

# Vida Hogar

Edición N° 13, año 2016

A photograph of a woman with dark hair in a braid, smiling warmly as a young boy with curly hair kisses her on the cheek. The boy is wearing a blue and white striped shirt. The background is a soft, out-of-focus blue sky.

*¡Feliz día Mamá!*

Testimonio de madres esforzadas. El lado positivo de ser madre a los 40.  
Cómo recuperar el peso luego del embarazo.



SIN IVA



# PALMAS DE PEÑUELAS

Condominio Privado

Peñuelas, IV Región  
palmasdepenuelas@valleblanco.cl

DISCADO DIRECTO  
Marca el \*2211 

## DEPARTAMENTOS 2 y 3 DORMITORIOS

DESDE  
UF 1.800

### ¡ENTREGA INMEDIATA!

Visite nuestras Salas de  
Exhibición y Pilotos



 **Costa Herradura**  
DEPARTAMENTOS & SPA  
**LA HERRADURA, IV REGIÓN**  
costaherradura@ecasa.cl  
**NUEVO PROYECTO**  
DESDE  
UF 2.380

\* 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.

# Contenidos

4

Entrevista  
Madres de esfuerzo.

7

Vitrina  
Moda de Fran Villalón Tendencia.

8

Salud  
Madre a los 40.

10

Belleza  
Tendencia otoño-invierno.

12

Decoración  
Tocador, un mueble femenino.



14

Gastronomía  
Sándwich gourmet.

16

Deporte  
Recuperar el peso después del parto.

18

Arquitectura  
Casas v/s departamentos.

20

Sociales  
Deporte en Puclaro y  
Presentación de un libro.

21

Auto  
Modelos para mujeres.



Cuando la maternidad es aún más dura

# Ser mamá a pesar de todo

Cinco testimonios de mujeres que han criado con éxito a sus hijos e hijas en condiciones poco convencionales, con empleos especialmente demandantes o adversidades adicionales. *“Es difícil, pero se puede”*, coinciden.



## Marcela Barrios Campillay

42 años. Trabaja en minería en sistema de turnos, 1 hija.

*“Yo y mi hija hemos madurado juntas”*

*“Yo trabajo en minería en el Área de Relaciones Laborales, es un trabajo por faena que implica una alta movilidad y períodos intermitentes de desempleo, pero llevo 14 años en este rubro, con sistemas de turnos, lo que ha sido muy difícil porque soy mamá soltera, siempre he tenido que ser padre y madre, pero he tenido suerte, porque tengo una hija perfecta”, cuenta Marcela Barrios Campillay,*

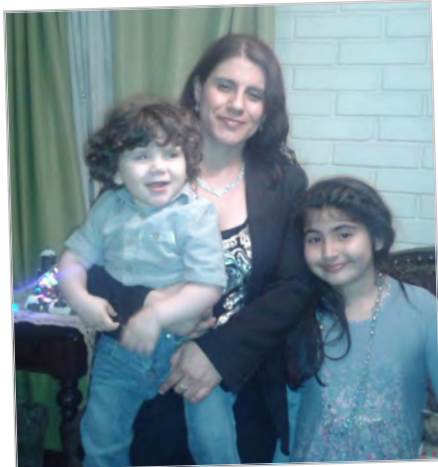
quien acaba de finalizar una faena en Caserones.

Catalina, su hija de 21 años, tiene la misma edad que ella tenía cuando quedó embarazada mientras estudiaba Administración de Empresas en la universidad, carrera que no pudo terminar. Marcela explica que los primeros años el sistema de turnos no fue tan difícil porque su madre cuidaba a su hija y ella se dedicaba a trabajar, *“pero siempre hay que sacrificar cosas, te pierdes momentos importantes”*.

Las mayores dificultades se presentaron cuando la abuela murió, hace nueve años y decidieron venirse a vivir a La Serena. Al año, a Marcela la llamaron de Pascua Lama *“Yo no*

*tenía quien me cuidará a la Catalina, que recién tenía 13 años, pero como yo tenía una pensión de estudiantes, se la dejaba encargada a una de las niñas (...) Me iba tranquila entrecorridos, porque Pascua Lama está en la cordillera, se entra y se sale por avión, entonces uno se queda con el corazón en la mano”,* señala.

Agrega que *“a mí como mamá, el trabajar en turnos de 10x10 me costaba, porque cuando llegaba la Catalina ya tenía estructurada su vida, muy independiente, yo llegaba a desordenarle todo. Pese a ello, siento que fuimos madurando juntas, nos fuimos acostumbrando a este sistema en que la Catalina termino criándose un poco sola. Yo creo que juntas somos súper felices”,* concluye.



Evelyn Araya es enfermera del Servicio de Cirugía del Hospital de Coquimbo. Cada mañana se levanta a las 6.30 horas para preparar a su hija

## Evelyn Araya

35 años . Enfermera del Hospital de Coquimbo, 2 hijos.

*“Al salir del trabajo uno cambia el switch”*

mayor, Valentina de 8 años, para el colegio. La noche anterior deja listo su almuerzo, colaciones y tareas. Después que pasa el furgón, le hace la leche a su hijo menor, Raimundo de 1 año 8 meses. Mientras llega su nana, se alista para entrar a trabajar. Se siente afortunada porque goza aún del fuero maternal que le permite ingresar al trabajo una hora más tarde.

