



Adornos de Navidad

QUE TRANSFORMAN EL HOGAR

PÁGINA 8 - 10

LA DECORACIÓN EN 2024 BUSCARÁ DAR UN GIRO A LO NATURAL • LAS PLAYAS PREFERIDAS DE LA REGIÓN DE COQUIMBO • PAN DE PASCUA: PROTAGONISTA INDISCUTIBLE DE LA MESA NAVIDEÑA • CREANDO VÍNCULOS Y MOMENTOS INOLVIDABLES EN CASA • MEDITACIÓN MILENARIA PARA SUPERAR EL ESTRÉS

Vida
Hogar

EDICIÓN N.º

06 Vida Hogar

E D I T O R I A L

Dirección de Revista:
Agencia M+D

Representante legal:
Francisco Puga M


Editora:
Lucía Díaz G

Periodistas:
Roberto Rivas S

Diseño:
Andrea Vadulli R

Impresión:
EDN impresores

C O N T A C T O C O M E R C I A L

 +56 51 200410
 Brasil 431, La Serena
 vidahogar@eldia.la

UN PRODUCTO DE

elDía

Í N D I C E

LA DECORACIÓN EN 2024
BUSCARÁ DAR UN GIRO A
LO NATURAL

5.

24.

PAN DE PASCUA: EL
PROTAGONISTA INDISCUTIBLE
DE LA MESA NAVIDEÑA

ADORNOS NAVIDEÑOS
QUE TRANSFORMAN EL
HOGAR

8.

26.

LAS CONSOLAS DE VIDEOJUEGOS:
UNA BATALLA ÉPICA QUE SE
REFLEJA EN LAS VENTAS

LAS PLAYAS PREFERIDAS DE
LA REGIÓN DE COQUIMBO

12.

30.

LAS TENDENCIAS DE
MAQUILLAJE PARA
DESTACAR ESTA NAVIDAD

UNA MIRADA AL CIELO DE
COMBARBALÁ

18.

34.

CREANDO VÍNCULOS Y
MOMENTOS INOLVIDABLES
EN CASA

JARDÍN JAPONÉS:
UN REFUGIO PARA
CONECTARSE CON LA PAZ

22.

36.

MEDITACIÓN MILENARIA
PARA SUPERAR EL
ESTRÉS Y LA DEPRESIÓN
DE FIN DE AÑO



TRATANDO DE LLENAR DE NATURALEZA
CADA ESPACIO DEL HOGAR

La decoración en 2024

buscará dar un giro a lo

natural

...

*Tras la pandemia las familias valoraron más la naturaleza,
por lo que las nuevas tendencias apuntan a decorar
cada rincón del hogar con elementos y colores naturales,
como piedra y madera, siempre desde una mirada más
minimalista.*

“También los distintos tipos de blanco serán los protagonistas del 2024, porque la idea es crear un ambiente tranquilo, relajante, pensado en que pasamos mucho tiempo en estos espacios cerrados”.



Ricardo Vásquez,

Gerente de CHC para las Regiones de Atacama y Coquimbo



Bienvenidos a un viaje de serenidad y simplicidad en el fascinante mundo de la decoración minimalista con toques naturales. En una época donde la tranquilidad del entorno es máspreciada que nunca, la tendencia minimalista se entrelaza con elementos naturales para crear espacios que inspiran calma y conexión con la naturaleza.

Es momento de conocer las últimas tendencias en decoración que abrazan la belleza de lo simple y lo orgánico, destacando la elegancia que surge de la armonía entre líneas limpias, colores neutros y la inclusión estratégica de elementos naturales. Descubre cómo esta fusión entre minimalismo y la esencia de la naturaleza transforma tu hogar en un refugio acogedor y estéticamente atemporal.

Es así como explica el Gerente de CHC para las Regiones de Atacama y Coquimbo, Ricardo Vásquez, quien señala que él y su equipo están en constante investigación para proponer siempre las últimas tendencias de diseño y decoración.

“Siempre estamos participando en las ferias más importantes del mundo, para poder dar a los usuarios la versión más actualizada de las tendencias. Nosotros le damos mucha importancia a la especificación de los espacios a través de un profesional de la arquitectura, y que pueda asesorar al usuario, así que colaboramos de manera integral con proyectos de cualquier magnitud. Nosotros buscamos aportar desde la integralidad a la propuesta de diseño de nuestros clientes”, explica Vásquez.

Destaca que tras la investigación que lleva a cabo junto a su equipo, se puede rescatar que la tendencia es volver a lo natural después de la pandemia.

“Después de esa etapa en la que nos vimos confinados en nuestras casas, encontramos una revalorización de tener en contacto visual con lo natural: con los colores del desierto, la piedra, el mar, el contacto con las rocas, los estilos botánicos, que son los más destacables como tendencia. Ahora lo resaltante en decoración en espacios comunes, lo más popular es que volvemos a una versión minimalista más cálida, acogiendo el sentido de pureza, de sacar lo que no nos hace tanta falta en materia decorativa, lo que nos regala una versión más cálida y acogedora del hogar”.



Explicó que los elementos decorativos ya no son tanto los objetos, como los que se consideraban antes, sino los que forman parte de la edificación.

“En todo caso los paneles de recubrimiento de muros, los revestimientos con vetas, o estilo mármol pero quizás en tonos más café, para resaltar los contrastes y con diseños sostenibles para suavizar los espacios minimalistas”.

En cuanto a elementos mencionó Vásquez las texturas orgánicas como la madera en distintos tipos, el mimbre, las mismas plantas. “También podemos darle serenidad a los espacios con colores neutros como el beige, el gris suave o la combinación de estos dos últimos colores. También los distintos tipos de blanco serán los protagonistas del 2024, porque la idea es crear un ambiente tranquilo, relajante, pensado en que pasamos mucho tiempo en estos espacios cerrados. Es como regresar a la naturaleza pero estando en nuestra casa. Es crear estéticas atrevidas con características versátiles”.

Destacó Vásquez que ya no se estilan los “objetos decorativos” como los grandes protagonistas, porque lo que se busca es una limpieza visual de los espacios.

“Se trata de crear espacios únicos para integrar estas texturas naturales para crear ese relaxo visual a través de elementos cálidos que le dan vida a los espacios”.

EXTERIORES

Indicó que los espacios exteriores también se pueden diseñar de manera que ofrezcan ese minimalismo cálido a través de revestimientos con que simulan piedras antideslizantes con colores neutros, que serían los protagonistas de los espacios al crear un ambiente tranquilo y relajante, aunque podrían contrastar con un azul intenso o un verde marino de alguna piscina u otro elemento llamativo.



VIVIENDO LA MAGIA DE LA TEMPORADA EN CADA DETALLE

**ADORNOS
NAVIDEÑOS QUE**
transforman
EL HOGAR



Desde los infaltables y tradicionales hasta los más novedosos y originales, todos los detalles suman cuando en un hogar se respira la época de la navidad.



El cálido tintineo de las campanas es parte de la sensación de alegría que hay en el aire; la temporada navideña es un tiempo mágico que nos invita a decorar nuestros hogares con una brillante dosis de espíritu festivo. Entre todos los adornos que dan vida a nuestras casas durante este periodo especial, algunos son simplemente infaltables, marcando el inicio de las celebraciones y creando un ambiente acogedor que nos envuelve. Por eso hay que descubrir en familia los elementos decorativos navideños que transforman nuestros espacios en auténticos santuarios de la alegría.

Invertir en Pacific Blue
¡Es invertir en tu futuro!

