

## COMIENZAN LOS PRIMEROS PAGOS DE LA DEVOLUCIÓN DE IMPUESTOS



La Tesorería General de la República destacó que los contribuyentes prefirieron recibir el dinero por el mecanismo de depósito.

Pág. 8

Feria FOSIS en Los Andes

Pág. 2

El Uní Uní ganó

Pág. 4

Entrevista al deportista Arturo Vergara



Impulsar el desarrollo sustentable del Valle de Aconcagua, consolidando una asociación de empresas y organizaciones representativas de la zona orientada a canalizar recursos, promover nuevas áreas de negocios y desarrollar proyectos de intervención social que aporten a mejorar la calidad de vida de las personas.





www.lovelyfm.cl

lovelyfmchile

## Trasandino vuelve al regional

Trasandino de Los Andes, luego del empate frente a San Antonio Unido en calidad de visita, vuelve hoy a Los Andes. El encuentro, válido por la sexta fecha del torneo de la segunda división profesional es frente a San Marcos de Arica. El balón comenzará a rodar a las 19 horas de hoy y las entradas están disponibles en punto ticket y en la Librería Comercial por un valor de \$4000, así también se puede presenciar por streaming.

Los Albiverdes, buscan quedarse con los tres puntos en calidad de local y así poder ir saliendo de la

incómoda posición en la que se encuentran.

## 30 instructores deportes en Putaendo

Una productiva jornada de “transferencia técnica”, destinada a cerca de 30 monitores, instructores y profesores de Putaendo en ámbitos de actividad física, nutrición deportiva y asesoría psicosocial, fue llevada a cabo en Putaendo. La jornada, fue organizada en conjunto por la Oficina Municipal del Deporte y la Seremi de De-



porte. En efecto, la actividad contó con la presencia del secretario regional ministerial de la cartera, Leandro Torres, quien realizó una capacitación sobre el “Programa de Participación Social”.

## El UníUní vuelve al triunfo

Unión San Felipe, ganó a Santa Cruz y se quedó con los tres puntos. Los dirigidos de Orellana, comenzaron ganando con un gol de Julio Castro. Tras ello, el experimentado delantero Pedro Muñoz, empató para Santa Cruz.

Ya en el segundo tiempo y con el equi-

po de la sexta región cerrado, apareció el goleador Julio Castro, para desatar la alegría de la hinchada y dejar los tres puntos en casa.

El lunes, los sanfelipeños viajarán a Puerto Montt para enfrentar a los del-fines.



## Cicletada en Llay Llay

El próximo 21 de mayo, la Municipalidad de la comuna de Llay Llay, invita a los vecinos a participar de una cicletada para conmemorar juntos el “Día Mundial Sin Tabaco”.

Desde la organización comentaron que en la actividad, compartirán en espacios saludables y sustentables, desarrollándose dos etapas simultáneas: Un circuito sobre ruedas en la comuna de 6.5km y paralelamente, se desplegarán estaciones deportivas en el mismo lugar (Circunvalación Ucuquer). Además, habrá stand de promoción y sensibilización de la oferta programática existente en el territorio, activación y elongación deportiva, concursos, y muchas sorpresas más.

## En la Escuela José Miguel Carrera celebraron el Día del Alumno con la visita de Waldo Ponce

EL invitado especial les habló sobre la vida y los sueños, de alcanzar las metas que uno se propone con sacrificio, esfuerzo y perseverancia

El Día del Alumno significa una fecha muy especial para cada unidad educativa. En la Escuela José Miguel Carrera de Los Andes organizaron una serie de actividades recreativas, deportivas y de convivencia para celebrar, en una jornada que incluyó la visita del ex futbolista profesional Waldo Ponce. La invitación del establecimiento convocó a quien defendiera la camiseta de la Selección Chilena de fútbol, y también en equipos de diferentes países como Alemania, Argentina, España o México, significó una actividad para compartir sus experiencias y llevar un gran mensaje para los estudiantes: que los sueños se pueden cumplir. “Quise dar a conocer mi experiencia e incentivar a los niños en cuanto a los estudios, a cuidarse, a guiarlos por un buen camino. No solamente hablo de mi actividad profesional, sino que de la vida, de los sueños, de alcanzar las metas que uno se propone con sacrificio, esfuerzo, perseverancia, valores que son muy importantes en cada

etapa que vivimos, dijo el invitado especial.

