

Vida Hogar



Christian Henríquez
y su gran circo.

Visite nuestras Salas de Exhibición y Pilotos

DISCADO DIRECTO
 Marca el *2211 



PALMAS DE PEÑUELAS
 COQUIMBO



ENTREGA INMEDIATA
palmasdepenuelas@valleblanco.cl



JARDIN DEL MAR
 DEPARTAMENTOS Y SPA
 PEÑUELAS, IV REGION



ENTREGA INMEDIATA
jardindelmar@ecasa.cl



Costa Herradura
 DEPARTAMENTOS & SPA
 LA HERRADURA



NUEVO PROYECTO
costaherradura@ecasa.cl



COSTA PUYAI
 SEGUNDA ETAPA
 PAPUDO



ENTREGA INMEDIATA
costapuyai@ecasa.cl



LOMAS DE PAPUDO
 SEGUNDA ETAPA
 PAPUDO



ENTREGA INMEDIATA
lomasdepapudo@ecasa.cl

Contenidos



4

ENTREVISTA

Christian Henríquez y El Gran Circo de Ruperto.



12

DECORACIÓN

Estilo playero chic.

14

GASTRONOMÍA

Recetas con productos del mar.

7

VITRINA

Diseño de autor.

15

MASCOTAS

Nueva clínica veterinaria.

8

BELLEZA

La importancia de exfoliar la piel.

17

AUTOS

Servicio técnico.

9

NIÑOS

Cuidado en las piscinas.

18

DEPORTE

Carla Pérez y su pasión por el surf.

10

SALUD

Protege tu piel del sol.

21

SOCIALES

Verano en Laguna del Mar y Día de caballos en el valle de Elqui.

A man in a black sweater and blue jeans stands on a metal staircase next to a large mural of a circus ringmaster. The ringmaster is depicted in a red and white tuxedo with a black top hat and a mustache, looking surprised with his mouth open. The background is a vibrant red and yellow striped pattern, reminiscent of a circus tent. The man is smiling and looking towards the camera.

Christian Henríquez

“Uno está acá gracias al público”

Entre la televisión y el circo no es mucho el tiempo que le queda a este artista, sin embargo, y aunque le costó acostumbrarse a su nueva vida, él siempre encuentra momentos para disfrutar de su familia y trabajo.

Han pasado más de 10 años desde que el personaje de Christian Henríquez, Ruperto, se hiciera famoso con su poco común humor blanco. Es que en ese tiempo, como lo indica su creador, el público estaba cansado del doble sentido y los garabatos, por lo que a Ruperto se le hizo muy fácil cautivar a los chilenos.

Sin embargo, no todo fue color de rosas para Christian al principio. La repentina fama y el acoso de la prensa no le permitían a él y su familia hacer una vida normal. Aun así, no se arrepiente de nada. El hombre detrás de Ruperto hoy mira hacia atrás y siente que *“fue, sin duda, una de las mejores decisiones que he tomado en mi vida. El cambio del circo a la tele fue un cambio súper brusco pero para bien. La verdad es que me cambió la vida en todo sentido y de una manera muy rápida. Las primeras semanas no era muy grato y no lo pasé bien, por el tema del acoso de la prensa”*.

El comediante explica que pensó que sería algo pasajero y que había que vivir el momento, sin embargo tanto hostigamiento le pasó la cuenta. *“Fue algo tan rápido, tan explosivo que ninguno en mi familia lo esperaba. Cuando empezó el acoso mediático, de la prensa, fue difícil porque no podíamos hacer vida normal como antes. De hecho en La Serena, cuando estaba ad portas de ir al Festival de Viña del Mar, no podía salir de mi casa rodante porque estaba lleno de gráficos, todo el mundo quería sacarle una foto a quien estaba detrás del personaje”*.

Finalmente, luego que Christian se mostrara sin maquillaje ante el

público el acoso de la prensa disminuyó y pudo vivir más tranquilo, aunque aclara que: *“Debo ser sincero, no es que esté acostumbrado cien por ciento, pero ahora ya no me incomoda como antes. Entiendo perfectamente que me debo al público, uno está acá gracias al público”*.

