

## ¿La pandemia ha propiciado más lesiones en el mundo deportivo?



Temas como las cuarentenas, burbujas sanitarias o toma constante de PCR han sido la tónica en el último tiempo. Protocolos que, junto con exigentes calendarios, resienten tanto física como mentalmente a los atletas.

DEPORTES PÁGS.10-11

## El rol que jugaron los intendentes en la Región del Biobío

POLÍTICA PÁG.4

## Old John's debutó con victoria en el torneo nacional

DEPORTES PÁG.15



FOTO.MOP

## 69% de proyectos de Obras Públicas son de origen privado

En el periodo planificado a materializar entre 2021 y 2025, la Región marcha tercera a nivel nacional. Según el último catastro de la Corporación de Bienes de Capital, Biobío suma un total de inversión de US\$1.166 millones, ejecutándose en la actualidad un estimado de US\$167 millones.

ECONOMÍA&NEGOCIOS PÁG.7

MAÑANA EL ORGANISMO RETOMA LAS SESIONES

# El balance que dejó la primera semana de la Convención

Analistas y constituyentes analizaron el trabajo realizado.

Hace una semana comenzó la labor de la Convención Constituyente, que ha dejado aspectos positivos y negativos.

Entre lo malo, de acuerdo a analistas y constituyentes, destacan los problemas logísticos y técnicos, y en lo bueno aseguraron que está el

poder constituir la instancia. A nivel general, se indicó que se vive una etapa de "rodaje", en un trabajo que se retoma mañana. **POLÍTICA PÁG.5**



FOTO.ISIDORO VALENZUELA M.

## Deportes Concepción obtuvo su primer triunfo en el torneo de Segunda tras imponerse a Rodelindo Román

Con solitario tanto de Fabián Ramírez, los morados ganaron en el Ester Roa y sumaron de a tres en el certamen, en un resultado que les permite subir algunas posiciones en la tabla del campeonato.

DEPORTES PÁG.9



#FUE TENDENCIA

Luego de la muerte del joven Pablo Marchant en Carahue, en un incidente con Carabineros, nuevamente la violencia en la macrozona sur es tema de debate en la agenda pública.

En redes sociales y el mundo político se enfrentaban posturas sobre el actuar de Carabineros, de organizaciones como la CAM y del país en su conjunto frente al conflicto entre el Estado, particulares y el pueblo mapuche.

**Amaya Alvez Marin**  
@amaya\_alvez

*Gran pesar la muerte de un joven. Espero que se abran vías institucionales para solucionar este conflicto.*

**Adolfo Millabur Ñancuil @MillaburAdolfo**

*Los graves hechos conocidos el día de hoy hacen evidente la urgencia de que el país respete y repare los derechos políticos y territoriales del Pueblo Mapuche y de todas las naciones originarias, como una necesidad ineludible para el proceso constituyente de un Chile plural.*

**Alejandro Elgueta**  
@a\_elgueta

*Hemos llegado tarde a todo. Esta situación se fue de las manos hace muchos años, muchos. Unos por compartir la violencia otros por complicidad y falta de valor y coraje la toleraron.*

**Cristián Parker Valdebenito**  
@CristinParkerVI

*30 años y sigue igual La Araucanía. Ningún gobierno ha sido capaz de poner el cascabel al gato. No es posible que nos enfrentemos entre nosotros mismos.*

**Francisco Córdova Echeverría**  
@FCordovaE

*En la Provincia de Arauco la militarización de lo que debe ser resuelto con política e inteligencia, sólo ha generado muertes y divisiones. El ambiente en la zona es tenso y empeora. Parar el rumbo de la violencia del Estado y respetar el 169 de la OIT son un piso mínimo.*

## ENFOQUE

## Algo pasa

**JORGE CONDEZA**  
Ingeniero Comercial



Efectivamente algo pasa con las personas al transformarse en candidatos a La Moneda. Algo los impulsa a querer plantear soluciones para todo o tratar de hacer de todo para no quedar atrás, no importando el ridículo que hagan. Quizás que será.

Ninguno dice que no a algo. Prefieren aventurar respuestas, algunas realmente conmovedoras y otras muy ridículas, renunciando expresamente al derecho a guardar silencio si no saben, apostando decir algo, lo que sea, bajo la creencia que la ciudadanía verá como algo negativo escuchar a un candi-

dato a tan alto cargo decir: no sé.

Algunos han llegado al límite de disfrazarse, como si con eso logran empatizar de verdad. Inolvidable son los disfraces de Lavín con indumentaria del norte haciendo rogativas a quien sabe quién. Mención especial para Kast, el que ahora no compite, disfrazado de mujer. Al menos no llegó al punto del ¡call me Felipa! Claro ninguno vivió un buen tiempo con una pensión básica solidaria, porque lo de ellos es básicamente un disfraz, nada con la realidad dura ¡por Dios!

Incluso el candidato con alma de alcalde dio recetas de cómo ahorrar

Lo que Chile necesita es más y mejor educación técnico profesional, articulada, continua, con duración acorde a la especialidad, vinculada con los sectores económicos y productivos, contextualizada y en concordancia con los requerimientos del país y de los empleadores.

Hoy nos encontramos con ciertas ambigüedades en los planes de estudio, en donde los empleadores no entienden bien qué competencias tiene un egresado de la educación media TP o de la Educación superior TP. También encontramos disparidad en calidad de la enseñanza, dependiendo en gran medida de la institución que imparte las carreras. Otro asunto diverso son los nombres de las carreras, donde se observa una suerte de festival de la creatividad con cientos de opciones que redundan en un grupo menor de planes de estudio equivalentes, pero que no ayudan a la transparencia de la oferta académica TP, donde no queda claro que es qué y quien es quien.

Para mejorar ello, no solo debe ha-

ber un marco de calificaciones completo y de amplia cobertura, que sea claro y definido por los mismos empleadores, sino también sistemas de información que no solo estén, sino sean consultados por los estudiantes, postulantes, empleadores y todos los que están tomando decisiones para estudiar o contratar, creando una verdadera cultura y valoración de los que se forman y trabajan como técnicos y técnicos especializados.

También, en mi personal opinión, el marco regulatorio debe contemplar mayor flexibilidad para los programas de estudio y sus grados académicos reconocidos en la ley, creando sistemas de admisión y financiamiento por diversas vías que permitan a las personas acceder a su formación técnica de calidad que reconozca aprendizajes previos formales y no formales. En este sentido, una reforma al Sence se hace urgente.

Finalmente, la transparencia en la información desde el ministerio del trabajo, debería dar claras señales

en la comida, asumiendo él el rol de nutricionista-chef. Para que decir las horas gastadas en matinales, noticieros y cuanto programa de farándula con el fin de no perderse en la multitud. Total, la muni se manejaba sola.

En el otro extremo el candidato de partido de la hoz y el martillo prometiendo todo lo que se le pase por delante y mostrándose con más datos que Google, aunque en muchos casos sean solo percepciones e incluso puros inventos. Su fuerte es mostrarnos lo que ocurre en otros países, principalmente europeos con cierta predilección por Alemania. Que las tasas de interés sean bajas, como funciona el banco central europeo o los equilibrios en la economía no son para discutir. Basta hacer mención. Lo importante es lo que él llama sueldos dignos, esos que llevarán a que las pymes honradas tengan que cerrar por decreto. Su seguridad de discurso es lo que vale, no importa el fondo, total nunca hay un experto de verdad para confrontarlo y por último siempre está el comodín de la persecución por ser comunis-

ta o que todos lo caricaturizan.

Briones con una excavadora, Sichel despachándose la historia de su vida como recetario, destacando por cierto sus múltiples tatuajes; y al final Boric y Desbordes sin muchas posibilidades porque no se le da el tema parafernático.

Algo pasa. Faltan líderes, estadistas y sobriedad porque no somos capaces de ponerle un paralelo a todo este show y así obligar a los candidatos a plantear soluciones reales a los problemas del país, esos que se arrastran por décadas y donde los mismos han tenido oportunidad de aportar algo más que críticas.

Hasta ahora solo vemos páginas y páginas de propuestas, algunas inteligentes y otras, la gran mayoría, solo de relleno. De corrupción, de cómo mitigar el calentamiento global, del Fndr, del uso eficiente de los recursos como estilo de vida, de la modernización del Estado, de la fortaleza de las instituciones como sello país o del gran acuerdo para sacar esto adelante, poco o muy poco. Y mientras no les digamos en la cara que no queremos más disfraces, soluciones de parche o mentiras, este asunto no terminará.

## Educación técnica para Chile

**JORGE VILLABLANCA MOUESCA**  
Director Instituto Tecnológico Ucsa



de los requerimientos desde el mercado laboral, entregando orientación activa a los que buscan formarse o perfeccionarse, haciendo de la inversión en educación un bien público rentable para el país y para las familias. Por su parte, las instituciones de educación deben adaptar en forma ágil sus ofertas académicas, para ofrecer programas contextualizados a las realidades y necesidades regionales y las disciplinas específicas que las empresas, servicios y el estado necesitan.

En resumen, tener una Educación

TP de alta calidad y que aporte al desarrollo del país, requiere de programas de estudio de duración adecuada y currículo flexible, con empleabilidad y remuneración atractiva, con sistemas múltiples de financiamiento y admisión y formación continua a lo largo de la vida y que dé respuestas a las necesidades del territorio. Solo así, nuestra sociedad valorará la educación técnica como tal y la pondrá en el sitio que le corresponde, como lo es en los países desarrollados.

Las palabras vuelan, lo escrito permanece

EDITORIAL

Como no pasaba hace meses, la mayor parte de las comunas del Gran Concepción tuvieron un fin de semana de desconfinamiento, al estar en Fase 3 del plan Paso a Paso. Esta madrugada, también Hualpén y San Pedro de la Paz también avanzaron a dicha etapa, en una medida que, según se ha indicado desde el nivel central y también por las autoridades locales, obedece a las bajas en los casos diarios, activos, ocupación de camas críticas y, de igual forma, al proceso de vacunación que se ha llevado a cabo a nivel regional.

Sin dudas, tomando en cuenta ese diagnóstico sin dudas es una buena noticia. Sin embargo, la aparición de nuevas variantes como la Delta -en Biobío ya hay más de 20 personas catalogadas como contacto estrecho- deben ser un llamado a la prudencia. Ya lo dijo la Mesa Social Biobío, que criticó justamente este avance a una etapa de mayor desconfinamiento y libertades, considerando que esta última cepa tiene una mayor peligrosidad en el contagio.

Junto con lo anterior, desde este jueves empiezan a regir algunos cambios en el plan Paso a Paso, que también apuntan en la misma dirección: más libertad a la ciudadanía, retomando actividades normales -siempre con restricciones de aforo y sanitarias, y privilegiando a quienes ya completaron su proceso de vacunación- como lo

# Libertad, pero con responsabilidad



**Con el Gran Concepción en Fase 3 y los cambios al plan Paso a Paso que rigen desde el jueves, la ciudadanía debe actuar con criterio y no sentir que la pandemia ha terminado.**

son ir al cine, al estadio o a un restaurante.

