

Vida Hogar

Cuidados de la piel en invierno

Panoramas
para estas
vacaciones

Vitrina
con accesorios de temporada.

SIN IVA



PALMAS DE PEÑUELAS

Condominio Privado

Peñuelas, IV Región

palmasdepenuelas@valleblanco.cl

DISCADO DIRECTO

Marca el *2211



SIN IVA*

Costa Herradura
DEPARTAMENTOS & SPA

LA HERRADURA, IV REGIÓN

costaherradura@ecasa.cl

NUEVO PROYECTO

DESDE
UF 2.399

DEPARTAMENTOS
2 y 3 DORMITORIOS

DESDE
UF 1.800

¡ENTREGA INMEDIATA!

Visite nuestras Salas de
Exhibición y Pilotos

* Costa Herradura Edificio 1.

Las Imágenes, ilustraciones y textos contenidos en este documento fueron elaborados con fines ilustrativos y todas las dimensiones contenidas en él son aproximadas, no constituyen necesariamente una representación exacta de la realidad.

Su único objetivo es mostrar una caracterización general del proyecto y no cada uno de sus detalles. Lo anterior se informa en virtud de lo dispuesto en la ley n° 19.472.

 **ecasa.cl**
INMOBILIARIA

Contenidos



4

ENTREVISTA

Pianista Alejandrina Reyna.

7

VITRINA

Accesorios de invierno.

8

SALUD

Evitar las enfermedades respiratorias en niños.

10

BELLEZA

Proteger la piel del frío.

12

DECORACIÓN

Cómo almacenar en casa.

14

GASTRONOMÍA

Recetas de cremas.

16

ARQUITECTURA

Elegir la estufa correcta.

18

PANORAMAS

Actividades para vacaciones de invierno.



20

AUTO

Recomendaciones para los meses de frío.

21

SOCIALES

Bingo Corporación Fortezza.



Alejandrina Reyna

Dos décadas compartiendo
su experiencia y talento
con La Serena

La concertista y compositora cubana ha sido profesora titular del Departamento de Música de la ULS desde el año 1996, donde destaca tanto por la impronta profesional como por los lazos que forja con sus alumnos.

Pianista, compositora y arreglista cubana, Alejandrina Reyna Dieppa es desde hace 20 años académica asociada del Departamento de Música de la Universidad de La Serena. Toda una suerte para las numerosas generaciones que en estas dos décadas han podido aprovechar su experiencia y vocación.

Es que su desempeño profesional abarca la interpretación como solista y como músico de Cámara, destacándose en esta su participación como fundadora y directora del Grupo Cameral con Bata, junto al destacadísimo trombonista y profesor cubano Álvaro Collado (también integrante del grupo Van-Van), que fue valorado por la crítica especializada como un aporte a una línea muy particular dentro de la música de concierto y popular cubana, con elementos negros.

La investigación y estudio de "lo afrocubano" ha nutrido su amplio espectro como intérprete y la han llevado a realizar presentaciones en

Centroamérica, Sudamérica y Europa.

Además, antes de venir a nuestro país ya había sido profesora titular piano de nivel superior y profesora principal de acompañamiento artístico en el Instituto Superior de Arte de La Habana por trece años, y desde entonces ha seguido ofreciendo clases magistrales y cursos en España, Argentina, Brasil y Suecia, además de Chile.

Al encontramos con Alejandrina Reyna pudimos observarla participar en un conversatorio sobre Violeta Parra con estudiantes de Licenciatura en Música de la Universidad de La Serena, y pudimos apreciar su faceta de pedagoga. Su aporte a la discusión fue apasionado y no dudó en destacar a Parra no solo como folclorista sino como *“la más grande artista de este país”*.

A su juicio, la cantautora, escritora, pintora, ceramista y escultora chilena es un ejemplo de lo que puede lograr un artista con la libertad para llegar a su pleno potencial. *“El mejor consejo que les puedo dar es justamente un dicho que utilizaba ‘Si vas a tocar la trompeta dálnala y si vas a tocar la guitarra sóplala’*”, indicó Reyna.

Luego con generosidad compartió su talento al piano interpretando su propia versión de *“Gracias a la vida”* de Violeta, la canción de cuna cubana Drume Negrita, de Eliseo Grenet y una composición de su autoría, Ritual.

Es que el repertorio de Reyna incluye música folclórica, popular y docta, aunque destacan fuertemente los ritmos latinoamericanos y afrocubanos, porque para la interprete y compositora *“todo es música”* y lo más importante es comunicarse a través de ella con el auditorio.

PASIÓN POR EL PIANO

Alejandrina explica que su pasión por el piano es algo que la acompaña desde siempre, proviene de una familia intelectual con raíces en las artes y la música, por lo que el seguir la tradición



musical de su papá, Rodolfo Reyna Barbón, destacado violinista y abogado, fue algo natural. *“Creo que mi padre hubiera preferido que siguiera con el violín, pero nunca me gusto, el piano siempre fue mi instrumento y mi mejor medio de expresión”*, comenta y cuenta como anécdota que cuando era pequeña, un día al regresar a casa encontró en la basura el pequeño piano en que empezó a tocar, pero que rápidamente se encargó de volverlo a su lugar.

