

Revista

Agosto 2024 - N° 9

Mujeres de Ñuble

LA DISCUSIÓN



Fundación MiTEA: el poder de la integración

Fueron
Mujeres de Ñuble
P. 4-7

Día del
Niño
P. 12

Vida
Social
P. 16-19

EDITORIAL

Hace pocos días asistimos al lanzamiento del "Programa Mujer Emprende", instancia que busca que más de 60 mujeres de la región conozcan cómo hacer negocios y por sobre todo, hacerlo de una manera más eficiente. En esa instancia se destacó con cifras y datos la importancia y el rol de nosotras en la economía; Pero no solo eso... se tocó también un tema muy relevante y que no siempre lo vemos con tanta claridad: cuando una mujer, madre, cuidadora, pilar de familia; emprende, mejora no solo su salud mental si no que de todo su círculo cercano. Mejora la autoestima, la confianza en sí misma. Además se crean nuevas oportunidades de desarrollo y de igualdad. Emprender nos ayuda a ser más decididas, a sentirnos más valientes, resilientes y perseverantes. En esta revista queremos destacar justamente a todas aquellas que están luchando por sus sueños y por qué no destacarnos a nosotras mismas ¡Mujeres de Ñuble que seguimos catapultando a otras!

Equipo Mujeres de Ñuble 

SUMARIO
Agosto 2024 - N°9

3



Ana María Romero, nos habla del tremendo trabajo que está realizando la Orquesta Sinfónica de Ñuble

4-5-6-7



¡Ellas fueron Mujeres de Ñuble!
Repaso por las increíbles historias de aquellas que nos inspiraron en el Instagram @mujeresdenable

8-9-10



Conoce más de la Fundación MITEA y el tremendo trabajo que están realizando por nuestros niños y adolescentes

12



Día del niño
Datos para comprar el regalo perfecto

14

Bienestar
Descubre cómo manejar la ansiedad en nuestros hijos



15



Moda
Abrigarse con estilo

16 - 17 - 18 - 19



Te mostramos los últimos eventos realizados para capacitar y educar a la región



El arte **VIVE** en Ñuble

Por *Ana María Romero Sáez*
Periodista

Hace unas semanas la Orquesta Sinfónica de Ñuble viajó a Brasil para participar, como la primera orquesta chilena invitada, en la versión n.º 54 del prestigioso Festival de Campos de Jordão, en Sao Paulo, Brasil. Muchos se preguntaron, por qué una agrupación tan joven y de región recibió esta importante convocatoria. Y la respuesta no solo tiene que ver con la conexión que se ha producido entre el elenco ñublensino y el país sudamericano, a través de su director artístico Emmanuele Baldini. Sino que también se relaciona con el reconocimiento a la riqueza cultural y tradición artística de este territorio, cuna de nombres de talla mundial como Claudio Arrau y Violeta Parra.

El arte vive en Ñuble y es parte importante de su identidad. Es pasado, cuando hablamos de Marta Colvin, Ramón Vinay, Marta Brunet, Arturo Pacheco Altamirano y Virginio Arias, entre otros. Pero también es presente y futuro cuando nos referimos al trabajo de Victorina Gallegos, Evelyn Rozas, Vicente Cifuentes, Carmen Gloria Mella, Fernando Reyes y tantas y tantos más.

Ñuble es alfarería, es pintura, es paisaje, es sonido e imagen, es palabra y es música. En esta tierra, eminentemente rural, conviven todas las manifestaciones del arte y sus habitantes heredan esa realidad una y otra vez, haciendo con ella cosas nuevas, cosas grandes. Una escuela artística que por años produce talentos de forma inagotable, organizaciones culturales que en cada comuna resguardan el patrimonio local y promueven actividades creativas, y ahora, la primera orquesta profesional formada por músicas y músicos de Ñuble, que se ha impuesto la misión de democratizar la cultura y llevar la música académica a todos los rincones de la región.

Sin duda, un panorama alentador para esta región joven que se construye hacia el futuro sin descuidar uno de sus sellos más importantes, ser depositaria de la belleza y el talento.

De abril a julio

Fueron Mujeres de Ñuble

Con historias inspiradoras animaron el instagram de @mujeresdenuble durante estos meses. Si quieres ser una de ellas ¡Escríbenos! ¡Todas somos Mujeres de Ñuble!



Magdalena Artigues,
dueña restaurante Kuranepe

Dueña hace seis años del restaurante Kuranepe, cuya especialidad son los pescados y mariscos. Tiene 31 años, es casada y madre de "Marti". Antes de ingresar al mundo gastronómico, estudió psicología por dos años en Concepción, pero cambió el rumbo, ya que se dio cuenta que su vocación estaba en otro lugar, pese a que su decisión enfrentó cuestionamientos en un principio, terminó siguiendo sus sueños y estudió Gastronomía y luego administración en Chillán.