Marcela Poblete, directora de la Escuela General José Miguel Carrera, explicó que esta iniciativa es parte del plan de gestión de la convivencia del establecimiento, donde se busca motivar a los alumnos en relación a su autoestima, motivándolos a aprender y tener objetivos: “buscamos a través de estas charlas motivacionales que los niños se proyecten y vean que en sus vidas, en sus diferentes contextos y dificultades, se pueden lograr grandes cosas y conseguir los sueños”.

Para Jhaisderlys Gallardo, alumna de octavo año, fue una jornada muy entretenida: “agradezco a la escuela por haber hecho esto en el día del estudiante. Fue emocionante tener algo diferente en este día”. Su compañero Kevin Cáceres, agregó: “me pareció bien ya que hay compañeros interesados en el fútbol y que pudieran conocer sobre una figura internacional de nuestro país”.



## Autoridades delinear estrategias en primer Comité Provincial de Seguridad

En el encuentro se definieron los principales aspectos que se abordarán en el plan regional de seguridad pública y en la labor operativa de las instituciones.

Hasta Los Andes llegó la Coordinadora Regional de Seguridad Pública de la Subsecretaría de Prevención del Delito, Alejandra Romero Carvajal, para participar en el primer Comité Provincial de Seguridad, liderado por el Delegado Presidencial Provincial, Cristian Aravena y los representantes de las policías, encargados de seguridad de los municipios y dirigentes vecinales de las Uniones Comunales de la provincia.

En el encuentro la representante de la Subsecretaría de Prevención del Delito dio a conocer la oferta disponible en materia de programas, tales como Denuncia Seguro, Programa Apoyo a Víctimas, la red de seguridad con los municipios y el sistema de televigilancia, herramientas que se espera puedan llegar a todo el territorio a través de diferentes canales de comunicación que se establecerán a partir de esta sesión.

Alejandra Romero comentó que “esta instancia fue convocada en conjunto con el Delegado Presidencial Provincial para convocar a las entidades que

tienen relación con la seguridad en materia de orden público y también de prevención, con el objetivo de articularnos en un comité provincial que tenga un trabajo sostenido en materias relevantes a nivel provincial y que permita mejorar tanto en la percepción de seguridad como en los índices delictuales que tiene esta zona”.

El Delegado Provincial Presidencial, Cristian Aravena, destacó que “la seguridad es un tema esencial y debemos trabajar con toda la comunidad a nivel provincial y sabiendo que cada una de las comunas tiene sus propias iniciativas y planes comunales pero que en conjunto podemos aportar a la construcción de una mejor seguridad”.

Uno de los principales acuerdos fue levantar información específica de cada comuna para abordar de manera precisa dentro del plan regional de seguridad, lo que supone mejorar las coordinaciones a nivel de policías, ministerio público, municipios, servicios públicos y comunidad, en una cadena que apunta a operativizar las acciones y dar respuesta en el corto, mediano y largo plazo a las diversas problemáticas de seguridad.



5LT DETERGENTE MATIC VERDE 5 LITROS \$1.200	5LT DETERGENTE MATIC AZUL 5 LITROS \$1.100	5LT DETERGENTE LIQUIDO 5 LITROS \$1.800	5LT LAVALOZAS 5 LITROS \$1.300	2LT LAVALOZAS 2 LITROS \$800	2LT LIMPIA PISOS 2 LITROS \$700
5LT LIMPIA PISOS 5 LITROS \$1.200	5LT CLORO 5 LITROS \$1.000	2LT CLORO GEL 2 LITROS \$800	5LT PINTURA DE PISOS 5 LITROS \$3.000	2LT PINTURA DE PISOS 2 LITROS \$1.100	5LT SUAVIZANTE 5 LITROS \$1.400
2LT SUAVIZANTE 2 LITROS \$800	2LT LIMPIA VIDRIOS 2 LITROS \$800	2LT REMOVEDOR DE SARRO 2 LITROS \$800	2LT DESODORIZANTE 2 LITROS \$800	2LT RENOVADOR NEUMATICOS 2 LITROS \$800	2LT SILICONA 2 LITROS \$2.500

PREFIERE ECONOMÍA Y CALIDAD

**Lukitas**  
DISTRIBUIDORA

+56 9 9970 5034

PRECIOS AL POR MAYOR

¿Te casas?