Pacific Blue
La Serena

5 Modelos de departamentos

Visítanos en www.ihabita.cl

Habita
Grupo Inmobiliario

Las imágenes y textos contenidos en este aviso fueron elaborados con fines ilustrativos y no constituyen una representación exacta de la realidad. Lo anterior de acuerdo a la ley 19.472



Dato

En la decoración del hogar cada detalle cuenta desde los más tradicionales hasta los más novedosos, desde los recién adquiridos, hasta los que se heredan de la tradición familiar

EL ÁRBOL NAVIDEÑO: TESTIGO DE TRADICIONES

El árbol navideño, majestuoso y adornado con esmero, es el epicentro de la decoración navideña. Desde el momento en que se despierta de su sueño anual se convierte en el lienzo perfecto para las tradiciones familiares. Las luces centelleantes y las coloridas esferas se entrelazan con cintas y adornos personales, cada uno con su propia historia, por algo el árbol navideño se erige como un símbolo de unidad y celebración.

EL RESPLANDOR DE LA TEMPORADA

Las luces navideñas son como pequeñas estrellas que iluminan la temporada decembrina, transformando cada rincón en un espectáculo resplandeciente. Ya sea en el árbol, en las ventanas o a lo largo del techo, las luces destellantes infunden un toque mágico al hogar. Las opciones modernas, desde las clásicas

luces blancas hasta las brillantes y coloridas, planas o de cascada, permiten personalizar la atmósfera y crear una sensación única de calidez y esplendor.

Por su parte las guirnaldas, con sus tonos festivos y su flexibilidad decorativa, son una adición indispensable a la paleta de adornos navideños. Se pueden colocar en las barandas de las escaleras, en las repisas de las ventanas o en el dintel de las puertas, siempre envuelven el hogar en un abrazo cálido y acogedor. Ya sean de ramas naturales, de hojas brillantes o de festones resplandecientes, las guirnaldas capturan la esencia de la temporada y son la manera perfecta de integrar la magia navideña en cualquier espacio.

La magia de la decoración navideña también radica en los detalles personalizados que cuentan historias y evocan recuerdos entrañables. Desde adornos artesanales creados por los niños hasta piezas heredadas de generaciones

anteriores, cada elemento tiene su propia narrativa. Estos toques personales no solo embellecen el hogar, sino que también agregan capas de significado, convirtiendo la decoración en una expresión única de la historia y las tradiciones familiares.

CENTROS DE MESA Y DETALLES FESTIVOS

Los centros de mesa festivos y otros detalles decorativos añaden un toque final a la atmósfera navideña. Las velas aromáticas, los arreglos florales y los pequeños detalles, como figuritas del Viejito Pascuero o de sus renos, completan la imagen de un hogar que ha sido tocado por la magia navideña. Estos elementos, estratégicamente colocados en la mesa del comedor o en mesas auxiliares, aportan calidez y elegancia a cada rincón.

En última instancia, la verdadera magia de los adornos navideños radica en la capacidad de crear un ambiente acogedor y festivo que une a las familias y da la bienvenida a amigos con los brazos abiertos. Cada adorno, desde el árbol resplandeciente hasta las guirnaldas que adornan las puertas, contribuye a la creación de un hogar lleno de alegría y amor durante la temporada navideña. Así, mientras las luces destellan y los detalles relucen, nuestros hogares se convierten en testigos de la magia que solo la Navidad puede ofrecer.

Elige un oasis para tus



VACACIONES DE VERANO

PREVENTA

Hasta el 10 de diciembre

15% OFF

En tu estadía
en ENERO



Coctail
de Bienvenida

+



en tratamientos
de SPA



Vigencia de uso: entre el 1 y 31 de enero 2024. *Descuento aplica sobre cualquier categoría de habitación, sin mínimo de noches.
Acceso a Spa exclusivo para mayores de 14 años. **Anticipa tu reserva de tratamiento en samayspa@ovallecasinoresort.cl.

✉ reservas@ovallecasinoresort.cl

☎ (+56) 9 4176 7395

🌐 www.ovallecasinoresort.cl

📱 [ovallecasinoresort](https://www.facebook.com/ovallecasinoresort)



Las playas preferidas en la Región de Coquimbo

...

Una noche en el Valle del Elqui observando la bóveda celeste gracias a la limpieza de sus cielos, y todo ello acompañado por un delicioso pisco sour, o deleitarse con platos preparados con productos típicos de la zona para después disfrutar una tarde en la playa bajo el atardecer, son sólo algunas de las innumerables actividades que se pueden realizar en nuestro territorio.



LA SERENA

Avenida del Mar



La franja costera de la ciudad de La Serena, que se extiende desde El Faro hacia el sur, está subdividida por diversos sectores que se denominan playas: Los Fuertes, Mansa, Blanca, La Barca, Cuatro Esquinas, La Marina, El Pescador, El Corsario, Hipocampo, Las Gaviotas y Canto de Agua son parte de las áreas visitadas por cientos de turistas cada verano, y que cuentan con salvavidas durante la temporada estival, así como una amplia oferta hotelera y gastronómica, además de ciclovías que invita a recorrerlas en bicicleta o patines. Dato aparte lo constituye la playa El Faro, que si bien no es apta para el baño, atrae una gran cantidad de visitas por el Faro Monumental, ícono de la ciudad.

La Región de Coquimbo ha sido reconocida por años por su turismo de sol y playas. “Es el atractivo más reconocido de la Región de Coquimbo a nivel nacional y, dada la calidad de las playas y su extensión, el agua cristalina y arenas blancas, representan el principal motor que permite la llegada de visitantes a la zona, principalmente de las regiones Metropolitana, Antofagasta, Atacama, Biobío, incluso Los Lagos” señala la directora de Sernatur, Angélica Funes. Las playas no son solo un atractivo para los turistas nacionales, también lo son para los extranjeros, particularmente los trasandinos. “El público argentino también prefiere las playas de la región por la amplia variedad de servicios turísticos, tales como gastronómicos, actividades (de recreación y entretenimiento diurna y nocturna), comercio, hotelería, ello a precios más asequibles que en la costa Atlántica y con un menor tiempo de traslado para el acceso, que les permite pernoctar prácticamente “a los pies del mar”, explica la directora del servicio de Turismo.

Y, de hecho, sus playas han abierto las puertas a nuevas rutas del turismo que se han ido consolidando con el tiempo, tal como lo explica la autoridad de Turismo en la región. “Para la región, las playas entregan un efecto secundario en la región, debido a que los visitantes deciden conocer o efectuar recorridos adicionales y otras experiencias, como el astroturismo, el wellness, rutas de vinos y pisco, la gastronomía marina, conocer ciudades más apartadas, entre otros productos”, dice.

PERO ¿CUÁLES SON LAS PLAYAS MÁS VISITADAS DE LA REGIÓN?

No hay estadísticas que permitan establecer a ciencia cierta cuáles son las playas más visitadas en la región. Sin embargo, gran parte de las preferencias suelen concentrarse en las playas de La Serena y Coquimbo que ofrecen gran variedad de playas aptas para el baño con servicios cercanos, lo que las convierte en un gran atractivo. Entre la que podemos mencionar se encuentran:

LA HERRADURA (COQUIMBO).

La tranquilidad y lo templado de sus aguas la convierte en una de las playas favoritas para nadar y realizar deportes náuticos. De una extensión de dos kilómetros de largo, es cercana a sitios tan importante como la iglesia de Guayacán por el norte y el Club de Yates por el sur.

TOTALILLO (COQUIMBO).

Agua clara y transparentes y una pequeña península en un paisaje rocoso, son las características que hacen de Totalillo una de las playas favoritas. Ubicada al sur de la ciudad de Coquimbo, es para para el baño, especialmente para la pesca, buceo y caza submarina, además, del surf.

GUANAQUEROS (COQUIMBO).

Ubicado a 34 kilómetros al sur de Coquimbo, es uno de los balnearios por excelencia. Cuenta con diversas alternativas de alojamiento y es famoso por su variada gastronomía. La playa se extiende por 7 km de fina arena y es ideal para la práctica de deportes náuticos y pesca deportiva de lenguado y corvina de orilla o embarcado.