Al finalizar su extenuante jornada

laboral, llega a revisar mochila, hacer tareas y leer libros, darles la comida y preparar el almuerzo para el día siguiente.

*“Obviamente llegó cansada a mi casa, pero al salir del trabajo uno empieza a ser mamá, uno cambia el switch”, indica. “Se puede compatibilizar, es difícil, pero se puede. Ver los logros de los niños es muy satisfactorio, porque finalmente lo que uno quiere es que sus hijos estén bien, que sean felices”.*



A sus 46 años, Marcia Ñalcuepil, madre de dos hijas: Camila, de 25 años, y Constanza, de 16 años, se siente finalmente feliz con su vida. Ha dejado atrás la depresión que arrastró por muchos años debido a una infancia infeliz y una estresante relación con su madre.

Es originaria de Santiago y llegó a Coquimbo buscando nuevas oportunidades, traía consigo a sus dos

## Marcia Ñalcuepil

46 años. Emprendedora, 2 hijas

*“Sin temor a empezar de cero”*

hijas y al padre de ambas, una pareja intermitente, que tenía otra familia y la maltrataba física y psicológicamente. *“Llegamos solos, con una mano adelante y otra atrás, no tenía nada”,* señala.

Su nuevo inicio no fue fácil, su pareja quedó sin trabajo, y se vio obligada a vender en las ferias de las pulgas, también vendió fierros, hasta que terminó vendiendo dulces de la Ligua que le habían fiado afuera del Consultorio Sergio Aguilar de Coquimbo.

*“Empecé vendiendo con mi cajita, debajo de un árbol y mis niñas me acompañaban. Me fue bien y al poco tiempo puede crecer. Estuve todo un año bajo el sol y la lluvia, con frío y calor, con susto además porque estaba funcionando sin permiso. Hasta*

*que los mismos funcionarios municipales que trabajaban aquí me dieron la idea de hacerme cargo de este quiosco abandonado”,* cuenta.

Se trata de un quiosco en la Ex Estación de Trenes de Coquimbo, a un costado del CEDÍN y de la DIDEDEC. Hoy, han pasado casi diez años y Marcia está contenta con su emprendimiento, ha ganado concursos de Fosis, Sence y el Fondo Esperanza que le han permitido ir implementando su quiosco y seguir estudiando: contabilidad básica y administración. *“Yo doy gracias a Dios, porque he podido sacar adelante a mis hijas, estoy en pie, tengo mi trabajo, no tengo una excelente salud, pero estoy viva. He podido disfrutar a mis hijas y pronto voy a ser abuela”,* señala contenta.



## Myrna Castro

27 años. Egresada de Derecho, 1 hija

*“Fue difícil pero no es imposible. Quiriendo se puede”*

*“Fui mamá a los 16 años, con todo el estigma que existe en la sociedad sobre las madres solteras y cómo este hecho viene a reestructurar toda tu vida que, si bien es verdad, no es tan dramático como lo proponen”, cuenta Myrna Castro.*

Siempre tuvo la convicción de salir adelante, terminar sus estudios, y lo pudo lograr con el apoyo tanto de su familia como de su colegio, que le permitió asistir a clases libres durante el período de amamantamiento y, posteriormente, reintegrarse

normalmente hasta terminar el Cuarto Medio. *“Fue difícil, pero no es imposible. Quiriendo se puede”, puntualiza.*

Para Myrna su experiencia ha sido gratificante, siente que tiene en su hija Cristina, que ya cumplió 11 años, una verdadera compañera de vida. *“Estoy orgullosa de la hija que tengo, he tratado de educarla lo mejor posible y creo que hasta ahora lo he hecho bien. Ella es el fiel reflejo de su madre en todos los aspectos”, precisa.*



## Alicia Acuña

Periodista, 40 años. Encargada de Comunicaciones del Hospital de La Serena, 3 hijos.

*Cambiando el mundo por su hijo*

le diagnosticaron autismo severo. *“Yo personalmente me negué al diagnóstico por cinco años, lo llevamos a otros médicos, le hicimos todos los exámenes”, cuenta Alicia, quien para entonces había conocido a Pedro, su actual esposo y padre de sus otras dos hijas, Catalina de 13 años e Isidora de 10.*

*“Yo creo que lo más difícil es la parte educacional. Porque cuando tienes dinero para hacerles los exámenes, tratamiento y terapias, es difícil, pero se puede hacer. Nosotros hemos tenido la ayuda de mi familia, hemos pedido prestamos, hemos hecho colectas y hasta una casa perdimos*

*por eso, pero se puede hacer, sin embargo, la parte educacional es la falencia más grande que tienen nuestros hijos”, explica.*

*“Hoy Miguel (18 años) está en el Colegio Municipal Manuel Rodríguez, hace tres años, al principio estábamos reticentes, pero ha sido muy bueno, de partida lo probaron en varios cursos y hoy está en un curso con niños de su misma edad y con un nivel intelectual parecido y discapacidades parecidas también. Este año entra a nivel laboral, él está bien, está contento, viviendo su vida feliz, pero como un niño de menor edad”, explica Alicia.*

Alicia tenía 22 años y estaba estudiando Periodismo en la universidad cuando su hijo Miguel nació. Fue mamá soltera, pero contaba con el apoyo de su familia, todos estaban contentos y chochos, pero al año de vida empezaron a notar que el niño era diferente.

