

Vida Hogar

A young boy and girl are laughing joyfully on a beach. The boy is on the left, wearing a white t-shirt with a blue graphic and a black wristband. The girl is on the right, wearing a white dress and a blue wristband. They are both covering their mouths with their hands. The background shows a clear blue sky, palm trees, and the ocean.

¡Feliz Día del Niño!

Vitrina de regalos para los más pequeños.

Colaciones saludables para el colegio.

2 y 3 DORMITORIOS



PALMAS DE PEÑUELAS

Condominio Privado

Peñuelas, IV Región

Fonos: (51) 223 2101 (51)223 0072
palmasdepenuelas@valleblanco.cl

¡NO SE PIERDA ESTA OPORTUNIDAD!
COMPRE AL MEJOR PRECIO Y SIN IVA
APROVECHE DESCUENTOS ESPECIALES

DESDE
UF 2.037

¡ENTREGA INMEDIATA!
VISITE PILOTOS

Horario de Atención:

lunes a domingo de 09:00 a 14:00 hrs. y de 15:00 a 19:00 hrs.



Costa Herradura
DEPARTAMENTOS & SPA

LA HERRADURA, IV REGIÓN
FONOS: (51) 226 5384 / (51) 226 5375
costaherradura@ecasa.cl

DESDE
UF 2.100

* Costa Herradura Edificio 1.

Las imágenes, ilustraciones y textos contenidos en este documento fueron elaborados con fines ilustrativos, todas las dimensiones contenidas en él son aproximadas y 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

REPORTAJE
Los niños de hoy.

7

VITRINA
Regalos infantiles.

8

SALUD
¿Qué colaciones enviar al colegio?

10

BELLEZA
Depilación láser para hombres.

12

DECORACIÓN
Detalles para dormitorios infantiles.

14

GASTRONOMÍA
Recetas de temporada.

16

ARQUITECTURA
Ergonomía en el hogar.

18

DEPORTE
Andar en bicicleta.



20

AUTO
Alianza Renault-Nissan.

21

SOCIALES
Golf y Desafíos de Mujer.



El desafío de enseñar a los niños y niñas de hoy

.....

La infancia es hoy más compleja, los niños están sometidos a múltiples estímulos que dificultan su proceso educativo, y el sistema escolar parece no estar preparado.

.....

¿Es más complejo educar a las niñas y niños actualmente? Muchos padres se lo preguntan, porque se encuentran ante el desafío de criar a sus hijos bajo esquemas de formación completamente diferentes a los que utilizaron sus padres con ellos.

Algo similar ocurre con la educación formal, en que las circunstancias y el mundo al que los niños están expuestos, los valores de la sociedad y de los distintos grupos familiares e incluso las normas a las que los educadores y las escuelas están sometidos, están en constante evolución y evaluación.

Así lo reconoce la profesora de Lenguaje de enseñanza básica, **Carolina Hidalgo**, quien señala que *“el trabajar con niños es cada vez más difícil, sin duda alguna, y más encima nuestro entorno tampoco nos apoya”*.

La profesional explica que *“el medio social de los niños es muy vulnerable y los papás no tienen un mayor compromiso,*

entonces nosotros tenemos que hacer más del 50% que nos corresponde. No solo entregamos los contenidos, sino que tenemos que mentalizarlos, porque muchas veces no llegan con la disposición de aprender, y muchas veces incluso, socializarlos, y en eso se va mucho del tiempo que debemos dedicar a enseñar contenidos y si después los resultados no son los que el colegio espera, los directivos no lo entienden”.

Hidalgo agrega que, además, hoy en día los niños están sometidos a muchas distracciones visuales, tecnológica, de consumo, que hacen más compleja la labor de los docentes, aunque reconoce que todo va cambiando de colegio en colegio y dependiendo de la clase social de los estudiantes.