CAMILA CRUZ, LA MAQUILLADORA QUE NO DEBE FALTAR EL DÍA DE TU BODA SEGÚN EL PORTAL DE NOVIAS ZANKYOU EXPERIENCIA, ELEGANCIA Y MALETÍN DE MARCAS TOP

Camila Cruz

MAQUILLADORA Y TIENDA DE MAQUILLAJE

SÍGUEME:

@MAQUILLAJECAMILACRUZ

MÁS INFO: +56 9 5416 5218





LA ENTREVISTA —  
— DE FELIPE RODRIGUEZ

Arturo Vergara, deportista de Artes Marciales Mixta

# Este deporte salvó mi vida

Arturo Vergara tiene 27 años, es de Los Andes, está radicado en Miami y nos cuenta que pasó por muchos colegios, era lo que clasificaban como el típico niño problemas y no lo cree correcto, porque encasillar le hizo aún más complejo el proceso estudiantil. Logró salir del Max Salas y siente que hay muchos niños como él, que más que ser problemáticos, sólo tienen mucha energía. Hoy, Arturo triunfa como deportista en el extranjero.

## ¿Cuéntanos de qué se trata este deporte y desde cuándo lo practicas?

Este deporte se llama Artes Marciales Mixta, nace del dilema de saber qué arte marcial es mejor, fue la consecuencia de juntar muchos deportes en uno y hoy es un deporte por sí solo, quiero decir con esto, que antes se entrenaba kick boxing o Jiu Jitsu, luego lucha y así hasta llegar a la pelea, pero este deporte es muy distinto. El MMA (por su nombre en Inglés) se debe entrenar pensando en la disciplina y la técnica, lo que hacemos es pelear en una jaula, con guantes pequeños y se puede utilizar distintas estrategias para ganar.

## ¿Dónde empezaste a realizar el deporte y por qué te fuiste a EEUU?

Empecé con un grupo de amigos de Los Andes, nunca estuvo en los planes viajar a EEUU, pero la realidad del país y las pocas expectativas para los deportistas me hicieron sentir estancado. Al no ver posibilidad, empecé a buscar por fuera, primero estuve un par de semanas en un campamento de México y después mi mujer, quién estaba en Miami, me habló y me dijo que nos fuéramos, ahí con ayuda de personas que conocimos, me logré instalar.

Tuve muchas complicaciones, entre el idioma -al inicio solo decía dos palabras- hasta lograr entrar a una pelea.

## ¿Cuáles han sido principales competencias?

Mi primera pelea fue en febrero y la gané por Knock out y ahora, mi segunda pelea también la gané por Knock out a los pocos segundos.

## ¿Algún referente en el deporte y que le dirías a quienes lo ven como algo violento?

Uff, referentes tengo miles, pero creo que el

mayor es Muhammad Alí, si bien él es boxeador, no hay forma de no admirarlo. Me gusta mucho ver las peleas de MMA, más que alguno específico, disfruto del deporte y con respecto a lo violento, me parece muy chistoso, es algo que suelen decirme y de verdad nunca lo he pensado. Este deporte me ha ayudado tanto, me cambió la vida, lo veo todo menos violento. Me enseñó a tener prioridades, disciplinas, ser una mejor persona.

Es importante entender que es un deporte, no una pelea cualquiera, somos dos personas entrenadas y los golpes pasan a ser parte de una estrategia para ganar una pelea. Me encantaría que la gente lo dejara de ver como un deporte violento, si no como lo que es, un deporte duro, es cierto, pero es un deporte que puede salvar vidas, a mí me la salvó.

## ¿Qué significa ganar este último campeonato?

Este último campeonato es el comienzo de mi carrera, la hemos preparado con ayuda de mi entrenador y el ganarlo me hizo de un nombre y de poder moverme en las grandes ligas.

## ¿Cuáles son los nuevos desafíos y principales dificultades?

Tengo un montón de desafíos, el primero conmigo mismo, de aumentar mis capacidades físicas, técnicas y mentales, de sentirme bien y de seguir ganando campeonatos. Las dificultades, creo la principal es el dinero. Para dedicarme a ser profesional no tengo muchas opciones de trabajar. Igual lo hago los fines de semana como guardia de seguridad, pero es difícil. Hace falta sponsor, lo ideal sería tener empresas que me estén apoyando y eso estamos buscando ahora.