Alrededor de los dos años a Miguel



# Ponle *estilo* al otoño

Cuando hay que andar abrigada, hay que hacerlo con personalidad. En Fran Villalón Tendencia, hay prendas para todos los gustos, por lo que te mostramos algunas tenidas que son una gran alternativa para esta temporada.



### Conjunto 1

- Chaqueta con cierre Jophy&Co
- Blusa transparente y cinturón Colcci
- Jeans negro Colcci



### Conjunto 2

- Blusa blanca Colcci
- Chaqueta flecos Alberto Makali
- Jeans y cinturón Colcci



### Conjunto 3

- Jeans gastado Colcci
- Blusa y cinturón blanco Colcci



### Conjunto 4

- Blusa manga larga My
- Calza gamuza Alberto Makali
- Ruana Alberto Makali



Consultar precios en tienda.

Agradecimientos a: Fran Villalón Tendencia / Petrobras de 4 Esquinas con Guillermo Ulriksen, Local 6-A / cel.: +56989057192 / Mail: franvillalonmoda@gmail.com



# El lado positivo de retrasar la maternidad

---

Pese a que los embarazos tardíos tienen riesgos, hay aspectos positivos en esta decisión que benefician tanto a la madre como a los hijos.

---



Si bien los especialistas recomiendan no esperar después de los 35 años para ser madre, una mujer sana de 40 años también puede lograr un embarazo sin dificultades con el seguimiento adecuado de un médico. Esto, a pesar de los fantasmas de la infertilidad y el síndrome de Down que tanto preocupan a las mujeres que se acercan a las cuatro décadas.

Es que retrasar la maternidad se ha vuelto muy común en los últimos años. Tanto la vida profesional como otras realizaciones personales han sido determinantes cuando se trata de tener hijos, ya que pese a la presión social y al reloj biológico, cada vez son más las mujeres que prefieren postergar ser madres para proyectarse en otras áreas de su vida.

Pero, aunque los riesgos existen, no todo es negativo, elegir tener hijos en una etapa más madura también puede ser beneficioso para la madre y los niños. Al menos así lo demuestra un estudio realizado en Reino Unido por Birkbeck University of London y University College London.

Los resultados, publicados en el sitio web BBK Blogs por la profesora Jacqueline Barnes, del Departamento de Ciencias de la Psicología de Birkbeck, indican que ser madre a mediados o finales de los 30 años podría dar lugar a mejorar la salud y desarrollo del niño y tener menos problemas en la crianza.

Por ejemplo, el estudio comprobó que entre las madres de 40 años el riesgo de hospitalizaciones por lesiones no intencionales en niños de 3 años es más bajo. También se observó que en los menores de la misma edad el desarrollo del lenguaje es mejor cuando se trata de hijos de mujeres mayores.

El ámbito emocional y psicológico igualmente fue tomado en cuenta en este estudio, el que destaca que el aumento de la edad materna se asoció con un menor número de problemas socio-emocionales.

La crianza, en tanto, tiende a ser más positiva y sensible, mientras que la tranquilidad en el hogar es mayor y los entornos domésticos se vuelven más estimulantes.

Con esto, la profesora Jacqueline Barnes, concluye que se ha demostrado que, *“si bien hay muchas razones médicas por las cuales debe prestarse atención a la integridad física de las mujeres de mayor edad y sus hijos, tanto durante el embarazo e inmediatamente después del nacimiento, un aumento de la maternidad en mujeres mayores no necesariamente debe ser un motivo de preocupación en relación con la crianza posterior”*. Además, las mujeres con más experiencias de vida pueden ser capaces de recurrir a una gama más amplia de apoyo, que puede ayudar a reducir un poco el estrés de la crianza.

---

“Ser madre a mediados o finales de los 30 años podría dar lugar a mejorar la salud y desarrollo del niño y tener menos problemas en la crianza”

---



# Las tendencias que dejó el Fashion Week de Nueva York

## ¿Qué la lleva esta nueva temporada otoño-invierno?

Fácil, sólo hay que echarle un vistazo a lo que marcó pauta en las pasarelas de la famosa semana de la moda de Nueva York, Estados Unidos.

Si bien las propuestas de los diseñadores son diferentes, tanto VOGUE como ELLE coinciden en que hay looks sobre y fuera de la pasarela que sobresalieron este 2016. Sí, porque las modelos no son las únicas que se lucen durante este evento, los invitados también hacen lo suyo, por lo que a continuación te mostramos lo más destacado.