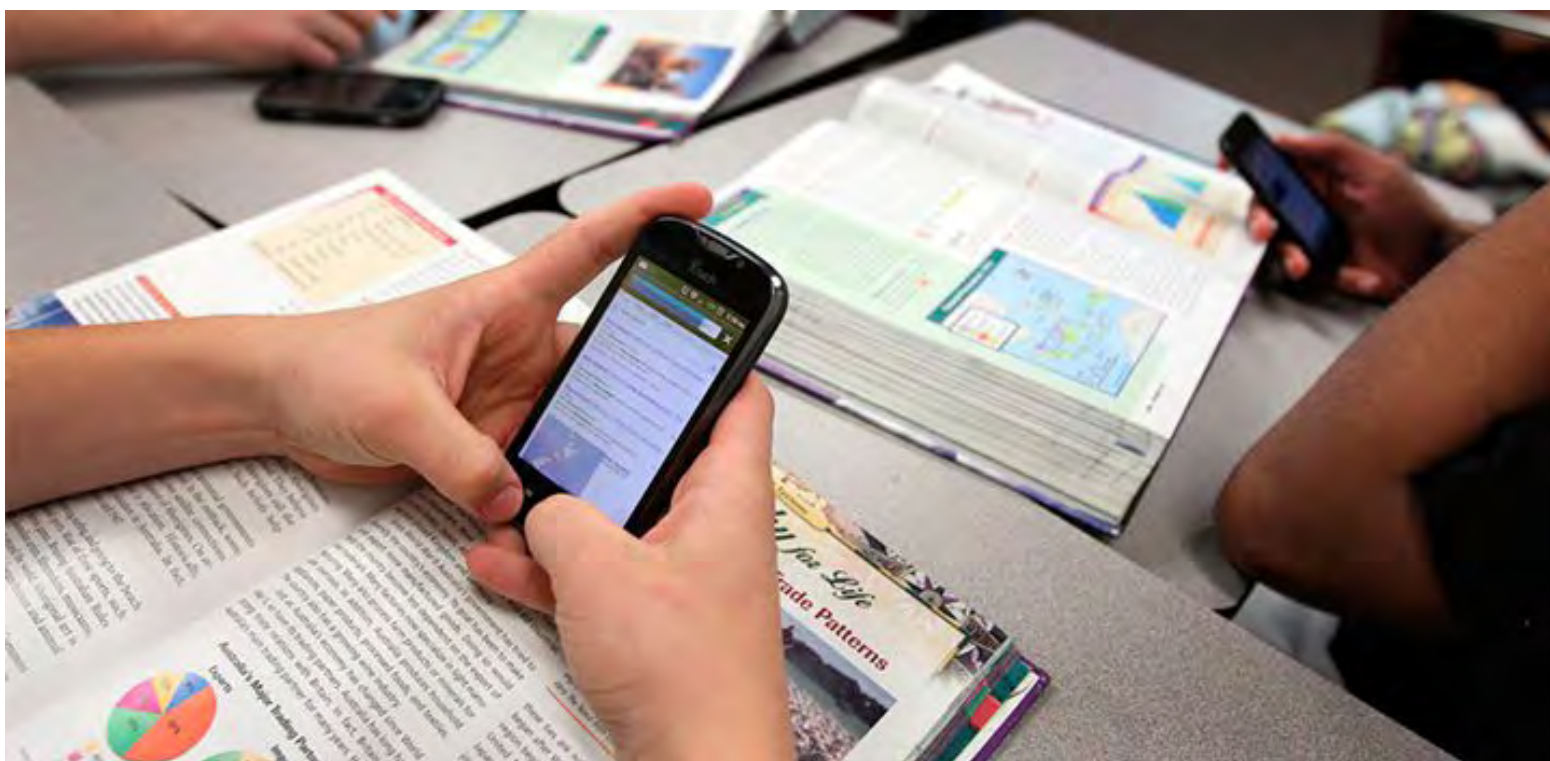
Consultada sobre cómo son los niños y niñas, Hidalgo no tiene dudas que son la mejor parte del sistema, lo que la hacen seguir enseñando cuando se cuestiona su vocación. *“Los niños pueden ser un poco traviosos, faltos de lenguaje a veces o con malas costumbres, pero siguen sien-*

do inocentes, son niños todavía y tienen tantas ganas de aprender, entonces uno se aferra a los niños, que son muy agradecidos de la preocupación que uno les demuestra, de la enseñanza”, finaliza.

UNA MIRADA MÁS POSITIVA

Un enfoque diferente es el que tiene **María Angélica Romero**, trabajadora social, con un largo currículum con niños y fiscalización de jardines infantiles y salas cuna, y hoy Directora Regional de JUNJI Coquimbo.

La autoridad opina que hoy es más fácil enseñar porque hay un mayor desarrollo de la psicología infantil y de la neurociencia. Además, cree *“que, como dijo Dostoievski ‘un niño que ha tenido una buena infancia se salva para siempre’. Es realmente cierto, sobre todo que la neurociencia nos dice que el 75% de las conexiones neuronales o la estructura neuronal, se construyen antes de los 3 años”*, afirma la profesional.



A juicio de Romero “esto revela la importancia de la sala cuna y de los niveles medios” y al mismo tiempo fija un desafío, “lo importante que es la articulación de la educación inicial con los colegios, para que no se escolarice tan temprano a los niños y estamos en eso, lo que estamos abordando con los profesores de la carrera, con una comisión interinstitucional y también con establecimientos de educación superior, para que quede súper claro en los currículos”.

TRASTORNOS DEL APRENDIZAJE

Para **Rony Fuentes González**, psicopedagogo, educador diferencial y Licenciado en Ciencias de la Educación, “uno de los grandes problemas de hoy es que los diagnósticos están mal dados y el sistema no sabe cómo hacerse cargo de estos niños y niñas, porque por ejemplo un niño que es diagnosticado con déficit atencional y pasa a jornada escolar completa es una bomba de tiempo. Estos niños deberían asistir a media jornada, en la mañana, por ejemplo, y en la tarde participar de actividades recreativas y de formación personal, que hoy no están, eso no existe en los colegios, que llenan el horario con asignatura tras asignaturas y eso lo dificulta todavía más”.