## ¿Te gustaría volver a los andes?

La verdad, a vivir no. Ya me radiqué en Miami, pero si quiero ir de visita, estar con mi familia, pero para cumplir mis sueños, la única forma de hacerlo es estanco acá. Es difícil, la mayoría cree que es fácil, o que hay lujos, pero es muy difícil estar acá, aunque lo estamos haciendo, estamos trabajando para competir en las más grandes ligas y obviamente ser campeón de MMA.



La gran tienda infantil del Valle del Aconcagua.  
Tenemos de todo para su bebé: ropa maternal,  
muebles, rodados, juguetes, calzado infantil, etc.



+56 34 251 1196

/La Cigüeña

Traslaviña 223, San Felipe (Chile)

## ¿PCR o antígeno? Desde el Cesfam de San Esteban explican las diferencias entre ambos exámenes

Ante la pregunta de cuál es más eficaz entre uno y otro, el Kinesiólogo del centro de salud familiar sanestebinos entrega más detalles al respecto.

Los casos de Covid-19 se encuentran en alza a nivel nacional, considerando que en los últimos 7 días se registró un promedio de 2.494 casos diarios, un aumento del 31,8% respecto a la semana anterior. En ese contexto, el kinesió-

logo Cristián Cuevas del Departamento de Salud de San Esteban, explicó cuáles son las diferencias entre el Test de Antígeno y el examen PCR.

A nivel internacional se han realizado diferentes comparaciones y estudios entre ambos exámenes, destacando entre las principales diferencias la rapidez y la fiabilidad del resultado.

Cuando un usuario se realiza el examen PCR, presente o no

síntomas, obtendrá un resultado más confiable y certero, ya que con la muestra, que es enviada a un laboratorio, se detecta la presencia del material genético del Coronavirus. Sin embargo, la desventaja del examen se haya en el tiempo de espera para obtener el resultado, que puede oscilar entre las 24 y 72 horas dependiendo de la demanda, como explicó el profesional.

Por otro lado, el antígeno es

un examen mucho más rápido, donde el resultado se puede obtener en aproximadamente 20 minutos. Además, el experto encargado del área respiratoria del Cesfam de San Esteban, recalcó que en los test de antígeno, la tasa de falsos negativos, cuando la prueba dice que la persona no está infectada con el Covid pero realmente sí tiene la enfermedad, es un poco más alta que en el PCR.

“El examen lo toman las enfermeras y los kinesiólogos y dependiendo del tipo de examen es el siguiente paso a seguir, en el caso del PCR que requiere un procesamiento a través del laboratorio de microbiología, se puede demorar entre 24 horas hasta 72 horas dependiendo de la demanda del laboratorio a diferencia del test de antígeno que el mismo kinesiólogo o enfermera que toma la muestra, realiza el procesamiento en la misma institución, teniendo el examen una duración de aproximadamente 17 minutos”, comentó Cristián Cuevas.





**VICTORIA**  
CALDERÓN QUEVEDO  
CONSULTORIO JURÍDICO

**Convertimos tus problemas en soluciones**

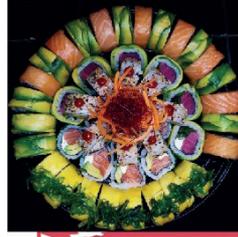
*Divorcios, juicios de alimentos, reclamación de paternidad, juicios sumarios y ejecutivos, defensa patrimonial.*

**Una Consultora jurídica al servicio de tus derechos**

**Atención presencial y online previa agenda de reunión**

🕒 *Lunes a viernes 9 a 14 horas* | 📞 **+56 9 53-30-79-16**  
🏠 *Jesuita 119 Villa Padre Hurtado-Llay Llay*







**LUNES Y MARTES: DE 12:00 A 22:30 HRS**  
**MIÉRCOLES A SÁBADO: 12:00 A 23:30 HRS**  
**DOMINGO: 14:00 A 21:00 HRS**

**AVENIDA YUNGAY 1581-A, SAN FELIPE**

📞 **+56 9 7889 0103**     📞 **2 2985 6639**

## Unión Comunal de Juntas de Vecinos solicita patrullajes nocturnos

Es una realidad, que en la comuna de San Felipe, la delincuencia es pan de cada día y ya se ha hecho algo recurrente, lo cual tiene muy preocupado a los vecinos.