A los pocos años, Reyna inició su formación artística en el Conservatorio de Música *“Amadeo Roldán”* y continuó su perfeccionamiento en el Instituto Superior de Arte, formando parte de la primera generación de estudiantes de dicho establecimiento y graduándose en 1981 como Licenciada en Música en Especialidad de Piano, en la cátedra del destacado pianista español, Jorge Gómez Labraña.

“Siempre he sido muy afortunada, primero por contar con una familia que no sólo me apoyo, sino que me incentivo a seguir este camino del arte, que siempre es muy difícil, pero también por gozar de una formación de excelencia”



CONTACTO CON SUS RAÍCES

A pesar de llevar 20 años viviendo en Chile, Alejandrina Reyna no corta lazos con su tierra de origen, hasta el día de hoy es miembro de la **Unión de Escritores y Artistas de Cuba (UNEAC)** y viaja frecuentemente a la isla, a pesar de que sus padres ya fallecieron y su hijo, el también pianista destacado, **Leonardo Reyna**, vive actualmente en Alemania. Para la concertista, es fundamental para todo músico, conocer sus raíces y estar en contacto con ellas, para poder desarrollarse.

Ambos establecimientos son de gran significación en la formación de músicos de alta calificación profesional en el país centroamericano. *“Siempre he sido muy afortunada, primero por contar con una familia que no solo me apoyo, sino que me incentivo a seguir este camino del arte, que siempre es muy difícil, pero también por gozar de una formación de excelencia”*, afirmó la concertista.

LA SERENA, CHILE

A mediados de la década de los '90, Alejandrina Reyna llegó hasta La Serena para integrarse al emergente Departamento de Música de la Universidad de La Serena como profesora titular, luego de ganar un concurso.

Chile no le era desconocido, en el seno de su hogar discutía con los intelectuales que lo visitaban sobre lo que ocurría en el fin del mundo, y conocía también de música chilena, desde Claudio Arrau hasta Violeta Parra y la Nueva Canción Chilena.

Le interesaba el desafío de retornar a La Serena a la posición de centro musical y cultural importante que alcanzó en las décadas de los '50 y '60, cuando Jor-

ge Peña Hen creó en la capital regional la primera Orquesta Sinfónica Infantil de Chile y Latinoamérica, el primer Conservatorio Regional de Música y la Escuela Experimental de Música, entre otras instituciones.

De su llegada recuerda lo difícil que le resultó el frío de la capital regional, pero también que la gente es mucho más seria que en Cuba, en su experiencia más circunspecta que en el propio sur de Chile incluso, pese a ello asegura que no le costó demasiado adaptarse.

Alejandrina valoró el arduo trabajo que han desarrollado para sacar adelante el Departamento de Música, y destacó las buenas relaciones que entabla año a año con los jóvenes estudiantes, los que le han permitido mantener vivo su lado maternal, luego que su hijo Leonardo Reyna (30 años), también pianista, se fuera primero a Cuba a los 16 años y luego a Europa a terminar sus estudios.

Reconoció, eso sí, que están lejos de poder formar músicos de primer nivel, ya que muchos de los estudiantes empiezan sus estudios instrumentales recién al ingresar a la educación superior. *“Tenemos eso como tarea pendiente”*, precisó.

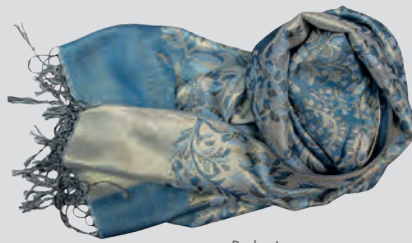
“El mejor consejo que les puedo dar es justamente un dicho que utilizaba ‘Si vas a tocar la trompeta dáñala y si vas a tocar la guitarra soplala’”



Bufanda cachemira
\$9.980



Bufanda seda Aramis hombre
\$15.280



Pashmina
\$16.600



Sombrero angora
\$13.280



Billetera cuero Miura
\$39.960



Monedero Rossana Revello
\$7.000



Pulseras desde
\$15.300

Complementos de invierno

En los meses de frío, muchas veces las tenidas deben quedar escondidas bajo los abrigos, por esta razón, los complementos se transforman en los protagonistas de la temporada. Pañuelos, zapatos, carteras, billeteras y sombreros, son sólo algunas de las opciones.



Botín café cuero Patta's
\$64.790



Botín cuero EXS
\$79.800



Bota cuero negra Patta's
\$85.690



Conjunto collar-aros
\$27.890

Colleras Aramis
\$8.900



Cartera Nicole Lee
\$129.200



Agradecimientos a: Cecilia Serantoni. Prat 540, La Serena.

Cómo mantener a los niños lejos de las enfermedades de invierno



.....

Buena alimentación, lavado frecuente de manos y evitar los espacios con aglomeraciones son algunas de las medidas que se pueden seguir para evitar que los niños enfermen.

.....

Todos los años en los meses de frío las enfermedades respiratorias comienzan a afectar a los más pequeños de la casa, por esta razón se realizan diferentes campañas que buscan evitar el contagio. Y aunque parezca una tarea imposible, hay algunas recomendaciones que se pueden seguir.

Según el Ministerio de Salud, hay medidas simples que se deben incorporar a los hábitos diarios de adultos y niños, como por ejemplo, el lavado frecuente de manos, utilizar pañuelos desechables y no de género, taparse la boca con el antebrazo al toser o estornudar, evitar las aglomeraciones en espacios públicos, no compartir utensilios contaminados, no fumar, alimentarse saludablemente y ventilar diariamente las habitaciones.