Para Magdalena ser parte de la comunidad virtual de Mujeres de Ñuble fue una experiencia positiva.

"visibilizar mi historia me hizo darme cuenta de lo mucho que he avanzado en todos esos pequeños sueños y metas que uno se va poniendo a lo largo del camino. Ha sido muy lindo también ver el apoyo de las personas y sus comentarios con tanto cariño, de mis trabajadores, clientes y mensajitos que me llegaron de otros lados en donde trabajé anteriormente", comentó.

Jess Parker,
Maquillaje profesional

Es maquilladora profesional, lo que la ha llevado a trabajar en distintos espacios relacionados como la televisión, el cine, la publicidad y la moda en general.

Para Jess revelar su historia de crecimiento a través de "Mujeres de Ñuble" fue "una experiencia muy bonita, porque siempre es maravilloso poder sentir que una comunidad tan inspiradora te considere, además tuve la suerte de conversar con personas que no veía del colegio y recibir mucho cariño".



Andrea Fernández,
Centro de Capacitaciones Thomas Sheridan Fernández

Profesora de Inglés, su historia conmocionó a la comunidad, ya que su bebé murió por una hernia diafragmática congénita que había sido diagnosticada en el embarazo. En ese entonces, el dolor de la pérdida lo transformó en un motor de lucha en defensa de un trato más humanizado en los recintos de salud hacia las madres que pierden sus hijos, creando un grupo de apoyo para padres en duelo, con el que participó en varias movilizaciones con objetivo de cambiar los protocolos. A eso se sumaron sus deseos de enseñar desde el amor a sus alumnos y de solidarizar con aquellos que no tienen acceso a cursos de inglés, proyecto que hoy ha consolidado a través de su centro de educación.

Para Andrea ser Mujer de Ñuble, "fue súper poderoso, porque cuando se publicó mi historia recibí muchos comentarios de mujeres que se identificaron. Eso fue súper bonito", valoró





Valentina Barra, Futbolista

Valentina Barra es una referente en el mundo del balompié a nivel local como jugadora y profesional.

Desde 2022 trabaja como técnico en la rama formativa del club Ñublense. "Lo que más me gusta de este desafío, es tener la posibilidad de enseñar, educar, formar y guiar el proceso de las jugadoras, para que logren ser grandes deportistas, futbolistas, y mejores personas", admitió.

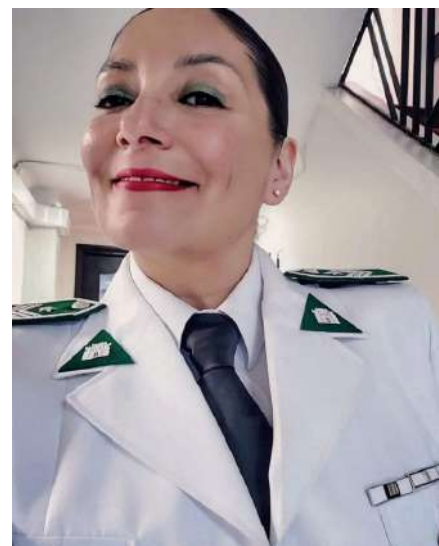
Para Valentina participar en Mujeres de Ñuble fue "sorpresivo, ya que jamás pensé estar dentro de una comunidad que impulse a las mujeres. Cada una tiene algo que entregar y gracias a esta comunidad cada año son más las mujeres que semana a semana nos cuentan cómo enfrenta y ha enfrentado la vida".

Liyán Flores, "La Estancia"

La sancarlina Liyán Flores es parte de la tradición familiar del icónico restaurante "La Estancia", legado gastronómico que ha potenciado incorporando a la marca un foodtruck, que traslada a otra de sus pasiones, los torneos de pádel.

"Implemente cosas que fui aprendiendo y fuimos mejorando como restaurant en varios aspectos, pero manteniendo siempre nuestro sello de ser especialistas en comida típica chilena", destacó.

Su paso por Mujeres de Ñuble le brindó satisfacciones en diversos planos. "Estas instancias son muy beneficiosas para nosotras las mujeres, de poder contar nuestras historias y a que nos dedicamos, que viene detrás, anécdotas, sacrificios, etc. También la red que se genera de apoyo, difusión y colaboración entre nosotras mismas, y las personas que nos leen o escuchan, lo encuentro tan bonito. Las mujeres unidas movemos montañas", subrayó.



Herminia Godoy, Gendarme

Con 49 años, es suboficial Mayor de Gendarmería en retiro y madre de dos hijas, Jannice y Constanza, de 27 y 21 años.

"Lejos de mi familia y de mi tierra, comencé a forjar mi carácter, poniendo a prueba mi fortaleza y coraje. Esa fue, sin dudas, mi mejor escuela, viví complejas y fuertes situaciones, que dejaron huella en mi formación penitenciaria", admitió.