Después de un largo tiempo en pandemia, para todos resulta agotador, física y psicológicamente, el encierro. Pero estas nuevas aperturas no deben ser un llamado a salir todos los días y a cada rato: la ciudadanía debe actuar con criterio, con responsabilidad, y no asumir que la pandemia prácticamente ya ha terminado por retomar cierta normalidad.

Ello es algo complicado en una idiosincrasia como la chilena, donde a lo largo del confinamiento ha quedado demostrado que mucha gente no tiene conciencia de la peligrosidad de la situación. Y se han visto comportamientos errados de forma transversal, más allá de clases sociales u otras características.

Es tarea de todos que los avances logrados, principalmente por la vacunación, no queden en nada por acciones irresponsables y faltas de criterio. La norma de la ciudadanía debería seguir siendo que se sale del hogar sólo para lo estrictamente necesario.

CARTAS

Economía circular

Señora Directora:

En este mes llamado "Julio Sin Plásticos", es importante analizar sobre la sociedad de consumo en la que vivimos, la regla de las tres erres: reduce, recicla y reutiliza para seguir ayudando al medio ambiente. Y cómo las empresas ayudamos en este importante ecosistema.

Según la Hoja de Ruta Nacional de Economía Circular Para Un Chile sin Basura 2020-2040, presentaba hace un par de meses por el Ministerio de Medio Ambiente, en el cual se proponen 7 metas, 32 iniciativas concretas y 84 acciones para alcanzar hacia el año 2040, considerando cuatro líneas de acción: regulación circular, innovación circular, cultura circular y territorios circulares, para su implementación en el corto, mediano y largo plazo.

Un dato importante es la investigación realizada en España, sobre la reutilización del sustrato del champiñón, que constituyen el principal residuo generado en la actividad, como por ejemplo su empleo en biorremediación, es decir la purificación de aire, agua,

suelos y de sustratos contaminados con plaguicida

La pregunta es ¿Qué tan importante es saber reutilizar los recursos de las industrias?, En el sector agroindustria chilena este proceso se ha acelerado hacia una economía circular, según Chilealimentos este cambio no solo logrará reutilizar o revalorizar las 40.000 toneladas desde fábricas de pulpas de frutas, jugos concentrados de frutas, productos congelados, productos deshidratados, entre otros, sino también crear mayor conciencia en todo este rubro

A diferencia de otros modelos donde prima el aspecto económico por encima del social o medioambiental, la economía circular supone una sustancial mejora común tanto para las empresas como para los consumidores, donde hoy es primordial cuidar con mayor fuerza el medio ambiente y aprovechar los recursos que nos entrega, entregando, enseñando y por sobre todo educando a las nuevas generaciones.

Gabriel Muñoz  
Gerente General de Frutos de Lonquén

¿Copa de cartón?

Señora Directora:

Antes que nada, felicitaciones a los argentinos por ganar la Copa América, después de tanto tiempo sin tocarla, justificadas las grandes celebraciones...

Pero una duda...¿Y no decían, un tanto despectivos, muchos de los mismos, que hoy tanto celebran, que esta "copita" América era de cartón, cuándo se las ganó Chile, no una, sino dos veces seguidas y la celebrábamos por partida doble?

Claramente... ¡Otra cosa es con un bandoneón!

Luis Enrique Soler Milla

Sedentarismo

Señora Directora:

Con preocupación he visto que, a todo nivel en nuestra sociedad, se está instalando peligrosamente el sedentarismo. Más allá del confinamiento, lo cierto es que la falta de ejercicio, sumado a malos hábitos alimenticios, están afectando a gran parte de nuestra población. A poner ojo las autoridades.

América Gutiérrez Sepúlveda

ESCASEZ DE MONEDAS

¡PARECE QUE NO NOS VAN A DEJAR SALIR!



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

**Rubén Rodríguez, químico farmacéutico**

“Porque tanta libertad asusta. A estas alturas no queda más que hacer un llamado para que la gente se vacune y se cuide. Después de las modificaciones del Plan Paso a Paso, la responsabilidad de mantenernos sana es solo nuestra”.

FOTO: ARCHIVO / ISIDORO VALENZUELA M.

# 11

## intendentes

ha tenido la Región del Biobío desde el retorno de la democracia.

### Jefe del Gobierno Regional

Es una de las funciones que cumple el intendente y que a contar del miércoles pasará al gobernador regional.

Marcelo Castro Bustamante  
marcelo.castro@diarioconcepcion.cl

Este miércoles se vivirá un hito en la historia de Chile y que es especialmente anhelado en las regiones: la asunción de los gobernadores regionales. Se trata de la llegada de las primeras autoridades administrativas regionales escogidas por voto popular y que no son designadas por el gobierno nacional de turno.

Aunque tendrán una contraparte que será el delegado presidencial, a quien se le ha cuestionado por las competencias que tendrá y otras situaciones, como la ocupación de parte del edificio del Gobierno Regional.

La asunción de las nuevas autoridades implica, además, el término de la figura del intendente.

#### Buenos, pero con poco margen

Desde el retorno a la democracia, Biobío ha tenido 11 intendentes, cuatro de ellos estuvieron durante todo un mandato presidencial: Adolfo Veloso (DC), Martín Zilic (DC), Jaime Tohá (PS) y Rodrigo Díaz (exDC). Mientras que tres de ellos estuvieron un poco más de un año o menos: María Angélica Fuentes (PPD), Jacqueline van Rysselberghe (UDI) y Jorge Ulloa (UDI).

Para uno de ellos, Jaime Tohá, quien fue el único que estuvo dos veces en el cargo (bajo las administraciones de Ricardo Lagos y Michelle Bachelet), señaló que “ha sido vital en los últimos 30 años, en un país que no aprovecha todas las reservas que existen en cada región. A pesar de que Chile sea uno de los países occidentales más centralizados, el Biobío históricamente fue un baluarte en la lucha por mayores potestades para las regiones”.

En tanto, Martín Zilic (DC) opinó que una de las mayores falencias que tuvieron los intendentes fue el poco tiempo para realizar proyectos de región y cuestionó la

EN EL EDIFICIO DEL Gobierno Regional se desempeña el intendente desde hace algunos años.



A DÍAS QUE SE ACABE EL CARGO

# El rol que jugaron los intendentes en el Biobío

Con la llegada del gobernador regional, la figura dará paso a nuevas designaciones que entregarán otras atribuciones y competencias a las autoridades, una electa por voto popular y la otra designada por el presidente de turno.

entrega de fondos para pequeños proyectos.

“Ellos tuvieron un que generar el desarrollo de la Región, pero la falta de programas de largo alcance, además influye que el periodo es corto para realizar algo a futuro. Se suma la rotativa de autoridades, en esta administración han sido tres intendentes en tres años y eso es perjudicial. Agrégale la situación de los proyectos para la Región, es cosa de ver lo que ocurre con la ejecución del presupuesto, ya que hemos pecado de pequeños proyectos y no de grandes obras”, manifestó Zilic.

#### Roles claves

Desde el mundo universitario tratan de explicar los diversos roles que han tenido en el último lustro esta autoridad regional.

Susana Riquelme, académica de la UBB, dijo que “tuvieron características que responden a su propio liderazgo y gestión, al gobierno que les designó como tal, y al momento histórico en el cual se desempeñaron. Su cargo no fue cercano a las comunidades y territorios, sino que se ha replicado el centralismo, instaurando políticas pensadas desde la Región Metropolitana y variando según el go-

bierno de turno; ello a nivel regional tiene repercusiones, ya que, se visualiza desigualdades y exclusiones en algunos territorios más que en otros, y una distribución inequitativa de los recursos públicos”.

Para la académica de la UdeC, Jeanne Simon, los intendentes jugaron el rol del “ministro del Interior en los territorios, tratando de resolver conflictos con los pescadores y en otras áreas. A esto, se suma que fue la cara visible del gobierno en las emergencias. Otro rol es el coordinador intersectorial, eso puede ser en comisiones o de articulador con actores de la academia. El intendente terminaba representando la voluntad del presidente y de Interior en la Región, por lo que jugaba un rol de representación política”.

Lesley Briceño, académica de la UDD, dijo que “tuvo un rol no muy apreciado por ciudadanía en un intento de entregarles poder a las regiones. Al aterrizarlo a la zona, siempre han jugado un rol de liderazgo en situaciones de emergencia y otros tuvieron un rol conciliador ante algunos hechos tanto en sus coaliciones como factores externos. Allí tuvieron que demostrar más que un dominio político, algo más estratégico”.

#### OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion  
contacto@diarioconcepcion.cl

# Política

Daniel Núñez Durán  
contacto@diarioconcepcion.cl

MAÑANA A LAS 9 HORAS VUELVEN A SESIONAR

## Lo bueno y lo malo: Así se vivió la primera semana de la Convención

Lograr constituir la instancia fue uno de los puntos destacados por constituyentes y analistas. Problemas técnicos y logísticos resaltaron entre las dificultades.

Hace exactamente una semana, comenzó a sesionar la Convención Constituyente, organismo que está encargado de redactar lo que será la nueva Constitución de Chile. Pese a que el proceso tuvo tiempo para su preparación logística, los primeros días no estuvieron exentos de polémicas.

Problemas en los alrededores de los recintos donde se han desarrollado las sesiones, además de fallencias técnicas y logísticas, fueron las principales dificultades de un comienzo que, de acuerdo a la mirada de los analistas, debe ser perfecto.

Independiente de las dificultades, el proceso también tuvo aspectos positivos. "Creo que lo bueno es que se haya instalado la Convención Constitucional. También es bueno que en estos primeros se haya generado un elemento simbólico como lo es la elección de una mujer en la presidencia del organismo", comentó el abogado constitucionalista, Carlos Maturana.

La académica de la UdeC, Jeanne Simon, destacó entre los puntos a resaltar que "se logró establecer una mesa directiva equilibrada y paritaria con dos académicos reconocidos. Lograron establecer relaciones con sus contrapartes en el Congreso y eso generó apoyo desde las universidades y otros organismos para lograr resolver los problemas que se enfrentaron con la instalación".

Por su parte, el constituyente, Andrés Cruz, quien es parte de la convención comentó que lo positivo son los avances que se han dado desde el punto de vista administrativo. "Estamos trabajando en una dinámica que nos permita un funcionamiento adecuado y creo que vamos bien. Estamos en rodaje. Pese a todas las dificultades, la mesa ha funcionado bien a mi juicio y logró sacar adelante todos los problemas a puro esfuerzo".

Además, Jeanne Simon expresó que otras cosas lindas que se vieron fueron "el discurso de Elisa Loncón, quien nos presenta la imagen de un Chile que valora su diversidad en todas sus formas y nos pide pensar en generaciones futuras. También es lindo el interés de la ciudadanía para seguir lo que está pasando. Se inicia un proceso democrático y deliberativo. Creo que poco a poco se irá consolidando".