A raíz de eso, La Unión Comunal de Juntas de Vecinos de San Felipe, que reúne a todas las organizaciones vecinales de la comuna se mostraron preocupados por la gran cantidad de delitos que se registran en la comuna y solicitaron al municipio que se realicen patrullajes nocturnos con las camionetas de seguridad que este dispone.

Desde las juntas de vecinos, comprenden que si bien la seguridad depende del Gobierno y por ende de las policías, desde el municipio se puede apoyar con estos patrullajes, pero que deben ser nocturno, ya que ahí es donde más delitos ocurren y cuando es mayor la sensación de inseguridad.

Esta necesidad, fue planteada el pasado miércoles, por los vecinos en una reunión con la alcaldesa, la Delegada Presidencial Provincial y representantes de carabineros para, en conjunto, buscar soluciones a los problemas presentados por quienes están viendo cómo actúa la delincuencia en sus barrio.



## Vecinos de Panquehue protestan por construcción detenida de sus viviendas

Un grupo de vecinos de El Escorial de Panquehue, realizaron una protesta en las afueras de las oficinas del Serviu en San Felipe.

La causa, según explicaron los vecinos de la comuna de Panquehue, es debido a que la construcción de sus viviendas están detenidas de Septiembre del 2021, luego que empresa abandonó las obras. Cabe señalar que es un fenómeno que se está comenzando a dar en diversas obras,

debido a la poca "espalda" de las diversas empresas constructoras.



## Putando conmemora mes del reciclaje

En el marco de las actividades que está gestionando la Dirección Municipal de Medio Ambiente de la Municipalidad de Putaendo y en el contexto del Mes del Reciclaje, este miércoles se realizó una visita a las instalaciones de la Planta Eco Paro ubicada en Las Coimas.

A la iniciativa, asistieron funcionarios de la Dirección de Medio Ambiente, el grupo de Recicladores de Base de Putaendo y el concejal Francisco Ca-



sas. Todos ellos, escucharon a Roxana Calibar, quien contó los pormenores de la empresa familiar que lleva más de 20 años dedicándose a reutilizar materiales como papeles y cartones.

## Preocupación de vecinos por animales en calles en Santa María

Desde la comuna de Santa María, los vecinos específicamente de los sectores más rurales, han mostrado preocupación por la presencia de animales en la vía.

En el sector de Las Cabras, así como también en Tabolango, los vecinos vienen informando esta presencia de animales de gran tamaño como por ejemplo caballos y vacas, lo cual comentan pueden generar un accidente en cualquier momento.

Si bien los conductores realizan maniobras con precaución, se hace un llamado a que alguien se pueda hacer cargo de este fenómeno.



## Municipalidad de Calle Larga realizó mejoras en calle Cancha de Carrera con el uso de asfalto reciclado

Los trabajos comprendieron un total de 400 metros lineales, logrando mejorar la totalidad de la calzada.

Completamente operativa quedó la calle Cancha de Carreta, ubicada en el paradero 15 de Calle Larga, luego de una serie de trabajos que se desarrollaron, con el objetivo de poder mejorar la calidad de vida de los vecinos del sector.

Y es que, durante años, dicha arteria permaneció con diversos problemas de acumulación de agua, hoyos y de polución a raíz de la tierra. Sin embargo, actualmente se mantiene total-

mente operativa, gracias a los trabajos de fresado que realizó el municipio.

Según se especificó, primero se realizó un retiro del material presente en el lugar, para posteriormente preparar los 400 metros lineales y aplicar el denominado asfalto reciclado, el que posteriormente fue compactado con el uso de maquinaria pesada municipal. Al respecto, la alcaldesa Dina González Alfaro, indicó que "históricamente Cancha de Carrera es un sector en donde los vecinos se sentían abandonados por la municipalidad, es un problema histórico el que estamos resolviendo

hoy día. Es provisorio, sin embargo, va a permitir una mejor circulación de los automóviles, las bicicletas, las sillas de ruedas."

Por su parte, Verónica Galdámez, presidenta de la Junta de Vecinos de la Villa Los Aromos, señaló que "desde año que estamos peleando por esto y gracias a la alcaldesa y los concejales, se logró un arreglo de mejor calidad y duración. Antes en invierno esto quedaba intransitable, imposible de pasar".