Vacunas como la de la influenza son otra importante manera de combatir los virus de invierno. Por lo tanto, si no se participó de la campaña de vacunación, es posible acudir a un médico para que los niños puedan obtener la inmunidad, ya que son un grupo de riesgo.

Es importante entender que no existe ningún remedio milagroso que mantenga siempre sanos a los niños, por esta razón es necesario seguir al pie de la letra las distintas recomendaciones, como una buena alimentación. En el caso de las guaguas, se ha comprobado que la lactancia materna protege a los menores de estas afecciones y reduce el riesgo de hospitalizaciones. Del mismo modo, una adecuada alimentación en los niños mayores, les permite fortalecer su sistema inmunológico.

En el caso de los papás que deben llevar a sus hijos al jardín infantil, deben preocuparse que por norma el lugar no admita niños que estén enfermos para evitar el contagio. Si el niño o niña ya enfermó, debe quedarse en casa y posteriormente hay que tomar medidas de higiene lim-

piando frecuentemente los juguetes y evitar el contacto con aquellos que acumulen virus y bacterias como los peluches.

Finalmente, cuando el niño comienza

con síntomas y se tiene la sospecha de que no es un resfrío común, hay que evitar la automedicación y llevarlo al pediatra para realizar el tratamiento adecuado y evitar complicaciones más graves.



Enfermedades comunes en invierno

(Fuente: Red de Salud UC)

- 1. Gripe o influenza:** Los síntomas son fiebre, dolor de cabeza, dolores musculares, secreción nasal, tos seca, dolor de garganta y mucho cansancio o debilidad. Para prevenirla hay que evitar el contacto con enfermos, lavarse las manos, no compartir utensilios y vacunarse anualmente.
- 2. Faringitis:** Los síntomas son dolor de garganta asociado o no a fiebre. Para prevenirla, lo ideal es evitar el contacto con enfermos, las aglomeraciones y lavar frecuentemente las manos.
- 3. Bronquitis:** Sus síntomas son tos, cansancio con fiebre o sin fiebre. Para prevenirla, hay que evitar el contacto con enfermos, eludir aglomeraciones y lavarse las manos. Existen dos tipos de bronquitis: aguda, que es de corta duración y de origen viral o bacteriano, y crónica, que consiste en la inflamación prolongada de los bronquios con producción permanente de expectoración mucosa, en la cual no hay evidencia de otra enfermedad respiratoria. Su causa no se atribuye a agentes infecciosos, sino al humo del tabaco, a reacciones alérgicas y a la contaminación atmosférica.
- 4. Virus respiratorio sincicial (VRS):** Ataca con mayor gravedad a menores de 6 meses, que son especialmente vulnerables a presentar complicaciones derivadas de la infección. Se transmite a través de secreciones respiratorias (saliva o mucosa) que se expanden en gotas al hablar, llorar, estornudar o toser. También a través de las manos y objetos que han estado en contacto con secreciones respiratorias de personas infectadas. El virus sobrevive en el ambiente por horas y entra por la nariz, la boca o los ojos.



Cuida la piel del FRÍO

Las bajas temperaturas, la calefacción y duchas calientes son algunos de los factores que maltratan la piel durante el invierno, incluso más que el sol del verano.

Aunque la mayoría de las personas tienen a preocuparse más de proteger la piel durante el verano, lo cierto es que el cutis puede verse mucho más maltratado durante el invierno.

Según la Sociedad Chilena de Dermatología y Venereología (Sochiderm), “el frío puede causar una deshidratación profunda de los tejidos y los cambios de temperatura y de humedad dificultan el mantenimiento del equilibrio de la piel. Esta merece un cuidado especial durante los días fríos para evitar las sensaciones de tirantez, las irritaciones y la sequedad”.

La entidad explica que la piel durante los meses gélidos está expuesta a varios factores agresivos, además del frío, como la calefacción, el viento y la contaminación, los cuales pueden provocar daño a largo plazo.



DATO ÚTIL

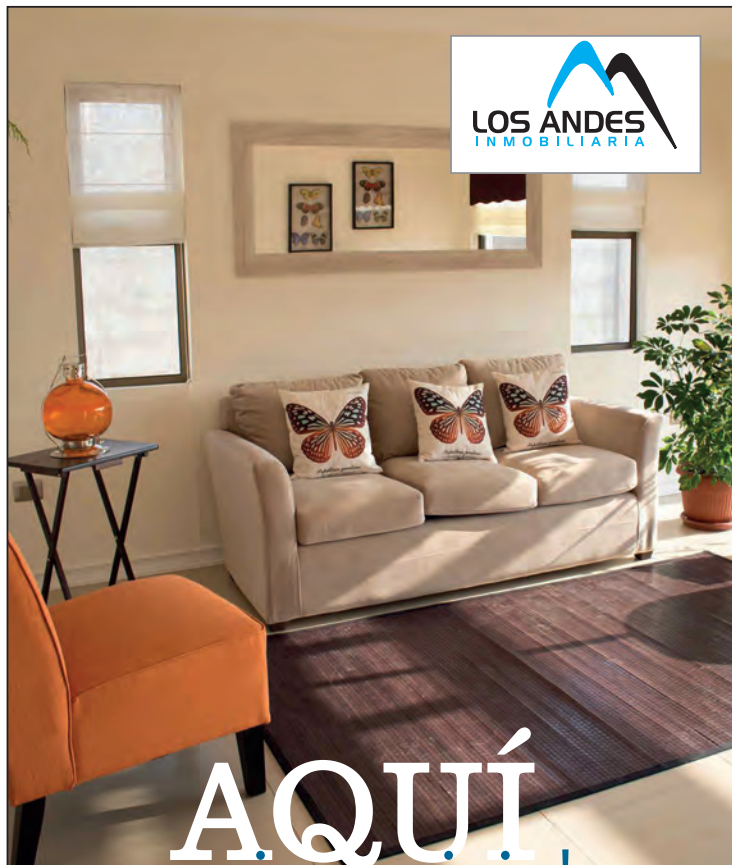
Para quienes estén pensando en la depilación láser, el invierno es el momento adecuado para realizarla, ya que el cuerpo está permanentemente cubierto con ropa y se evitan las pigmentaciones que se producen por exponerse más al sol durante el verano.