Según el profesional el acceso a Internet, las nuevas

tecnologías y las redes sociales también dificultan los procesos de aprendizaje, porque el niño se involucra menos. Otros factores que impactan negativamente son la alimentación, la comida chatarra; la exposición a video juegos, la televisión, el celular y las redes sociales dañan aún más la intervención de los profesionales. “Es por eso que se nota aún más los niños hiperactivos e hiperquinéticos o que tiene sobre actividad, porque la recarga cognitiva y emocional la traen desde la casa”, afirmó.

“La educación chilena no está preparada para el cerebro de los niños y niñas de hoy, de partida ya tomarle el peso a la mochila de un niño o niña de primero básico. No sabemos cómo sus espaldas resisten ese peso. Hay que partir de ahí. La mente de los niños y niñas no está preparada para pasar todo el día en la escuela, porque los niños desde pre kínder hasta cuarto básico deben jugar, deben vivir su niñez y debe aprender entreteniéndose, jugando. Acá en los colegios en kínder lo primero que destacan es la excelencia académica, hoy no se forman niños integrales o niños felices, se forman pequeñas máquinas o ro-

bots, quien compite más, que colegio logra mejores resultados”, sentenció Rony Fuentes.

EL ROL DE LOS PADRES

La directora regional de JUNJI, **María Angélica Romero**, llamó también a los padres a “dar más tiempo de calidad, porque muchas veces en cantidad no se puede, porque el consumo te consume, pero sí dar el tiempo que podemos con calidad, a través de las salidas a los parques, plazas y playas, o con los encuentros familiares, o volver a retomar la tradición de los juegos de tablero, etc. Compartir con el niño o niñas, porque ellos valoran muchos esas interacciones”.

Por su parte, el psicopedagogo, educador diferencial y Licenciado en Ciencias de la Educación, Rony Fuentes, recomienda a los padres, en primer lugar, preguntarse qué quiero para mi hijo o hija. “Si quiero un niño o niña feliz, emocionalmente sano, entonces me tengo que preocupar que tenga sus horas de sueño, que no esté expuesto a la televisión, que se controle su uso a los computadores o los juegos de video.

No basta que tampoco el papá o la mamá lo lleve el fin de semana al mall o al cine, se requiere mejores interacciones y mejores lazos”, indicó el profesional.





Set joyas Peppa Pig
\$12.990
 (Falabella.cl)



Patines Razor Jetts
\$29.990 (Ripley.cl)



Sky Viper M200 Nano Drone
\$27.990 (Falabella.cl)



**Regalos para el
 Día del Niño**

Quienes prefieren comprar ese juguete especial desde la comodidad de su casa, pueden optar a precios especiales de internet. Pero recuerda, considera los días de despacho y compra con tiempo. A continuación algunas opciones que les pueden gustar a los más pequeños de la casa.



Frozen Decorador Magic Tape
\$8.990
 (Falabella.cl)



Lego Star Wars
\$34.990
 (Paris.cl)



Figura buscando a Dory animatronix
\$49.990 (Ripley.cl)



3181

Avengers Walkie Talkie Figuras
\$9.990 (Paris.cl)



Solo se debe enviar una colación al colegio



Para prevenir la obesidad infantil es fundamental que los padres envíen una colación saludable a sus hijos al colegio y con la cantidad justa para que la consuman en un solo recreo.

No más sopaipillas, completos, quesques, dulces ni bebidas azucaradas en el recreo. La nueva Ley 20.606 sobre la Composición Nutricional y su Publicidad prohíbe la venta de productos altos en nutrientes críticos en los quioscos de los colegios.

“El no poder vender alimentos con los descriptores ‘Altos en’ en quioscos

escolares obliga a tener productos más saludables a disposición de los niños, lo cual les puede ampliar su perspectiva en los alimentos que pueden consumir. No obstante, si los padres siguen enviando alimentos con los descriptores señalados en las colaciones de sus niños, no se generará este cambio positivo. Los padres juegan un papel fundamental en el cuidado de la salud de sus hijos”, destaca

Edmundo Rodríguez, docente de Nutrición y Dietética de la Universidad del Pacífico.

¿Cómo saber si un niño está obeso? “Para poder diagnosticar el sobrepeso se debe realizar una relación entre el peso y la talla del niño, lo cual debe evaluarse según su edad. Se puede hablar de sobrepeso cuando hay un peso superior al 10% del peso ideal del niño. Por ejemplo, si un niño a los 5 años debe medir 110 cm y su peso ideal es de 18,9 kg, si pesa más de 20,7 kilos hablamos de que el niño se encuentra con sobrepeso y si pesa más de 22,7 kg el niño se encuentra con obesidad”, ejemplifica el nutricionista.

Según el especialista, la obesidad infantil se debe a varios factores, entre los cuales se encuentran los horarios y cantidad de alimentación del niño.