SIEMPRE HAY TIEMPO

Actualmente, el trabajo en la televisión y las presentaciones en el circo es lo que ocupa gran parte del

aviones, eso lo hace más rápido. En la semana estoy en Santiago y llego los fines de semana al circo. La verdad es que para mí no es tema porque soy circense, entonces estoy acostumbrado a ese ritmo, puedo hacer perfectamente las dos cosas. Claro, hay un desgaste a fin de año, pero también hay tiempo para descansar”, confiesa.

Pero como a muchos padres, con largas jornadas laborales, Christian se cuestionó si ese tiempo era realmente suficiente para sus hijos, An-



tiempo de Christian Henríquez. Y aunque a veces es una cosa de locos el andar corriendo de una ciudad para otra, comenta que siempre hay momentos para su vida personal.

“La verdad es que yo siempre digo una cosa: siempre hay tiempo. Siempre uno tiene el tiempo para estar con la familia, siempre hay tiempo para trabajar, para conversar, para todo. Yo he podido hacer ambas cosas perfectamente. Felizmente existen los

tonella y Christian de 12 y 7 años. Relata que “el fin de semana lo aprovecho al máximo, todos los días estoy con ellos, salgo almorzar en familia. Ellos conocen mi sistema de trabajo, se acostumbraron. Pero el otro día les hice una pregunta, si les gustaría que me retirara de la televisión para poder estar siempre con ellos... y contestaron que no. Yo penaba que me iban a decir que sí, pero no. De hecho el más chico se puso a llorar porque no quería que el papá se saliera de



la tele. Me di cuenta que ellos ya entienden mi trabajo. Y la verdad, era un tema que me preocupaba, pero sus respuestas me dejan mucho más tranquilo, porque significa que los niños entendieron el trabajo del papá”.

LA CLAVE DE SU ÉXITO

Luego de su presentación en el Festival de Viña del Mar, se comentaba en la prensa que Ruperto tenía fecha de vencimiento. Sin embargo, Christian demostró lo contrario. El personaje no sólo se mantiene vigente hasta hoy en televisión, sino que también su humor. Personajes como La Rupertina y el Patrón del Pan siguen la misma línea y han logrado hacer reír sin necesidad de recurrir a los garabatos.

Según Christian, el humor blanco

es la clave del éxito, ya que “hacer humor grueso, humor oscuro no es para nada difícil, es súper fácil, y Ruperto se ha mantenido más de 10 años haciendo su humor blanco. Hemos demostrado que podemos renovarnos, que podemos hacer cualquier cosa”.

Y cuando dice cualquier cosa, así es, ya que este éxito ha traspasado la pantalla de la televisión para llegar también a El Gran Circo de Ruperto. “Antes que se concretara este sueño de tener un circo, siempre conversaba con Carolina, mi señora, y le decía que si yo alguna vez tenía un circo, me esforzaría al máximo para marcar la diferencia. Quiero que la gente vea un buen espectáculo y que se lleve una buena imagen. Y así lo hice. Tengo tecnología de primer nivel, con pantallas HD dentro del circo, donde

hago multimedia con mis personajes. Todo el show pasa por una pantalla. No tenemos animador porque es un circo muy moderno, todo es a través de la pantalla, ahí se presentan los artistas con la voz del gran Fernando Solís, que es la voz oficial de TVN. Los artistas, me he encargado de buscarlos con pinzas, porque los shows que tengo, en los circos tradicionales no se ven, son muy cargados al estilo de Cirque Du Soleil”, explica Henríquez.

Por estos días, el creador de Ruperto espera seguir disfrutando de la televisión el tiempo que dure. Y no se ve preocupado, porque su gran amor está en otro escenario. “A futuro me veo en el circo, cuando esté más viejo. Quizás no pueda trabajar, pero sí voy a tener esta fuente de trabajo que se necesita para que la gente se desarrolle”.

Para un look alternativo, **diseño innovador**

Así como los básicos no pueden faltar en el clóset femenino, las prendas de diseño de autor tampoco, ya que se trata de productos exclusivos que permiten aportar un estilo diferente a la tenida. ¿Quieres echar un vistazo? A continuación una selección de poleras y accesorios.



Polera corte murciélago estampada.



Conjunto collar y aros hechos a mano.



Polera Patchwork con costuras a la vista.