### Lo negativo

El proceso ha tenido muchos inconvenientes y aspectos negativos, desde su comienzo hasta el cierre de la primera semana.

Luciano Silva, constituyente del Distrito 20, indicó que "se instaló una forma de ver la convención como asamblea universitaria. Selle-



FOTO: CHILECONVENCION.CL

VARIOS PROBLEMAS tuvo la Convención en su primera semana de funcionamiento.

## 154 constituyentes

se reunieron el primer día de convención. Solo faltó Felipe Harboe (PPD), quien se ausentó por ser contacto estrecho de Covid-19.

### El plenario de la Convención

volverá a sesionar mañana a eso de las 09.30 horas. Mientras tanto, los constituyentes seguirán trabajando de manera particular.

vó al extremo. La mesa directiva no logró tener control de la convención. Me he manifestado abierto al diálogo, pero debo decir que, con el paso de los días, la mesa demostró no tener control sobre sectores radicales de la convención que han moderado las malas decisiones, los cambios de tabla y las formas de votación. Me parece que dejamos mucho que desear estos primeros días".

Añadió que hay responsabilidad del Gobierno en temas técnicos. "Espero que esto cambie porque hay una politización obsesiva en temas como la libertad a los presos. Este tema no nos corresponde. Es un absurdo, un despropósito y una mala señal a la ciudadanía. Me parece que es injusto que un sector diga que la convención existe gracias a los presos de la revuelta. Hubo millones de personas que marcharon en paz y que han votado espe-

rando que Chile cambie de manera pacífica".

Andrés Cruz expuso que "el Gobierno pudo hacer algo más. Hay inconvenientes protocolares y también hay grupos que están desatando sus pasiones. Quizás tienen una visión cerrada desde sus perspectivas y que cuesta mucho que se abran al diálogo. Necesitamos apertura porque así se hace la política. Debemos aceptar que el otro también puede tener la razón".

Desde el punto de vista analítico, Carlos Maturana sostiene que "es muy próximo para hablar de cosas malas o negativas. Hubo un déficit protocolar importante que complicó el inicio. Además, hay mucha falta de claridad que ha atentado contra el ánimo de construir algo en conjunto".

Jeanne Simon, comentó que hay aspectos "no resueltos externos a la

convención que obstaculizaron el inicio y su buen funcionamiento. En especial, la confrontación entre carabineros y manifestantes que generó tensión. Por otra parte, la mala preparación de las sedes no permitió sesionar el primer día".

Agregó que, a todos estos puntos negativos, también se suman "las descalificaciones cruzadas en las redes sociales. La desconfianza y el mal trato a quien no piensa igual a uno. También se observa mucha tensión porque no se ha logrado establecer un reglamento".

Ahora, la convención volverá a sesionar mañana a partir de las 09.30 horas, día en que se reunirá el plenario, porque los constituyentes seguirán trabajando en materias que están fuera del plenario.

### OPINIONES

Twitter @DiarioConce  
contacto@diarioconcepcion.cl

## Ciudad



## #MeQuedoEnCasa

**Carla Reyes**, estudiante de Terapia Ocupacional

“Todos podemos colocar nuestro granito de arena para salir de esta pandemia. En algún momento podremos retomar nuestra vida como la recordamos, pero hoy toca ser empáticos y cuidarnos unos a otros. Por tu familia, amigos y hasta el tío del negocio que te fía, quédate en casa”.

EN DECLARACIÓN PÚBLICA

# Constituyentes indígenas piden terminar con militarización

Mientras que Héctor Llaitul acusó que las empresas forestales en la zona acaparan tres veces más terrenos que los ocupados por las comunidades.

Marcelo Castro Bustamante  
marcelo.castro@diarioconcepcion.cl

Los convencionales constituyentes de los pueblos indígenas se refirieron a los hechos ocurridos en Carahue la noche del viernes.

Mediante un documento, manifestaron que “estos graves hechos hacen evidente la urgencia que el país respete y repare los derechos políticos y territoriales del Pueblo Mapuche y de todas las naciones originarias como necesidad ineludible para el proceso constituyente de un Chile plural, de pueblos iguales en dignidad y derechos”.

Además, pidieron “la desmilitarización del Wallmapu para establecer condiciones de paz y privilegiar el diálogo político”. Y abogaron por una investigación objetiva y a esperar los resultados de esta, sin conclusiones apresuradas por respeto a la familia.

En este sentido, la Universidad de Concepción, lugar donde estudió Pablo Marchant, pidió una investigación acuciosa de los hechos y que el Gobierno de Chile entregue las condiciones necesarias para construir un diálogo que permita avanzar en soluciones. Junto con esto, manifestaron las condolencias a la familia del joven y desearon una pronta recuperación al trabajador herido.



RECORDARON la petición aprobada esta semana en la Convención.

## Funerales

se realizarán este martes en la comuna de Lumaco.

## Investigación objetiva

Convencionales indígenas pidieron una investigación objetiva de lo ocurrido.

Los funerales del joven de 29 años se concretarán mañana martes, en la comuna de Lumaco.

El dirigente de la CAM, Héctor Llaitul, en entrevista con Radio Universidad de Chile, sostuvo que “la confrontación es un poder de dominación que son los grupos económico. Acá ellos tienen un sistema de propiedad usurpada, sólo dos forestales controlan 3,6 millones de hectáreas que están siendo reivindicadas por nuestro pueblo. Esto es tres o cuatro veces más tierra de lo que posee nuestro pueblo-nación Mapuche. Y estas tierras forestales son parte de políticas extractivistas que están arrasando, depredando los territorios ancestrales del Wallmapu”.

## OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion  
contacto@diarioconcepcion.cl



## Rodolfo Carter: “Fue un error terminar la mesa de diálogo”

De visita en Concepción, el generalísimo de la campaña presidencial de Joaquín Lavín, Rodolfo Carter, cuestionó las determinaciones de la actual administración de suspender la mesa de diálogo con comunidades Mapuche en la Provincia de Arauco.

Carter, dijo que “el Estado ha fallado en diversas situaciones y este gobierno ha hecho cosas mal, fue un error terminar la mesa de diálogo que existía con las comunidades. Acá hay un problema de fondo del cual se valen los violentos y ese eso lo que debemos solucionar, tenemos que reconocernos como ciudad y apostar al diálogo con acciones concretas”.

El jefe comunal pidió terminar con el discurso de las querrelas contra quienes resulten responsables y comenzar a concretar tareas en beneficio de las comunidades.

FOTO ARCHIVO DIARIO CONCEPCION



## Contactos estrechos cuestionaron protocolo de ingreso

Diversos cuestionamientos a los protocolos del Minsal realizaron los contactos estrechos de los pacientes por variante delta que hay en el Biobío.

Diario Concepción conversó con dos de ellos, quienes llegaron al país el pasado 30 junio proveniente de Estados Unidos y cumplieron todos los protocolos de ingreso al país que tiene la autoridad sanitaria, los que tildaron como insuficientes, puesto que si bien en

## En residencia sanitaria

se encuentran los 24 pacientes determinados como contactos estrechos de variante Delta.

el avión pueden venir con distancia social, en el aeropuerto esto se pierde o pueden quedar botados en el hotel sanitario si no hay cupo.

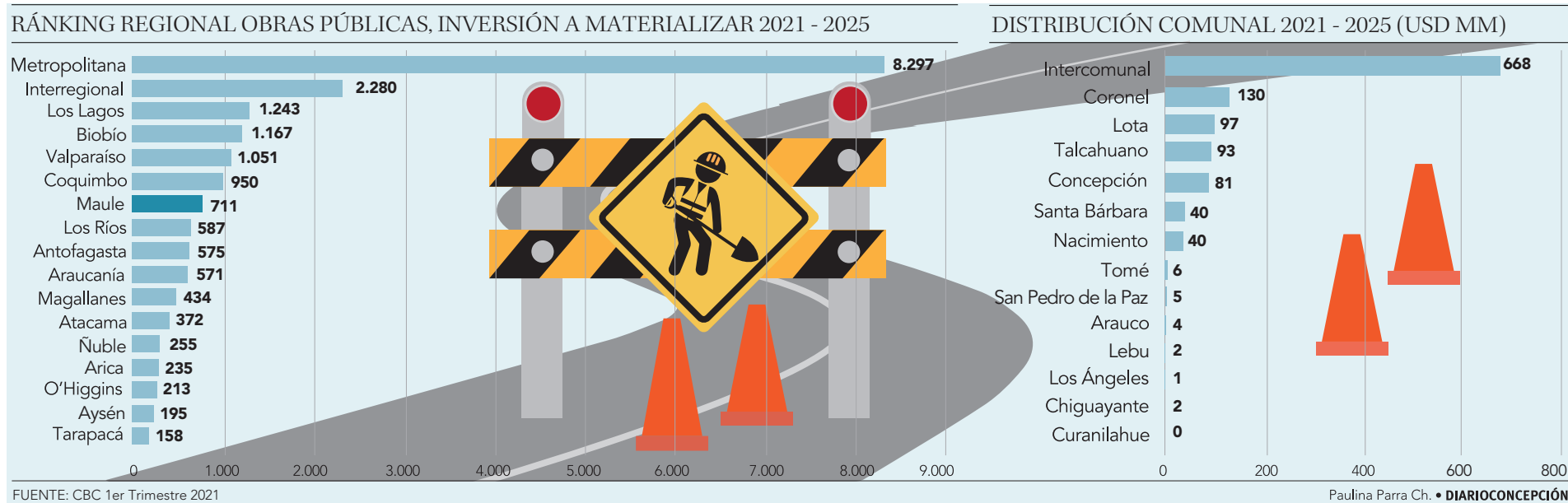
“A pesar de las medidas sanitarias que pude haber tenido en el vuelo, en Santiago nos juntaron a todos en una sala, con pasajeros de otros vuelos por alrededor de dos horas y recién ahí nos derivaban a los buses para los hoteles sanitarios”, dijo uno de los involucrados.



#MeQuedoEnCasa

**Carolina Pizarro, estudiante universitaria.**

“Me quedo en casa para protegerme y proteger a mi entorno. Creo que quedándonos en casa podemos bajar las cifras de contagio. Además, añoro volver a clases presenciales, para que eso suceda, quedémonos en casa”.



EN LA REGIÓN DEL BIOBÍO QUE MARCHA TERCERA A NIVEL NACIONAL

# Obras Públicas comanda inversión a 5 años: un 69% son proyectos privados

Se trata de iniciativas con cronograma definido y que forman parte del último catastro de la Corporación de Bienes de Capital correspondiente al primer trimestre del presente año.