“La obesidad infantil es producida por diversos factores, como los horarios en que duermen los niños, la poca actividad física producto de muchas horas frente al televisor y la tablet, sumado a la alta cantidad de comida chatarra envasada como bebidas, jugos, galletas, pasteles, papas fritas, suflés u otros alimentos a los cuales tienen acceso, además de la gran cantidad de pan y alimentos chatarra preparados como completos, papas fritas y pizza. Por último, también influye en la obesidad infantil el desorden en los horarios de alimentación, como almuerzos en horarios que no corresponden, onces a las 8 de la noche o simplemente comer algo en cada recreo del colegio”, apunta Rodríguez.

En este sentido, el docente de Nutrición y Dietética recalca que las colaciones solo sirven cuando el niño no ha comido en cuatro horas consecutivas, por lo tanto no es necesario que el menor consuma colaciones en los dos recreos de la jornada escolar.

“Las colaciones deben darse cuando se pasan más de 4 horas sin comer, por lo que solo se debe enviar una colación al niño. La idea es que consuman alimentos bajos en azúcar y preferir frutas como colación. En caso de comprar alimentos envasados, solo enviar la porción indicada en el envase”, asegura Edmundo Rodríguez.

Aunque la Ley de Etiquetados ayuda a que los niños solo tengan acceso a comprar productos saludables en los recreos, finalmente son los padres los encargados de enviarles alimentos sin los disco pare **“Alto en”**.

“Actualmente muchos padres prefieren enviar dinero a sus hijos para que compren su colación, por lo que el niño no siempre elige el mejor alimento para su consumo. Además, existe una cultura en que mientras más alimento a mi hijo, más lo quiero. Lamentablemente muchos papás sobrealimentan a sus hijos, con lo cual les están causando enfermedades de adultos como hipertensión y diabetes tipo II cuando estos a veces ni siquiera son adolescentes, por lo cual en vez de quererlos o cuidarlos, los están enfermando lentamente”, advierte.

EL ESPECIALISTA RECOMIENDA...

LUNES: Caja de leche (de preferencia descremada) con una fruta pequeña.

MARTES: Medio pan de molde con jamón de pavo y verduras (tomate, lechuga y sin mayonesa).

MIÉRCOLES: Yogurt descremado con frutos secos (maní sin sal, almendras, nueces).

JUEVES: Una caja de jugo (de preferencia light, si es mayor de 5 años) con un paquete pequeño de galletas de avena.

VIERNES: Tutifruti sin azúcar o un yogurt (semidescremado) con ¼ de taza de cereales.



Depilación Láser en la barba, más que un tratamiento estético



El tratamiento con láser no solo evita la afección que, tras el afeitado, provoca inflamación y encarnación del vello, sino que además mejora el aspecto de la barba.

La depilación masculina dejó de ser tabú y se ha convertido en un ritual más de belleza para los caballeros, sobre todo cuando se habla de la barba, zona que se ve afectada por la denominada pseudofoliculitis, un sarpullido que aparece tras el afeitado.

“Entre los principales síntomas están la irritación, inflamación y picazón, molestias que se producen por la agrupación de pequeñas protuberancias rojas alrededor de los folículos pilosos, cavidad de la piel donde descansa cada pelo de cuello y rostro” asegura **María Luisa Soto**, del centro de depilación Láser Belle Femme.



A.QUÍ
quiero vivir!

La desagradable y antiestética irritación en pómulos y cuello ha motivado a que los hombres busquen nuevos métodos como la depilación láser para evitar los problemas que se generan por el uso diario de la rasuradora o máquina de afeitar.

“El uso de láser es cada vez más frecuente para controlar esta afección; las pústulas o granitos que crecen por debajo de la piel, además de ser antiestéticas se inflaman dificultando el rasurado y causando mucho dolor”, afirman desde el centro de depilación.

Es durante la época de invierno que aumenta de manera considerable lo que popularmente conocemos como ‘*encarnación del vello*’, pues la piel se encuentra más expuesta al frío y se reseca, además el láser Alexandrita logra, desde la primera sesión disminuir considerablemente los molestos síntomas de esta patología.

“La tecnología Alexandrita GentleLase es lo más avanzado en procedimientos láser, este innovador sistema, utiliza un enfriamiento dinámico, es decir, un spray refrigerante es pulverizado sobre la piel antes de recibir el calor y energía láser disminuyendo así las posibles molestias y logrando resultados más efectivos”, finaliza la especialista.