Mini en tonos rosa.

Enterito con cinto.



Bolso Frida Kahlo.



Polerón con capucha.



Polera Frida Kahlo.

Manta de Mandalas.



Precios de ropa y accesorios consultar en tienda Subjetiva / Tel. 67087701 / Facebook: Subjetiva Puro Diseño.
 Precio de mandalas consultar en Instagram: Soulmatechile.cl y Facebook: Soul Mate Chile.



La importancia de exfoliar nuestra piel

Periódicamente las células de la piel mueren y se acumulan formando una capa en la superficie. Este proceso natural, hace que la piel luzca opaca y seca, por lo que es necesario exfoliarla para devolverle su brillo y suavidad.

Actualmente, es posible encontrar cremas y geles para exfoliar cuerpo y rostro que aseguran una regeneración celular más efectiva, ya que al retirar la capa de piel muerta hay una mayor oxigenación celular y se absorben de mejor manera productos como cremas hidratantes y bloqueadores solares.

Si bien la exfoliación debe hacerse regularmente, la perio-

dicidad dependerá de la edad y tipo de piel de cada persona. Sin embargo, es importante tener en cuenta que hacerlo muy seguido puede provocar daño.

Antes de usar el producto se debe humedecer la piel (puede hacerse en la ducha) para posteriormente aplicarlo con movimientos suaves y circulares. Luego, se debe retirar con abundante agua y secar delicadamente. No hay que olvidar aplicar crema humectante.

Para quienes tengan alguna afección a la piel, es importante que consulten con un dermatólogo antes de aplicar cualquier producto.



Dulce Imagen
ARTE & FOTOGRAFIA

Temporada de piscinas

Seguridad y máximo cuidado con nuestros niños

En el mundo mueren cerca de 360 mil personas producto de asfixia por inmersión. Según la OMS es la tercera causa de muerte por traumatismo a nivel mundial y en Chile, es la tercera causa de muerte por accidente en la infancia.

Durante la época estival, las piscinas son un gran panorama para los más pequeños de la casa. Sin embargo, es necesario poner atención y tener cuidado, ya que los accidentes pueden ocurrir en cosa de segundos.



- *No se deben usar juguetes que flotan como salvavidas ni de otro tipo dentro de la piscina, ya que el niño tenderá a buscarlo cada vez que lo pierda.*

- *Indispensable es colocar rejas alrededor de la piscina con medidas de al menos 1,50 metros de altura, con barrotes separados por 8 cm. La puerta se debe abrir hacia afuera con cierre automático y cerradura que impida que un niño*

Mónica González, Enfermera Jefe de Urgencia de Clínica Avansalud, Santiago, explica que los niños menores de 5 años son los más expuestos a sufrir este tipo de accidentes, entre el 40% y 50% de los casos de asfixia por inmersión ocurren entre los 1 y 4 años de edad y, generalmente, porque el adulto a cargo se descuidó. *“No es necesario una piscina completamente llena para que un pequeño se ahogue. Bañeras, tinas, lavatorios o tazas de baño, contienen la suficiente cantidad de líquido para que se produzca un accidente”.*

El segundo grupo de riesgo, son los adolescentes varones por consumo de alcohol y exceso de confianza o audacia. Generalmente organizan juegos de saltos que pueden provocar graves lesiones en cabeza y columna.

La especialista indica tener siempre presente estas precauciones:

- *Observar constantemente a los niños.*
- *Vigilar a niños mayores y adolescentes que tienen alguna discapacidad o enfermedad.*
- *Evitar situaciones de riesgo como piqueros y chinitas.*
- *Usar chaleco salvavidas adecuado al peso y talla del niño. No fiarse de este elemento o de las tradicionales alitas, siempre un adulto debe supervisar.*

la pueda abrir y escalar.