Entonces **¿qué hacer para mantener la piel protegida?** Lo primero es acostumbrarse a que el protector solar no se usa solo en la época estival, sino que durante todo el año. Por lo tanto, hay que aplicar diariamente este producto, en especial si se practican actividades al aire libre o se va a la nieve.

Otro hábito con el que hay que tener cuidado, indica Sochiderm, es bañarse con agua muy caliente. De preferencia se debe utilizar agua tibia y terminar con agua un poco más fría, para así evitar el cambio brusco de temperatura al salir del baño. Además, el agua muy caliente quita la grasa de la piel y la deja muy seca.

Las manos, en tanto, son una zona altamente expuesta al frío, por lo que es necesario ponerles más atención aplicando cremas lubricantes y usando guantes. Para aquellos que tienen pieles más sensibles y sufren más con las bajas temperaturas, un dermatólogo puede recetar la crema adecuada para cada necesidad.

Cabe señalar que al proteger la piel expuesta del rostro, hay que tener en cuenta que los labios también forma parte de ella, por lo tanto se les debe aplicar protección solar y usar barras que eviten que el frío los reseque y parta provocando dolorosas heridas. Para esto último el uso de bufandas es muy importante, ya que estas no fueron hechas sólo como un accesorio de diseño para el cuello, sino que para proteger las vías aéreas que son la nariz y boca.



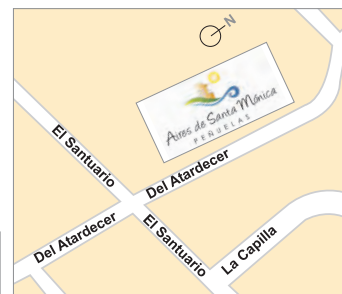
AQUÍ quiero vivir !



139 M2 | 4 DORM. | 3 BAÑOS

DESDE 6.800 UF

CASA B - SUPERFICIE
APROXIMADA 490 M2



AVDA. ATARDECER 4950 ESQ. MONTECARLOS
STA. MÓNICA - PEÑUELAS

Vende: Inmobiliaria Los Andes Ltda.
Fonos: (51) 2321279 - 9 83151181 -
(51) 2 134969 - 9 9 744 4940

Sala de Venta:
Rosario de Peñuelas
Fono 61687783

h.arcec@terra.cl www.inmobiliarialosandes.cl

¡A optimizar los espacios de la casa!

Las escaleras y las camas son algunos de los lugares que pueden ayudar a solucionar los problemas de almacenamiento en los hogares.

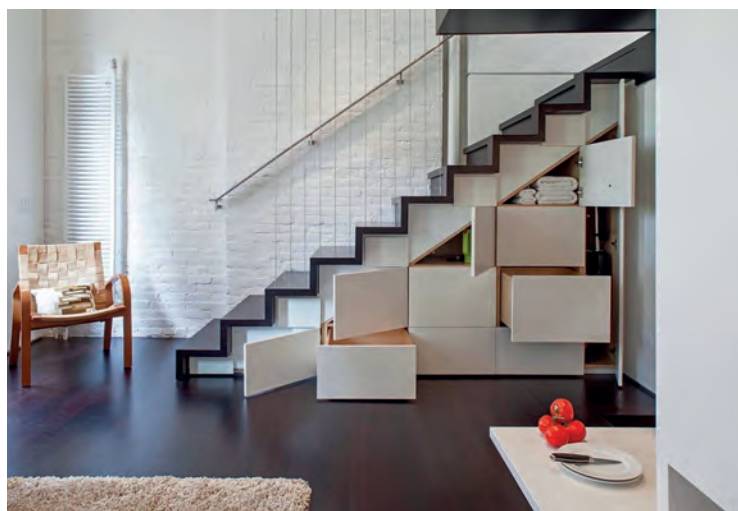


No importa que tan grande sea una vivienda, para muchas familias el espacio pareciera no ser nunca suficiente cuando se trata de mantener guardadas todas las cosas. Y es que aunque se haga periódicamente limpieza para eliminar aquello viejo o que no sirve, siempre queda más de algo dando vueltas por ahí.

Si bien una de las mejores formas de almacenar es manteniendo orden en los closet y cajones, sumando contenedores si es necesario, hay varios lugares en las casas y departamentos que se desaprovechan y que son una gran oportunidad para ganar ese espacio tan necesario para guardar.