PORTAL DE SAN JOAQUÍN

140 M2 | 4 DORM. | 3 BAÑOS

DESDE **7.800 UF**

CASA C - SUPERFICIE APROXIMADA 370 M2



**BENITO REBOLLEDO, ESQ. PASAJE CASTUERA
SAN JOAQUÍN - LA SERENA**

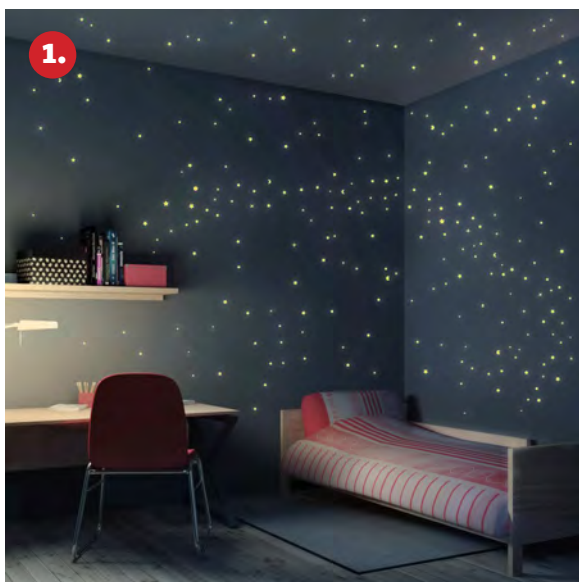
Vende: Inmobiliaria Los Andes Ltda.
Fonos: (51) 2321279 - Cel. +569 8315 1181
(51) 2 134969 - Cel. +569 9744 4940

Sala de Venta:
Benito Rebolledo
Esq. Pasaje Castuera



Detalles para dormitorios infantiles

No es necesario remodelar toda la habitación para que los niños sientan que tienen un dormitorio especial. Hay muchos detalles que pueden hacer de un espacio algo único para que los más pequeños de la casa lo disfruten.



1.

1. Estrellas fluorescentes: Actualmente es posible encontrarlas muy baratas en distintos negocios de hogar, decoración o librerías. La idea es entregar algo de magia durante la noche a los niños. Las estrellas se pueden pegar en el techo o en toda la habitación. También hay otras figuras como planetas, mariposas y ángeles.

2. Mapa: Una excelente idea educativa es dibujar en una de las paredes del dormitorio un mapa del mundo con variada información. Además de ser decorativo, se puede utilizar como un juego para que los niños día a día aprendan, por ejemplo, los continentes, mares, países, ciudades, banderas e información cultural.



2.

3. Mosquitero: Si bien su función es alejar a mosquitos y zancudos, un mosquitero confeccionado de lindas telas que combinen con la habitación puede ser mágico, especialmente para las niñas, ya que imita la cama de una princesa.



3.



4. Estampados infantiles: Se pueden pintar o comprar en tiendas de decoración. Los estampados coloridos de diferentes imágenes son ideales para las habitaciones que utilizan colores neutros como el blanco o gris, ya que generan un contraste perfecto para los niños.

5. Pizarra en la pared:

Una de las cosas que más disfrutan los pequeños y que aterra a los padres es el rayado de paredes. Una excelente manera de evitarlo es incorporando una pizarra en la pared de la habitación. Mientras más grande mejor, ya que más espacio tendrá para pintar y dibujar.



6. Tienda india: Simplemente les encanta. Muchos niños hacen carpas con las sábanas de la cama para jugar a los indios o acampar. Así es que si pueden tener una tienda sencilla y cómoda dentro de su habitación, seguro la disfrutarán mucho.



¡YA ERES DUEÑO!

DE LA INCREÍBLE OPORTUNIDAD DE TENER UN AÑO DE SUPERMERCADO GRATIS.*



*Por la adquisición de tu nueva casa, entras al sorteo para ganar una de las 5 Gift Card de \$1.200.000 para un año en compras de supermercado, para que tu nueva vida comience llena de tranquilidad.

Imágenes referenciales (Ley N° 19.472). Bases ante notario. *Gift Card equivalente a compra de \$100.000 de supermercado mensual. Válido solo para unidades escrituradas y promesadas entre el 15 de julio y el 31 de agosto de 2016.

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: Colipi 780 · Teléfonos: (52) 253 1590 - (9) 9489 9770 / OVALLE: Teléfono: (9) 9138 5932

Un invierno tentador

La época invernal es cuando dan más ganas de comer preparaciones ricas y calientes. Por esta razón, hemos seleccionado dos opciones para almorzar y dos clásicos para disfrutar de la onces en familia, todas de Elgourmet.com.

Quiche de peras, panceta y queso

Por: Paulina Abascal.

Ingredientes

- Azúcar moreno 1 cda.
- Crema líquida 100 ml.
- Huevos 2 unidades.
- Pera 1 unidad.
- Nuez de manteca 1 unidad.
- Panceta 2 lonjas
- Pimienta cantidad deseada.
- Placa de masa de quiche 1 unidad.
- Sal cantidad deseada.
- Queso 100 g.

Preparación

- Para comenzar, cubrimos un molde apto para el horno con la masa, le añadimos un papel de horno con peso encima y horneamos durante unos minutos.
- Luego, en una sartén con manteca y azúcar, caramelizamos la pera cortada en gajos.
- Por otro lado, cortamos la panceta y la doramos en una sartén sin nada de grasa.



- En un bol, batimos los huevos con la crema y salpimentamos. Incorporamos la panceta y el queso cortado.
- Sacamos la masa del horno, le quitamos el papel con peso y vertemos sobre ella la mezcla de huevos.
- Por último, agregamos las peras caramelizadas.
- Llevamos al horno a 250°C durante 15 minutos.