- *Si es posible, adicionar malla o plástico cobertor que resista por lo menos hasta 120 kg.*

TÉCNICAS DE REANIMACIÓN

En el caso de presenciar un accidente, la primera recomendación es no desesperarse y tomar las medidas adecuadas para evitar un desenlace fatal. Mónica explica que lo primero es sacar al niño o joven de la piscina, *“esto debe realizarse inmediatamente para evitar daño cerebral el cual puede producirse en pocos segundos, revisar rápidamente si está respirando, si es así hay que colocarlo de lado para que expulse el agua y así evitar que caiga en paro por aspirarla. Si no respira ni se mueve, debe iniciar inmediatamente RCP 30 compresiones por 3 respiraciones durante 5 ciclos de 2 minutos. Si está solo, es momento de pedir ayuda. Evaluar si el niño respira o no, si sigue sin hacerlo, hay que continuar con RCP hasta que llegue ayuda. Si el niño respira, ponerlo de lado y trasladarlo al centro asistencial más cercano para su evaluación inmediata. Nunca intente sacar el agua del estómago, ya que puede empeorar la situación”.*



Cómo, cuándo y por qué usar protección solar

El bloqueador solar debiera utilizarse durante todo el año y no sólo en los meses estivales, ya que el daño solar es acumulativo el tiempo.

Aunque año a año los especialistas se encargan de recordar a la población la importancia de usar protección solar especialmente durante el verano, lo cierto es que no todos toman conciencia de ello.

Según la Sociedad Chilena de Dermatología (Sochiderm), el daño que produce la radiación ultravioleta es acumulativo en el tiempo, por lo que es importante usar siempre protección y desde la infancia.

La entidad agrega que *“el cáncer de piel ha aumentado en las últimas décadas en Chile y el mundo, principalmente por los hábitos de la población de exponerse al sol en forma exagerada e inadecuada. Esta conducta, sumada a una mayor expectativa de vida de los seres humanos, hace que en la actualidad sea el carcinoma basocelular el cáncer de piel más frecuente y además el cáncer de mayor incidencia entre los humanos”*.

Por esta razón, quienes no tienen

el hábito de usar bloqueador solar siempre, al menos deben hacerlo en los meses de primavera y verano. Según Sochiderm *“es fundamental el uso permanente de protectores solares, los que se basan en la protección de rayos ultravioleta A y B. Para la protección de los UVB está el FPS, medida estándar armonizada en el mundo en la actualidad. Se recomienda FPS 30 para la ciudadanía general y 50+ para grupos de mayor riesgo”*.



El bloqueador solar debe aplicarse 20 minutos antes de exponerse al sol en todas las zonas descubiertas y reaplicar luego de salir del agua o cada 2 horas.

¿Pero cómo aplicarlo correctamente?

Según la comunidad dermatológica, el bloqueador solar debe aplicarse 20 minutos antes de exponerse al sol en todas las zonas descubiertas y reaplicar luego de salir del agua o cada 2 horas. Recuerde que superficies como el agua y arena reflejan los rayos ultravioleta incluso en días nublados.

En cuanto a la cantidad, Sochiderm indica que lo adecuado es *“una cucharadita de té en la cara, una en cada miembro superior, una en tronco anterior, una en tronco posterior y dos en cada miembro inferior”*.

Además, es importante evitar exponerse en las horas de mayor

radiación solar, entre las 11 y 16 horas. Si debe hacerlo, de preferencia usar lentes, gorro y ropa larga y seca de colores oscuros, como azul, gris y verde. No hay que olvidar aplicar protector en los labios y orejas.

Cabe señalar que los menores de 6 meses nunca deben exponerse al sol, aunque utilicen bloqueador. En el caso de consumo de medicamentos, hay algunos que producen sensibilidad al sol, por lo que hay que informarse con un médico. Y finalmente, Sochiderm indica que quienes tengan una herida que no cicatrice, una mancha, un lunar o un bulto que cambie su aspecto, pique o sangre, deben consultar con un dermatólogo.

Quienes tengan una herida que no cicatrice, una mancha, un lunar o un bulto que cambie su aspecto, pique o sangre, deben consultar con un dermatólogo.



Decoración playera con un toque chic



Las casas o departamentos en la playa no tienen que ser siempre ese lugar cien por ciento marino, con pocos elementos se puede lograr un ambiente fresco, playero y sofisticado.

Las viviendas de veraneo ubicadas en la costa son una gran oportunidad para abrir la imaginación y decorar de una manera diferente a las casas de la ciudad. Eligiendo los elementos correctos, es posible lograr un ambiente playero con toques chic para disfrutar durante todo el verano.