## En Catemu apoyan a estudiantes en relación a temas de migración

La encargada de la oficina de migrantes de la Municipalidad de Catemu, Gabriela Pizarro, realizó un conversatorio de apoyo a los alumnos de Segundo año medio del Liceo Bicentenario Fernando Silva Castellón.

Esto con el objetivo de apoyar a la realización de sus proyectos en relación a migrantes de la comuna.

En el lugar, los alumnos se mostraron muy participativos, realizando interesantes preguntas, es por eso que se seguirá trabajando con estos cursos y brindando orientación hasta que logren finalizar sus proyectos



## HORÓSCOPO

### Aries

Los asuntos del corazón van a seguir protagonizando tu vida en estos momentos, pero debes tener cuidado porque la pasión no siempre te llevará a donde tu quieres, quizás te sientas muy feliz durante un tiempo, pero ya veremos si al final no se te desbarata todo como un castillo de naipes.

### Tauro

Hoy debes estar especialmente atento con el riesgo de engaños o estafas en relación con el dinero u otros asuntos materiales, pero también podrías ser tu mismo quien te engañe y tomes una decisión equivocada. Piénsate mucho las cosas antes de hacerlas y no escuches solo al corazón.

### Géminis

Hoy vas a tener a los planetas especialmente a tu favor y tendrás un día excelente a poco que tú pongas de tu parte, sobre todo en los asuntos relacionados con el trabajo. Al fin cuentas con ayudas y apoyos que antes no tenías y vas a tener a tu alcance metas que hasta ahora creías imposibles.

### Cáncer

Hoy te encontrarás especialmente sensible y cualquier pequeño incidente familiar podría herirte en gran medida. Tú tienes muy claro lo que quieres en la vida, pero las personas que más quieres no te comprenden o apoyan como desearías y eso te llevará a veces a sentirte solo o indefenso.

### Leo

La suerte va a estar de tu lado hoy, especialmente en los asuntos administrativos y papeleos o también en los juicios y asuntos relacionados con la justicia, donde las cosas saldrán del modo que tú desees o lograrás evitar que otros te hagan el daño que desearían. Contarás con el apoyo de amigos.

### Virgo

Hoy te espera un día de gran actividad tanto en el trabajo y los asuntos mundanos como en otros ámbitos, pero en recompensa las cosas saldrán como tu desees y al final tendrás la sensación de que el esfuerzo ha merecido la pena. Además, tendrás una sorpresa muy positiva en la vida íntima.

### Libra

Aunque te cueste mucho creerlo, la vida está a punto de traer un cambio muy positivo para ti y los infortunios o calamidades del pasado quedarán por fin definitivamente atrás. Debes alejar de tu ánimo el dolor o el temor que te trajo un pasado desengaño sentimental, ya pronto serás feliz.

### Escorpio

Te espera un día excelente para los asuntos laborales y materiales, Marte te enviará sus mejores influjos para que tus esfuerzos se vean coronados por el éxito. Es un buen momento para tomar iniciativas y decisiones o incluso para correr algún riesgo en los negocios, el viento sopla a tu favor.

### Sagitario

Últimamente te dejas dominar por estados de ánimo negativos o simplemente por muchos nervios e inquietudes, pero sin saberlo estás cometiendo un gran error porque no solo no tienes el destino en tu contra, sino que en realidad sucede todo lo contrario y pronto podrás verlo en el trabajo.

### Capricornio

Te espera un día favorable en tus actividades laborales y materiales, aunque esto no se deberá a un golpe de suerte, sino que será fruto de tus esfuerzos. Pero luego también te espera igualmente un día favorable en el seno del hogar y la familia, donde vas a tener una sorpresa especialmente feliz.

### Acuario

Vas a tener un día agotador en el trabajo y con la sensación de que todos tus grandes esfuerzos no han sentido para nada o que el fruto de tu trabajo se lo ha llevado otro. Pero las cosas no son como crees, tan solo estás muy cansado o algo desanimado y pronto tu estrella brillará de nuevo.

### Piscis

Hoy te vas a sentir motivado e inspirado, con muchas ganas de hacer cosas y enfrentarte a las dificultades que se pongan en tu camino. Afortunadamente, esto se debe a que intuyes que el destino está de lado y en verdad te espera un día fecundo y fructífero en el trabajo y feliz en lo íntimo.