Uno de esos lugares es **la escalera**. Si no se ha instalado un baño de servicio bajo ella, hay que aprovecharla con estantería, cajones, asientos o cerrándola como un clóset. El espacio bajo las escaleras generalmente no se usa, por lo que es un buen punto de partida para generar área de almacenamiento o de descanso, como una zona de lectura con estantería para libros.

Las puertas son otro punto donde se puede ganar espacio. En algunas de ellas es posible colgar organizadores para ubicar elementos pequeños y livianos que se necesitan tener a la mano, como papelería, herramientas o accesorios de costura.

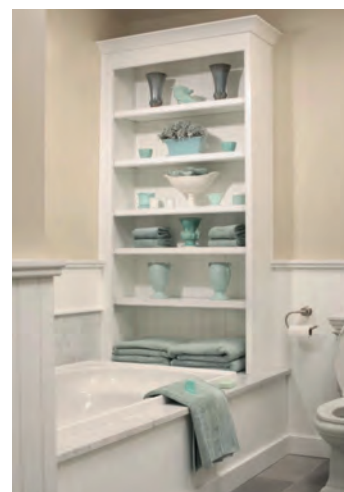


En las habitaciones, en tanto, hay varias formas de generar áreas para guardar. Una de ellas son **las camas**. Si bien el modelo favorito de muchos es el box spring, lo ideal es preferir aquellos que vienen con el espacio bajo el colchón para almacenar, por ejemplo, ropa de cama y cojines, que tanto lugar ocupan en los clóset. También hay algunos modelos que traen cajoneras, que son ideales para las habitaciones de los hijos. Y si se tienen camas con patas, hay contenedores de plásticos con ruedas en diferentes tamaños que se pueden guardar bajo ellas, ayudando a mantener lo que menos se usa fuera de la vista, como la ropa que no es de temporada. Para esto último, las bolsas con sellado al vacío ayudan a optimizar aún más el espacio.



Los camarotes o camas en altura, son otros modelos que permiten ganar metros cuadrados para almacenamiento, ya que bajo ellos es posible ubicar estantería, cajoneras y escritorios que permiten tener todo más ordenado y guardado.

Finalmente, **el baño**. Aunque no es muy común que se instalen muchos muebles en esta habitación de la casa, lo cierto es que hay que aprovechar las paredes de esta para ubicar, entre otras cosas, toallas, papel higiénico y productos de aseo. Se puede usar la pared frente a la ducha o la que está sobre el estanque del WC.



Dulce Imagen
ARTE & FOTOGRAFIA

sonia@dulceimagen.cl soniainac@hotmail.com
www.dulceimagen.cl



CREMA DE ALCACHOFA

- Fondo de 1 l.
- 3 unidades de clavos de olor.
- 250 ml de crema.
- 1/2 unidad de cebolla.
- 400 g de corazones de alcachofa.
- 2 dientes de ajo.
- 250 ml de leche.
- 50 ml de aceite.
- 1 rama de tomillo.

Preparación

- Limpiar las alcachofas, reservando los corazones en agua.
- Blanquear en agua hirviendo con sal.
- Saltear los corazones en aceite de oliva y reservar.
- Saltear cebolla y ajo picado y reservar con los corazones.
- Licuar con caldo.
- Colar y regresar a cocción.
- Agregar la leche y la crema.

Cremas de invierno

El frío y los días nublados son especiales para disfrutar de sabrosas y calientes cremas. A continuación, dos recetas del chef Sergio Camacho (elgourmet.com) que vienen con galletas de acompañamiento.

CREMA DE PALMITOS

- 20 g de canela en rama.
- 1/2 unidad de cebolla blanca.
- 3 unidades de echalotes (similar a la cebolla).
- 50 ml de aceite de oliva.
- 400 g de palmitos.
- 200 ml de leche.
- 2 dientes de ajo.
- 3 cdas. de mantequilla.
- Fondo de 1 l.
- 200 ml de crema.

Preparación

- Saltear en mantequilla los palmitos.
- Agregar ajo finamente picado, guisar un poco y reservar.
- Sofreír cebolla y echalotes picados en mantequilla y reservar con los palmitos.
- Licuar con el fondo.
- Colar y regresar a cocción.
- Agregar la crema y la leche.
- Sazonar con sal y pimienta.
- Perfumar con canela.



PARA ACOMPAÑAR LAS CREMAS

Galletas de jamón serrano y palmitos

- 100 g de palmitos.
- Alioli (ver receta*)
- 100 g de jamón serrano.
- 200 g de almendras caramelizadas.
- 8 unidades de rodajas de pan.
- 50 cc de miel.

Para el alioli *

- En un mortero machacar el ajo junto con sal gruesa, ir incorporando de a poco el aceite de oliva hasta obtener una emulsión.

Para la galleta de jamón serrano

- Untar en alioli una rebanada de pan negro y disponer pequeños cubos de jamón serrano.

Para la galleta de palmito

- Rebanar los corazones de palmito.
- Pincelar por encima con la miel.
- Espolvorear por encima con almendra picada.

A pasos de todo lo que necesitas

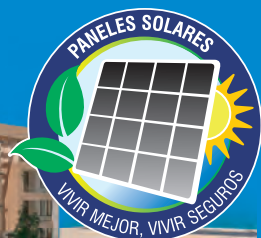
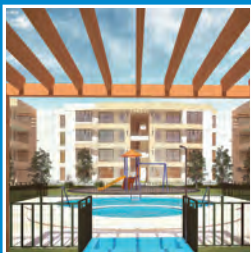
Piscina, juegos infantiles, doble acceso, club house y áreas verdes.



