 horas, cuando la Universidad de Concepción se vea las caras con Deportes Iquique, en el estadio Tierra de Campeones.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

Acereros salen a recobrar terreno en el plano local

La Copa Sudamericana ya es pasado, un recuerdo entre dulce y amargo para Huachipato. Un camino que comenzó de gran manera, sorprendiendo hasta a los hinchas más optimistas, incluyendo dos victorias históricas para el club en el plano internacional. Y que concluyó como un frío baño de realismo, haciéndole ver lo corto del plantel.

Y como eso ya es pasado, ahora todas las fuerzas del equipo siderúrgico se vuelcan al plano nacional, donde viene perdiendo importante terreno debido al mencionado esfuerzo internacional, ubicándose antepenúltimos con seis unidades, aunque un par de partidos menos.

Un retorno que se concretará esta tarde, cuando a las 15:30 horas los dirigidos de Juan José Luvera se midan ante Deportes Antofagasta en el Calvo y Bascuñán. Encuentro que se proyecta nada fácil, ante un irregular cuadro nortino, pero que tiene plantel para estar peleando más arriba.

A retomar posiciones

Para esta ocasión, Huachipato anuncia equipo completo, con el regreso de sus arietes titulares Walter Mazzantti y Cris Martínez, que se perdieron el cierre de la Sudamericana. Las únicas ausencias serán las de Maxi Rodríguez e Israel Poblete, lesionados.

A juicio del volante acerero,

Estadio: Calvo y Bascuñán
Horario: 15:30 horas
Árbitro: Christian Rojas



D. ANTOFAGASTA

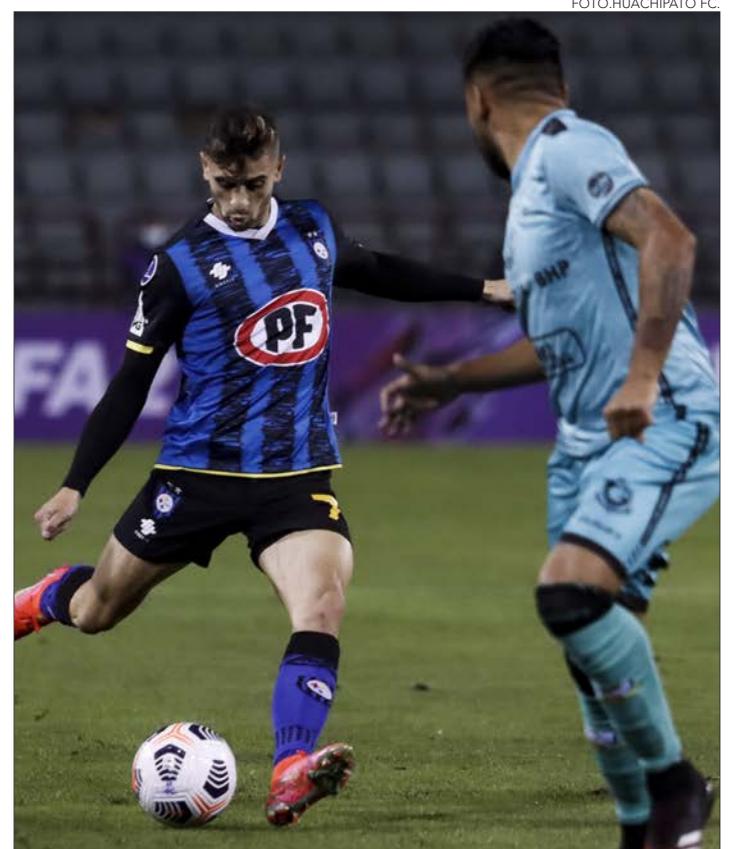


HUACHIPATO

esta tarde tendrán la oportunidad de empezar a recuperar terreno en el torneo. "Hay que dar vuelta la página tras una muy buena copa, donde incluso nos ilusionamos con pasar de fase. Pero eso quedó en el pasado y ya estamos enfocados en el campeonato nacional. Sabemos que no estamos en el lugar que deberíamos, donde nos gustaría estar, pero también tenemos la tranquilidad de que contamos con un buen equipo y hay algunos partidos pendientes, además que está empezando el campeonato. Por ese lado tranquilos, pero debemos empezar a sumar", expresó.