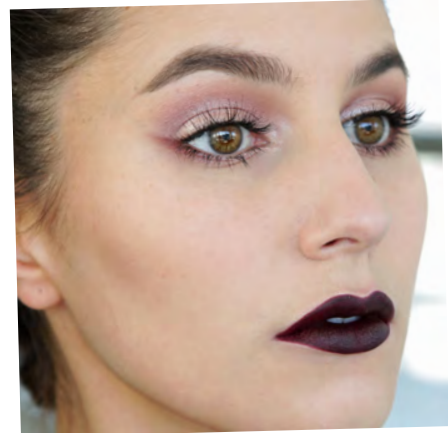


## *Trenzas tipo boxeador*

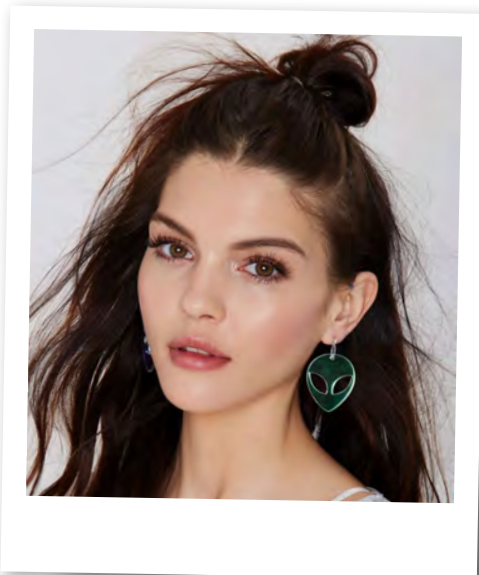
Aunque hace un buen rato que las trenzas están muy de moda, para los meses de frío la propuesta es preferir las de tipo boxeador. Aunque Kim Kardashian hace un tiempo las había vuelto populares, recién este año destacaron en el NYFW.

## *Maquillaje oscuro*

Gótico, grunge, dark, decadente... todos estos estilos hacen referencia a un maquillaje que toma de la paleta de colores los tonos más oscuros. Delineador y mascara negra para ojos bien marcados, labiales rojos, púrpuras y burdeos, sombras negras y grises, son algunos de los elementos que deben estar en el cosmetiquero de quienes se atreven con este look.







## Half up bun

Se trata de un medio moño con tomate que VOGUE define como "el rey de los peinados cool". Si bien luce desarreglado, es posible llevarlo con cualquier tipo de tenida, ya que entrega un toque casual.

## Moño bajo

Sí, es como ese moño que te haces rápidamente antes de salir, pero poniendo algo más de cuidado para que se vea sofisticado. Como el pelo queda intencionalmente imperfecto, la recomendación es usar texturizador para el cabello y fijador si es necesario.



## Rostro dulce

Todo lo contrario a la propuesta de maquillaje oscuro. ELLE destaca el tono rosa en los labios de las modelos de Carolina Herrera, el que acompañado de cejas despeinadas y melenas sueltas y lisas entregan una apariencia favorecedoramente dulce.



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](http://www.serenasuite.cl)



## Tocador, una pieza exclusivamente femenina

---

Se trata de un área importante para todas las mujeres, ya que sin importar el espacio, siempre existe un rincón donde realizar todos los ritos de belleza diarios.

---

Aunque durante décadas el tocador era un mueble fundamental en el dormitorio de cada mujer, con el tiempo fue perdiendo importancia y sufriendo modificaciones, principalmente por los espacios más reducidos de las casas y departamentos, y también porque la vida actual ya no da tanto tiempo para pasar frente al espejo.

Sin embargo, las mujeres continúan teniendo ese rincón especial donde poder maquillarse y vestirse. Ya no es necesario que esté en la habitación ni que sea como el tradicional tocador de la abuelita, porque hoy cualquier mesa sirve, basta agregar una silla, un espejo y algo de personalidad.





Pero ¿dónde ubicarlo? Si bien es verdad que hoy las viviendas tienen cada vez menos metros cuadrados, siempre es posible encontrar un lugar que se adapte a las necesidades de cada mujer.

Por ejemplo, si se dispone de una cajonera para guardar ropa, se puede usar la parte superior. También es posible aprovechar el escritorio de trabajo, o si se cuenta con un walk in closet se puede acomodar un área para dejar los productos de belleza.

Ahora bien, si la habitación no es opción, el baño también es una buena posibilidad, el vanitorio o repisas ubicadas en las paredes son ideales para dejar lo esencial.

En cuanto a las sillas y espejos, hoy es posible encontrar en diferentes tamaños y estilos. Se puede elegir entre espejos de muralla, de pie o mesa, y sillas tradicionales, pisos o plegables.

Pero si definitivamente no se dispone de mucho espacio, hoy también hay espejos joyero de pie con lugar para accesorios y maquillaje. Son angostos y plegables, por lo que se pueden acomodar en cualquier lugar.



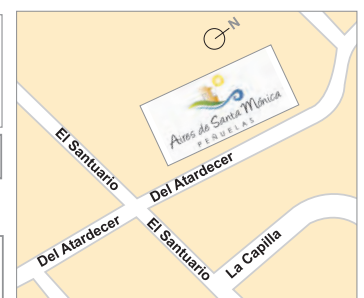
# AQUÍ QUIERO VIVIR



139 M2 | 4 DORM. | 3 BAÑOS

DESDE 6.800 UF

CASA B - SUPERFICIE APROXIMADA 490 M2



AVDA. ATARDECER 4950 ESQ. MONTECARLOS  
EL ROSARIO - 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

# Sándwich gourmet,

tres opciones para tentarse



Ciudad Capital

---

Cuando hay que darse un gusto, los sándwich son siempre una excelente alternativa. En La Serena hay tres lugares donde ir a probar creaciones diferentes que se alejan de los clásicos de siempre para ofrecer nuevos sabores al paladar.