En los últimos cinco años volvió a sus tierras y trabajó en el Centro de Cumplimiento Penitenciario de Bulnes, donde alcanzó el peldaño más alto de su carrera profesional, ser suboficial Mayor. Hace un mes y tras 30 años de servicio, se encuentra retirada de sus funciones tras cumplir un ciclo laboral.

"Gracias, Mujeres de Ñuble, por destacar a tantas admirables mujeres que semana a semana nos han abierto su mundo y nos muestran cuán poderosas podemos llegar a ser, desde cada una de nuestras realidades", subrayó.



Helvia Vivanco, "tejiendo con amor"

Inspirada en el nacimiento de bebés prematuros, Helvia Vivanco, lidera la iniciativa "tejiendo con amor", dirigida a crear ropa hipoalérgica de un tamaño inexistente en el mercado y que es requerida con urgencia por madres que pasan por esta difícil experiencia.

Su participación activa en la comuna, se plasma también siendo parte de la agrupación de emprendedoras, donde con orgullo valora las herramientas en marketing, contabilidad y ventas alcanzadas por las socias para fortalecer sus emprendimientos. Además, logró coronarse como reina en la Fiesta de la Vendimia en Lonquén de San Nicolás.

"Con 56 años y tres hijos, me convertí en una mujer empoderada después de mi viudez, que me llevó a trabajar por las mujeres de San Nicolás y hoy estoy muy agradecida de las Mujeres de Ñuble que nos dan este espacio", cerró.



Paulina Retamal, *Vida de montaña*

Desde niña la vida de Paulina Retamal ha estado vinculada a Valle Las Trancas. Es ingeniera en expediciones y ecoturismo y también instructora de esquí, además fue seleccionada nacional de triatlón y en los últimos 10 años se ha dedicado a transmitir su conocimiento sobre montaña.

“Junto a una amiga de la universidad fundaron “Andes Sisters”, un proyecto que busca crear una comunidad de mujeres vinculada a los deportes de montaña, con especial enfoque en esquí y snowboard. Se trata de un espacio de encuentro y aprendizaje en torno a la naturaleza destinado para ellas.

“Paulina valoró compartir su historia con Mujeres de Ñuble. “Saber que existen plataformas que buscan visibilizar y empoderar a mujeres de nuestra región con cada uno de sus emprendimientos, es maravilloso. Es todo lo que significa ser mujer, contener, guiar, abrazar y sembrar una intención de comunidad sabiendo que siempre será más fácil y alegre una vida en donde podemos compartir nuestros dones y motivaciones para surgir en conjunto”, enfatizó

María Paz Acuña

@triplementepositiva

Desde niña María Paz Acuña estuvo vinculada a la música, a través del violín. Es chillaneja, trabajadora social y directora de orquestas, lo que le ha permitido llevar su conocimiento y experiencia a diversas escuelas de Ñuble, rompiendo con el mito de que estudiar un instrumento es sólo para aquellos con más recursos económicos.

A través de su blog @mentetriplespositiva ha visibilizado el proceso y concientizado sobre su patología.

“El participar en la comunidad virtual de Mujeres de Ñuble me entregó la valiosa posibilidad de reflexionar y recordar la bella vida que he tenido, independiente de



las dificultades. Cuando la incertidumbre está latente este tipo de catarsis que hice contando mi historia me dejó en paz. Agradecida de este espacio que permite validar la fuerza con que las Mujeres de Ñuble sacan adelante sueños y anhelos”, enfatizó



Laura Vicens, *Nutrición y salud*

Hace más de 20 años Laura Vicens ejerció la docencia en gastronomía en distintos establecimientos de Ñuble. Se declara una “pastelera rehabilitada”, ya que transcurrida

esa experiencia tomó un nuevo camino ante la necesidad de seguir aprendiendo. A los 40 años, estudió nutrición y dietética, descubriendo otra mirada de la cocina.

“Su encuentro con el conocimiento no se detuvo y la necesidad de buscar una salida ante un dolor de espalda la motivaron a recorrer una nueva experiencia, un diplomado de Terapeuta Biocéntrico. “Donde encontré maravillosos conocimientos en biodescodificación, nutrición ortomolecular, psicología biocéntrica, herramientas para la identidad y vínculos sociales y claro, la solución a mi dolor de espalda”, aclaró.

“Finalmente expresó que “ser una mujer de Ñuble me ha ayudado en el camino de elegirme como persona única. Poder contar a otras mujeres que este camino es gratificante y validador. Me hace sentir que puedo aportar a que cada una de nosotras se atreva a sentir y creer en sí misma”.



Susana Burgos @centro.vidaplena

Técnolega médica, coach ontológica, en proceso de formación como terapeuta sexual y madre de 3 hijos.