El capitán siderúrgico destacó el poderío nortino, pese a haberlos vencido en la fase previa de la Sudamericana. "Antofagasta es un rival difícil, que tiene muchas variantes, ya los hemos enfrentado, pero es siempre complicado así es que será un lindo partido. Son escenarios distintos, si bien son los mismos jugadores pero son otras circunstancias, todos los partidos son diferentes y estamos concentrados", sentenció.

FOTO.HUACHIPATO FC.



WALTER MAZZANTTI reaparecerá esta tarde en la ofensiva siderúrgica frente al siempre duro equipo de Antofagasta, en el norte.

FOTO: CDS CONCEPCION



Ricardo Cárcamo Ulloa
ricardo.carcamo@diarioconcepcion.cl



DEPORTES CONCEPCIÓN CAYÓ 4-2 ANTE IBERIA

Un equipo con dos caras que debutó con el pie izquierdo

En ofensiva, los morados se mostraron intensos y con buen juego hasta que les duró el físico. Sin embargo, en defensa tuvo un bajísimo nivel y eso marcó la derrota.

Es sólo el primer partido, pero entrega un diagnóstico claro. En su primer encuentro oficial, Deportes Concepción fue un equipo muy desequilibrado ante Iberia. Algo que se tapó de buena manera hasta que le duró el físico, mostrando buenas cosas en ataque pero sufriendo muchísimo en defensa, tal como la pasada campaña. Al final, los de Los Ángeles se impusieron por 4-2.

El duelo no pudo empezar de mejor manera para los morados. A los cinco minutos, el juez Vidal sancionó un dudoso penal por falta del meta Abarca contra Sepúlveda, que Arrué transformó en gol.

Un golpe que el equipo local sintió, pero que no le hizo perder el orden. Y a los 25', tras una buena jugada colectiva, Inostroza anotó de cabeza el empate, acción que dejó patente lo que sería la tónica del duelo: una defensa lila mal parada, tomando erróneamente las marcas y dando mucho espacio a su rival.

El marcador no se movió al descanso. En el reinicio, el árbitro le perdonó la vida a Arrué, que pudo irse expulsado por un duro foul a

Castillo. Minutos después, Kevin Baeza sacó un gol de otro partido, con un tremendo remate de distancia que puso otra vez arriba a los visitantes.

Sin embargo, de ahí en más Iberia tomó el control del partido, fue superior en lo futbolístico y sobre todo en lo físico. El elenco del "Tiburón" Ramos se fundió, cedió la iniciativa y a los 62' se lo empataron, tras buena definición de Ferreira ante la salida de Melo.

Ramos hizo cambios, pero se

demoró mucho en meter piernas frescas arriba, donde todos se notaban cansados. A los 79' Zambrano aprovechó otra desinteligencia de la zaga morada para marcar el tercero, y cuando la visita se volcó en campo rival en busca del empate, una contra terminó con gol de Castillo a los 94'. Un debut que llena de dudas al "León".

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

Estadio Municipal de Los Ángeles
Árbitro: Diego Vidal

 4	 2
IBERIA	D. CONCEPCIÓN

GOLES

25' Inostroza 62' Ferreira 79' Zambrano 90+4' Castillo	6' Arrué de penal 51' Baeza
---	--------------------------------

FORMACIONES

C. Abarca Y. Suazo D. Zambrano D. Bravo E. Millallén D. Ortega C. Pontoni G. Castillo L. Ferreira L. Reymúndez B. Inostroza	D. Melo M. Álvarez J. Cisterna P. Gatica G. Mosquera B. Cruces C. Arrué F. Muñoz R. González I. Sepúlveda K. Baeza
---	--