Para crear un ambiente fresco y salir de la clásica decoración con azul marino y elementos de barcos, el turquesa es una buena alternativa y funciona muy bien con el blanco, azul, gris y café.

Se puede utilizar como tono principal, sin saturar, en un solo muro, en accesorios de vidrio, cuadros, fundas de cojines, ropa de cama y tapicería en general. Los otros colores, en tanto, deben estar presentes en el resto de los complementos, ya que en conjunto crean una atmósfera fresca y veraniega.

En cuanto a la decoración, si bien no hay que olvidar los detalles

marinos, hay que tener presente que son sólo detalles, no hay que abusar de ellos. Se pueden incorporar, por ejemplo, cuadros con productos del mar, jarrones con conchas y arena, estampados de peces, cuerda y madera vieja.

Pero los protagonistas principales deben ser elementos como hamacas, sillas de playa en el living, tablas de surf antiguas, muebles y accesorios de fibras naturales, cortinas de telas livianas y flores silvestres en jarrones. Todos ellos ayudan a evocar la playa, a crear un ambiente de relax y salir de la tradicional decoración que simula una embarcación.

Pero ojo, cuando llegue el momento de elegir hay que poner cuidado en los materiales de cada producto, ya que muchos de ellos funcionan muy bien en la ciudad pero no en un ambiente costero. Por ejemplo, los metales se oxidan, hay telas que se destiñen con el sol y maderas que les afecta la humedad, por esta razón es mejor



preferir elementos de aluminio, vidrio, plástico y telas adecuadas para uso en la playa. Actualmente en el mercado se pueden encontrar telas con protección UV y plásticos que simulan madera en muebles y pisos.



Productos del mar para disfrutar

Los mariscos son un deleite para muchos, pero entre el trabajo, el hogar y los niños, no siempre hay tiempo para cocinar algo rico. A continuación dos recetas fáciles y rápidas de hacer en casa para disfrutarlas con toda la familia.

Camarones salteados con salsa de mostaza y miel

Ingredientes

500 g de camarones pelados (frescos o congelados).
Aceite de oliva.
Cilantro picado.
Sal y pimienta.
2 cucharadas de mostaza.
1 cucharada de miel líquida.

Preparación

Descongelar los camarones siguiendo las indicaciones del envase. Una vez descongelados, saltearlos con un poco de aceite de oliva en un sartén hasta que estén calientes. Una vez listos, agregar sal y pimienta a gusto y dejar dorar. Mientras se doran, mezclar la mostaza y la miel hasta lograr que se vea como



salsa. Finalmente, sacar los camarones del sartén, dejarlos en un plato y espolvorear el cilantro picado. Ubicar la salsa a un costado para acompañar.

Chupe de mariscos



Ingredientes

2 tazas de surtido de mariscos (frescos o en conserva).
½ taza de cebolla picada.
½ taza de morrón picado.
1 diente de ajo.
1 sobre de queso rallado.
½ taza de pan rallado.
Leche.
Sal y pimienta.
Pequeños moldes de greda.

Preparación

En una olla freír la cebolla, diente de ajo, morrón y los mariscos. Agregar sal y pimienta a gusto. Luego añadir pan rallado, leche y medio sobre de queso rallado. Revolver hasta convertir en un guiso homogéneo. Agregar más pan o leche si es necesario. Para dorar, servir en moldes de greda, rociar con queso rallado y llevar al horno a temperatura media hasta que se gratine el queso.

Royal Pet's,

un nuevo concepto en Medicina Veterinaria



Equipo profesional de Royal Pet's.

Cirugía, radiografías y exámenes complementarios son sólo algunos de los servicios que ofrece esta moderna clínica veterinaria ubicada en el sector oriente de La Serena.

Sin duda que para quienes tienen mascotas, su salud es siempre una preocupación, por esta razón hace dos meses se instaló en La Serena Royal Pet's, una clínica veterinaria que ofrece un servicio integral para perros y gatos.

Ubicado en el sector de San Joaquín, el lugar ofrece variados servicios y amplios espacios para atender cómodamente a las mascotas y sus amos, logrando así que el paciente se sienta

bien al momento de la evaluación médica.