Junto a su marido “Ernesto”, desarrollaron el proyecto “Centro Vida Plena”. “Muchas veces nos centramos en sanar, lo veo a diario en el hospital, pero prevenir es más barato que curar. La idea es brindar un espacio que cuide la salud física, mental, social y espiritual.

Para Susana su paso por Mujeres de Ñuble fue gratificante al reconectarse con otras.

“Me sentí orgullosa y muy emocionada de ser parte de Mujeres de Ñuble. No tengo una vida tan impresionante, ni fuera de la realidad común. Me gusta poder visibilizar situaciones cotidianas. Las familias ensambladas son cada vez más comunes y mostrar mi realidad, puede ser un aporte para quienes están en situaciones similares”, manifestó.



Pabla Flores, Mindfulness

Pabla Flores es trabajadora social y durante 17 años se ha especializado en la educación técnica profesional. Está casada con Esteban y es madre de Jacinta. En su vida, ha logrado sobrevivir al cáncer de mama que la ha golpeado dos veces.

En plena pandemia inició un nuevo tratamiento que incluyó esta vez una mastectomía total y ooforectomía (extirpación de ovarios), además quimioterapia y radioterapia. Paralelamente sus ganas de aprender no se detuvieron realizó un diplomado en Mindfulness y se formó como instructora de yoga, una disciplina que ya practicaba en el pasado.

Desde la mirada de Pabla la plataforma Mujeres de Ñuble “es un espacio de reconocimiento para la historia femenina de nuestra región. Relevar el rol desde la experiencia, es fundamental para avanzar al futuro en el liderazgo femenino”.

Rayén Muñoz, Terapeuta

Es argentina, pero gran parte de su vida ha estado en Chile por ser tierra de su padre. Desde pequeña tuvo una sensibilidad, una especie de don que desarrolló con más intensidad a través del estudio de artes espirituales. Estudió reiki, física cuántica, neurociencia, bioneuroemoción, se convirtió en maestra de radioestesia con especialidad en péndulo hebreo, entre otras materias. También es egresada de derecho.

Para Rayén su paso por Mujeres de Ñuble fue muy especial. “Es inspirador verlas dedicadas, empeñosas, y con un deseo inquebrantable de alcanzar sus sueños. Cada una de ustedes es un ejemplo de fuerza, determinación y talento, y me siento honrada de poder formar parte de esta comunidad tan increíble”, reconoció.



Priscila Salas, Labor Social

Madre de cuatro hijos y tres nietos. Trabajadora y líder de la Corporación Salas encargada de atender las necesidades básicas y brindarles momentos de esparcimiento a niños y adultos mayores. Se declara creyente ya que Dios es su pilar fundamental en su vida.

Para Priscilla la experiencia de ser reconocida en la Mujeres de Ñuble fue “un nuevo empuje para seguir trabajando por los adultos mayores de mi región. En ocasiones las personas que emprendemos algún desafío, nos cansamos o pensamos que ya no somos capaces de continuar y lograr más metas. Así que muy agradecida porque nuestras mismas pares nos visualizan”, expresó.



Mariana Caris, Ruta agro ecológica

Oriunda de Santiago, es madre de cuatro hijos y el amor la llevó a dejar la capital para construir un proyecto de vida en San Nicolás.

Actualmente tienen una planta de agua purificadora y hacen hielo con reparto en el Valle del Itata, negocio que han logrado consolidar a partir de un puerta a puerta.

“Además, cuenta con un espacio “Místico Embrujo” que arrienda para realizar eventos y reuniones de empresas o particulares.

“Dar conocer mi emprendimiento y el de otras mujeres fue muy gratificante, que te den la posibilidad de que conozcan tu esfuerzo, aún más orgullosa te puedes sentir. Ser mujer de Ñuble por una semana me llenó de emoción, esa emoción que muchas veces uno deja de lado por ser mamá, esposa y trabajadora y te olvidas de ser mujer”, aseguró.





Fundación MiTEA: Integración al alcance de todos

Lo que comenzó como un sueño, hoy se ha convertido en un referente de estimulación para niños, niñas y adolescentes de espectro autista. Con más de 130 familias atendidas se proyecta como uno de los centros más importantes de la región.

La historia de esta organización está marcada por el esfuerzo, la entrega y la lucha de sus fundadores, ya que mientras se concretaba el proyecto, uno de sus miembros sufrió un agresivo cáncer. Fue así como mientras Diego Larrère Cárcamo peleaba por su vida, Alejandra Gajardo y Carolina Sandoval - actuales directora y subdirectora de MiTEA- lo hacían para que la fundación continuara.