## Red de Mamás mentoras y el apoyo cuidando la salud mental materna

En el ámbito del pasado día de las madres, quisimos conocer la hermosa iniciativa llamada "Mamás Mentoras", quienes realizan una importante labor de compañía a las madres. Su fundadora, la sanfelipeña Sindy Arzani, nos cuenta de este importante proyecto.

El embarazo y el postparto representan un periodo de cambios, adaptación fisiológica y ajustes emocionales en la mujer, esto refleja de incremento de la vulnerabilidad a cambios de ánimo que pueden derivar en grados de depresión post parto, la cual antes de pandemia afectaba a más del 40% de las mujeres en Chile. Actualmente se estima que sea más del 47%.

La salud mental materna es importante pues afecta no solo a la madre, sino también a todo el círculo familiar, y en especial al bebé que al ser hijo o hija de mamá con depresión post parto puede llegar a tener mayores ingresos hospitalarios, apego inseguro, entre otros.

Para dar respuesta a esta necesidad nació la Red de Mamás Mentoras, mamás que acompañan a mamás de manera virtual en temas de maternidad, crianza y desarrollo de la mujer. El objetivo de la Red es aumentar las redes de apoyo de las madres con el fin de que puedan mejorar su salud mental, ya que, al sentirse escuchadas, contenidas, y acompañadas sin juicios, logran una mayor percepción en su forma de criar, y muchas veces recuperan su poder personal, visibilizando a la mujer detrás del rol la madre.

La Red ya cuenta con 110 mentoras formadas a lo largo de Chile y en el extranjero. Las mentoras son mamás con hijos o hijas mayores a 6 meses de edad, que se han preparado a través de un programa de formación con profesionales de alto nivel, en temas de autoconocimiento, salud mental perinatal y mentoría, y que destinan 1 hora a la semana para encontrarse con la mamá designada por el match realizado en el programa. Este acompañamiento una a una les permite desarrollar una relación de calidad y confianza donde la mamá logra recobrar su poder personal.

Las mentees, o mamás acompañadas obtienen este beneficio de manera gratuita al postular al programa de acompañamiento a través de las redes sociales de Mamás Mentoras @mamasmentoras para poder postular,

la mamá puede estar embarazada o tener un hijo o hija y tener la disponibilidad de una hora a la semana para encontrarse por video llamada o llamada con su mentora.

El match es un proceso manual donde el programa elige a la mejor mentora para la mamá acompañada, haciendo el cruce en base a necesidades e intereses de ambas.

Además, a las mamás acompañadas se les aplica la Escala de Edimburgo, una escala estandarizada que predice factores de depresión postparto, lo que les permite derivar a las mamás a profesionales de salud mental para una oportuna atención cuando la escala presenta un puntaje alto.

Como programa ya han acompañado a más de 180 madres las cuales perciben una mejora en su salud mental al término del acompañamiento.

El programa nació a fines del año 2019 de la mano de la comunidad digital Mamá Confidente y este año proyectan la formación de fundación y expansión a otros países de la región.

"Nuestro objetivo es que la maternidad se viva en compañía, no queremos que las mamás se sientan solas, ni enjuiciadas, porque sabemos que, si la mamá está bien, también lo estarán sus hijos e hijas, y que tener una red de apoyo es fundamental para tener una buena salud mental" contó, Sindy Arzani, fundadora.



## CUENTAN QUE...

### Concejales bailarines

En la celebración del día de la mamá en San Felipe y tras la presentación del doble de Juan Gabriel, los concejales Sotolichio, Muena y Lillo, intentaron mostrar sus mejores pasos. Cuentan que, habrían perdido algunos votos.

### Venegas y su liderazgo

El actual diputado, Nelson Venegas, tiene dotes de líder y cuentan que, los demostró al agrupar a todos los alcaldes y reunirlos con el Subsecretario Miguel Crispi, esto con el objetivo de que la Región de Aconcagua no se duerma.

### ¿Refuerzos en Trasandino?

Como es sabido, en mitad de campeonato se puede agregar jugadores a los clubes de los equipos profesionales, cuentan que, los verdes estarían mirando algunos bastante conocidos.

### Constructoras en problemas

A propósito de las protestas por detención de obras en el Escorial de Panquehue desde Septiembre, cuentan que no sería la única constructora en problemas, ya que hay varias en situación similar, lo que podría generar problemas importantes.