**Javier Ochoa Provoste**  
javier.ochoa@diarioconcepcion.cl

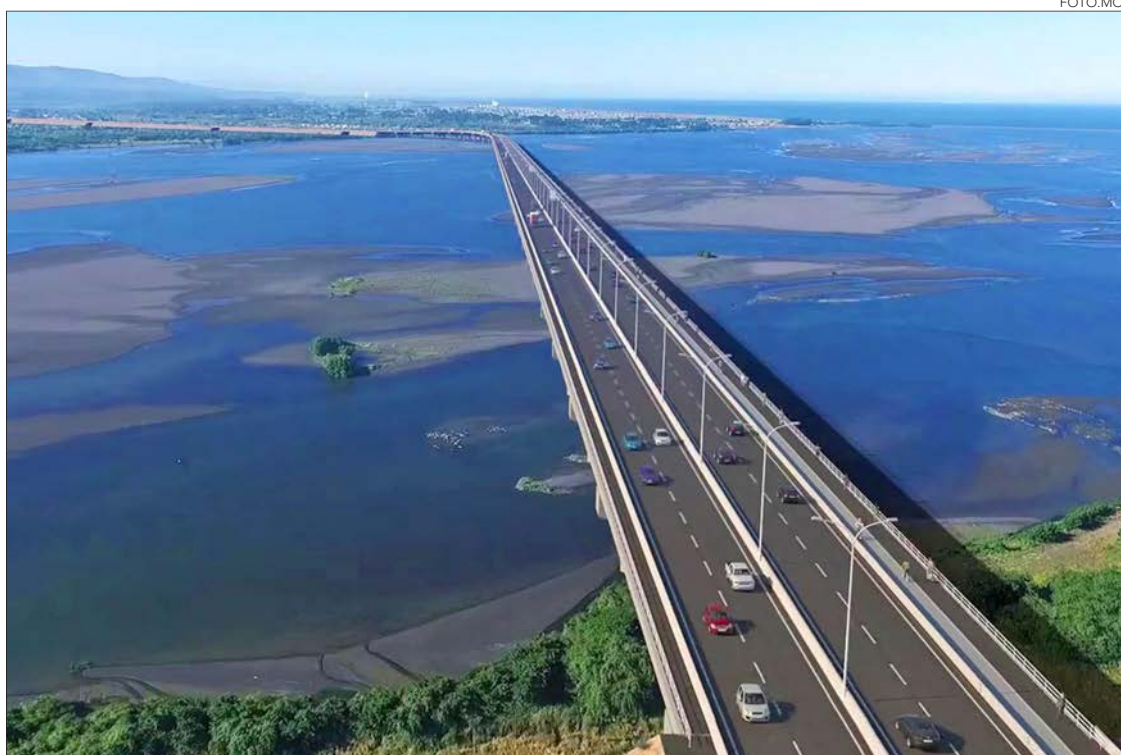
Al primer trimestre de 2021, la Región del Biobío marcha tercera después de la Metropolitana y Los Lagos en inversión en Obras Públicas (OO.PP) para el quinquenio 2021-2025. (Ver gráfico izquierdo).

Esto, según último catastro de la Corporación de Bienes de Capital, informe que refleja fielmente la realidad puesto que toma en consideración sólo proyectos en ejecución y con cronograma definido.

En resumen, y catastrado al primer trimestre de este año (la CBC entrega informes trimestrales), Biobío suma un total de inversión en OO.PP que alcanza los US\$1.166 millones, ejecutándose en la actualidad un estimado de US\$167 millones, destaca el informe de la CBC.

Y una singularidad: un 68,7% del valor calculado para el lapso de análisis, proviene de financiamiento privado.

El desglose detalla la distribución de inversión a materializar durante el quinquenio 2021-2025: un 31,2% de la cifra, se asocia a proyectos en fase de construcción; las principales entidades vinculadas a la ejecución de



**LA CONSTRUCCIÓN** del Puente Industrial marca un hito de inversión en Obras Públicas, obra concesionada donde se pagará TAG, entre \$600 y \$700 auto particular dijo la autoridad.

iniciativas, corresponden a Ministerio de Obras Públicas Concesiones, MOP, Ministerio de Vivienda y Urbanismo y Ministerio de Salud.

**Preocupa la proyección**  
Para el economista del Observatorio

de Corbiobío, Ariel Yévenes, si bien es destacable la posición en que se encuentra la Región en cuanto a la generación de proyectos se refiere, un aspecto que preocupa es que una gran parte de ello obedece a proyectos que ya se encuentran en fase de

ejecución, quedando por tanto el desafío de incrementar la generación de nuevas iniciativas en los años sucesivos, en lo cual la reactivación de la inversión privada debiera ser un foco central, con miras a reactivar y sostener hacia el mediano y largo plazo el crecimiento y desarrollo de la región.

“Por cierto, este desafío con el cual se señala a nuestra región se encuentra también en un contexto país, en lo cual la situación es similar en todas las regiones, con menores grados de inversión proyectada para los menores años, respecto de lo que se encuentra en ejecución, construyendo por tanto el desafío de reactivar la inversión con un foco estratégico para la economía nacional y regional”, planteó Yévenes desde Corbiobío.

Cabe destacar que en Chile, el catastro al primer trimestre de 2021, se esperan en Obras Públicas, US\$ 19.294 millones (33,9% del total nacional) para el quinquenio 2021-2025, con 363 iniciativas con cronogramas definidos. De esta suma, un 48,8% corresponde a proyectos estatales y un 51,2% a privados (concesiones).

**OPINIONES**  
Twitter @DiarioConce  
contacto@diarioconcepcion.cl

## Economía & Negocios

JULIO PERTUZ VISITÓ CENTRO PARA LA INDUSTRIA 4.0, C4I, PERTENECIENTE A LA FI UDEC

# Subsecretario de Economía enfatizó en redes colaborativas academia- industria

El objetivo de la visita fue conocer in situ las capacidades instaladas y su potencial impacto en la economía. Conoció prototipo que desarrolla el centro.

Equipo Economía y Negocios  
contacto@diarioconcepcion.cl

En el marco de una visita a la región del Biobío, el subsecretario de Economía, Julio Pertuzé, recorrió parte de las instalaciones de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Concepción (FI UdeC), con el fin de conocer in situ las capacidades instaladas y su potencial impacto en la economía.

“La ciencia, tecnología e innovación empiezan a jugar un rol preponderante y por eso estoy aquí mirando el futuro, viendo qué nuevo desarrollo, invento, tecnología y hacia dónde están pensando lo que podría llegar a ser una reactivación económica para un mundo postpandemia”, comentó Pertuzé desde el Centro para la Industria 4.0, C4i, perteneciente a la FI UdeC.

En el recorrido destinado a conocer los prototipos que desarrolla el centro y su aporte a emprendimientos de base científico-tecnológica, estuvieron presentes además, el decano de la Facultad de Ingeniería UdeC, Luis Morán; el seremi de Economía, Mauricio Gutiérrez; la seremi Ciencia y Tecnología Zona Centro Sur, Paulina Assmann; el director del C4i, Pablo Aqueveque y su gerente, Benjamín German; y el director de Estrategia de la FI, Inti Núñez.

## C4i

El director del C4i, Pablo Aqueveque, enfatiza en que ya hay proyectos, existe una relación con la industria y que esto no es simplemente una idea sino que es algo que está sucediendo con resultados bien concretos, “era lo principal para nosotros, poder mostrarlo”.



DESTACARON a la autoridad que desde regiones también se hace ciencia y tecnología.

FOTO.FACULTAD DE INGENIERIA

El subsecretario Pertuzé destacó además su interés por mantener el contacto con docentes, alumnos y aquellas personas que trabajan en la universidad no solo generando conocimiento sino que desarrollando tecnologías con fi-

nes productivos y con una transferencia al sector productivo. “Ese vínculo entre el sector universitario y la industria es un vínculo que se tiene que desarrollar, que cuesta tiempo desarrollarlo, pero me interesa mucho ver cómo po-

der generar esos puentes de comunicación esas redes colaborativas entre la universidad y la empresa”.

### OPINIONES

Twitter @DiarioConce  
contacto@diarioconcepcion.cl

FOTO.ARCHIVO/DIARIO CONCEPCION.



FUERON \$520 MILLONES los aprobados para apoyar a mil micro emprendedores afectados por la pandemia.

## Core aprueba recursos para emprendedores

El Consejo Regional, Core Biobío, aprobó por 520 millones de pesos el proyecto denominado “Apoyo Social de Emergencia, II Etapa”, con el que se espera llegar a mil pequeños emprendedores de toda la región afectados por la pandemia.

“El trabajo realizado el año pasado con este programa, impulsó a poder inyectar 500 millones de pesos para llegar a más emprendedores que están sufriendo, los que necesitan reemprender. Tenemos en

### A los que quedan fuera de Sercotec o Corfo

este programa se hace a través de lo social y emprendimiento porque Fosis trabaja con personas que no pueden postular a otros recursos.

el Plan Covid tres pilares que son el Social, de Emprendimiento y de la Salud, y este programa se hace a través de lo social y emprendimiento porque Fosis trabaja con personas que no pueden postular a otros recursos como en Sercotec o Corfo, donde se tiene mayores exigencias, por lo que tenemos que aportar recursos, pues ellos lo están pasando mal y necesitan reinventarse como familia”, dijo el presidente Core Biobío, Patricio Lara.





**#MeQuedoEnCasa**

**Florencia Moreno, jugadora de tenis adaptado.**

“Todos sabemos la situación que estamos viviendo producto de la pandemia, por eso les pido que tomemos conciencia tratando de aplicar todos los resguardos necesarios para que este virus no se siga propagando. Si te cuidas, nos cuidas a todos. Por eso, yo me quedo en casa”.

FOTO: ISIDORO VALENZUELA M.



DEPORTES CONCEPCIÓN DERROTÓ A RODELINDO ROMÁN EN COLLAO

Samuel Esparza Muñoz  
samuel.esparza@diarioconcepcion.cl



# Todo el pueblo lila sopló esa pelota que marca el repunte

**N**o era un partido cualquiera el que tenía por delante Deportes Concepción. Tras un comienzo poco productivo en la Segunda División y con apenas un punto en la cuenta de ahorro, los penquistas tenían solo una obligación sobre el pasto del Ester Roa: ganar como fuera.

Y tomando en cuenta eso, no cabe duda que los dirigidos de Renato Ramos cumplieron tras derrotar a un complicado Rodelindo Román, por la sexta fecha del torneo.

¿Partido difícil? Claro, porque la visita llegaba envalentonada tras conseguir su primera victoria, y porque le sobraban variantes en ofensiva. Y lo demostraba a los 7' cuando Fabián Bustos recibió solo en el área y sacó un tiro que se fue rozando el palo de Melo. Una tónica que se mantuvo, con González, Malhue y Lagues llevando peligro por el sector izquierdo del ataque.

Pero el 'León' no estaba para ser comparsa y también ofrecía lo suyo. A los 19 Fabián Ramírez reventó el palo tras empalmar de primera un centro del movedizo Fabián Neira, quien superó con creces su estreno con la camiseta lila.