Para la tranquilidad de los dueños, esta clínica ofrece atención de primer nivel con un equipo de destacados Médicos Veterinarios, y gracias a su moderno equipamiento con tecnología de punta, realiza ecografías, radiografías, exámenes complementarios, domicilios y todos los servicios con el fin de que el paciente realice lo necesario en un mismo lugar y

MASCOTA

obtenga más rápidamente un diagnóstico y tratamiento certero.

Si se debe operar a la mascota, Royal Pet's dispone de un moderno quirófano y hospitalización en el mismo lugar para una recuperación óptima o atención inmediata en caso de emergencia.

Como complemento, en la clínica también ofrecen tratamientos dentales, peluquería canina, alimentos y accesorios: camas, collares, ropa y juguetes, entre otros.

Y para quienes tengan alguna emergencia, la clínica cuenta con atención a domicilio y servicio de urgencia las 24 horas. Sin embargo, como muchas de las enfermedades graves que padecen las mascotas se pueden evitar, Royal Pet's recomienda realizar un control de paciente sano una o dos veces al año, de manera de detectar a tiempo posibles afecciones y evitar que se vuelvan mortales.



Consultas a domicilio, urgencias las 24 horas



**CENTRO VETERINARIO
ROYAL PET'S**

**TU MASCOTA
ESTARÁ COMO
EN CASA**

**Cirugías | Consultas | Peluquería | Hospitalizaciones | Fármacos | Accesorios | Alimentos balanceados
EXÁMENES COMPLEMENTARIOS**

**Alberto Arenas 2869, San Joaquín, La Serena
Teléfono: (51) 2494109 · Celular: +56 953718072**

**· E-mail: contacto@royalpetsveterinaria.cl
· Facebook: [royal.pets73](https://www.facebook.com/royal.pets73)**

Las mantenciones del auto... ¿las olvidaste?

No importa si es nuevo o usado, un vehículo siempre necesita tener sus mantenciones al día para funcionar en óptimas condiciones. Por esta razón es importante nunca olvidarse de ellas, cosa que le ocurre a muchos.

Si llegó el momento, hay que considerar que lo más recomendable es llevarlo al servicio técnico de cada marca, ya que al ir a otro lugar se corre el riesgo de que el personal no tenga el conocimiento necesario y que los repuestos que se usen no sean de la mejor calidad, lo que se traduce en un mayor gasto en caso de

que el trabajo quede mal hecho.

Respecto a esto último, José Zapata de Carmona y Cía., explica que los servicios técnicos autorizados entregan todas las garantías de que las piezas que se usan son originales y que el trabajo final quedará bien hecho.

Ahora bien, considerando que estamos en época de vacaciones de verano, siempre es necesario prevenir antes de viajar. José Zapata indica que cuando se planifica un viaje, aunque el auto esté bien, lo mejor es hacer una revisión una

semana antes. “Los chequeos de viajes normalmente se pueden realizar dentro del día en cualquier servicio autorizado. Tienen que ver con la revisión de luces, frenos, niveles o si tienes que realizar un cambio de aceite o neumático, esos son trabajos rápidos que se pueden hacer en un día”.

Además, para mayor seguridad, el especialista indica que es importante tener en cuenta la distancia que se va a recorrer y dónde se encuentran ubicados los soportes técnicos más cercanos, ya que siempre puede ocurrir un desperfecto.

Prepara tu vehículo para las vacaciones

Verano Seguro con Carmona y Cia

15% Descuento en Cambio de Aceite y Filtro*

15% Reparación y Limpieza de Frenos*

10 Puntos de Revisión GRATUITO*



TOYOTA



CITROËN



Volkswagen



Detalle 10 puntos de revisión: batería, plumillas, luces, niveles, limpia parabrisas, cinturón seguridad, estado y presión neumáticos, inspección ocular frenos, fugas, dirección. Promoción válida hasta 31-03-2016. No acumulable y hasta agotar stock, promoción disponible en las marcas Volkswagen, Toyota y Citroën. *Promoción aplicable sólo en Servicio Técnico.