### EL TIEMPO PARA ESTA SEMANA

VIERNES  
13 MAY



22° / 8°



7-23  
km/h

SÁBADO  
14 MAY



24° / 11°



11-28  
km/h

DOMINGO  
15 MAY



25° / 11°



7-27  
km/h

LUNES  
16 MAY



22° / 10°



7-23  
km/h

MARTES  
17 MAY



25° / 11°



5-18  
km/h

MIÉRCOLES  
18 MAY



25° / 12°



9-27  
km/h

JUEVES  
19 MAY



21° / 7°



5-30  
km/h

# Con 50 expositores se realiza la Expo FOSIS en la Plaza de Armas de Los Andes

La muestra de emprendimiento organizada por FOSIS con el apoyo de la Ilustre Municipalidad de Los Andes, estará hasta el 14 de mayo como un espacio de comercialización y difusión del trabajo de 50 expositores de las provincias de San Felipe y Los Andes.

Con el propósito de generar una plataforma de difusión y comercialización para emprendedores y emprendedoras locales, FOSIS Región de Valparaíso junto a la Ilustre Municipalidad de Los Andes organizan la Expo FOSIS Los Andes, la que busca apoyar a 50 expositores de las Provincias de San Felipe y Los Andes, en una feria que durará hasta el sábado 14 de mayo. Al respecto el Delegado Provincial de Los Andes, Cristian Aravena expreso “Venimos de tiempos complejos,

de tiempos que implicaron encerrarnos, por lo que los pequeños emprendedores no podían trabajar. Algunos se atrevieron con innovaciones tecnológicas y a vender mediante plataformas, pero muchos no pudieron trabajar. Por eso creo que estas Expos son muy importantes para que pequeños emprendedores, artesanos, puedan mostrar sus productos y puedan venderlos, y ojalá la gente de los andes y otras comunas, calle larga, san esteban y rinconada, se acerquen a la feria, que puedan comprar y

ver lo bonita que está”.

Sin duda, la pandemia COVID 19 ha golpeado fuerte el comercio local, principalmente a pequeños emprendedores y artesanos independientes que han mermado sus ventas, es por esto que la Expo FOSIS busca entregar un espacio para que emprendedores de las provincias pertenecientes al Aconcagua reactiven sus negocios y generen nuevos clientes.

Junto a la Expo FOSIS presencial, se desarrolla paralelamente la Expo FOSIS Virtual, vitrina digital que permite conocer y contactar las redes sociales de los emprendedores participantes en la muestra de FOSIS, y que se encuentra en el sitio web [www.expofosis.cl](http://www.expofosis.cl)

Por su parte, la Delegada Presidencial Provincial de San Felipe, Scarlett Valdés declaro la impor-

tancia de la Expo “Quiero destacar la importancia del trabajo del Gobierno en el territorio para que los pequeños emprendedores puedan utilizar las herramientas que entrega la institucionalidad, como FOSIS y con el apoyo de las Municipalidades, para hacer crecer sus emprendimientos, para otorgar empleos a las mismas personas de la comunidad, convertirse en Pyme, y así ser el sustento de nuestro país y contribuir al crecimiento económico”. Los emprendedores derivados de los programas de FOSIS y de las áreas de fomento productivo de los municipios son personas que han recibido el apoyo para el desarrollo de sus ideas de negocios, y que presentan sus productos de alta calidad como emprendedores destacados.

La Expo FOSIS Los Andes estará funcionando en la Plaza de Armas de Los Andes hasta el sábado 14 de mayo, en horario de 10:00 a 18:00 horas.



## HOTEL SAN FELIPE

*Disfruta de todos nuestros servicios en pleno centro de San Felipe.*

- 24 habitaciones con aire acondicionado, WiFi, desayuno y estacionamiento.
- 2 Restaurantes con variados platos.
- 1 Salón de eventos.
- 1 Terraza y lobby Bar.
- Convenio con empresas

**Cotiza con nosotros tu evento al correo:**

✉ [contacto@hotelsanfelipereal.cl](mailto:contacto@hotelsanfelipereal.cl)  
 ✉ [bienhechobar@gmail.com](mailto:bienhechobar@gmail.com)  
 ☎ +56 9 5516 1595 ☎ 342506347  
 f bienhechosf



[www.hotelsanfelipereal.cl](http://www.hotelsanfelipereal.cl)