4ª ETAPA

CONDOMINIO BRISAS DE SAN JOAQUÍN

DEPARTAMENTOS
3 DORMS / 1-2 BAÑOS



Imágenes, textos y medidas son de carácter referencial y con fines estrictamente ilustrativos. Las imágenes de mobiliario, equipamiento y paisajismo no constituyen necesariamente una representación exacta del Proyecto. Lo anterior se informa para dar cumplimiento a lo dispuesto en la Ley N°19.496 y Ley N°19.472. (Fecha de emisión 04.05.2016)

Sala de Ventas

Av. Guillermo Ulriksen 1781, La Serena
Teléfono: 9 6878 1576
angelica.carrasco@pacal.cl

40 años
construyendo
calidad de vida

Conoce más de 30
proyectos en todo Chile en
www.pacal.cl



¿Qué hay que tener en cuenta antes de comprar una estufa?

Consumo energético, cantidad de personas que viven en la casa o el tamaño de la vivienda, son importantes factores a tomar en cuenta antes de adquirir un sistema de calefacción.

Cuando llega el invierno, muchos toman la decisión de comprar o renovar su sistema de calefacción. Sin embargo, generalmente ocurre que ante tantas opciones no se sabe cómo ni qué elegir.

Para orientar al consumidor hacia una compra que se ajuste a sus necesidades, **Felipe Jara**, gerente general de Betterlife y experto en climatización, entrega seis consejos prácticos para optar por la mejor alternativa.

1. Compra inteligente: Tomar la decisión de adquirir una estufa comparando sólo su precio, es por lo general una mala medida. Es importante considerar el consumo energético, costo de mantención y el tipo de combustible, pues como dice el dicho, lo barato cuesta caro. Por ejemplo, el precio del litro de parafina es cada vez más alto y se espera que siga subiendo, y lo mismo ocurre con el gas licuado. En cambio con una estufa eléctrica puedes gastar entre \$95 y \$130 la hora.

2. Dimensiones: Si se conoce el tamaño de la casa y el espacio específico a calefaccionar se puede ahorrar electricidad y dinero. Para eso es básico determinar las proporciones del hogar o el área concreta que se busca proteger, porque es distinto temperar una pieza pequeña, una cocina o un living grande de varios metros cuadrados.

3. Habitantes de la vivienda: La pregunta central es ¿a quién quiero calefaccionar? El cálculo es diferente si se vive sólo, con niños o personas de la tercera edad. Para este último rango etario, por ejemplo, sistemas contaminantes como el gas o la parafina afectarán de manera negativa su salud, por eso existen en el mercado equipos con Luz UV

PHILIPS que eliminan más del 98% de virus y bacterias.

4. Aislación y termostato: La regla es no desperdiciar energía, por eso es fundamental reparar en una aislación que evite fugas calóricas. Además, para no calefaccionar inútilmente, la estufa debe tener termostato.

5. Seguridad: Asegúrese de que el producto que escoja esté certificado por las autoridades competentes (SEC), y sobre todo que no contamine.

6. Cambio climático: Un correcto sistema de calefacción toma en cuenta las variables del cambio climático. Ahora las estaciones ya no son tan marcadas -puede hacer frío en diciembre o extenderse el calor hasta mayo, e incluso hay temperaturas muy extremas durante un mismo día-, por lo que un equipo debe ser versátil y estar siempre listo para ser usado en cualquier época del año.

En cada uno de estos puntos son importantes las ventajas que marcan los sistemas de calefacción eléctricos infrarrojos por sobre las alternativas que utilizan otros tipos de combustión, casi siempre más contaminantes e inseguros.

ecomac.cl

¡YA ERES DUEÑO!

DE ESTA OPORTUNIDAD ÚNICA DE LANZAMIENTO

VISITA
SALA DE VENTAS

desde
UF 2.305

CONDOMINIO FALDEOS DE CERRO GRANDE
La Serena



Imágenes referenciales (Ley N° 19.472). Precios sujetos a cambios sin previo aviso.

Sala de Ventas: (51) 227 1674 - (51) 223 9615 - (51) 226 4317 - (9) 9489 9968
LA SERENA / CASA MATRIZ: Manuel Antonio Matta 221 · Teléfonos: (51) 267 1814 - (51) 267 1800
SANTIAGO: Rosario Norte 532, Piso 9 · Teléfono: (2) 2964 3999
COPIAPÓ: Colipí 780 · Teléfonos: (52) 253 1590 - (9) 9489 9770
OVALLE: Teléfono: (9) 9138 5932

 **ecomac**

Centro Tributierra brinda alternativas para el desarrollo integral de niños y adultos

Han reforzado su oferta de Talleres de Arte, Expresión física y Desarrollo Personal para el segundo semestre y las vacaciones de invierno.

Paola Acevedo, instructora de yoga; Andrea Poirot, psicóloga y dueña de Tributierra; Almendra Valenzuela, artista visual y músico, y Paola Giannini, actriz.