Carmona y Cia

Visítanos en Servicio Técnico Avenida Estadio 3610 - La Serena
Fono: 051 2 200 267 / WWW.CARMONAYCIA.COM



Carla Pérez, entrenador Team de Surf Femenino Tipanie Surfing

“Un gran surfista es el que conecta su ser con el mar, aquel que respeta y cuida la naturaleza”

A los 15 años se lanzó por primera vez con una tabla usada al mar y su vida cambió. Actualmente, Carla Pérez, lleva el surf en las venas y disfruta no sólo de practicarlo, sino que también de enseñarlo a otras mujeres.

Hoy es profesora de Educación Física, Monitorea de Yoga para niños e Instructora de Surf certificada ISA, pero la vida de Carla Pérez siempre ha estado ligada al deporte, especialmente al surf. “Desde niña que sentía una energía muy poderosa cuando estaba en contacto con la naturaleza, especialmente con el mar, me gustaba mucho jugar entre las olas y nadar en el mar junto a mi padre”.

Pero no fue fácil iniciarse en este deporte, ya que el surf hace algunos años no era tan popular como lo es ahora en la región. “En esa época nadie conocía el surf, no existían tablas para aprender, ni menos trajes para mujer y tampoco habían mujeres que practiquen surf en la región, por lo cual mis padres no estaban muy contentos con mi decisión, hasta que un día me dieron el contacto de la leyenda del surf regional: El Feña”. Fue en ese momento cuando todo cambió. Con una tabla usada de 6.6 pies, amarillenta, pesada y reparada, Carla se lanzó sola al mar.

En poco tiempo ella estaba recorriendo junto a El Feña los mejores lugares de la región para surfear. “Fue una época hermosa, feliz de experimentar sensaciones únicas, que aún recuerdo. Y cómo olvidar la primera ola que surfí, sucedió después de 6 meses de constancia, práctica y motivación, en ese momento me dije: Esto es lo que quiero, qué feliz soy”, comenta.



SURF PARA MUJERES

Si bien cuando Carla comenzó a surfear no era tan común entre las mujeres de la zona, ella se encargó de contribuir a su popularidad con una academia sólo para féminas: Tipanie Surfing. Comenta que la iniciativa nació por “la necesidad de integrar a las chicas a nuevas prácticas

deportivas, a conocer otras formas de activar su físico y su mente estando en directo contacto con la naturaleza. También por el hecho de que las escuelas de surf que existen, la mayoría están comandada por hombres, desde su dueño hasta los instructores, siendo muy drásticos y apresurados en su enseñanza y trato con las mujeres”, explica.



Revista Vida Hogar te invita a participar en el sorteo de **DOS INVITACIONES** VÁLIDAS PARA 4 PERSONAS **EN PALCO** al Gran Circo de Ruperto.



¿Cómo participar?

Da un Me Gusta en nuestra Fanpage Revista Vida Hogar. Comparte la publicación del concurso en tu muro. Escribe un comentario de cuál es tu personaje favorito del circo.

El resultado del sorteo se publicará el día 29 de enero.



En primera instancia Tipanie Surfing sólo realizaba actividades recreativas relacionadas con el surf femenino, pero debido a la alta demanda se creó la academia. Este trabajo, junto al de otras entidades, logró que se masificara. *“Hoy las mujeres somos reconocidas y admiradas por el público, recibimos mucho apoyo motivacional y en nuestro medio, en la ola, somos respetadas por nuestras capacidades”*, explica la entrenadora.

UN ESTILO DE VIDA

Aunque para muchos se trata de un deporte más, entre tantos, para quienes lo practican es más que eso. Según Carla Pérez, “el surf es un

deporte libre, la conexión que existe entre el mar y tu ser, es intensa, este sentimiento y sensaciones sólo algunos lo perciben”. Es que para esta instructora certificada, se trata de un deporte muy cautivador, porque no es sólo hacer actividad física, involucra más que eso, *“un gran surfista es el que conecta su cuerpo, corazón, mente y espíritu con el mar, aquel que respeta a los surfers que llevan más antigüedad, cuida y protege la naturaleza”*.

Además, en el caso de las mujeres, la también profesora de Educación Física explica que beneficia la parte psicológica y emocional, *“ayuda a mejorar la confianza en sí mismas, a conocer sus capacidades y conciencia corporal, ayuda a la autoestima, elimina el estrés*

y otros síntomas psicológicos nocivos. El surf es terapia para muchas mujeres, como se practica en un área natural y además es un deporte individual, te entrega momentos de soledad y plenitud”.