---



**Arezzo.** Si bien este restaurante tiene una carta que incluye diferentes preparaciones, como pescados, carnes, pizzas y pastas, también tienen una acotada pero interesante lista de sándwich gourmet preparados con frescos ingredientes de temporada. Son cinco las opciones para elegir, pero sobresale la especialidad de la casa que es la Hamburguesa Arezzo. Se trata de un sándwich que incluye una hamburguesa casera preparada con carne de filete, queso, láminas de tocino a la plancha, cebolla morada, pepinillo, tomate, hojas verdes y mayo Arezzo que está hecha con leche y no con huevo. Las otras opciones son el Catalán, Málaga, Francés y Mediterráneo.

**Dónde:** Juan Soldado 421, La Serena.

**Horario:** Lunes a sábado de 13 a 02 horas, domingo de 13 a 17 horas.

**Tel.:** 51 2490592.

**Web:** [www.arezorestaurant.cl](http://www.arezorestaurant.cl)

**Ciudad Capital.** Para quienes buscan nuevas experiencias culinarias, Ciudad Capital es el lugar. En un ambiente íntimo y relajado, esta sanguchería invita a probar su nueva carta de temporada, la que está enfocada en ofrecer preparaciones más cálidas para los meses de frío. Aunque la base de sus sándwich son: hamburguesas, carnes, pollo, vegetales y productos del mar, las creaciones no son nada tradicionales, ya que se atreven a mezclar diferentes ingredientes y sabores. Dos claros ejemplos son, Fray Jorge: pan frica con costra de café tostado y especias, mayo casera, lechuga del valle de Elqui, hamburguesa de la casa (180 gr), higos al oporto traídos desde el valle y queso Brie. Y Uncle Jack: Ciabatta italiana, mayo ahumada, berenjenas marinadas en cerveza y apanadas, cebolla grillada, carne de cerdo agridulce marinado 24 horas en Jack Daniel's Honey, sellado y ahumado a las brasas. Con un toque de salsa cheddar y acompañado de un corto de Jack Daniel's Old N° 7.

**Dónde:** Gabriel González Videla 1968, La Serena.

**Horario:** Lunes a jueves de 12 a 23 horas, viernes y sábado de 12 a 00 horas y domingo de 13 a 21 horas.

**Tel.:** 51 2642247 (fin de semana se recomienda reservar).

**Web:** [www.ciudadcapitalsangucheria.com](http://www.ciudadcapitalsangucheria.com)

**Rústico Sanguchería.** Cuando se trata de variedad en sándwich este lugar lleva la delantera. Entre las preparaciones tradicionales y creaciones propias suman 34, por lo que hay varias excusas por las que volver al lugar. El plus de Rústico es que en su lista no hay frituras y es flexible, es decir, los comensales también tienen la posibilidad de armar el sándwich a su gusto. Pero como la idea es probar lo que su larga carta ofrece, aunque sea difícil elegir, algunas de las recomendaciones son la Hamburguesa Rústica: Doble hamburguesa, queso de cabra, tapenade de aceituna, rúcula, tomate y mayo. Y La Vegetariana: Champiñones salteados, queso de cabra fundido, mix verde, palta, tomate, salsa de yogurt al ajo y ciboulette.

**Dónde:** Los Perales 425, La Serena.

**Horario:** Lunes a viernes de 13 a 15.30 horas y de 18.30 a 22.30 horas.

**Tel.:** 51 2290987.

**Web:** [www.rusticosangucheria.cl](http://www.rusticosangucheria.cl)



Automatización de portones - Circuito cerrado de televisión  
Citofonia - Redes de incendio - Alarmas robo  
Sistema GSM para apertura de portones y puertas  
Sistema para contestar citofonia via GSM  
Venta de productos y reparaciones en general  
Confecciones de portones y rejillas

**TU SEGURIDAD NOS INTERESA**

Cel: 986787935 - Mail: [eduardo@corrientesdebiles.com](mailto:eduardo@corrientesdebiles.com)

# No hay excusas, siempre se puede obtener el peso ideal luego del embarazo




---

Dieta equilibrada y ejercicio siguen siendo las mejores opciones para combatir el aumento de peso luego del embarazo. Además, quienes amamantan, logran perder kilos más rápido debido al alto gasto calórico que requiere la lactancia materna.

---

Aunque no cabe duda de que el cuerpo de la mujer cambia luego de cada embarazo, esto no es motivo para justificar un permanente sobrepeso.