PEÑUELAS (COQUIMBO).

Playa reconocida por su ubicación cercaba al Casino y hotel Enjoy, la caleta de pescadores y sus famosas "picadas".

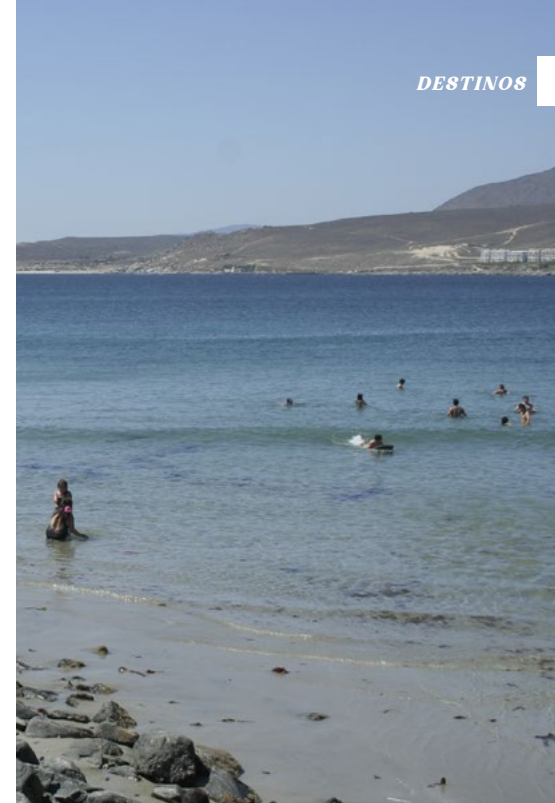
MORRILLOS (COQUIMBO).

En una playa de 6 km de extensión de arenas ocre y aguas cristalinas. Es posible la práctica de deportes náuticos tales como el buceo y la pesca. Cuenta con camping y cabañas. Ubicada a 24 km al sur de Coquimbo.

Playa de Los Vilos: Playa de arena blanca con gran actividad veraniega. Tiene una extensión aproximada a los 2 km con buenas condiciones para el baño, la pesca deportiva y actividades de mar y viento como surf, windsurf y velerismo.



Este tradicional balneario es otro de los destinos favoritos. El balneario que se enclava en una pequeña península cuenta con dos playas que cada verano congrega a cientos de turistas: Playa Socos es la más visitada. De cuatro kilómetros, posee una amplia y variada oferta de alojamientos turísticos, restaurantes y puestos de artesanía. Mientras que la Playa Grande de Tongoy, tiene una extensión de 14 km, apta para baños, pesca deportiva de orilla y embarcado. En ella se concentra la oferta gastronómica de este balneario. Otras playas de gran concurrencia en la región.



PICHIDANGUI (LOS VILOS)

Balneario de 6 km de playas de finísimas arenas blancas y aguas tranquilas situado en la desembocadura del río Quilimarí. Ideal para la práctica de deportes náuticos, sobre todo, los asociados a deportes de vela, canotaje, buceo y pesca deportiva. Con una playa en forma de herradura y un apacible balneario encerrados en una rada es un lugar pintoresco que cuenta con hoteles, club de yates y una singular iglesia construida completamente en piedra.

ENTREGA INMEDIATA

LOS HIBISCUS

Oriente II ETAPA

COMPRE SIN IVA VIVIENDAS DE: 130-135 y 140 M2. CONSTRUIDOS

- Construcción de alta calidad
- Terminaciones de primer nivel
- Areas verdes
- Hermosa vista al mar
- Sector residencial de alta plusvalía

CONSTRUCTORA & INMOBILIARIA

Areyuna

E HIJOS LTDA. M.R.

Información al correo: inmobiliaria.areyuna@gmail.com www.areyuna.cl



 **COQUIMBO**

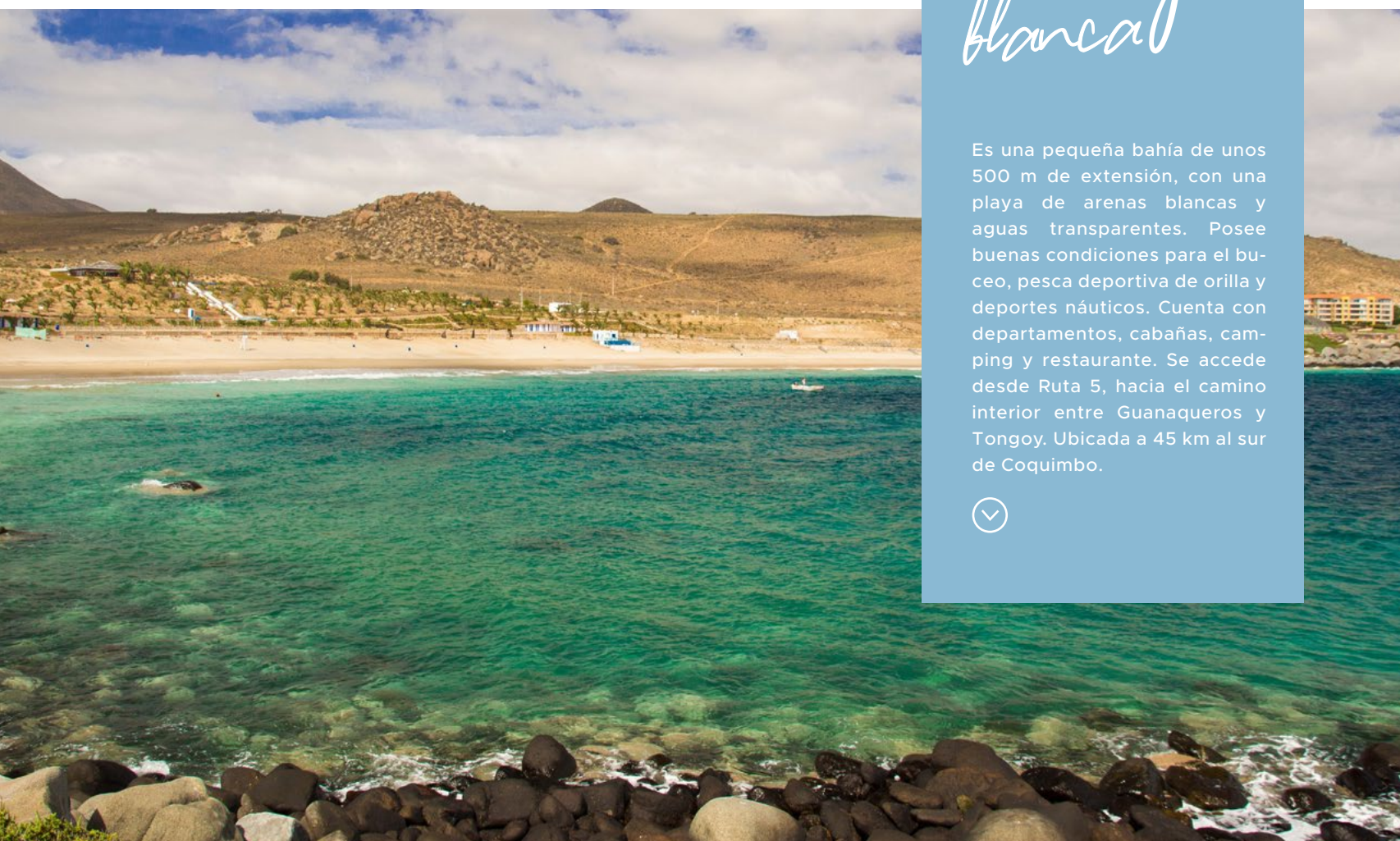
Las Tacas

Es una playa de arena blanca y fina que ofrece condiciones favorables para la práctica de una amplia gama de deportes náuticos, navegación, surf, buceo, entre otros. En esta playa se encuentra un complejo inmobiliario de inspiración mediterránea, en que se combina la magia de la naturaleza semiárida del lugar con la modernidad de las instalaciones.