Y para quienes se están iniciando en este deporte, sólo un mensaje de esta experimentada surfista: *“No sigas una moda, menos al chico guapo que viste en la playa, ni te apresures en surfear una gran ola, en primer lugar conoce el mar, el surf es un deporte amplio en donde cada día aprendes, el mar te enseña, te hace crecer, por esto cuida la naturaleza y respeta a los otros. Un gran surfista es el que conecta su ser con el mar, aquel que respeta y cuida la naturaleza”*.



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

Laguna del Mar

Chilenos y argentinos comienzan a disfrutar del verano en este resort urbano que ofrece una gran laguna navegable de aguas cristalinas, ideal para nadar o practicar deportes náuticos.



Daniela Segado, Verónica Turcuman y Gema Turcuman.



Federico y Eugenia Gyemant.



Francisco, Malen y Agustina Ferrer.



Natalia Puga.



Pilar Agliozzo, Isabel Bueno y Sofía Agliozzo.



Silvia Niedfeld y Paula Massitti.

Día de equitación

Como una forma de concluir el año 2015, en el valle de Elqui se realizaron clases de equitación, presentaciones ecuestres y un almuerzo campestre para los asistentes.



Constanza Astorga.



Cristian y Emilia Martinic.



Guillermo Loo, Despina Jansidaki, Hermann Niedmann, Verónica Loo y Juan Carlos Méndez.



Magdalena Álvarez de Araya.



Isidora Maluenda, Josefa Espinoza y Jacinta Fernández.



Ximena Marzal y Rodrigo Fernández.



Ganadora de gift card Chuck E. Cheese's

Francisca Barraza fue la ganadora de nuestro primer concurso y pudo disfrutar junto a su hijo de un entretenido momento en **Chuck E. Cheese's**.

No olviden dar **"Me Gusta"** a nuestra página de **Facebook Revista Vida Hogar** y participar en todos los concursos que tendremos durante este año.



Senderos del Milagro

Para Vivir como más Te gusta en La Serena



CARACTERÍSTICAS:

- Muros hormigón armado
- Modelo de 3 y 4 dormitorios
- Piso Flotante en living, comedor, dormitorios y circulaciones
- Cocina amoblada y equipada con encimera, horno y campana
- Finas terminaciones
- Micro barrios con amplias áreas verdes

CASA PALQUI



CASA MAITEN



CASA B-130



OFICINA DE VENTAS:
Calle del Solar N°1629, Esquina Guillermo Ulriksen - La Serena
☎ (51) 2296927 ☎ (51) 2277809

Casas DESDE
UF 5.506



Altos del Rosario

Conozca nuestro Nuevo Proyecto en Coquimbo



CARACTERÍSTICAS:

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

CASA TIPO A-116



CASA TIPO B-130



CASA TIPO B-140



OFICINA DE VENTAS:
Avda. Amanecer 2100 - El Rosario de Peñuelas - Coquimbo
☎ (51) 2448151 ☎ (51) 2277809 ☎ (51) 2296927

Casas DESDE
UF 5.412

El presente aviso contiene ilustraciones digitales, y fotografías temáticas de referencia, aplicadas para fines ilustrativos y no constituyen necesariamente una representación fiel de la realidad, en consecuencia no forman parte de las condiciones ofrecidas al comprador. Se hace aclaración para cumplir con la ley 19.496.



Deptos. 2 y 3 dorms.

ENTRETENCIÓN TODO EL AÑO

A pasos del mar y de Casino Enjoy

Reserva tu departamento y disfruta de todos los beneficios y actividades que Euroinmobiliaria tiene para ti:

Zumba

Spinning

Yoga

Corridas familiares

Bicicletas

Cine bajo las estrellas

y muchas actividades más...



Infórmate de las fechas, horarios y lugares donde se realizarán las actividades en euroinmobiliaria.cl



- Ventas y Pilotos: Av. Costanera 5351, a un costado de Casino Enjoy, Coquimbo.
- Tel.: 512 246 875 / 512 249 506 • granmarina@eurocorp.cl