Según la nutricionista **Carolina Arriagada**, “el sobrepeso se genera siempre por un desbalance entre el consumo de alimentos y el gasto, es decir, es porque se ha consumido una mayor cantidad de calorías sin gastarlas, entonces, para poder recuperarse es necesario ordenar

*la alimentación y realizar ejercicio en la medida que se pueda. Ya que si el parto fue mediante cesárea, el primer mes no se podrá realizar actividad física adecuadamente, pero luego sí. Y en el caso de parto normal, la actividad física puede comenzar casi de inmediato, siempre con el consentimiento del médico a cargo”.*

Es que el error más común, indica la especialista, es creer que las embarazadas deben comer el doble. Si bien

durante este periodo aumentan las necesidades de nutrientes, nunca será el doble. Por esta razón es importante alimentarse adecuadamente dependiendo del estado nutricional de cada mujer.

Ahora bien, en cuanto a los antojos, la nutricionista señala que “se pueden dar principalmente por ansiedad o también ligados a una alimentación poco equilibrada”. Por lo que, si no se pueden evitar, lo aconsejable es elegir alimentos



bajos en azúcares, ya que mientras más azúcar, mayor ansiedad se siente.

“Mi recomendación sería en los minutos de antojos, consumir: Lácteos bajos en grasa y sin azúcar (yogurt, leche cultivada o leche con sabor), utilizar mermelada y manjar sin azúcar, consumir un puñado de frutos secos al día, ensaladas, jalea y flan sin azúcar, huevo duro o revuelto y bastones de verduras. También hay que considerar que la forma de comer influye, esto quiere decir que si como rápido, viendo televisión o con distracciones provocará menos saciedad, entonces, comer pausado, masticar bien los alimentos y no tener distractores contribuirá muchísimo a evitar los antojos”, explica Carolina.

Pero si no se pudo evitar subir más de lo debido, es importante estar consciente de que si se quiere, es posible obtener el peso adecuado.

¿A partir de cuándo? “La verdad es que no existe un consenso sobre cuándo es el tiempo correcto, mi recomendación es mantenerse lo más equilibrada posible siempre, ya que en la lactancia existe otro aumento de requerimientos, por lo que no se aconseja realizar dietas muy restrictivas que pueden llevar a tener mayor ansiedad, pero sí dietas equilibradas que contribuyan de buena forma a la recuperación del peso”, comenta la especialista.

Carolina Arriagada, además explica que “la lactancia incrementa el gasto calórico en aproximadamente 500 calorías diarias, por lo que si no estoy amamantando, la posibilidad de recuperar el peso ganado es menor, sobre todo si se consumen alimentos en exceso. Ahora, hay que siempre tener en cuenta que el hecho de no amamantar no significa no bajar de peso, todo está en ordenarse y querer recuperarse”.

## NO OLVIDAR LA ACTIVIDAD FÍSICA

Como en toda pérdida de peso, la realización de ejercicios es fundamental, ya que es importante ir tonificando la musculatura, especialmente la del área abdominal, para así evitar la flacidez.

Como se entiende que durante el postnatal la madres están 100% dedicadas al cuidado del recién nacido, es posible acudir a un profesional del deporte para que indique una rutina adecuada de actividad física. De lo contrario, bailar en casa o caminar rápido cargando a la guagua también sirven de mucho.

Y si se busca más conexión entre la madre y el bebé, actualmente, tanto los entrenadores como kinesiólogos e instructores de disciplinas como el yoga, realizan actividades en donde las madres pueden asistir con sus hijos y hacer junto con ellos las diferentes rutinas.

f  
t  
i

www.chuckecheese.cl  
facebook.com/chuckecheesescl



**SÚPER CUMPLEAÑOS CHUCK E. CHEESE'S**

SÚPER FÁCIL, SÚPER SEGURO Y SÚPER ENTRETENIDO!



RESERVA TU CUMPLEAÑOS

» Callcenter: 600 462 1000 » Sitio Web: www.chuckecheese.cl » En nuestro local La Serena

RESERVA CON NOSOTROS, PRESENTA ESTE CUPÓN Y LLEVA  
**100 FICHAS GRATIS\***

CHUCK E. CHEESE'S. \*Cupón válido sólo por cumpleaños. Límite 100 fichas pagado el reservado hasta el 31 de mayo. No acumulable con otras promociones.

TICKET BLASTER  
RECARGADO  
JUEGO EXCLUSIVO DE  
CHUCK E. CHEESE'S



# ¿Casa o departamento?



Antes de comprar una vivienda, hay que tener en cuenta cuáles son sus ventajas y desventajas, ya que se trata del lugar que se transformará en el hogar definitivo.

Elegir entre una casa o departamento no es tarea fácil, ya que además del precio y ubicación, es necesario tener en cuenta otros factores que finalmente permitirán estar satisfecho con la compra, principalmente porque se trata de dos productos diferentes.

Por ejemplo, quienes estén interesados en vivir en un condominio de departamentos o casas, lo primero que se debe tener en cuenta que al valor del

dividendo mensual hay que sumar los gastos comunes, ya que si bien un condominio ofrece mayor seguridad, privacidad y áreas de esparcimiento, esto tiene un costo.

En cuanto los metros cuadrados, actualmente el mercado ofrece departamentos y casas de diferentes tamaños. Sin embargo, una gran diferencia es que los departamentos tienen balcones o terrazas y las casas patios y jardines. Si bien estos últimos suman metros cuadrados

a la propiedad, requieren un gasto inicial en remodelación y posterior mantención.