Misma fórmula con la que llegó el

En un trabajado encuentro disputado en el Ester Roa, los dirigidos de Renato Ramos sacaron adelante una victoria clave para comenzar a recuperar posiciones en la Segunda.

**4**

**Puntos**

Acumula D. Concepción en el torneo, los mismos que Rodelindo. En la próxima fecha visita a Recoleta.

gol. Escape de Neira por derecha que tras ganar línea de fondo, sacó un centro rasante que se paseó por área chica y fue conectado por Ramírez que lo celebró con todo.

**Fin a la condena**

En el complemento, la única preocupación del hincha era si Concepción sería capaz de aguantar la ventaja hasta el pitazo final, dada la historia reciente donde perdió puntos al final de los partidos.

Sin embargo, entre López, Arrué y Reyes, secundados por el resto del

plantel, se encargaron de romper toda maldición. Ahora había fútbol y juego suficiente para acabar ganando sin sufrir.

“Fue un partido trabado, en el segundo tiempo cambiamos el sistema de juego para cerrar espacios a Rodelindo. Los muchachos hicieron un muy buen trabajo, y no recuerdo una llegada del rival en el segundo tiempo”, analizó Renato Ramos tras el duelo.

**OPINIONES**

Twitter @DiarioConce  
contacto@diarioconcepcion.cl

Estadio: Ester Roa Rebolledo  
Árbitro: Mathias Riquelme

	<b>1</b>		<b>0</b>
DEPORTES CONCEPCIÓN		RODELINDO ROMÁN	
GOLES			
34' Fabián Ramírez.			
FORMACIONES			
D. Melo G. Mosquera A. Fernández M. Lagos J. Cisterna F. Ramírez R. Reyes C. Arrué P. Fuentes F. Neira K. Baeza	A. Martinic B. Manque E. Aguilera L. Aedo C. Cisternas D. Oyarzún I. Muñoz J. Lagües D. Malhue F. Bustos M. González		
DT Renato Ramos	DT Rodolfo Madrid		
CAMBIOS			
[61'] M. López por M. Lagos. [67'] M. Álvarez por P. Fuentes. [67'] I. Sepúlveda por F. Ramírez. [71'] B. Cruces por F. Neira.	[46'] C. Morales por B. Manque. [46'] C. Contreras por D. Oyarzún. [59'] F. Ramos por F. Bustos. [66'] F. Meneses por J. Lagües. [84'] S. Guzmán por I. Muñoz.		
TARJETAS AMARILLAS			
M. Lagos, I. Sepúlveda.	E. Aguilera, I. Muñoz, J. Ampuero, R. Madrid (DT).		
TARJETAS ROJAS			



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

**P**or estos días, se juega una nueva final de la NBA, el básquetbol estadounidense que sin dudas es la mejor competencia del mundo. Sus protagonistas son los Phoenix Suns y los Milwaukee Bucks, que a inicios de temporada no estaban como favoritos. En el camino, quedaron elencos como los Lakers o los Nets, cuyo potencial se vio muy mermado por las lesiones de algunos de sus jugadores. En la Copa América que acaba de terminar, Chile contó con un Arturo Vidal muy disminuido físicamente, lo mismo que Alexis Sánchez. De cara a los Juegos Olímpicos, hay ausencias en diversas disciplinas, pues en algunos casos las clasificatorias se realizaron en condiciones muy adversas sobre todo para quienes debían viajar mucho para participar, o bien se optó por no ir debido a las restricciones sanitarias.

El coronavirus ha cambiado todo, y el deporte no es la excepción. Burbujas sanitarias, toma constante de PCR. También adaptación de nuevas rutinas físicas, debido a las condiciones limitantes de los entrenamientos, sobre todo, después del primer gran receso por la pandemia, hacen que los atletas estén sometidos a condiciones muy diferentes. Además, los calendarios se han debido ajustar, subiendo las exigencias en muchos casos, lo que desemboca en más lesiones. En este panorama, no se resiente sólo la parte física, sino también la mental.

#### Diagnósticos

José Luis Gotelli, preparador físico Basket UdeC, comentó que “las lesiones siempre están, pero ahora cuando volvimos tuvimos que tomar precauciones, pues los jugadores venían de casi un año sin entrenar ni jugar a nivel competitivo, de alto rendimiento y el estrés que provoca eso. Por eso, cuando retornamos hicimos mediciones, evaluaciones, vimos la condición de cada uno. Además, de entrada y salida se toma el peso de cada uno para ver los niveles de deshidratación. Así, de alguna manera, evitamos que hubiese tanto desborden y tanto problema físico, aunque como decía siempre existirán, pero la idea es minimizar el riesgo de lesión”.

En ese sentido, añadió que “las cargas igual se van manejando de acuerdo al calendario. Uno revisa semana a semana y se va ajustando el trabajo físico, técnico y táctico para no recargar. Además, se hacen labores compensatorias, de movilidad articular, flexibilidad, y tratar de recuperar a los jugadores también con la alimentación y la hidratación, el descanso también”.

Gotelli también destacó que “cuando la Liga entró en receso por un mes



ILUSTRACIÓN: ANDRÉS ORENIA P.

CONDICIONES DE LAS COMPETENCIAS PUEDEN PROVOCAR EFECTOS NEGATIVOS EN EL CUERPO DE LOS ATLETAS

# Más lesiones en el deporte: ¿consecuencia de la pandemia?

**Calendarios recargados, viajes más largos. PCR y otros exámenes, estar encerrados en burbujas sanitarias.** El coronavirus ha impuesto un nuevo orden en el deporte mundial, lo que también ha repercutido en la salud mental de sus protagonistas. Ello, junto a las exigencias físicas, ha llevado a que, en muchos casos, se presenten dolencias que limitan la actividad de los deportistas.

#### Cambiar la forma de trabajar

Debido a la pandemia, sobre todo en la primera parte desde que apareció el coronavirus, muchos deportistas debieron entrenar en sus casas, sin los implementos ni espacios adecuados.

fue más preocupante, pues la cuarentena provoca mucha ansiedad, las cargas son muy altas, no hay partidos, pues eso ayuda a que tengas un control. Igual creo que no hemos tenido tantas lesiones. A veces hay molestia, sobrecarga, pero eso se recupera en un par de días con descanso”.

Además, reconoce que el inicio de los trabajos fue complicado. “Me tuve que adaptar a las condiciones. Cuando volvimos, empezamos trabajando en las canchas del complejo Campanil UdeC, y ahí hicimos mucho trabajo aeróbico, de base, y ocupamos el gimnasio, la sala de musculación, mucha fuerza, combinando ambas cosas.

Ya cuando pasamos al gimnasio cambió esa mecánica, se agregaron trabajos de velocidad, técnico-tácticos. Pasamos de entrenar en una jornada a dos, fuerte, y nos fuimos acomodando. Si haces encuestas te ayuda a ver cómo el jugador percibe el entrenamiento. Utilizamos la escala de Borg para ver la intensidad del esfuerzo, y aplicamos otra encuesta, con preguntas relacionadas a cómo se durmió, si está muy estresado. Toda esa información la vas manejando y acomodando las cargas, ves si es necesario cambiar lo planificado”.

En ese sentido, agregó que “también ocupé una aplicación que se llama

My Jump, y a través de ella saqué un perfil de fuerza y velocidad aproximado, que me sirve igual para la planificación. La idea es que todo sea lo más controlado posible”.

El doctor Andrés Toro Salinas, profesor de Educación Física y kinesiólogo, doctor en Fisiología y académico de la Facultad de Educación de la Ucs, afirmó que “la incidencia de lesiones ha disminuido en los atletas en comparación al retorno a los entrenamientos y competencia posterior a los confinamientos del año 2020, debido a que han transcurrido varios meses de la vuelta al régimen de entrenamiento habitual anterior al inicio de la pandemia. Sin embargo, hay factores asociados a las “burbujas sanitarias” que podrían incidir en las lesiones, como lo son el tema nutricional, el descanso y principalmente el aspecto psicológico”.

En esa línea, agregó que “las lesiones osteomusculares siempre han sido las de mayor frecuencia en deportistas, asociadas al entrenamiento o durante la competencia, sin embargo, un elemento diferenciador para los tiempos actuales es el componente psicológico, mental y nutricional. Que

en contexto de 'burbuja sanitaria' podrían afectar directa o indirectamente el rendimiento deportivo, principalmente, porque muchos deportistas no se alimentan de manera adecuada en sus casas, y el aspecto psicológico, relacionado específicamente a sufrir mayores situaciones de estrés y ansiedad que influyen en el aspecto del descanso y el buen dormir, elemento clave y a veces poco valorado en la rutina de los deportistas de alto rendimiento".

Sobre la incidencia del estrés, Toro aseguró que "el componente psicológico y mental, fue uno de los más afectados junto a la disminución de las capacidades físicas de los atletas, donde los efectos psicológicos negativos más comunes son el estrés, la ansiedad, el miedo y la depresión. Sumado a la pérdida de la rutina diaria, la falta de contacto con los compañeros y el entrenador, el feedback imprescindible entre atleta y entrenador claramente se afectó de gran manera durante el confinamiento. Varios estudios al respecto mostraron que entre un 50% y 60% de los deportistas europeos, africanos o estadounidenses sufrieron de ansiedad y/o estrés durante el confinamiento. Un estudio realizado por el Comité Olímpico de Chile (Coch), resaltó que un 60% de los deportistas señalaba que la calidad de sus entrenamientos decayó considerablemente durante la pandemia".

Rolando Sepúlveda, psicólogo del Deporte que trabaja con el plantel de Huachipato, dijo que "hay mucha evidencia que vincula el estrés (como respuesta psicofisiológica, vale decir, mental y física) a la aparición de lesiones, especialmente, las musculares. Dado que experimentar una respuesta de estrés implica distintas consecuencias de nivel físico y psicológico, como por ej: una mayor tensión muscular, y una desregulación de nivel hormonal, donde se secreta mayores niveles de cortisol, el cual, si bien, nos puede ayudar para lidiar con demandas estresantes, si se mantiene en el tiempo, genera efectos nocivos en el cuerpo, especialmente, de los deportistas. De ahí a la necesidad de trabajar la gestión del estrés como parte fundamental del trabajo con este tipo de población".

El también docente universitario, respecto a que si una disciplina puede verse más propensa que otra, aseguró que "tenemos que recordar que todo el entrenamiento desarrollado desde el inicio de la pandemia hasta hace unos meses atrás, era realizado de forma remota y, por lo general, en espacios reducidos o acotados, en la mayoría de los casos, lo cual ayuda,

pero condiciona de cara a enfrentar demandas competitivas de la forma adecuada. Creo que ha sido difícil generar la base física y psicológica mínima para enfrentar las demandas de la temporada y por supuesto, influye en la aparición de lesiones, especialmente, musculares".