Playa Blanca

Es una pequeña bahía de unos 500 m de extensión, con una playa de arenas blancas y aguas transparentes. Posee buenas condiciones para el buceo, pesca deportiva de orilla y deportes náuticos. Cuenta con departamentos, cabañas, camping y restaurante. Se accede desde Ruta 5, hacia el camino interior entre Guanaqueros y Tongoy. Ubicada a 45 km al sur de Coquimbo.





LA HIGUERA

Playa Temblador

De aguas cristalinas y transparentes atraen la atención de muchos Turistas.



Foto: turismochungungochile.cl

PLAYA CALETA LOS HORNOS Y LA DESPENSA (LA HIGUERA).

Sus dos playas, situadas a unos 200 m de distancia, pueden ser la delicia del visitante. La principal actividad que se puede practicar en la localidad es la pesca deportiva de orilla y de roca, ofreciendo al turista una diversidad de especies como pejesapo, apañado y lenguado. En la zona del muelle también es posible contratar tours en embarcación que llevan a recorrer islas e islotes cercanos. Ubicado a un costado de la Ruta 5 Norte y a 36 km al noroeste de La Serena.

PLAYA CHUNGUNGO VIEJO Y PLAYA CRUZ GRANDE (LA HIGUERA).

Lleva el nombre del poblado de pescadores nacido al alero de la mina El Tofo. La playa Chungungo Viejo es ideal para la pesca y los deportes náuticos. La playa Cruz Grande, de tranquilas aguas verdes y suaves arenas, invita al descanso.

DESEMBOCADURA DEL RÍO LIMARÍ (OVALLE).

En las cercanías del Parque Nacional Fray Jorge, el río Limarí desemboca en el mar formando

Playas por descubrir

una laguna, verdadera piscina natural de aguas cristalinas y arena blanca, frente a una playa de 750 metros en la que se avistan patos silvestres. En el sector sur se encuentra la caleta El Toro que es la más conocida y donde el visitante puede observar grandes "conchales".

PLAYA AGUA DULCE (CANELA).

Tradicional balneario que reabrió el acceso al público desde el 2015 a la fecha. La playa con cerca de 800 metros, muy concurrida por los habitantes de la comuna y de la provincia del Choapa.

65 KM DE COSTA, EL PRIMER ENCANTO DE CANELA

Hermosas playas de aguas azules, en las que se extrae una gran variedad de mariscos y pescados, aumentando así el atractivo de la gastronomía típica rural de esta localidad. De norte a sur destacan las playas de Maitencillo, Puerto Oscuro, La Totorita, La Centinela, Puerto Manso, Agua Dulce, Los Parados, El Peñón, Agua de la Zorra, Pilicura, Las Conchitas, La Barca, Las Ventanas, Punta de Toro y Huentelauquén.

DESTINO IMPERDIBLE EN ESTE VERANO

Una mirada al cielo de *Combarbalá*





Como una destacada opción en cuanto al astroturismo regional, los cielos de Combarbalá se abren al mundo a través del Observatorio Astronómico Cruz del Sur, uno de los más grandes y modernos de la zona.

El Observatorio Astronómico Cruz del Sur es uno de los destinos turísticos más populares de la Región de Coquimbo gracias a su impresionante colección de telescopios y su ubicación privilegiada para la observación de estrellas y planetas. La comuna de Combarbalá, donde se encuentra el observatorio, es también conocida por su cielo nocturno limpio y despejado, lo que la convierte en un lugar ideal para el astroturismo.

Al llegar al Observatorio Astronómico Cruz del Sur, los visitantes son recibidos por un equipo de expertos en astronomía que les explican los principios básicos de la observación de estrellas y planetas. Durante la visita, los turistas pueden disfrutar de una experiencia única al observar los cuerpos celestes a través de los diferentes telescopios que se encuentran en el lugar.

Además, el Observatorio Astronómico Cruz del Sur ofrece una variedad de actividades para todas las edades, como talleres de astronomía, charlas educativas y observaciones nocturnas guiadas. De hecho, el observatorio cuenta con uno de los telescopios más grandes de Latinoamérica, lo que permite a los visitantes ver los detalles más finos de la superficie de la Luna y de otros cuerpos celestes de nuestro sistema solar.

El turismo y el astroturismo son actividades que están en auge en la zona, por eso en esta temporada estival se debe aprovechar al máximo el cielo nocturno limpio y despejado de la zona, perfecto para la observación de estrellas y planetas.

Explicaron los encargados de la institución que el observatorio funciona los 365 días del año con un único tour que parte a las 21:00 horas. Los valores son Adulto \$8.000, Adulto mayor \$4.000 y niños hasta 12 años \$3.000.



El tour dura aproximadamente 90 minutos e inicia con una bienvenida institucional, luego el público puede pasar a ver un audiovisual, posteriormente se realiza una charla y observación al aire libre en el anfiteatro griego y continúan con la observación vía telescopios en cualquiera de las cuatro cúpulas, siempre acompañados por personal especializado.

Si se reserva con anticipación se pueden ofrecer tours especiales a empresas e instituciones, reservando las instalaciones solo para el grupo visitante.

Las reservas se pueden hacer a través de los teléfonos +569 8345-7227 o el 53 274-1854.

En resumen, visitar el Observatorio Astronómico Cruz del Sur en la comuna litoral de Combarbalá, es una experiencia emocionante y educativa para toda la familia. La combinación de turismo, ciencia y tecnología hace de este lugar un destino turístico imperdible para los amantes de la astronomía y la exploración del universo.

Dato

Al llegar al Observatorio Astronómico Cruz del Sur, los visitantes son recibidos por un equipo de expertos en astronomía que les explican los principios básicos de la observación de estrellas y planetas.

ANUARIOS Y MEMORIAS

CATÁLOGOS

PAPELERÍA PUBLICITARIA

AGENDAS Y CUADERNOS

DISTRIBUCIÓN Y MÁS



Somos especialistas en impresión



EL JARDÍN JAPONÉS: UN REFUGIO PARA RECONECTARSE CON LA PAZ

Recorrer el Kokoro No Niwa -Jardín del Corazón- es viajar en el tiempo y adentrarse en la cultura nipona, disfrutando de un recinto lleno de magia y simbolismo. Cada detalle está pensado para la meditación y la reflexión.

En el corazón de La Serena, el Jardín Japonés se erige como un refugio de paz, un remanso de calma y belleza que invita a aquellos que lo visitan a sumergirse en la armonía de la naturaleza del oriente milenario. Explorar este oasis en un cálido día de verano es escapar del bullicio cotidiano y sumergirse en la esencia de la tranquilidad japonesa.

Bajo el cielo despejado, cruzar la entrada del jardín es ser recibido por la majestuosidad de un torii, la puerta oriental que marca el umbral entre el mundo exterior y la serena maravilla que espera al visitante. El crujir de la grava bajo los pies guía a las familias por caminos meticulosamente diseñados, donde los cerezos en flor forman arcos vivos que dan la bienvenida, desplegando la promesa de una experiencia cultural única.

Linternas de piedra bordean los senderos, custodiando al visitante en la experiencia de andar sobre la suave grava bajo cada paso, como si el propio jardín susurrara historias de tierras lejanas y tradiciones antiguas. Las ramas de los cerezos crean sombras danzantes en el suelo, añadiendo un toque mágico a la atmósfera.