El **Centro Tributierra de La Serena**, dirigido por los psicólogos de la Universidad Católica, Andrea Poirot y Mauricio Cerda, no es una consulta tradicional, está inspirado en el enfoque transpersonal, que entiende al individuo como un ser no sólo emocional, físico y mental, sino también espiritual, por lo que apunta a que las personas alcancen niveles óptimos de bienestar y salud psicológica. Es por ello, que han abierto una sala para la realización de Talleres de artes y expresión corporal que apuntan al desarrollo personal integral.

“El ser humano tiene múltiples áreas y recursos internos que desarrollar para mantener la salud y para potenciarse en todas

sus capacidades. Cuando el ser humano se desarrolla en equilibrio, se desarrolla sano, entonces la idea de generar este espacio es ir más allá de la mantención de la salud mental, sino que del crecimiento y desarrollo humano”, explicó Andrea Poirot.

La profesional destacó que, para el segundo semestre y las vacaciones de invierno, Tributierra ha reforzado su oferta de Talleres, tanto para adultos como para niños.

Así, en el área del Desarrollo Personal, la propia Andrea Poirot, psicóloga clínica con formación internacional en el enfoque transpersonal y sistémico, realizará el sábado 2 de julio un Taller de Conste-

laciones familiares en modalidad grupal. A partir de agosto, dictará un Taller de Análisis de Sueños, mientras que Mauricio Cerda, psicólogo clínico y profesor de la Universidad de La Serena, ofrecerá un Taller de Eneagrama.

En el área de desarrollo artístico, en tanto, la actriz de teatro, cine y televisión, Paola Giannini, está realizando con éxito, desde abril y hasta noviembre un Taller de Teatro para adultos, que a partir de agosto busca replicar, pero dirigido exclusivamente a jóvenes que se interesan por la disciplina y quizás quieren estudiar teatro y buscan una experiencia concreta antes de definir su futuro.

INSCRIPCIONES Y CONSULTAS:

Centro Tributier La Serena

📍 Pasaje Azarías Dueñas 1210, Cuatro Esquinas con Gabriela Mistral

✉️ centrotributier@gmail.com

📞 51 2 529824

📞 +56962562294

📱 Tributier La Serena

esta vez enfocado al dibujo, y continuará con sus Talleres de Música, ambos tanto para niños como para adultos. Almendra es además músico instrumentista con mención en violín de la Universidad de La Serena y tiene estudios de piano principal. *“A diferencia de las típicas clases de música, que son individuales, buscamos formar dúos o tríos, para que los niños puedan tener la experiencia de conjunto, que puedan disfrutar*

Finalmente, Paola Acevedo Moll, profesora de Danza de la Universidad Arcis e instructora de Pilates con 9 años de experiencia, continúa desarrollando sus cursos regulares de Pilates suelo -con implementos como balones, bandas, aros, pesas y roller- y Pilates aéreo.

A partir del sábado 25 de junio iniciará el Taller de Pilates solo para hombres. Asimismo, busca realizar cursos formati-



“El acceso a la experiencia del arte ya sea plástico, música o expresión teatral a edad temprana les da recursos a los niños para encausar su creatividad y desarrollarla, lo que les permite un desarrollo más integral”, destacó Giannini.

En el mismo sentido, Almendra Valenzuela Colli, licenciada en Arte de la Universidad de Chile con mención en grabado, ofrecerá durante las vacaciones de invierno un Taller en esta disciplina sólo para niños.

Durante el segundo semestre, Almendra impartirá otro Taller de Artes Visuales,

del intercambio artístico y disfrutar la música sin presiones”, precisó la artista.

Por su parte, la diseñadora y artista visual, Paloma Cancino, realizará los sábados de julio, Talleres de Máscaras con las técnicas de Cartapasta y Papel Maché, se trata de una modalidad intensiva que dura 3 sesiones y está dirigido especialmente a los niños. Mientras que a partir del segundo semestre ofrecerá un Taller de Muñecos Articados de pasta de pulpa de madera y papel mache, que dura de 3 a 4 meses.

vos y workshops orientados a capacitar a profesionales e instituciones de las áreas de la salud y la educación en los fundamentos Pilates, *“que son concentración, respiración y equilibrio, ya que lo fundamental de Pilates es que es una disciplina que busca el equilibrio mente y cuerpo”*, precisó.

Las inscripciones para todos los Talleres están abiertas, la mayoría se iniciarían en julio, para coincidir con las vacaciones de invierno.



Grato ambiente - Platos nacionales e internacionales - Variedad carta de tragos en nuestro bar.

Eventos Especiales - Empresas - Particulares

51 - 2 214000
Ruta Norte Km 470
www.serenasuite.cl

Conducción segura y cuidado automotriz en invierno

Conozca algunos tips para no sufrir percances con los frentes de mal tiempo y lluvia durante los meses más fríos del año.

Las bajas temperaturas y las fuertes lluvias son condiciones climáticas que exponen nuestro vehículo a un nivel mucho más extremo durante el invierno. Para enfrentarlas de forma segura, los expertos de Salfa y ENEX/Shell entregan valiosos consejos y recomendaciones para cuidar su auto y tener un manejo seguro. En general existen recomendaciones básicas de manejo preventivo en condiciones de lluvia, ya que se reduce la visibilidad, el asfalto está más resbaladizo y el agua se junta en las cunetas.