Gloria Cárcamo, mamá de Diego, fue quien asumió como presidenta de la fundación y hoy se ha convertido en uno de los proyectos más importantes de su vida. "Mi hijo ya no está presente y yo debo cumplir ese rol, ser la continuadora de su sueño, es un trabajo hermoso, que me llena la vida", comenta.

Terapias a bajo costo

El objetivo de MiTEA es ofrecer terapias a un bajo costo, para que muchas personas que no pueden acceder a atención, debido a las largas listas de espera del servicio de salud público o el alto costo que estas



Gloria Cárcamo y su hijo Diego Larrére.

tienen en la red privada, tengan la oportunidad de hacerlo.

Pero no sólo eso, ya que, a lo largo de estos años, “nos hemos hecho cargo educar y concientizar acerca del TEA que es una condición muchas veces no comprendida” Explica Alejandra y agrega que “como fundación creemos que en la medida de que todos vayamos adquiriendo herramientas y conocimientos vamos a avanzar a una sociedad más inclusiva”.



“El objetivo es que niños, niñas y adolescentes con diagnóstico de TEA, accedan a atención integral, de calidad y personalizada, con profesionales especialistas, en un lugar donde se sientan cómodos y acogidos, con el fin de potenciar al máximo su autonomía, bienestar e integración”

Banderas de alerta

Ximena Calbacho, psicóloga experta en el espectro autista aclaró los importantes avances que se ven en los pacientes sobre todo en familias comprometidas. El grado de apoyo que necesita cada niño depende también del grado de autismo que presente, de la edad y del ambiente, pero advierte que “mientras antes sea el diagnóstico mucho mejor ya que tendremos menos afectación a nivel biológico.

Debemos estar alerta a señales como juegos repetitivos, intereses muy restringidos, desregulaciones constantes, no responder a su nombre, bajo interés en interactuar, interés exacerbado por algún tema, estereotipias motrices, como movimientos de manos o pies y retrasos en el lenguaje, entre otros síntomas.

De la misma manera señala que “un ambiente estimulante a nivel de colegio y casa entre otros, ayudan mucho, un cerebro relajado crea más conexiones”, es por eso que realizar terapia ayuda de manera integral tanto al niño como a sus familias.

Bien lo sabe Emma Sandoval. Ella es profesora diferencial y a pesar de estar



Parte del gran equipo multidisciplinario que trabaja en la fundación, que incluye todo lo requerido para la estimulación de sus pacientes .



Ximena Calbacho, psicóloga de la Fundación MITEA.

acostumbrada a trabajar con niños con distintas condiciones, la noticia del diagnóstico no fue fácil e incluso sigue sin serlo. “Tengo las herramientas para trabajar con mis alumnos, no con mis hijos y en eso la fundación también ha sido clave, necesitamos buscar apoyo”. Agrega que “la cercanía y el cariño son claves, las profesiones son comprensivas y cariñosas”.

“Esperamos poder seguir trabajando con el Gobierno regional y llegar a más personas que nos necesiten, hemos cumplido con más de 100 familias, pero nos esperan muchas más, por lo que debemos crecer es nuestro sueño, y lo que nuestro fundador hubiese querido”

Y explica que “económicamente para nosotros era insostenible seguir las terapias con nuestros dos hijos (Augusto de 11 años y Alejandro de 6, ambos diagnosticados con TEA) El alivio económico fue fundamental, pero además nos sentimos acogidos por una comunidad”.



Emma y su hijo Alejandro.



¿Cómo podemos ayudar?

MITEA es una Fundación sin fines de lucro, financiada principalmente a través de aportes externos. Hay diversas formas de ayudar, una de estas es el voluntariado, sin embargo, comenta su directora Alejandra Gajardo, “lo que más necesitamos hoy son donaciones ya sea a través de hacerse socio con un aporte económico mensual o donación de materiales. Estamos acogidos a la ley N° 19.885, por lo que invitamos a las empresas a colaborar”.

Del mismo modo comenta que buscando recursos golpeó las puertas del Gobierno Regional presentando un proyecto inédito que permitiera subvencionar a familias.

En ese sentido, destacó que “el apoyo ha sido fundamental, primero porque fue el primer gobierno a nivel nacional, encabezado por el gobernador Oscar Crisóstomo, en ir en beneficio de los niños, niñas y adolescentes con la condición de autismo, asegurando que los más vulnerables de nuestra región obtuvieran terapias y servicios de manera continua, accesibles, y de alta calidad”, explica.

Cabe destacar que este es un programa de 24 meses de duración, a contar de junio de 2022, que contó con un monto total de \$380.000.000, dónde se realizaron cerca de 680 atenciones médicas y más de 22.000 atenciones terapéuticas tales como: psicólogos, nutricionistas, terapeutas ocupacionales, psicopedagogos, fonoaudiólogos, trabajadores sociales, entre otros. Además de un programa de comunicaciones y vinculación, donde se realizaron charlas por las 21 comunas de Ñuble y seminarios que contaron con la participación de más de 1.000 personas.