Respecto a la privacidad, mientras las casas aisladas permiten estar más alejados de los ruidos de los vecinos, en los departamentos se tienden a filtrar los sonidos cuando no disponen de una buena aislación acústica.

Como es posible ver, es importante siempre comparar antes de elegir una vivienda, ya que si bien todas



tienen ventajas y desventajas, hay que evaluar si es posible asumir los costos asociados a estos factores.

Finalmente, en cuanto a los precios, hay que detenerse a analizar si el inmueble que se quiere comprar realmente vale el precio que cuesta. El IVA aplicado a las nuevas construcciones y las restricciones de los bancos hacen que esta decisión deba ser mucho más meditada.

**Gino Lorenzini**, fundador de Felices y Forrados, hace un tiempo hizo algunas recomendaciones en su columna publicada por [diariopyme.com](http://diariopyme.com): “Lamentablemente, nadie se está fijando que esa vivienda de 3.000 UF, tiene apenas 40 metros cuadrados. ¿Cuál es la importancia



*de la relación tamaño-precio? Es muy importante; siempre debes comprar pagando entre 30 y 40 UF por metro cuadrado. Si compras a 75 ó 100 UF por metro cuadrado, estás comprando carísimo”.*

Por esta razón, Lorenzini aconseja comparar y meditar bien la compra, ya que si es posible esperar, se puede tener un mayor ahorro para el pie y la posibilidad de que los precios bajen.

ecomac.cl

# ESPACIOS ÚNICOS, OPORTUNIDAD IRREPETIBLE

Ovalle · Coquimbo · La Serena · Copiapó



Imágenes referenciales (Ley N° 19.472). Precios sujetos a cambio sin previo aviso. Bases ante notario. Válido solo para unidades promesadas al 30 de Abril de 2016.

Compre **sin IVA**





Andrea Galleguillos, Valeria Widmaier, Georgina Díaz, Consuelo Gallardo y Patricia Villena.



Claudia Rojas, Yobeli Araya, Judith De la Fuente y Jeanet Vergara.

## “Curvas del Alma”

Así se llama el libro presentado por la autora Blanca Urquhart, quien en una entretenida charla relató a los invitados el contenido del texto y parte de su vida.



Isabel Barriga, Cecilia Díaz y Pilar Urrutia.



María Amelia Hermosilla, Blanca Urquhart, Pía Munizaga, Claudia Munizaga y María José Correa.



Pauffá Galleguillos, Soledad Arqueros, Soledad Jaramillo, Blanca Urquhart, Ximena Salinas y Consuelo Gallardo.



*Dulce Imagen*  
ARTE & FOTOGRAFIA



# Un auto para cada mujer

Espacio para la familia, buen rendimiento y seguridad para evitar robos es lo que ofrecen algunos modelos actualmente.

Aunque siempre se ha afirmado que los hombres son los que más disfrutan de los autos, hoy por hoy, las mujeres también comienzan a meterse en este mundo debido a sus necesidades profesionales y familiares.

Diseño, comodidad, seguridad y calidad son algunas de las características que muchas buscan a la hora de elegir y que pueden encontrar en algunos de los actuales modelos que ofrece el mercado.

Uno de ellos es **Renault Captur**, ganador de las 5 estrellas Euroncap en medidas de seguridad. Se trata de un vehículo bicolor que sobresale por su alta tecnología a prueba de robos y bajo consumo de combustible, ya que

su versión diesel con ECO MODE tiene un ciclo urbano de 23,7 km /lt y en carretera 30,5 km /lt.

Otro modelo atractivo es **Haval H6** sport, con clasificación 5 estrellas en seguridad por C-NCAP. Las versiones más equipadas incorporan 6 airbag, asistencia de partida en pendiente para que el vehículo no se vaya hacia atrás, sensores delanteros y traseros para estacionarse con cámara de retroceso y asiento eléctrico del piloto regulable en 8 posiciones, entre otras características.

**Suzuki Ertiga**, en tanto, es un auto ideal para la familia porque cuenta con 3 corridas de asientos (la tercera es abatible), amplio espacio interior,

aire acondicionado, doble airbag, alza vidrios eléctricos en todas las puertas y dirección asistida que lo hace más liviano y fácil de maniobrar. Además, es muy económico porque en carretera alcanza los 18 km/lt.

Finalmente, el **CX5 de Mazda**. Cuenta, entre otras cosas, con aire y climatizador a bordo Bi-Zona, GPS y 6 airbag en todas las versiones, inmovilizador antirrobo, doble chapa de seguridad para cierre automático sin posibilidad de apertura por dentro y por fuera, y sistema i-stop que apaga el motor automáticamente cuando se detiene por completo después de un frenado, ahorrando el combustible que se gasta por el tráfico.