En el tranquilo estanque, alimentado por un calmo río que brota desde una cascada, peces koi de colores vivos nadan con gracia y comparten su territorio con patos y tortugas. Un puente de madera arqueado invita a ser cruzado, y al hacerlo, las familias se encuentran con un pabellón tradicional que ofrece vistas panorámicas del paisaje acuático. La isla artificial es el corazón del pacífico remanso.

DESDE LA ALTURA

La posición más elevada del jardín marca el nacimiento de la cascada y del río, desde donde se observa la meticulosidad del diseño de todo el recinto: rocas estratégicamente colocadas que representan montañas, arreglos florales que sugieren cambios estacionales, fuentes que invitan a la meditación. Cada elemento está cargado de significado y simbolismo, creando una sinfonía visual que narra la historia de la naturaleza en constante cambio.

Una de las secciones más llamativas y pintorescas es el vivero de bonsáis, donde las miniaturas botánicas sorprenden al visitante y reflejan la importancia de la conexión del hombre y la naturaleza, siendo además una muestra latente de la paciencia y la dedicación de quienes practican ese milenario arte. Recorrer los pasillos del vivero crea una experiencia sensorial única que deja al visitante sintiéndose más conectado con la riqueza cultural del lugar.

CORAZÓN AMIGABLE

Tras un largo recorrido de más de 500 metros de caminería, despedirse del Kokoro No Niwa -Jardín del Corazón- deja una sensación de renovación y agradecimiento. El paseo es más que una simple visita a un parque enclavado en el centro del área urbana de la ciudad, es un viaje a través del tiempo y la cultura, una experiencia que queda tatuada en la memoria de quienes lo recorren.

El Jardín Japonés abre sus puertas de martes a domingo de 10:00 a 17:40 horas y tiene un valor de entrada de \$1000 para adultos, \$500 para adultos mayores (más de 60 años), y \$300 para niños menores de 12 años.

enjoy

Pan de Pascua

protagonista

indiscutible de la
mesa navideña

Si hay un plato que define el sabor de la navidad chilena es sin lugar a dudas el Pan de Pascua, un bizcocho que no solo se compone de almendras y frutas confitadas, sino también de la historia y la tradición de un país y de sus familias.



El Pan de Pascua, con sus raíces en la cocina chilena de influencia europea, se ha convertido en una tradición ineludible durante las festividades de fin de año. Este delicioso bizcocho, repleto de frutas y frutos secos, no solo es un manjar que llena la mesa de sabor, sino que también encierra en cada bocado siglos de tradición y celebración.

El proceso de preparación del Pan de Pascua no solo implica ingredientes cuidadosamente seleccionados y una elaboración precisa, sino que también actúa como un vínculo generacional. Las recetas se transmiten de abuelos a padres y de padres a hijos, creando una conexión tangible con el pasado y un puente hacia el futuro.

La mezcla única de nueces, almendras, frutas confitadas y especias, cuidadosamente balanceada en cada Pan de Pascua, refleja la riqueza de la despensa chilena y su diversidad culinaria. Cada región puede aportar su toque distintivo, pero el sabor del Pan de Pascua permanece universalmente apreciado.

MOMENTOS DE COMPARTIR

En la cultura chilena, el Pan de Pascua no es solo un manjar para satisfacer el paladar, sino una excusa para compartir momentos entrañables. Ya sea

durante las reuniones familiares, las visitas a amigos o los intercambios de regalos, este delicioso postre se convierte en el protagonista que une a las personas alrededor de la mesa.

La preparación del Pan de Pascua no solo se trata de ingredientes y técnicas culinarias; es un acto de generosidad. Las familias chilenas a menudo dedican tiempo y esfuerzo para elaborar estos manjares y luego comparten sus creaciones con seres queridos y vecinos, creando así una atmósfera de solidaridad y alegría durante la temporada navideña.

EMBAJADOR CULTURAL

El Pan de Pascua se ha arraigado tanto en la cultura chilena que se ha convertido en un símbolo de identidad nacional. Su presencia en las mesas de todo el país durante las festividades no solo enriquece el paladar, sino que también fortalece el sentido de pertenencia a una comunidad unida por la tradición y la celebración.

Aunque el Pan de Pascua como lo conocemos tiene sus raíces en Chile, su popularidad ha trascendido fronteras. La diáspora chilena lleva consigo esta tradición culinaria, compartiendo su sabor único con el mundo y llevando consigo la esencia festiva y acogedora de la cultura chilena a cualquier rincón del planeta donde se celebre la Navidad.



Foto: www.recetasnestle.cl

INGREDIENTES

PARA EL PAN DE PASCUA:

250 g de mantequilla
1 taza de azúcar
4 huevos
1 taza de harina cernida
1 taza de nueces picadas
1 taza de almendras picadas
1 taza de frutas confitadas picadas
1 taza de pasas
1 cucharadita de polvo de hornear
1 cucharadita de canela
1 cucharadita de clavo de olor molido
1/2 taza de leche
1/2 taza de ron (opcional)

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180°C y engrasa un molde para panqueque.
2. En un tazón grande, bate la mantequilla con el azúcar hasta obtener una mezcla suave.
3. Agrega los huevos uno por uno, batiendo bien después de cada adición.
4. Incorpora la harina tamizada con el polvo de hornear, la canela y el clavo de olor.
5. Añade la leche y el ron (si se utiliza), mezclando bien.
6. Agrega las nueces, almendras, frutas confitadas y pasas, distribuyéndolas uniformemente en la masa.
7. Vierte la mezcla en el molde y hornea durante aproximadamente 50-60 minutos o hasta que al insertar un palillo en el centro, este salga limpio.
8. Deja enfriar antes de desmoldar y cortar en porciones.



LOS TRES GIGANTES DEL ENTRETENIMIENTO
ELECTRÓNICO LUCHAN POR LA SUPREMACÍA

Las consolas de videojuegos

UNA BATALLA ÉPICA
QUE SE REFLEJA EN LAS
VENTAS

...

La intensa batalla de las consolas de videojuegos Xbox Series, PlayStation 5 y Nintendo Switch, por ganarse la preferencia de los usuarios se ha trasladado desde las pantallas a los mercados logrando destacar cada una con sus atributos y fortalezas.

En el vertiginoso universo de los videojuegos, la competencia entre las consolas ha alcanzado niveles épicos con el lanzamiento de la Xbox Series, PlayStation 5 y la ya establecida Nintendo Switch. Cada una de estas plataformas promete llevar la experiencia de juego a nuevas alturas, creando una batalla feroz por la supremacía en el mundo de los jugadores.

La Xbox Series, el último caballo de batalla de Microsoft, se presenta como un monumento a la potencia y la innovación. Equipada con hardware de vanguardia, incluyendo una GPU personalizada basada en la arquitectura RDNA 2 de AMD y un procesador de ocho núcleos Zen 2, la Xbox Series se luce como una máquina diseñada para ofrecer experiencias de juego a 4K.

El corazón de la Xbox Series es el servicio Xbox Game Pass, una biblioteca expansiva de juegos que abarca desde títulos de estreno hasta clásicos atemporales. Este enfoque en la accesibilidad y la variedad de contenido ha ganado la atención de jugadores de todas las edades, convirtiéndola en una opción atractiva para aquellos que buscan no solo una consola, sino un ecosistema de juego completo.

PLAYSTATION 5: INNOVACIÓN Y EXCLUSIVIDAD

Sony, con su PlayStation 5, ha apostado fuerte por la innovación y la exclusividad. La PS5 presenta un diseño futurista con un enfoque claro en la inmersión del jugador. Su controlador inalámbrico



DualSense ofrece retroalimentación táctil y gatillos adaptativos, permitiendo a los jugadores sentir cada golpe, salto o disparo de manera única.