- **Recuerde** disminuir la velocidad habitual a la que conduce y aumente la distancia con el vehículo que lo precede.
- **Por prudencia**, evite las pozas de agua en medio del camino, ya que no sabe cuan profundas pueden ser. Su auto puede caer con fuerza, llegando a pinchar el neumático en algunas ocasiones.
- **Evite** las maniobras bruscas. Para frenar, utilice la técnica recomendada por los especialistas: frenar suavemente y con presiones cortas al pedal, para así secar la humedad de las pastillas y no bloquear la dirección. En caso de sentir que el auto flota, mantenga la calma, no frene, sólo levante el pie del acelerador y espere hasta que la tracción se recupere.
- **La neblina** que acompaña las mañanas invernales hace indispensable contar con un correcto funcionamiento de todas las luces de su vehículo, no olvide chequearlas.
- **Las bajas temperaturas** reducen la fluidez en los líquidos de su auto. Por esto se recomienda evitar los aceites minerales mono-grados y preferir lubricantes semi o 100% sintéticos, ya que tienen una menor viscosidad y resisten mucho mejor el frío del invierno.
- **“Por su seguridad**, confirme que mantiene las plumillas de los limpiaparabrisas en buen estado, revise que sus neumáticos tengan la presión correcta y que tiene suficiente líquido en el depósito del limpia-parabrisas”, sostiene Carlos Casella, gerente servicio automotriz de Salfa.
- **Para las heladas** de la mañana, la noche anterior puede colocar sobre el parabrisas alguna protección que evite que este se congele y demore en poder tener visibilidad antes de salir de casa. Sirven los mismos protectores solares que se ocupan en verano.
- **Si le aplica agua**, que esta nunca sea caliente o tibia, pues puede trizar el parabrisas por cambios bruscos de temperatura.
- **Otra cosa es** también darle arranque unos 5 a 10 minutos antes de salir, con la calefacción hacia el parabrisas, para que este tenga la visibilidad normal antes de salir.



Alejandra De Castro, Alejandra Baraqui y Francisca Rojas.



Cecilia Galleguillos y María Cristina Vergara.



Andrea Ancarola y Carolina Valenzuela.

Bingo de Corporación Fortezza

Para ayudar en la importante labor que realiza esta institución, en Enjoy Coquimbo se realizó el bingo anual de Corporación Fortezza, el cual entregó espectaculares premios a los asistentes que participaron.



Consuelo Ibáñez, Vjera Zlatar y José Miguel Contador.



Cecilia, Patricia y Pilar Díaz.



Daniela Meléndez, Isabella Callegari, Catalina Quezada, Isidora Moreno, Clarita Alcalde y Camila Martínez.



Laura Riquelme, Claudia Moreno, Ignacia Guerrero y Francisca Vega.



Marisol Callegari, Marcela Geisse, María Luisa Espinosa y Marisol Huerta.



Patricia Rojas, Isabel Pereira y Corina Álvarez.



Silvana Ávila, Masna Daire, Paulette Papic y Carolina Scola.



Tulio Callegari y Paola Mery.

Nuestros proyectos en la IV Región

CON LA CALIDAD Y RESPALDO DE
VIVIENDAS2000



CARACTERISTICAS:

- Muros hormigón armado
- Modelo de 3 y 4 dormitorios más estar familiar
- 3 baños
- Clóset terminados
- Piso Flotante en living, comedor, dormitorios y estar familiar
- Cocina amoblada y equipada con encimera, horno y campana
- Con terraza y Lavandería
- Finas terminaciones



OFICINA DE VENTAS:

Avenida Amanecer 2100
El Rosario de Peñuelas
Coquimbo

☎ (51) 2448151

☎ (51) 2277809

☎ (51) 2296927

Conozca nuestro Nuevo Proyecto en Coquimbo



Casa Tipo A-116 | 116,24 m²



Casa Tipo B-130 | 130,56 m²



Casa Tipo B-140 | 140 m²



CARACTERISTICAS:

- Muros hormigón armado
- Modelo de 3 y 4 dormitorios más estar familiar
- 3 baños
- Clóset terminados
- Piso Flotante en living, comedor, dormitorios y estar familiar
- Cocina amoblada y equipada con encimera, horno y campana
- Con terraza y Lavandería
- Finas terminaciones
- Micro Barrios con amplias áreas verdes



OFICINA DE VENTAS:

Calle del Solar N°1629
Esq. Guillermo Ulriksen
La Serena

☎ (51) 2296927

☎ (51) 2277809

Para Vivir como más Te gusta en La Serena



Casa Palqui | 115,94 m²



Casa Maitén | 129,44 m²



Casa Tipo B-130 | 130,56 m²



Vive tu sueño y viaja

compra tu departamento
en Euroinmobiliaria y gana kms. LATAM Pass



Desde ahora y por poco tiempo, los departamentos **Euroinmobiliaria** vienen con kms. **LATAM Pass**, para que vayas volando a Buenos Aires, Brasil, el Caribe o donde tú quieras.

Infórmate de los proyectos acogidos a esta promoción en **euroinmobiliaria.cl**

¡No esperes más, comienza a vivir tu sueño y viaja!



Conoce nuestros proyectos en euroinmobiliaria.cl

 [euroinmobiliariachile](https://www.facebook.com/euroinmobiliariachile)

Promoción válida hasta el 30 de septiembre de 2016. No acumulable con otras promociones. Kilómetros disponibles en la cuenta socio LATAM Pass, a contar de los plazos señalados en las bases notariales que regulan la promoción. Condiciones en bases notariales publicadas en euroinmobiliaria.cl