ANDES SALUD



PRONTA INAUGURACIÓN

**Consultas Médicas y
Toma de Muestras de Laboratorio**



Bulnes

SERVICIOS

✓ **Consultas Médicas**

- Cardiología
- Cirugía General
- Medicina General
- Medicina Interna
- Traumatología
- Urología

✓ **Exámenes Cardiológicos**

- Electrocardiografía
- Holter de Presión
- Holter de Arritmia

✓ **Servicio de
Imagenología**

- Ecotomografía
- Radiografía

✓ **Toma de Muestras
de Laboratorio**

**NUEVA
DIRECCIÓN**

**Federico Errázuriz 285,
Bulnes** (A una cuadra de la Plaza de Armas)



Diversión con sentido

Espacio Crecer propone juguetes didácticos y de estimulación que promueven las habilidades sensoriales, motricidad fina, reconocimiento de formas, colores y números, de marcas como: Learning Resources, SES Creative y Hape.

Instagram: @espacio_crecer_
 Dirección: Espacio cubo, cubo 10
 Precio: Entre \$10.000 y \$30.000



Un buen "Regaloneo"

Si no conoces este local, tienes la excusa perfecta la "Crepería Chillán" tiene de todo para regalonear a grandes y chicos, sobre todos lo más ricos Crepes y Waffles
 Dirección : Constitución 1044
 Instagram: @lacreperiachillan



Ideas para regalar este Día del Niño



Arte en cada juguete

El talento se nota en cada detalle. La Marquesa Ediciones nos muestra dos lindas alternativas. La primera es una torta artesanal realizada completamente de papel, y la segunda son sus originales y detallistas tarjetas, ideales para saludar a nuestros niños.

Instagram: @lamarquesaediciones



Exquisitos desayunos

Bagó, Dulce y café, nos presenta su "Box Día del niño" Te dejamos todos los datos acá
 Instagram: @bago.dulceycafe
 Dirección: Calle el Corralero 997, esquina Flores Millán.
 Contacto: +56959130385
 Precio: \$12.500 - \$16.000

La magia llega a Chillán

¡Este show se presenta por si solo!



Mujeres de Ñuble somos todas!

ENVÍANOS TUS IDEAS,
DATOS Y COMENTARIOS

HAZ CLIC
AQUÍ



TAMBIÉN SOMOS UNA
MULTIPLATAFORMA PUBLICITARIA



INSTAGRAM • RADIO • REVISTA



PIDE MÁS INFORMACIÓN

Bienestar:

Acompañar la Ansiedad de Nuestros Niños

Cada día más de moda y en la boca de muchos, este sentimiento que tiene aspectos positivos como ser: protector, funcional, ayudarnos a planificar y buscar soluciones a problemas; nos hace reflexionar sobre nuestros límites, nos muestra aquellas áreas donde necesitamos crecer y muchas veces nos motiva a mejorar. También tiene algunos muy negativos, por eso le preguntamos a Isidora Alastuey, psicóloga clínica infanto-juvenil y coach de crianza ¿Cuándo está emoción se vuelve un problema?

“Cuando los niveles escapan a lo tolerable pudiendo incluso llegar a paralizarte, cuando interfiere otras áreas de nuestra vida y afecta nuestra adaptabilidad. En palabras simples, cuando se evita hacer algo importante, saludable o entretenido por estar excesivamente preocupado. Esto es, vivir en un estado de preocupación, donde a través

de los pensamientos rígidos se anticipa una situación catastrófica generando una sobreestimación del problema y una subestimación de los recursos”, explica.

-pero... ¿Por qué hay personas que son más ansiosas que otras?

“La ansiedad posee un componente biológico importante, pero el ambiente juega un rol fundamental. ¿Cómo? Con el tipo de apego y vínculo que desarrollamos con nuestros niños, con la consistencia en la crianza, el respeto hacia las emociones, la sobreprotección, la forma de enfrentar las vivencias externas estresantes, etc.

Por tanto, el rol que tenemos como padres y cuidadores es fundamental en el desarrollo de nuestros niños. Entendiendo que la lucha para eliminar la ansiedad genera más ansiedad e incrementa la angustia (síntomas fisiológicos; sudoración, taquicardia,

La ansiedad es una emoción que nos permite protegernos de posibles peligros y amenazas, en pequeñas dosis puede incluso hacernos más eficientes.



Quieres saber más?

Isidora Alastuey realizará un Taller de Ansiedad para niños entre 7 y 13 años.

Si sientes que la ansiedad de tu hijo sobrepasa los límites normales, siempre es recomendable una evaluación con un especialista.