Además, la PS5 ha reforzado su línea de exclusivos, con títulos como "Demon's Souls" y "Ratchet & Clank: Rift Apart". Estos juegos no solo destacan la potencia de la consola, sino que también establecen un estándar para la calidad visual y narrativa. La estrategia de Sony de invertir en experiencias únicas ha conquistado a muchos aficionados, consolidando a la PS5 como una opción privilegiada para aquellos que buscan lo último en juegos de consola.

LA VERSATILIDAD DE LA NINTENDO SWITCH

Mientras Xbox Series y PlayStation 5 compiten por el trono de la potencia y los gráficos de vanguardia, la Nintendo Switch ha optado por un enfoque diferente: la versatilidad. Con su capacidad para transformarse de una consola de sobremesa a una consola portátil en un instante, la

Switch ha cautivado a un público diverso. La biblioteca de juegos de Nintendo, que incluye títulos icónicos como "Mario Kart", "The Legend of Zelda: Breath of the Wild" y "Animal Crossing: New Horizons", se destaca por su enfoque en la diversión y la creatividad. Mientras que Xbox Series y PS5 se centran en la potencia bruta, la Switch se inclina hacia la experiencia de juego única, permitiendo a los jugadores disfrutar de títulos de alta calidad tanto en casa como en movimiento.

LA BATALLA EN EL MERCADO

La batalla de ventas entre estas consolas ha sido feroz desde el principio. La Xbox Series y la PlayStation 5 se lanzaron prácticamente al mismo tiempo, creando una competencia directa que ha llevado a ambas compañías a buscar nuevas formas de atraer a los jugadores. Los problemas de suministro iniciales de ambas consolas solo intensificaron la demanda, convirtiendo cada reposición en un evento casi cinematográfico.

Nintendo Switch, por otro lado, ya ha demostrado su valía en el mercado desde su lanzamiento en 2017. Su combinación única de versatilidad y juegos originales ha asegurado un lugar firme en la industria, y las versiones mejoradas como la Switch OLED han mantenido el interés del público.

Además de la batalla de ventas, las consolas también están influyendo en la forma en que se disfrutan los videojuegos. La Xbox Series y la PS5 han impulsado el desarrollo de juegos más inmersivos y visualmente impresionantes, estableciendo un nuevo estándar para la industria. Mientras tanto, la Nintendo Switch ha demostrado que la movilidad y la diversión pueden ser igualmente importantes, abriendo la puerta a nuevos modos de juego social y familiar.

EL FUTURO DE LOS VIDEOJUEGOS

A medida que estas consolas continúan su batalla por la supremacía, el futuro de los videojuegos se ve emocionante y prometedor. De hecho el portal Mercado Libre definió la batalla como sorprendente, al analizar las consolas más vendidas en este 2023.

El desarrollo de nuevas tecnologías, la expansión de servicios en la nube y la evolución constante de la industria de los videojuegos aseguran que los jugadores puedan esperar experiencias cada vez más sorprendentes y envolventes.

Ya sea sumergiéndose en mundos épicos con la potencia de la Xbox Series, explorando narrativas cautivadoras con la innovación de la PlayStation 5 o disfrutando de la versatilidad única de la Nintendo Switch, los jugadores tienen más opciones que nunca. En esta batalla épica, cada consola tiene su propio conjunto de fortalezas, pero en última instancia, la elección entre Xbox Series, PlayStation 5 y Nintendo Switch depende de la preferencia personal y del tipo de experiencia de juego que el usuario busque.

Dato

Mientras Xbox Series y PlayStation 5 exhiben potencia y gráficos de vanguardia, la Nintendo Switch ha optado por la versatilidad.



El mundo del juego y los juguetes ha experimentado un emocionante auge en 2023, con una amplia gama de opciones cautivadoras que han capturado la imaginación de niños y coleccionistas por igual. Entre las tendencias más destacadas se encuentran los juguetes relacionados con la línea Barbie tras el estreno de la película, los siempre populares sets de construcción de Lego, las cautivadoras figuras de acción de Marvel y la atemporal diversión de los juegos de mesa.

ICONOS DE EMPODERAMIENTO

El fenómeno Barbie ha experimentado un resurgimiento impactante este año, impulsado en gran medida por el lanzamiento de la película que lleva el nombre de esta icónica muñeca. Las nuevas líneas de la franquicia han capturado la diversidad y la inclusividad, reflejando un enfoque moderno hacia el juego. Las muñecas Barbie no solo ofrecen opciones de moda infinitas, sino que también sirven como modelos a seguir que inspiran la creatividad y fomentan la imaginación en los niños.

Con sets que van desde escenarios de película hasta accesorios de moda y carruajes mágicos, la línea ha mantenido su estatus como una opción líder en el mundo de los juguetes. Los coleccionistas y los entusiastas de la marca han encontrado en las nuevas incorporaciones de este año una razón más para ampliar sus colecciones, convirtiendo a estas muñecas en verdaderos íconos de empoderamiento para todas las edades.

CONSTRUYENDO SUEÑOS Y UNIVERSOS

Los bloques de construcción de Lego continúan siendo un pilar en la industria del juguete, y en 2023 no es la excepción. Con sets que abarcan desde recreaciones de escenas cinematográficas hasta ciudades completas, Lego ofrece a los niños y adultos la oportunidad de dar vida a sus sueños y construir sus propios universos.



JUGUETES Y MARCAS

que destacaron en 2023

Explorando las tendencias de Juegos y Juguetes en 2023, e impulsados por las películas de sus franquicias, Barbie y las figuras de acción de Marvel caminaron al frente de la lista de los más solicitados este año. Bloques de construcción y juegos de mesas complementan el abanico de posibilidades para los niños este fin de año.

La colaboración de Lego con diversas franquicias, como Marvel, Star Wars y Harry Potter, ha resultado en sets especialmente populares. Los niños y aficionados pueden recrear sus escenas favoritas de películas y sumergirse en mundos imaginarios. Además, la gama de sets de Lego Technic sigue desafiando y estimulando las mentes jóvenes al ofrecer experiencias de construcción más avanzadas y realistas.

HÉROES QUE SALTAN DE LA PANTALLA

El universo cinematográfico de Marvel sigue dejando su huella en la industria del juguete, con figuras de acción que llevan a los superhéroes directamente a las manos de los fans. Desde los Vengadores hasta los Guardianes de la Galaxia, las figuras de acción de Marvel ofrecen una oportunidad para que los niños exploren y revivan las emocionantes aventuras de sus héroes favoritos.

Con detalles asombrosos y una variedad de personajes, estas figuras no solo son juguetes, sino también objetos de colección que atraen a entusiastas de todas las edades. Los coleccionistas aprecian la calidad de las esculturas y la fidelidad a los personajes, mientras que los niños disfrutan de la acción y la imaginación que estas figuras inspiran.

CONECTAR A TRAVÉS DEL TABLERO

En un mundo digitalizado, los juegos de mesa siguen siendo una opción valiosa para la diversión en familia y entre amigos. Los juegos de estrategia, la resolución de acertijos y las risas compartidas alrededor de la mesa crean recuerdos duraderos. En 2023, los juegos de mesa han experimentado un renacimiento, con nuevos títulos y versiones actualizadas de clásicos que han revitalizado esta forma de entretenimiento.

Desde juegos de estrategia como "Catan" hasta experiencias cooperativas como "Pandemic", los juegos de mesa ofrecen una variedad que se adapta a todos los gustos. La tendencia también ha visto un aumento en juegos que incorporan la tecnología, fusionando la diversión táctil de los juegos de mesa tradicionales con la innovación digital para una experiencia aún más inmersiva.

MUNDO DE POSIBILIDADES

Otros juegos muy solicitados, según portales de venta por internet, fueron los juegos pasivos que destacan por estimular la imaginación y la concentración de los niños y niñas, como los de bloques de madera o de piezas de plástico para construir patrones sin un manual en específico.