Guiso de lentejas

Por: Sor Lucía.

Ingredientes

- Papas 3 unidades.
- Puerro 1 unidad.
- Sal a gusto.
- Cebolla 1 unidad.
- Laurel 2 hojas.
- Espinacas 1 manojo.
- Chorizo 1 unidad.
- Ajo 2 dientes.
- Pechuga de pollo 1 unidad.
- Aceite de oliva virgen cantidad necesaria.
- Lentejas 1 y 1/2 taza.
- Zanahoria 1 unidad.
- Trozo de calabaza 1 unidad.

Preparación

- Para comenzar, dejamos las lentejas en remojo con agua fría una hora antes de empezar a cocinar.
- Luego, salamos el pollo y lo doramos en una sartén con un chorrito de aceite.
- Por otro lado, disponemos las lentejas en una olla con agua y



- sal. Añadimos el pollo y el laurel. Tapamos y cocinamos durante una hora.
- A continuación, cortamos las verduras y las doramos en la misma sartén en la que hemos cocinado el pollo.
- Pasado este tiempo, incorporamos las verduras al guiso, junto a las espinacas, el ajo picado y el chorizo cortado. Tapamos de nuevo y cocinamos durante media hora más.
- Cuando hayan pasado los 30 minutos, emplatamos y servimos.

Pan amasado

Por: Juan Pablo Mellado.

Ingredientes

- Agua tibia 275 cc.
- Harina 500 grs.
- Sal 10 g.
- Huevo para pintar.
- Levadura 5 grs.
- Manteca de chanco 100 g.
- Azúcar una pizca.

Preparación

- En un bol mezclar 500 g. de harina, 5 g. de levadura seca, 1 pizca de azúcar, 275 cc de agua tibia, 10 g. de sal y 100 g. de manteca de chanco.
- Armar el amasijo, tapar con un paño y dejar duplicar su volumen.
- Armar los bollitos y dejar en una placa para que nuevamente



- dupliquen su volumen.
- Desgasificar, aplastar, pinchar con un tenedor y pintar con huevo.
- Luego cocinar a 200 grados hasta que doren.

Sopaipillas

Por: Juan Pablo Mellado.

Ingredientes

- Aceite para freír cantidad necesaria.
- Harina 500 grs.
- Sal 10 g.
- Bicarbonato de sodio una pizca.
- Manteca de cerdo 65 g.
- Zapallo horneado 500 g.

Preparación

- Amasar en un cuenco 500 g. de harina, 500 g. de zapallo previamente horneado, 65 g. de manteca de cerdo, una pizca de bicarbonato y 10 g. de sal.
- Dejar descansar unos minutos, estirar, cortar con un cortante, hacerle un hoyo al centro y freír en aceite caliente hasta que se doren.



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

Organiza la casa ergonómicamente

Experto explica cómo la manera en que se organiza un hogar influye en el bienestar de sus habitantes.



La forma en que se organiza y ubican los diferentes elementos en la casa tiene un impacto directo en la calidad de vida de una familia. Por ello, es importante tomar medidas para que el hogar y todos sus objetos sean de fácil acceso y manipulación.

“La ergonomía en el hogar es básicamente velar para que las actividades que realiza la persona se hagan en un contexto de bienestar, seguridad y eficiencia. El diseño ergonómico es aquel

que procura que tanto herramientas como utensilios, sistemas y equipamiento en general, se ajusten a las características y limitaciones de las personas, buscando por sobre todo optimizar su eficiencia, seguridad y confort”, explica Octavio Astorga, docente de Diseño de Interiores de la Universidad del Pacífico y Magíster en Ergonomía.

En el diseño de una casa lo mejor es fijarse en cada detalle, ya que hasta lo más mínimo puede ahorrar tiempo y varios dolores de cabeza. *“La ergonomía se hace presente primero en la definición del equipamiento de la casa, sus dimensiones y la distribución de estos. La elección de los materiales con los que está construida, su iluminación y hasta los colores con las que está pintada, son todas variables que afectan a las personas y producen en ellas una serie de percepciones y sensaciones”,* indica el Licenciado en Diseño de Objetos.

La correcta ubicación de las cosas en una casa puede hacer que sean más cómodas algunas acciones a ejecutar y además previene enfermedades relacionadas al esfuerzo físico o incluso peligrosas caídas. *“Estructurar una casa ergonómicamente genera una mayor seguridad, protege la salud de sus ocupantes y además disminuye el riesgo de lesiones y accidentes. En términos más generales, la ergonomía brinda un mayor bienestar a los que habitan ese espacio”,* apunta el especialista.

RECOMENDACIONES DEL EXPERTO

Al barrer o pasar la aspiradora: Hay que tomar el implemento a la altura comprendida entre el pecho y la cadera, flexionar levemente la rodilla más avanzada y mover solo los brazos.

Al hacer la cama: Hacerlo parceladamente, es decir, rodeando la cama. Hay que despegar de la pared aquellas camas que están adosadas, para evitar excesivos estiramientos o, lo que es mejor, hacer esta tarea entre dos personas.