Más información en
[@ps.isialastuey](https://www.instagram.com/ps.isialastuey)

etc.) y eso aumenta el círculo vicioso que nos lleva a la patología. Por tanto, debemos validar y acoger su angustia, enseñar a los niños a vivir y enfrentar los desafíos con esa cuota de emoción que todos vivimos y entregar herramientas específicas para poder tolerarla y así, aumentar su sensación de seguridad. También es útil aterrizar sus pensamientos catastróficos y ayudarlos a buscar conclusiones distintas desde su propia experiencia, no desde la nuestra (“de las veces que has estado con perros ¿cuántas veces antes te ha mordido uno?” v/s “los perros no hacen nada”).





chaqueta
Lupe
\$44.990

Abrigarse con estilo

Te presentamos distintas alternativas para que en los días más fríos te veas increíble.

BINÂH

Diseño y confección 100% chileno, con telas nobles de excelente calidad.

@binah_cl
Dirección: km 1 camino a Cato, espacio Cubo, tienda Mondo



blusa Candelaria \$35.990



polera Calú \$28.990



Collar Jacinta: \$29.990

Matriarcado

Estilosas y originales joyas puedes encontrar en Matriarcado.

Instagram:
@matriarcado_jewelry
Web: www.matriarcadojewelry.cl
Dirección: Hacienda Quilamapu



Aros Lucia
\$14.990



Collar Francisca: \$36.000



Tienda para Diosas

En esta tienda podrás encontrar de todo y de las mejores marcas
Instagram:
@tiendaparadiosas
Dirección:
Av. Padre Hurtado 982



- Chaqueta bomber, marca Liola \$65.000
- Jeans, marca Liola \$40.000
- Zapatillas españolas, marca Jose Saenz \$115.000

- Jeans metalizado marca Liola \$40.000
- Polera malla animal print Liola \$20.000
- Aviadora sin mangas con chiporro Liola \$55.000
- Zapatos de cuero, españoles marca Jose Saenz \$120.000



Monitora del programa junto a empresarios del turismo: Inés Cómez, Luisa Moraga, Cristián Rivas, Laura Vargas y Tomas Strubel.



Fredy Pedreros, Sandra Soto, Clara y Consuelo Antezana, Antonia Cornejo, Ingrid Silva, monitora a cargo de las actividades y Dorca Neira.



Jose Luis Saavedra y Paola Amin,

PROGRAMA DE UCSC: Fortalecer el Turismo de Negocios en la Región de Ñuble

A través de distintos eventos, la Facultad de Ciencias Económicas y Administrativas de la Universidad Católica de la Santísima Concepción, con el apoyo del Gobierno Regional, Protur AG y Marca Ñuble, están movilizandoy fortaleciendo la oferta de turismo de reuniones. Es por esta razón que el 25 de julio, convocaron a empresarios y representantes de turismo de la Provincia de Itata, en Ruka Antu Ecolodge ubicado en Cobquecura.

Por medio de diferentes dinámicas y trabajos de grupos se trataron temas tan relevantes como el levantamiento de oferta turística general de la provincia, la clasificación de dicha oferta en categorías tales como emergente, potencial y consolidación y la selección de la oferta turística provincial para turismo de reuniones (MICE).



David Venegas, Angélica Alarcón, Daniela Garces, Francisco Maldonado, Manuel Espinoza y Cristián Rivas.



Monitor del Programa junto a su grupo: Paola Amin, Walter García, Dayanira Barrera y Jose Luis Saavedra.



Aldo Bravo, Pablo Cartes, Luisa Moraga Aguilera, Ines Gomez Rivas, Joseline Berrios, Avigail Quijada, Carmen Escares y Gladys Ponce.



Ana María Reyes Lobos y Cristina Trautmann.



Rodrigo Rojas, Andrea Sánchez, Pía Yovanovic y Camila Zarzar.



Pabla Flores, María Inés Fehrmann y Roberta Chávez.

III Versión del Seminario de Mujeres Líderes Ñuble Workshop de Empoderamiento Zona Centro Sur

El lunes 29 de julio, la Red Latinoamericana de Mujeres realizó este evento en el Casino Marina del Sol en Chillán. La actividad reunió a un variado grupo de mujeres provenientes de Ñuble y también a representantes de organizaciones de regiones como la Metropolitana y el Maule. Emprendedoras, académicas, profesionales de la belleza, la salud, el turismo y el rubro viñatero, entre otras, se congregaron para conocer los testimonios y enseñanzas de mujeres destacadas y líderes en diferentes ámbitos. Valentía, creatividad, resiliencia, generosidad y ética fueron conceptos compartidos en las charlas y talleres que se llevaron a cabo durante todo el día y que fueron aprovechados, con entusiasmo, por las y los asistentes.



Constanza Retamal. Fundación Sofan.



Andrea Alarcón.



Zahiusvi Zapata, Anaiza Pusic, Asunción Oyarce, Clorinda Fernández y Aracelly Lara.