DT Eduardo Lobos	DT Renato Ramos
---------------------	--------------------

CAMBIOS

(56') B. Leiva por D. Ortega (56') L. Oyarzo por L. Reymúndez (65') F. Barahona por B. Inostroza (65') M. Flores por D. Bravo (90') J. Higuera por L. Ferreira	(46') A. Fernández por M. Álvarez (53') M. Oporto por B. Cruces (72') F. Ramírez por J. Cisterna (82') B. Fuentes por F. Muñoz (82') I. Ibáñez por K. Baeza
--	---

TARJETAS AMARILLAS

Ferreira, Barahona	Cruces, Arrué
--------------------	---------------

TARJETAS ROJAS

No hubo	No hubo
---------	---------

Entretención & Servicios

Santoral: Visitación

EL TIEMPO

HOY **9/13**

MARTES 11/13 MIÉRCOLES 11/13 JUEVES 11/13

LOS ÁNGELES 8/12

RANCAGUA 5/19

TALCA 7/15

SANTIAGO 6/21

CHILLÁN 8/12

ANGOL 10/16

TEMUCO 12/14

P. MONTT 10/14

RADIACIÓN UV

RIESGO	TIME*	ÍNDICE
EXTREMO	10	11 o más
MUY ALTO	25	8 A 10
ALTO	30	6 A 7
MODERADO	45	3 A 5
BAJO	60 o más	0 A 2

*Tiempo Máximo recomendado de exposición (minutos).

PUZZLE



ACOPIO	LAMINA FOTOGRAFICA	REVERENCIA	PERFUME	LITIO	HOGAR	OXIGENO
SIDERURGIA						NOTA MI ESXISTE
MONEDA CHILENA				TECLA DE GRABACION ARTICULO		
FILM DE ALMODOVAR					BAJO GRAMINEA	
ARENGA	EFFECTUA	ANTIPATICOS	CIUDAD PALESTINA TRAS CU			FOSFORO OBJETO
				"LIO"	SELLO DISCOGRAFICO EDAD	
PIERNA GRINGA		CAZADORES SIMBOLO BRAHMA				
ICARO EN CAOS			DISTINTOS DIOS SOL			RADIO
				CASUALIDAD DIEZ		
PALOMAR REPETICION		SODIO ABORRECE		POR LIQUIDO		REY DE ESPAÑOL
		AUTILLO CAUSE	AREA	FIN DE FOTO		DAR ARI D
SOCIEGO UNTO			GERMANIO ODILIO			E ALB AA
50	ACTINIO NOTA SOL		AFUERA EN OHIO AZOE			TALLORS
						ACRECENTARIA
						ARTERO RAS T
						RECAMAR DEG U
						TARIUTA EL
						ARCANO O
						PARAGAR
						ONE RGA
						SCLIO T
						ITIVA DEL

TELÉFONOS

Ambulancias:	131
Bomberos:	132
Carabineros:	133
Investigaciones:	134
Fono Drogas:	135
Inf. Carabineros:	139
Fono Familia:	149
Inf. Toxicológica:	2- 635 3800
V. Intrafamiliar:	800 220040
Delitos Sexuales:	565 74 25
Defensa Civil:	697 16 70
Fono VTR:	600 800 9000
Fono Essbío:	600 33 11000
Fono CGE:	600 -777 7777

FARMACIAS DE TURNO

CONCEPCIÓN Dr. Simi • Rengo 468, local 11 S	Ahumada • Av. Juan Bosco 501 (Atención durante las 24 horas)
SAN PEDRO Ahumada • Michimalonco 1120 (Atención durante las 24 horas)	
CHIGUAYANTE Cruz Verde • Manuel Rodríguez 925	
TALCAHUANO Salcobrand • Autopista 7001	

SUDOKUS

FÁCIL

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

MEDIO

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

EXPERTO

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