Estos juguetes -junto a los clásicos y de Lego, Barbie y de acción- no solo representan una fuente de diversión, sino también son herramientas que fomentan la creatividad y promueven la conexión social.

Ya sea construyendo universos imaginarios, recreando escenas épicas o disfrutando de la camaradería alrededor de una mesa, los juguetes de 2023 continúan inspirando y entreteniendo a generaciones.



EL CENTRO DE PADRES DEL COLEGIO INGLÉS CATÓLICO RETOMÓ EL TRADICIONAL BINGO SOLIDARIO POST PANDEMIA

Con gran asistencia se realizó un bingo solidario en el salón de actos del Colegio Inglés Católico de La Serena, que fue organizado por el Centro General de Padres y Apoderados, con el apoyo del colegio y el Centro de Alumnos.

Lo recaudado fue en beneficio directo de los "Padres de niños oncológicos" de nuestra región, organización que apoya a familias de niños que padecen cáncer, y de la "Fundación Reyes del Mundo", organización privada sin fines de lucro, que fue creada con el fin de mejorar el desarrollo, calidad de vida e inclusión social de niños y niñas con Trastorno Espectro Autista (TEA).

Esto con el fin de aportar a importantes proyectos sociales y volver a reunir a las familias Inglesianas.

Además contó con grandes auspiciadores, como Celta, Ovale Casino & Resort, Club Playa Blanca, Viña Calatrava, Enjoy, Hotel Serena Suite, Cecilia Serantoni y muchos más, por lo que entregaron más de 50 premios.



Integrantes del Centro de Padres y Apoderados: Jorge Marambio, Director; Verónica Martínez, Directora; Mariantonietta Montone, Vicepresidente; Jéssica Rodríguez, Secretaria; Paola Márquez, Presidente; María Ignacia Guerrero, Tesorera; Erika Puga, Encargada de convivencia y Diana García, Asesora CICLES.



Teodora Díaz, Coordinadora de Ciclo de Enseñanza Básica; María Paz Ángel, Orientadora; Víctor Cantuarias, Rector; Diana García, Coordinadora de Ciclo de Enseñanza Media; Eugenia Varela, Equipo editor y Dina González, Biblioteca.



Emilio Lianza, Matías Marambio, Renata Riffo, Joaquín Muñoz, Antonio Di Mille, Ivo Olivier, Trinidad Marín y Monserrat Points. Alumnos de Tercero y Cuarto medio que apoyaron la venta de bingos.



Alumnos de Primero Medio A y B trabajando para recaudar fondos para su experiencia curricular 2025 a Inglaterra.



Carolina Pommerenke, Marcela Camus, Carolina Rivera, Jeanet Merino y Paola Robles.



Miguel Ángel Rossel, Profesor y Asesor CEAL CICLES junto a Declan Lionel Cápitán CICLES.



Antonia González, Giuliana Martínez, Rodrigo González, Verónica Villalobos y Gladis Pinto.



Martín Domínguez, Macarena Merino, Nancy Guerra, Yanira Liguén y Nancy Jeraldo.



UNA MIRADA A LO NATURAL RESALTANDO
LOS COLORES DE LA ÉPOCA

LAS TENDENCIAS **DE MAQUILLAJE PARA DESTACAR**

esta navidad

El maquillaje y el juego de colores y técnicas para resaltar la forma, tipo y tamaño de ojos y labios serán fundamentales en estas fiestas navideñas para destacar un rostro sano y llamativo.



En medio del resplandor de las luces navideñas y el espíritu festivo que envuelve el ambiente, el maquillaje se convierte en una herramienta encantadora para realzar la luminosidad y la alegría de la temporada.

Este año, las tendencias de maquillaje nos invitan a explorar desde una paleta vibrante de colores más naturales que reflejen la magia de la Navidad, hasta tonos cálidos que evocan la calidez de las velas encendidas.

Descubre cómo transformar tu rostro en una obra de arte radiante y festiva, donde cada trazo y sombra cuenta una historia de celebración y elegancia, y prepárate para deslumbrar y brillar con un resplandor único en esta temporada llena de luz y magia.

Es así como la especialista en asesoría en maquillaje Dariana Castillo, emprendedora de Trazos Make Up, define el objetivo de cautivar cosméticamente sin perder de vista la simpleza y belleza natural.

“En estas navidades la mujer debe cautivar con un maquillaje natural, pues este año 2023 las tendencias apuntan hacia eso, a todo lo natural, pero con técnicas apropiadas y colores de navidad que siempre estarán presentes, con la mezcla de esta tendencia que ha llegado para quedarse por mucho tiempo”, explica la especialista.

Señala así la importancia de resaltar cejas, ojos, rostro y labios para esta navidad con los consejos que nunca pasan de moda y que se deben integrar a esta tendencia “natural”.

CADA INGREDIENTE

Las cejitas orgánicas llegaron en el 2019 pero para este año ha sido lo más top, y la preferencia número uno de muchas artistas y modelos en el mundo, ya que no se necesita de muchos productos, ni pasos complicados para realizarlas.

“Enamórate de tus cejas y atrévete a tomarlas como una opción destacada. ya que sin importar si eres poseedora de cejas pobladas o no, todas pueden lucir naturalmente bellas”, apunta Castillo.

Con respecto a los ojos, advierte que si son pequeños, lo mejor es definir tu línea de agua con colores claros, cremas o blancos. “Esto ayudará a que tus ojos se vean más grandes. Los brillos y la luz en navidad no pueden faltar y los dorados

son un clásico infaltable en cualquier look de ojos con un delineado negro y felino. Los tonos monocromáticos se ven naturalmente estupendos, por eso el smokey eyes en navidad es seguro, puede ser con negros, cafés o grises con verdes oscuros”.

Con respecto al rostro, Castillo explica que se debe lucir lo más natural posible, para que destaque una piel sana, saludable y luminosa. “Es el objetivo principal con un buen primer tono, una crema hidratante enriquecida o los correctores de color, que se vuelven más populares, pues el objetivo es embellecer luciendo una piel transparente”.

Apuntó que los labios deben dar el toque distintivo insustituible. “Los labios rojos en navidad es un clásico infaltable y este año tienes que brindarle un efecto distinto dibujando el contorno con un delineador nude o brow ligeramente difuminado hacia el interior del labio para darle un efecto de volumen, y si aplicas mucho brillo con un lips gloss serás sin duda el centro de atención, ya que tus labios brindarán una sensación fresca y jugosa”.

“Los labios rojos en navidad es un clásico infaltable y este año tienes que brindarle un efecto distinto dibujando el contorno con un delineador nude o brow”

 **Dariana Castillo,**
Especialista de Trazos Make Up



CREANDO VÍNCULOS
Y MOMENTOS

inolvidables
EN CASA

Las vacaciones de verano son una oportunidad especial para desarrollar juegos y dinámicas en el hogar que fortalezcan los lazos familiares con los niños. Se deben tener presentes algunas consideraciones para lograr de cada momento un recuerdo inolvidable

En la búsqueda de fortalecer los lazos familiares y crear recuerdos duraderos, el hogar se convierte en el escenario perfecto para una variedad de actividades que fomentan la unión y la diversión. En estos tiempos en los que la vida cotidiana puede resultar agitada, dedicar tiempo de calidad en familia al interior de nuestro hogar se convierte en una prioridad invaluable.

Las actividades creativas se erigen como una opción fascinante para toda la familia. Desde proyectos de arte y manualidades hasta sesiones de cocina conjuntas, el hogar se transforma en un taller de expresión y descubrimiento. La creación conjunta de obras de arte o la preparación de deliciosas recetas no solo estimula la creatividad, sino que también fortalece los vínculos familiares al compartir momentos significativos.