El preparador físico Rodrigo Melgarejo indicó que "el deportista se vio muy afectado en la primera etapa de pandemia al estar en el encierro, no en el entrenamiento habitual porque se hace menos específico y puede llevar a problemas de aumentar masa de grasa o disminuir masa corporal. Al volver a las prácticas presenciales, si no se manejan las cargas de manera progresiva también se pueden producir lesiones. La competencia es exigente y en poco tiempo, por lo que la clave es manejar los tiempos de recuperación".

Además, comentó que "a veces no se alcanza cuando hablamos de alta intensidad, deportes de mucho impacto, cambio de dirección, frenos y golpes. Se genera daño a nivel neuromuscular y el jugador no llega al cien a la siguiente competencia. También hay menos tiempo para trabajar la táctica con jugadores más agotados y con un cansancio psicológico, sumado a los viajes".

#### La visión de los atletas

Eduardo Marechal, jugador de Basket UdeC, contó que "no fue fácil

Además, destacó que "después viene la gran cantidad de partidos, a un nivel exigente. Nos ha costado mucho tener el plantel completo y le ha pasado a todos los equipos del país. Ahora recién te puedo decir que estamos con todos los jugadores disponibles, pero hubo un momento en que ni siquiera podíamos hacer un partido de entrenamiento porque teníamos cuatro jugadores disponibles en la semana. Todos los demás tocados o lesionados. Sí, nos quedaban cuatro. Estábamos todo el tiempo entre algodones".

El atleta Brayan Jara, reciente medalla de plata en el Sudamericano U20 de Lima, indicó que "ha sido difícil planificarse como uno quisiera. Más el año pasado que este 2021 porque al menos esta temporada estamos teniendo más competencia. Estuvimos casi un año donde no podías hacer ningún plan de trabajo a largo plazo y eso hace que debas ser precavido, no exigirte tanto, evaluar cómo vas. Todo era a corto plazo. Si sabes manejarlo evitas lesiones".

El especialista en los 1.500 metros añadió que "ahora ya se puede salir más, hay harta competencia fuera del país y hasta el tema de las burbujas se ha ido eliminando en algunas partes. Ahora estoy en Lima y no hay burbuja, solo hay que llegar un día antes y cumplir los protocolos en un deporte que te permite mucho distanciamiento social. Personalmente he tenido hartos problemas por el Covid, a mí también me dio y me ha cambiado hartos los tiempos, ha sido desafiante".

#### OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion.cl  
contacto@diarioconcepcion.cl



ILUSTRACIÓN: PAULINA PARRA CH.

#### El entrenamiento invisible

Otro factor que se señala como importante para prevenir lesiones es tener un descanso adecuado para recuperarse del esfuerzo, una buena alimentación e hidratación.

regresar después de tanto tiempo parados, pero entrenando de una forma muy distinta a lo que es realidad de juego. Cada vez que nos ha tocado algún receso largo es lo mismo. Intentas volver y se siente porque el juego real es de roce, cambios de ritmo y eso no notas, no es fácil. Ha habido muchas lesiones en el básquetbol porque nos costó llegar a nuestro cien. Yo volví y me desgarré y no me había desgarrado nunca. Piensas que estás preparado, pero no es tan así".



## La importancia del juego en salud física y mental de los niños

**Alejandra Caamaño Cifuentes**  
Jefa de carrera de TNS en Educación de Párvulos, sede Concepción  
Instituto Profesional Virginio Gómez

El escenario actual en el cual nos encontramos es complejo y la crisis del coronavirus todavía tendrá consecuencias en nuestras vidas durante bastante tiempo. Si bien la etapa de quedarse completamente en casa terminará de manera gradual, aún los niños y niñas no podrán retomar sus rutinas de juego como lo eran de manera habitual en los colegios y en las reuniones sociales. En este contexto, todas las dimensiones de la vida de un niño han sido afectadas; la familia, la escuela, la relación con los padres, los aspectos emocionales, el juego, la recreación, etc. por nombrar algunos.

Desde el inicio de esta crisis sanitaria, se ha enfatizado en el nivel de afectación que los niños van a manifestar en pandemia y en la post pandemia, señalando como ámbitos críticos: la salud mental y la salud física, con todo lo que implican los temas nutricionales, el acceso a la comida, el sedentarismo, el estrés y los niveles de ansiedad que han proporcionado las extensas cuarentenas.

Es frente a esto, la gran importancia que otorga el juego en la vida de niños y niñas, proporcionando no solo distracción, sino que también ayudando a construir mecanismos de resiliencia y afrontamiento en estos tiempos difíciles, la idea es ofrecer oportu-

nidades para que puedan expresar emociones y puedan relacionarse con su entorno de la mejor forma, ayudando a mejorar la salud física y mental de todos los integrantes del núcleo familiar.

Es necesario que como adultos nos preocupemos de crear instancias claves instalando horarios definidos donde puedan jugar de forma libre y espontánea, esto reducirá el estrés del encierro y del poco contacto social que mantienen hasta el día de hoy, siendo de gran ayuda al desarrollo de la confianza, personalidad y creatividad.

Pero ¿cómo debemos propiciar esto? es necesario que adaptemos un lugar acogedor que permita al niño y niña desarrollar sus juegos en un ambiente seguro, utilizando elementos que faciliten realizar acciones simples y entretenidas y que le otorguen placer en la realización. Ejemplo de esto, sería el uso de objetos de diferentes tamaños, diferentes texturas y diferentes consistencias, recursos con los que se podría aumentar el desarrollo de la creatividad, imaginación y autonomía, desarrollando un juego simple que no involucrará elementos convencionales o de alto valor económico y que estimulará procesos cognitivos, motrices y sociales.

Siempre debemos tener presente que el juego en los niños debe conectar con la necesidad de pasarlo bien, aprender y disfrutar de tiempo de calidad.



FOTO: ADESUP

DESDE EL ESTALLIDO SOCIAL QUE NO HAY COMPETENCIAS

# Cómo mantener la motivación en el deporte universitario

Ricardo Carcamo U.  
ricardo.carcamo@diarioconcepcion.cl



**M**ucho tiempo ha transcurrido desde las últimas competencias en el deporte universitario. Específicamente, desde antes del estallido social que no se realiza nada ni a nivel regional ni nacional. Con el paso a Fase 3 en buena parte del Gran Concepción, podría proyectarse un retorno a lo presencial, pero se prefiere la cautela. En este escenario, ¿cómo se mantiene la motivación mientras todo sigue en formato online?

Raúl Umaña, entrenador de balonmano de la UDD, destaca lo difícil que ha sido esta tarea, sobre todo cuando se trata de deportes colectivos.

“Ha sido muy complicado

En la mayoría de las casas de estudio hay entrenamientos virtuales un par de veces por semana. Y si bien quienes llevan más tiempo siguen comprometidos, en las disciplinas colectivas resulta más complejo. El paso a Fase 3 podría ayudar en el futuro cercano.

mantener la motivación. Quienes llevan más tiempo en este deporte son más constantes, y saben que en algún momento esto terminará y podrán retornar. Se ha hecho de todo, desde la parte física, charlas, juegos, algunos desafíos. Hemos ido

variando. Además, actividades relacionadas con el coaching deportivo, apuntando a los estados de ánimo y emulando lo más posible una sesión presencial. Van apareciendo cosas, ideas, que se van probando”, dijo.

Umaña también señaló que, en este periodo de emergencia sanitaria, el interés por mantenerse en los entrenamientos en el caso de su universidad ha sido mayor en los varones que en las mujeres, aunque en ambos grupos hay gente que está constantemente participando de los programas virtuales.

“La UDD tiene un sistema que todos los semestres los chicos se tienen que inscribir. Se han ido algunos que han terminado sus carreras, pero han entrado otros que inician sus estudios. Algo llamativo es que en el caso de las damas ha bajado el interés y en los hombres ha habido un aumento. Con los va-

FOTO: CAPTURA DE IMAGEN

rones, hay un promedio de asistencia de un 60, 70%, y en las damas cerca de un 40%. Pero del total de inscritos en ambas categorías la mayoría se conecta al menos una vez. Además, uno entiende que tienen obligaciones académicas que les limitan el acceso al deporte, pero siento que dentro de todo el balance es positivo, pues hacer un deporte colectivo de forma online es muy complejo”.

Tal como pasa en las mayoría de las casas de estudio, en el caso del balonmano de la UDD sus selecciones entrenan un par de veces por semana. Sobre la duración de cada sesión, Umaña indicó que es un poco relativo y va de la mano de la cantidad de alumnos participantes y de la actividad que se esté llevando a cabo.

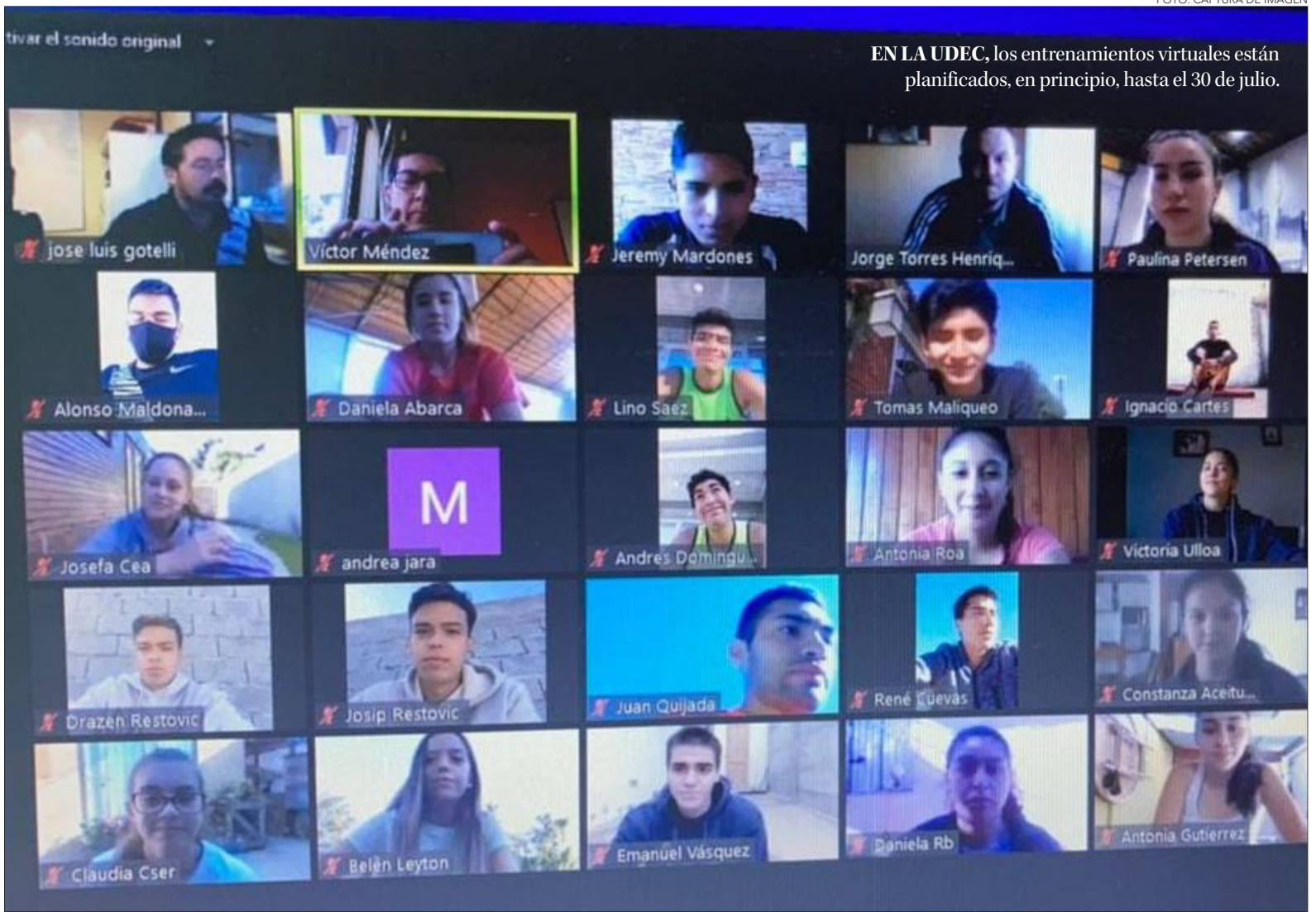
“Hacemos dos sesiones por semana, martes y jueves en la tarde. La duración programada es de una hora y media, pero por lo general hacemos un poco más de una hora. Igual en eso influye el número de estudiantes que se conecten y cuál sea el contenido de la respectiva jornada”, aseguró.