**APROVECHA LOS BONOS DE ABRIL DE SUZUKI**

**2016 Mejor Auto de Valor**  
Prensa Especializada del Motor

**NUEVO CELERIO**

EQUIPAMIENTO SEGUN VERSION

- DOBLE AIRBAG
- CAPACIDAD DE MALETA 235L
- FRENOS ABS + EBD
- 21.6 KM/L (\*)

PRECIO VERSION 1.0 GA: **\$4.990.000**  
PRECIO INCLUDE Bono Abril: \$800.000  
Bono Amicar: \$200.000

**ALTO 800**

**GRATIS PATENTE**

EQUIPAMIENTO SEGUN VERSION

- DOBLE AIRBAG
- AIRE ACONDICIONADO
- BAJO CONSUMO 21.5 KM/L\*
- EQUIPAMIENTO ELECTRICO

PRECIO VERSION GL: **\$4.090.000**  
PRECIO INCLUDE Bono Abril: \$200.000  
Bono Amicar: \$100.000

**2016 Marca del Año**  
Prensa Especializada del Motor

**NUEVO DZIRE SWIFT**

**GRATIS PATENTE**

EQUIPAMIENTO SEGUN VERSION

- DOBLE AIRBAG
- CAPACIDAD DE MALETA 318L
- BLUETOOTH
- BAJO CONSUMO 29 KM/L\*

PRECIO VERSION 1.2 GA: **\$6.490.000**  
PRECIO INCLUDE Bono Abril: \$300.000  
Bono Amicar: \$200.000

Fotos de la publicación corresponden a: Celerio 1.0 GLX Sport MT BT, precio lista \$6.990.000; Alto 800 DLX, precio lista \$4.690.000; Swift Dzire Sedán 1.2 GL AC Sport precio lista \$8.140.000. Los bonos AMICAR de los modelos publicados se aplican solo a venta con financiamiento intermediado a través de AMICAR. Crédito sujeto a aprobación, previa evaluación de antecedentes comerciales. Bonos y precios válidos a la fecha de publicación. No acumulable con otras promociones. Más información, consulte a un ejecutivo AMICAR en el punto de venta. Precios incluyen IVA. Precios no incluyen flete. \*Rendimiento en carretera medido por el Centro de Control y Certificación Vehicular (3CV) en versiones MT. Los rendimientos pueden variar según el tipo de conducción y condiciones de manejo. \*\*Promoción patente gratis para las versiones Alto K10 con 2AB, Alto 800 con 2AB, Swift 1.2 HB, GA y GL, Swift Dzire 1.2 Sedán, válida 30 de Abril de 2016.



Balmaceda 2060 y Mall Puerta del Mar  
Fono: 51.2546401 anexos 407, 424 y 425 Celulares: 993224656 y 993206672  
www.valentini.cl, ventas@valentini.cl





## Disfrutando de deportes acuáticos

Aprovechando que el clima y viento acompañaban, aficionados del kitesurf y windsurf disfrutaron del Puclaro junto a todo el público asistente al lugar.



Anne Auger y Mauricio Cacciavillani.



Federico Coda-Zabbeta y Trinidad Maturana.



Julia Sauer y Fulvio Sciaraffia.



Viera Sciaraffia.



Tomás Santa Cruz.

Regalónea a tu

# ma ma

Invitamos a nuestros lectores a participar por un día de spa, con masaje para 2 en Latina Spa. Para concursar sólo debes enviarnos una foto con tu mamá a nuestro correo: [revistavidahogar@gmail.com](mailto:revistavidahogar@gmail.com); o subirla a nuestra fanpage de facebook: revista vida hogar.



Vida  
Hogar

SORTEO VIERNES 29 DE ABRIL.



# Nuestros proyectos en la IV Región

CON LA CALIDAD Y RESPALDO DE  
**VIVIENDAS2000**  
 UNA EMPRESA DEL GRUPO FG



## Altos del Rosario

### 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:  
 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 m<sup>2</sup>



Casa Tipo B-130 | 130,56 m<sup>2</sup>



Casa Tipo B-140 | 140 m<sup>2</sup>




## Senderos del Milagro

### 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 m<sup>2</sup>



Casa Maitén | 129,44 m<sup>2</sup>



Casa Tipo B-130 | 130,56 m<sup>2</sup>





VIVE LA ENTRETENCIÓN TODO EL AÑO  
A PASOS DEL MAR Y CASINO ENJOY

  
GRAN MARINA  
IV REGIÓN

NDB

DEPTOS.  
2 Y 3  
Dorms.

Precio desde  
**UF 1.590**

Valor ref. depto. 207

PROYECTO MARINA OCÉANO



Vive en Gran Marina y no te pierdas todo lo que ofrece la IV Región

**VISITA NUESTROS PILOTOS  
EN SALA DE VENTAS**

Av. Costanera 5351, a un costado  
de Casino Enjoy, Coquimbo.

**CONTÁCTANOS EN**

Tel: 512 246 875 / 512 249 506  
granmarina@eurocorp.cl



**Conoce nuestros 3 proyectos y elige el que más te guste**

Edificio **SOL** • Edificio **OCÉANO** • Edificio **HORIZONTE**

Cada proyecto cuenta con áreas y espacios comunes independientes

  
**EURO**  
INMOBILIARIA®  
*Vive tu sueño*

Encuétranos en:  waze

[EUROINMOBILIARIA.CL](http://EUROINMOBILIARIA.CL)

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