Cosas pesadas a una altura media: Lo más pesado siempre debe manipularse a la altura de la cintura, en la zona media del cuerpo.

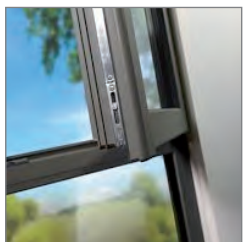
Lavamanos y otros elementos a la altura del codo: Se sugiere que se encuentren a la altura del codo del usuario. Si se requiere de la aplicación de fuerzas, la recomendación es bajar el plano de trabajo algunos centímetros bajo la cota de los codos. Si se requiere precisión y una mayor exigencia visual, hay que subir el plano de trabajo sobre la cota de los codos.

ALUMCE



La perfecta combinación entre espacio y armonía

Somos expertos en el diseño y fabricación de productos y aplicaciones de cierres de terrazas, ventanas y puertas de PVC, Termopaneles y renovación de ventanales. ALUMCE da prioridad a la innovación constante en los materiales, productos y aplicaciones.



VENTANA DE PVC CLÁSICA



VENTANA DE PVC OMNIRAL

COLORES BÁSICOS (MX)

Gris Aluminio	Ashblack	Blanco	Roble Dorado	Bronce Platino
Nogal	Pirita	Macoré	Antracita	

SALA DE VENTAS Y SHOW ROOM

Dirección: Av. Geronimo Mendez 1599 galpon 2 - 3, Barrio Industrial, Coquimbo
Teléfono: (51)2 232324 • E-mail: alumce@gmail.com; oficinatecnica@alumce.cl

www.alumce.cl • www.deceuninck.cl



CON TECNOLOGÍA

deceuninck

VENTANAS DE PVC



Andar en bicicleta disminuye riesgo de sufrir diabetes

Transportarse en bicicleta no solo es placentero, entretenido y ayuda al medio ambiente. Un estudio realizado en la Universidad del Sur de Dinamarca indica que hay una relación entre el uso de la bicicleta y la menor probabilidad de contraer diabetes tipo dos.

Desplazarse en “bici” por la ciudad es algo cada vez más cotidiano. Gracias a la preferencia por este transporte de dos ruedas, poco a poco se suman vías exclusivas para los ciclistas y se ponen sobre la mesa todos los beneficios asociados a esta práctica que es mucho más que una moda.

Uno de ellos es el que reporta la revista estadounidense PLOS Medicine, que luego de estudiar el hábito en un grupo de más de 50 mil personas de Dinamarca, de entre 50 y 60 años de edad, durante 5 años, concluyó que quienes usaron la bicicleta regularmente tuvieron un 20%

menos de riesgo de desarrollar diabetes tipo dos que los no ciclistas, incluso si se iniciaban en este hábito a edad avanzada.

Con esto, queda claro que nunca es tarde para decidirse a utilizar la bicicleta como medio de transporte, por lo que el docente de la Escuela de Pedagogía en Educación Física de la Universidad del Pacífico y Ex Técnico Nacional de Ciclismo BMX, **Pablo Delmónaco Muñoz**, comparte algunos consejos y precauciones que se deben tener, partiendo por algunas medidas que son universales: “Revisar la bicicleta antes de utilizarla, usar vestimenta adecuada y respetar,

interpretar y tener criterio al momento de circular en las calles”, indica.

A lo anterior, se suma una prohibición categórica: *“No utilizar nunca equipos de reproducción musical cuando andas en bicicleta, ya que anula los sentidos auditivos y el equilibrio, además de desconcentrar, lo que te lleva a un punto de centrarte en tu goce personal y no en la empatía necesaria que se necesita para andar en bicicleta, porque eres parte de un sistema de tránsito que compartes con peatones, ciclistas, motoristas, automóviles, buses de locomoción pública, privados, etc.”*, advierte el especialista.

En cuanto a la preparación física necesaria, el profesor Delmónaco señala que ésta dependerá de la intensidad del uso de la bicicleta. *“No necesitas estiramientos previos antes de andar en tu bicicleta, si lo haces a intensidades moderadas. Ahora, si pedaleas durante mucho tiempo, son buenos los estiramientos para la compensación muscular al finalizar el ejercicio, sin embargo, los deportistas de esta disciplina dedican sesiones especia-*



les para el desarrollo de esta capacidad. Lo clave es escuchar al cuerpo y respetarlo”, asegura el docente de Pedagogía en Educación Física y Magíster en Entrenamiento Deportivo.

El experto reconoce que *“en la planificación del entrenamiento deportivo existen periodos de preparación en los cuales*

se consideran e intencionan descansos para la obtención de resultados. Pero en el caso de los deportistas recreativos o personas aficionadas que practican esta disciplina en cualquier modalidad (Bmx, pista, ruta o MTB), no es indispensable, pero se sugiere que se asesoren por especialistas para que planifiquen sus temporadas e incorporen estos descansos”.