Es así como el hogar se convierte en un escenario de diversión inigualable en estas próximas vacaciones de verano, con una amplia gama de juegos y actividades lúdicas. Desde juegos de mesa clásicos hasta noches de películas temáticas, la variedad de opciones asegura que cada miembro de la familia encuentre algo que le apasione. Estos momentos de entretenimiento no solo proporcionan risas y alegría, sino que también fortalecen la conexión familiar a través de la competencia amistosa y la colaboración.

La psicopedagoga Valentina Miranda, encargada del Aula Hospitalaria del Hospital Provincial de Ovalle, explica que hay múltiples dinámicas que pueden hacerse dentro y fuera de la casa para fortalecer los lazos familiares y afectivos.

“Principalmente debemos pensar que las actividades son en familia, con los tutores responsables o quienes están a cargo. Antes de comenzar con las actividades siempre debemos tener presente los cuidados que uno debe tener antes de salir o a hacer actividades fuera. Debemos pensar en todas las realidades de las familias con las que trabajamos, pensando que algunos tienen los recursos para salir y otros no. Y que las actividades que pueden trabajar quizás sea salir a la playa, o a las piscinas a las que tengamos acceso”, señala la especialista.

Apunta que las actividades pueden ser sobre texturas en las que se trabaja según la oportunidad: “si van a la playa se trabaja con arena, o con agua con las piscinas o la playa, actividades sonoras y musicales, si es que estamos hablando de un contexto dentro de hogar, también se pueden hacer actividades de dactilopintura, que es pintar con los dedos”.

¿Las actividades lúdicas en familia, son relevantes para el crecimiento y formación de los niños?

“Sí son relevantes, porque el niño experimenta, descubre y adquiere habilidades. La familia desarrolla la confianza del niño. El cual genera confianza, creatividad, expande el desarrollo de su lenguaje y asimismo de su autonomía y de su atención”.

“La familia desarrolla la confianza del niño. El cual genera confianza, creatividad, expande el desarrollo de su lenguaje y asimismo de su autonomía y de su atención”

 **Valentina Miranda,**
Psicopedagoga.

¿Cuánto afectan las pantallas de televisión, celular o computadores en el desarrollo de las actividades lúdicas en familia?

“Las pantallas siempre pueden obstaculizar las actividades en familia ya que puede sobrecargar el sistema de atención de los niños, dificultar su capacidad para concentrarse en tareas más tradicionales, por ejemplo ya sean las tareas cotidianas del día a día en donde hay pantallas presentes y pueden afectar el desempeño y el rendimiento del niño durante sus quehaceres”

¿Cómo puede aportar la familia a la estimulación y educación de los niños en vacaciones?

“Principalmente es continuar con el acompañamiento que se ha hecho durante todo el año y con lo que ha adquirido. También se puede fortalecer la retroalimentación de sus actividades diarias y en lo que el niño pueda hacer durante el día y en las actividades que puedan hacer como familia”

Además de las actividades diarias, cultivar tradiciones familiares específicas puede ser una manera poderosa de crear lazos duraderos. Ya sea estableciendo noches regulares de juegos, creando rituales para las cenas familiares o dedicando tiempo para contar historias antes de dormir, estas tradiciones no solo brindan estructura y estabilidad, sino que también nutren el sentido de pertenencia y la identidad familiar.

Con un abanico diverso de actividades que van desde la creatividad hasta la tradición, el hogar se transforma en un refugio donde florecen los momentos significativos. Al dedicar tiempo a estas experiencias, las familias pueden construir recuerdos que perdurarán mucho más allá de las paredes de su hogar, creando una base sólida para relaciones familiares fuertes y saludables.

LA ATENCIÓN PLENA AYUDA A MEJORAR LA SALUD MENTAL

Meditación milenaria

PARA SUPERAR EL
ESTRÉS Y LA DEPRESIÓN
DE FIN DE AÑO



Las fiestas navideñas y de año nuevo son celebraciones cargadas de una alta emotividad, aunque no siempre positiva según la situación personal y familiar de cada uno. Para combatir la ansiedad existen técnicas milenarias que permiten al practicante enfocarse en lo más importante: la salud mental

En medio del bullicio de las festividades de fin de año, es común que algunos se enfrenten a desafíos emocionales, como la depresión que puede agravarse en este periodo. Sin embargo, en medio de las luces parpadeantes y las expectativas, la meditación y el mindfulness emergen como poderosas herramientas para enfrentar y superar la tristeza que a veces acompaña a la temporada festiva.

Explorar estas prácticas es adentrarse en un refugio tranquilo en medio del caos, además de al-

canzar herramientas necesarias para abordar la depresión de fin de año con compasión y claridad mental.

Sumergirse en la práctica de la meditación y el mindfulness no solo constituye un acto de autocuidado, sino que también ofrece un camino hacia la reconexión consigo mismo. A medida que el año llega a su fin, estas técnicas se presentan como aliadas poderosas para cultivar la paz interior, gestionar el estrés y abrazar el presente con aceptación.

El coach especialista en Mindfulness de Zenderum, Andrés Díaz, explica que dicha herramienta está a disposición para combatir un enemigo peligroso y silencioso.



“Tenemos que entender la salud mental como un proceso que no es muy simple, ya que todos tenemos una historia antes y después de la pandemia en la que han ocurrido cosas en nuestro país y en nuestro círculo cercano. Más del 60% de los chilenos creen que la salud mental es el principal problema de salud, superando al covid y al cáncer, mientras la misma encuesta Ipsos revela que cerca del 50% de los chilenos, dicen no ser felices”, advierte Díaz.

TODOS JUNTOS

Destaca que esto de alguna forma comienza a dar una especie de contexto, de cómo la sociedad va llegando al término de un año.

“La depresión, el insomnio, la ansiedad, se manifiestan más hacia las mujeres que hacia los hombres. Hay otros factores que también influyen, y es el hecho de cómo nos vemos en este entorno social o en el entorno país, que puede ser la inseguridad o las condiciones económicas del país. Estos factores son importantes de conocer, porque somos personas que funcionamos dentro de una familia y una sociedad. Y así vemos un agotamiento laboral, una desmotivación y se va afectando nuestra calidad de vida, nuestra productividad, y todo lo que tiene que ver con nuestro desempeño”.

Destacó ue el estrés se puede contagiar, se puede absorber desde distintos factores, pero que también se puede reconocer y combatir con distintas herramientas.

“Parte de la salud mental también tiene que ver con el propósito de vida. Qué tan importante es el propósito de vida en las personas, y eso explica el por qué estás aquí, el por qué de tu existencia”



Andrés Díaz,
CEO Zenderum

“Parte de la salud mental también tiene que ver con el propósito de vida. Qué tan importante es el propósito de vida en las personas, y eso explica el por qué estás aquí, el por qué de tu existencia, ya que tener un propósito es como tener una brújula interior que le da sentido a todo lo que hacemos y que se convierte en esa motivación que nos permite levantarnos todos los días y que las acciones y pensamientos le den trascendencia a la vida. Por eso tener un propósito de vida es un elemento muy importante.

Apuntó que en ese sentido el Mindfulness como herramienta juega un papel muy importante.

“Proviene de una palabra muy antigua que viene de la india y que luego fue traducida al inglés, y que al trasladarla al castellano se traduce como Atención Plena. Es una práctica contemplativa, es decir, que es una meditación milenaria que se basa en dos prácticas que buscan poder tener discernimiento profundo y poder desarrollar en nosotros esta serenidad y estabilidad de la mente: Es prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés curiosidad y aceptación. Esta claridad mental nos ayuda a tener una mejor apreciación de la realidad”, puntualizó.




Lugares que

enamoran

A PRIMERA VISTA



VERANO 2023

 @club_playablanca

www.playablanca.cl
reservas@playablanca.cl

ARRIENDOS DE DEPARTAMENTOS
Entre Tongoy y Guanaqueros


**CLUB
Playa Blanca**
TONGOY - CHILE