Sobre si puede haber cambios en Fase 3, Umaña prefiere ser cauto, pues la situación sanitaria todavía es muy cambiante y más aun considerando la aparición de nuevas variantes, como la Delta.

“En la UDD, el jefe de Deportes, Roberto Valenzuela, ya tiene esbozado qué hacer cuando llegue esta instancia, y lo más seguro es que a la vuelta de vacaciones de invierno haya alguna novedad en cuanto a lo presencial. Pero obviamente lo primero es ver los temas de protocolos y las nuevas condiciones del plan Paso a Paso. También hay que tener mucha cautela, precaución, pues esta situación es muy variable y de mucha incertidumbre”, dijo.

Martina Devcic ingresó este año a estudiar Medicina a la Usc, y se integró a la selección de balonmano de la casa de estudios. Si bien señaló que la presencialidad se extraña, en su caso se ha mantenido muy motivada con los entrenamientos virtuales que se han desarrollado hasta el minuto.

“Me encantaría retomar las prácticas presenciales, hemos estado entrenando



EN LA UDEC, los entrenamientos virtuales están planificados, en principio, hasta el 30 de julio.

## 2 prácticas

Por semana, generalmente, se realizan vía online en las universidades.

online pero el deporte es necesario con y sin cuarentena, así que es bueno adaptarse a las condiciones que se dan en este momento hasta que se pueda retomar todo con una relativa normalidad”, indicó.

Del programa que se desarrolla hasta ahora en la Usc, detalló que “tenemos como dos entrenamientos por semana. No he perdido la motivación, al contrario, con la pandemia como he tenido más tiempo y he entrenado mucho más”.

Sin embargo, como ocurre en la mayoría de los deportes colectivos, el practicarlos a través de una pantalla es muy diferente, se pierden algunos aspectos que es imposible replicar, como el contacto entre todos los jugadores, la interacción personal. Martina asegura que eso, justamente, es lo que más echa de menos de este periodo de prácticas virtuales.

“Extraño demasiado estar con mis compañeras, en la cancha, es distinto entrenar en un gimnasio que por Zoom, hay otro tipo de desarrollo y comunicación entre las jugadoras”, mencionó.

### OPINIONES

Twitter @DiarioConce  
contacto@diarioconcepcion.cl

#MeQuedoEnCasa  
junto a Radio UdeC

**Hablemos de Docencia**  
Lunes, desde las 13.30 horas.

Programa de la Dirección de Docencia de la Universidad de Concepción, para conocer los avances y nuevas tendencias en esta materia. Conducido por el periodista Fuad Chacur.

**Panorama Musical y Cultural**  
Lunes a viernes, desde las 17.30 horas.

Un espacio de difusión de las principales actividades culturales de nuestra ciudad, con la conducción de Sergio Morales.

**Conversando con la Historia**  
Miércoles, desde las 21.00 horas.

Un aporte semanal a la difusión del conocimiento histórico, con la conducción del profesor José Manuel Ventura Rojas.

f t i

**Encuentra mucho más en**  
**www.radioudec.cl**

**Radio UdeC**  
95.1

**Escolar y Universitario**

Carlos Campos A.  
carlos.campos@diarioconcepcion.cl



DEPORTISTA DESTACADA EN ADESUP

# Construyendo sueños que valen más que una copa

**R**enata juega hándbol y es de Concepción. ¿Quién la pudo haber acompañado cuando recién se iniciaba en tal disciplina? El mismo: Patricio Polic. “Es un cazatalentos, un gran formador”, cuenta la estudiante de arquitectura de la UBB, a pocas semanas de egresar.

Aunque siendo precisos, su inicio deportivo no fue en el balonmano. “Iba en sexto básico cuando me colé en los entrenamientos de fútbol acompañando a mi hermana. Me empezaron a citar a partidos y ahí con el paso del tiempo el “Pato” me recomendó ir a los entrenamientos en hándbol, ya que me veía ágil con aptitudes. Así partí, con un equipo totalmente principiante y desordenado, si éramos chicas aún”, recuerda Renata.

Allí, no sólo en el Colegio Francés continuó su etapa deportiva, sino que entró también al club Vieux Gaulois, conocido mayormente como los Viejos Galos. “Enganché ahí con el hándbol. El ambiente era súper rico, teníamos partidos los domingos, viajábamos y todo. Así estuve hasta tercero medio, luego me desvinculé cuando tenía que entrar a la universidad”, repasa.

## Abriéndose camino

Hoyes feliz, disfruta y hasta se emociona recordando, pero el inicio deportivo a nivel universitario fue duro para Renata. “Entré a la U y lo primero que haría era inscribirme en hándbol, pero busqué, busqué, y no estaba la disciplina. Fue muy desmotivante y decepcionante, y pese a que probé en taekwondo, me gusta el deporte en equipo y sentir toda una red de apoyo en cancha”, cuenta.

¿Cómo lo hizo entonces? ¿En qué momento cambió la historia? “Pasó el tiempo y por alguien encargado del deporte en la U, supe que se se estaba empezando a armar una rama de hándbol. De inmediato me dije a mí misma, ‘aquí voy y tiro la rama para arriba’, y entré. Así se me abrió un espacio donde generé muy lindos vínculos, conociendo a mis compañeras de equipo que hasta hoy llevo fuertemente dentro del corazón”, dice Renata, con una voz algo entrecortada. Hablar de sus años como estudiante-deportista la emociona. “Es que me encanta, me motiva y trae lindos recuerdos. Formar parte de ese lindo proceso me hizo tener un gran respiro en la universidad. Le vi el lado amable a los estudios, ya que empecé a ir a la U no solamente a estar encerrada en la sala, sino que a entrenar con mis amigas”, agrega.

Dicen que cuando más cuesta algo, más se disfruta. Prueba de ello son los

**Renata Bravo repasa años de intenso sacrificio, amor y compromiso con su equipo de hándbol de la UBB. No pelearon títulos ni nacionales, pero la estudiante de arquitectura armó las bases de un equipo que crece día a día y se ganó el derecho de soñar en grande.**

2

meses

para egresar de arquitectura le restan a Renata. “Entrego y me aprueban si o si, no hay otra opción”, dijo convencida.

recuerdos que Renata tiene de sus años deportivos-estudiantiles en la UBB. “Partimos la rama con todas las condiciones adversas posibles. Además de ser femenino, el hándbol es un deporte que se juega poco en Chile. Tuvimos obstáculos, con decir por ejemplo que al inicio jugábamos nuestros partidos con las camisetas viejas del equipo de básquetbol masculino. Aparte de ser raro, eran gigantes y nos quedaban casi como vestidos”, recuerda, añadiendo que “aún así comenzamos a invitar más niñas y creamos algo desde cero. Había muchas que jugaban hándbol por primera vez, pero por amor al deporte se fue armando todo. Con los Fondos de Apoyo para el Desarrollo Estudiantil (Fade) nos fuimos armando de los balones que necesitábamos y mejor uniforme del que nos exigía Adesup”.

Tales avances ya eran un enorme logro para un equipo que en base a puro esfuerzo y convicción logró sacar adelante la rama y competir. No todas las victorias se consiguen dentro de la cancha y en el hándbol femenino de la UBB lo tenían muy claro. “Nuestro nivel competitivo siempre fue bajo. Como equipo lo que celebrábamos era conectar un par de pases, de ese nivel hablo, si se formó una rama de personas que nunca habían tocado un balón, pero entre todas nos apañábamos. No buscamos ni peleamos conseguir grandes títulos, para nosotras sin duda había cosas más importantes que eso. Se armó un equipo lindo, de enorme afinidad y compromiso”, recalca Renata.



## Amargo cierre

Y como no siempre las historias tienen final feliz, Renata y equipo una vez jugaron juntas sin saber que sería la última. Entre estallido social y pandemia, sumado a sus avances académicos, el proceso de hándbol Adesup se les terminó. “Fue frustrante no despedirnos en cancha, pero es lo que nos tocó. Cuando sales de la universidad te dan un año de gracia y nosotras queríamos que alargaran ese año a quienes salimos en pandemia, para que en vez de uno fuesen dos, y así despedirnos en cancha. Pero nos dijeron que no se podía”, cuenta con resignación.

Pero con orgullo y feliz de lo que armaron, Renata sentencia que “el equipo actual tiene la mentalidad de apuntar alto. Hay un recambio generacional donde me encantaría ser parte, pero no me da el tiempo porque en dos meses debo entregar el título para terminar mi carrera”.

## OPINIONES

Twitter @DiarioConce  
contacto@diarioconcepcion.cl

**TD Polideportivo**



UN ALTO NIVEL alcanzó la bogadora sampedrino, Yoselyn Cárcamo, en el Campeonato Mundial Sub-23 de Remo que cerró ayer en R. Checa.

## Sampedrino Yoselyn Cárcamo se ubicó cuarta en el Mundial Sub-23 de Remo

Una destacada actuación cumplió la bogadora sampedrino, Yoselyn Cárcamo, en el Campeonato Mundial Sub 23 que culminó recientemente en la localidad de Račice, República Checa.

La deportista regional integró una de las tres embarcaciones encargadas de representar al país en esta cita mundial, y con muy buenos resultados.