Renault y Nissan

generaron sinergias un año antes de lo anticipado

Las áreas de Compras, Ingeniería y Manufactura realizaron las mayores contribuciones, mientras que la producción conjunta y el sistema Common Module Family continúan apoyando a reducir costos.

La Alianza **Renault-Nissan** generó 4.700 millones de dólares durante 2015, un año antes de lo que se había previsto, y registró igualmente un incremento del 13% con respecto al 2014. La mayor contribución para el cumplimiento de esta meta fue por parte de las áreas de compras, ingeniería y manufactura.

Renault y Nissan lograron sus metas por medio de trabajo conjunto, con la finalidad de reducir costos, evitar los gastos e incrementar los ingresos, y solamente fueron tomadas en cuenta aquellas nuevas sinergias, no las acumuladas, que les ayudan a cumplir con sus objetivos financieros al mismo tiempo que ofrecen a sus consumidores vehículos con un mayor valor.

Carlos Ghosn, CEO y presidente de la Alianza Renault-Nissan, dijo: "La convergencia en cuatro de nuestras áreas clave de negocio ha tenido como resultado la creación de valor, por medio de una reducción de costos, una eliminación de los gastos y un incremento de los ingresos. Gracias a la convergencia, la alianza espera generar por lo menos 6 mil millones de dólares en sinergias en 2018."

SISTEMA COMMON MODULE FAMILY

El sistema Common Module Family (CMF) es un sistema único de arquitectura modular para vehículos de la alianza que cada vez es una mayor fuente de sinergias.

La alianza se beneficia continuamente de todo lo que tiene que ofrecer el sistema CMF. Esto se ve reflejado, por ejemplo, en el lanzamiento de Nissan Rogue por la compañía en Norteamérica, Nissan Qashqai en Europa y Nissan X-Trail en Japón y China. Igualmente, Renault ha lanzado exitosamente el nuevo Espace, Kadjar, el nuevo Megane y Talisman; todos estos vehículos se basan en la arquitectura CFM-C/D.

En 2015 Renault empezó la comercialización de Kwid en la India, la cual fue seguida por el lanzamiento de Redi-Go por Datsun en 2016. Ambos vehículos se construyen en la planta de la Alianza localizada en Chennai, India; y utilizan la arquitectura CMF-A, la cual abarca las categorías de vehículos más pequeños y más accesibles.





Raúl Muñoz, Víctor Hugo Castañeda, Ramiro Peón-Veiga y Radomiro Undurraga.



Pedro Guerrero, Cecilia Guerrero y Cecilia Serantoni.

Campeonato de golf

Con la visita de golfitas de variados clubes de Chile, el 16 y 17 de julio se realizó el Campeonato Abierto de Invierno en el Club de Campo Pan de Azúcar. Quienes asistieron, también tuvieron la oportunidad de celebrar los 50 años del club.



Hugo Cortés Páez, Hugo Cortés Zepeda y Marcos Elgueta.



Carlos Vallejos y Juan José Vallejos.



Karín Riedel, Nelly de Labra, María Angélica Muñoz y Angélica Toro.



Arturo Quiroz y María del Carmen Cobo.



Angelita y Ximena López.

Desafíos de Mujer

En el restaurante Pasta e Brazza de La Serena se realizó esta celebración en que los invitados pudieron disfrutar de una noche de copas entre amigos.



1



2



3



4



5



6

1. Milena Benedetto, Cristian Galleguillos, alcalde de Coquimbo; Carol Davies y Carola Hudson. **2.** Karina De Feudis, Carola Undurraga, Mónica Brito y María Teresa Medina. **3.** Silvana Ávila, Claudia Yagnam, Coca González y Bernardita Barraza. **4.** Alberto Ventura, Francesca Orlandini, Tatiana Pavisc y Luis Retamal. **5.** José Miguel Campbell, Paula Rojas, Felipe Bravo, Alejandra Marín y Tatiana Pavicic. **6.** Gustavo Olivares y Diego Celis.

Nuestros proyectos en la IV Región

CON LA CALIDAD Y RESPALDO DE
VIVIENDAS2000



Altos del Rosario

CARACTERÍSTICAS:

- 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:

Avda. 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



Senderos del Milagro

CARACTERÍSTICAS:

- 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





PORTAL DEL VALLE



Solo por pocos días

90 U.F.
de descuento
*Solo por Julio en unidades seleccionadas



CONDOMINIO 78 a 92 M² 3 DORMITORIOS 2 BAÑOS PISCINA

+569 68460938 - +569 68450798
Av. Raúl Bitrán s/n, La Serena.

#ViveTuProyectoSerena



(1) Promoción y Descuentos aplican solo para unidades seleccionadas del proyecto Portal del Valle con verificación de stock de acuerdo a disponibilidad, para promesas firmadas y contabilizadas entre el 01/07/2016 y el 30/07/2016. Ver listado de unidades seleccionadas en www.iserena.cl. (2) Las imágenes y mobiliario son solo referenciales y con fines ilustrativos, pudiendo sufrir las viviendas modificaciones sin previo aviso.