Gladys Ponce, Daniela Cruces, Paula Escobar y Susana Silva.



Hilda Valenzuela, Cristina Requena, Ana Salvo Y Mariela Salinas



Agrupación Alegría de Vivir. Coyanco, Quillón Erika Saavedra. Escritora y Académica



Constanza León, Paulina Lagos, Marcela Lagos y Gabriela Castro.



Ángel Cifuentes, Hortensia Baeza y Manuel Rojas.



Ana Casanova, Ulises Escalona, Mario Barrientos, Luís Soto, Francisco Inostroza.



Evento Co- Creación de la oferta de turismo de reuniones en la Provincia de Punilla

El Miércoles 3 de julio, en la Granja Educativa Lo Vilches, ubicada en la comuna de San Nicolás, se reunieron actores del turismo de la provincia de Punilla para conversar y realizar actividades grupales para fomentar el turismo de reuniones.

La actividad apoyada por el Gobierno Regional y Protur AG, fue encabezada por la acultad de Ciencias Económicas y Administrativas de la Universidad Católica de la Santísima Concepción.

En la ocasión se destacó los beneficios de este tipo de turismo como por ejemplo el aumento de ingresos, la generación de nuevos empleos, reducir la estacionalidad, promover el turismo recreativo y la innovación.

Además de fortalecer el ecosistema de este rubro se trabajó en equipos buscando nuevas oportunidades y destacando la oferta específica para turismo de reuniones de la provincia de Punilla.

Francisco Inostroza, explicando el valor del Turismo de reuniones.



De distintos sectores del turismo asistieron al encuentro.



Pedro Villa, Juan Carlos Ortiz, Juan Valenzuela, Farides Zúñiga, xx, Daniela Godoy



Rodrigo Cabrera, Director de la Universidad Católica de la Santísima Concepción, sede Chillán.



Mauricio Ortiz, Soledad González, Francisco Inostroza.



El evento se realizó en la comuna de San Nicolás, en la Granja Educativa Lo Vilches.



Carolina Figueroa, Etsón Mallegas, Mariana Caris, Mario Barrientos, Mauricio Ortiz.



Marta Gaete, Karina García y Claudia Suazo.

UCSC realiza evento de Comex: Encuentro en Ñuble para Pymes exportadoras e importadoras

Emprendedores, empresas y estamentos públicos, se reunieron el jueves 4 de julio en el Teatro Municipal de Chillán, jornada que fue posible gracias al proyecto liderado por la Facultad de Ciencias Económicas y Administrativas y la Incubadora de Negocios Emprende UCSC de la Universidad Católica de la Santísima Concepción, apoyado por el Gobierno Regional de Ñuble y Corfo Ñuble.

La jornada inició con el saludo de Raúl Súnico, Jefe de División de Fomento e Industrias del Gobierno Regional de Ñuble a los asistentes del encuentro quien destacó la importancia de potenciar las exportaciones de la región al mundo y aprovechar el apoyo y asesoría que diversos estamentos brindan a los emprendedores y pymes. Luego, se dirigió a los asistentes Rodrigo Cabrera, Director del Instituto Tecnológico Sede Chillán de la Universidad Católica de la Santísima Concepción, "este evento busca entregar herramientas a los productores y emprendedores para poder internacionalizarse", expresó.

Por su parte, Juan José Vidal Wood gerente general Austral Business Executive MBA HCE Paris, destacó que "Chile es una marca que está muy bien posicionada en el extranjero, es un buen origen para entrar en cualquier mercado, el desafío es adaptarse a los cambios". Además, el equipo de Comex Services Chile, conformado por Carolina Venegas (líder de Comex Chile) y Rodrigo Tejos, ambos Ingenieros Comerciales, entregaron sus conocimientos respecto a las importaciones de productos y resolvieron las dudas de los asistentes.



Francisco Inostroza, Rodrigo Tejos, Karin Venegas, Carolina Venegas, Rodrigo Cabrera, Cláudia Suazo, Raúl Súnico, Gonzalo del Río.



Eduardo Puentes, Alejandra Chandía y Patricio Poblete.



Juan José Vidal, José Yáñez, Walezca Nactoch y Miguel Ortiz.



Renato Segura, Andrea Rojas, Mario Pasten y crischna Fernández.



Claudia Suazo, Rodrigo Cabrera y Alberto Jarpa.



Claudia Suazo, Gonzalo del Río, Leticia Contreras, Rodrigo Cabrera, Óscar Padilla y Juan José Vidal.





¿Sabías que puedes ingresar a
nuestra web
y colocar tu aviso en nuestro
diario digital desde
tu hogar?

Ingresa a
ventas.ladiscusion.cl

¡Y PUBLICA
CON NOSOTROS!

comercial@ladiscusion.cl

LA DISCUSIÓN