Cárcamo fue parte del Cuatro Sin Femenino, en compañía de An-

tonia Liewald, Magdalena Nannig e Isidora Niemeyer, quienes este domingo participaron de la Final A de su categoría.

En una regata de alto nivel técnico, el bote nacional se ubicó en la cuarta posición con un tiempo de 06:40:76. El oro fue para la representación de Gran Bretaña que ganó con 06:35.66, escoltado por Estados Unidos (06:37.52) y Rumania, bote que alcanzó el bronce al detener el cronómetro en 06:37.52.

A lo anterior se sumó el notable oro conseguido por el Dos Sin Peso ligero masculino de Roberto Liewald y Manuel Fernández, que se coronó campeón tras quedar primeros en su categoría.

Mientras que el Cuádruple Masculino de Alonso Poo, Pedro Canales, Nahuel Reyes y Brahim Alwayay, también alcanzó la final de su prueba pero en la serie B, quedándose con el cuarto puesto con un tiempo de 06:05:16.



Samuel Esparza Muñoz  
samuel.esparza@diarioconcepcion.cl

COMENZÓ EL TORNEO NACIONAL DE CLUBES DE RUGBY 2021

# Que dos años no son nada: Old John's volvió a lo grande

Tras más de 640 días, retornó toda la acción de la ovalada al país con el Top 8, instancia donde el conjunto 'inglés' dio cuenta de Old Boys por un contundente 22-9 en El Venado.



FOTO.CEDIDA RUGBYACTUALIDAD.

Entre los pocos deportes que todavía no concretaban su retorno en medio de la pandemia, y uno de los más esperados. Pero no hay plazo que no se cumpla, y por fin el rugby hizo su flamante reestreno con la primera fecha del Torneo Nacional de Clubes 2021, que en la categoría Top 8 tuvo como protagonista a un equipo penquista.

Se trata de Old John's, único representante regional en la máxima división de la ovalada chilena, y que tuvo un debut en grande luego de derrotar al siempre difícil Old Boys, en su cancha del fundo El Venado.

Luego de casi dos años sin ver acción oficial como consecuencia de la emergencia sanitaria, el equipo dueño de casa se mostró preciso en los momentos importantes del encuentro, logrando estructurar un contundente 22-9 para comenzar la temporada con el pie derecho.

Un certamen con ocho equipos participantes que se enfrentarán todos contra todos en dos ruedas de siete jornadas cada una, en formato de local y visita. Y donde concluidas las 14 fechas, los cuatro mejores disputarán semifinales a partido único, con los ganadores enfrentándose -también a partido único- por el título de campeón.

### Saber desequilibrar

Jugar mejor en los momentos importantes del compromiso fue, a juicio del capitán 'inglés', Axel Scheel, la clave para quedarse con la importante victoria después de tantos meses sin competencia.

"Fue harto tiempo sin poder jugar y por supuesto que teníamos muchas ganas de regresar. Lo bueno es que pudimos canalizar toda esa energía acumulada de una manera positiva, logramos hacer mucho de lo que veníamos trabajando y, a través de ello, quedarnos con un partido muy duro. Old Boys es un

CON EL PIE derecho comenzó su actuación en el Campeonato Nacional de Clubes de Rugby el elenco de Old John's, en el fundo El Venado.

rival difícil, así es que muy bien regresar de esta manera tan correcta, en nuestra casa y con nuestra gente", partió diciendo.

"Creo que el marcador final no refleja tanto el partido que fue cerra-

do de lado a lado, y que pudo ser para cualquiera. Nosotros pudimos capitalizar mejor las opciones que tuvimos y nos hicimos fuertes en defensa, que era una de las consignas que veníamos trabajando fuer-

1 Trie marcó el equipo de Old John's en su triunfo sobre Old Boys. Y fue obra del debutante, Renzo Marchinni.

### Tendrán una semana sin juego

Luego de esta victoria, Old John's descansará en la fecha siguiente para volver en la próxima con Sporting.

te. Nos costó volver, pero menos de lo que esperábamos, nos tocó un buen día, en casa, y eso favoreció", complementó el jugador.

Mención aparte merece el juvenil Renzo Marchinni, uno de los cuatro debutantes que tuvo Old John's en la jornada, y quien celebró el único trie del partido para el local, que vino a sumarse a los tiros libres convertidos por el siempre preciso Francisco Neira para concretar el 22-9 definitivo.

"Los debutantes tuvieron un muy buen desempeño, y nos alegramos mucho también por Renzo quien tiene mucho para mejorar aun, mucho por crecer y le queda harto camino por delante. Estamos recién partiendo, esto es paso a paso, la tarea principal es mantener la categoría, pero queremos de ahí optar a una semifinal o final, porque siempre queremos lo máximo", cerró Scheel.

### OPINIONES

Twitter @DiarioConce  
contacto@diarioconcepcion.cl

# Entretención & Servicios

Santoral: Filomena

EL TIEMPO

HOY  **1/12**

MARTES  5/11    MIÉRCOLES  8/12    JUEVES  4/13

LOS ÁNGELES  1/11

RANCAGUA  7/13

TALCA  2/12

SANTIAGO  6/14

CHILLÁN  1/10

ANGOL  3/14

TEMUCO  0/10

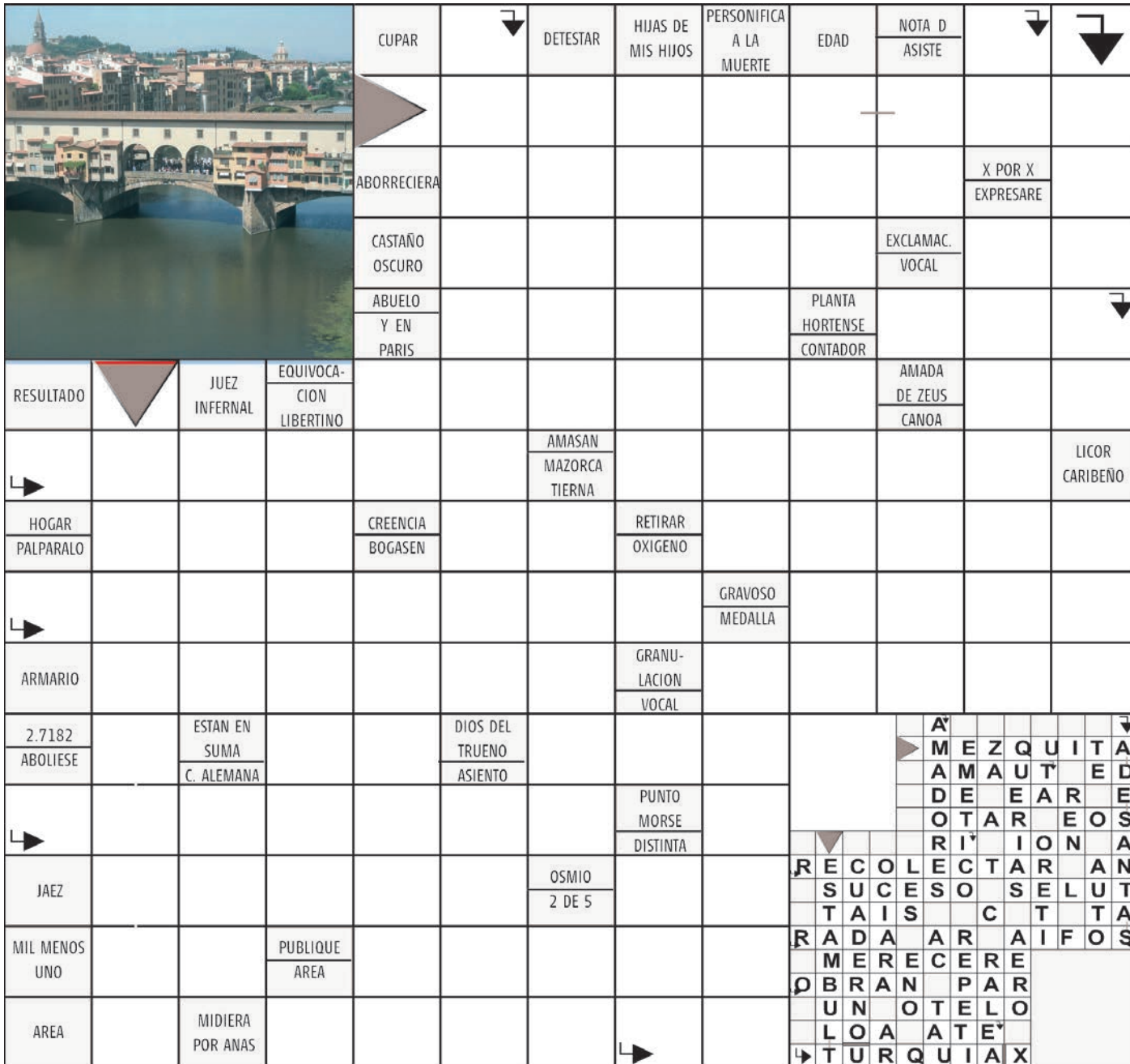
P. MONTT  4/11

## 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



**CLAVES:** CUPAR, DETESTAR, HIJAS DE MIS HIJOS, PERSONIFICA A LA MUERTE, EDAD, NOTA D ASISTE, ABORRECIERA, X POR X EXPRESARE, CASTAÑO OSCURO, EXCLAMAC. VOCAL, ABUELO Y EN PARIS, PLANTA HORTENSE CONTADOR, AMADA DE ZEUS CANOA, RESULTADO, JUEZ INFERNAL, EQUIVOCA-CION LIBERTINO, AMASAN MAZORCA TIERNA, LICOR CARIBEÑO, HOGAR PALPARALO, CREENCIA BOGASEN, RETIRAR OXIGENO, GRAVOSO MEDALLA, ARMARIO, GRANULACION VOCAL, 2.7182 ABOLIESE, ESTAN EN SUMA C. ALEMANA, DIOS DEL TRUENO ASIENITO, PUNTO MORSE DISTINTA, JAEZ, OSMIO 2 DE 5, MIL MENOS UNO, PUBLIQUE AREA, AREA, MIDIERA POR ANAS, RECOLECTAR AN, SUCESEO SELUT, TAI S C T TA, RADA AR AIF OS, MERECERE, OBRAN PAR, UN OTELO, LOA ATE, TURQUIAX

## 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

<b>CONCEPCIÓN</b> Cruz Verde • Rengo 601	Ahumada • Av. Juan Bosco 501 (Atención durante las 24 horas)
<b>SAN PEDRO</b> Ahumada • Michimalonco 1120 (Atención durante las 24 horas)	
<b>CHIGUAYANTE</b> Salcobrand • Manuel Rodríguez 575	
<b>TALCAHUANO</b> Portus • Las Lilas 16, Los Cóndores	

## SUDOKUS

### FÁCIL

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

### MEDIO

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

### EXPERTO

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