



@diarioaldia

El primer *DIARIO GRATUITO* del Valle de Aconcagua

Diario Al día

Junio 2024

Edición N°778

Máx. 12-Min.6

www.diarioaldia.cl

·Llay-Llay · Catemu · Panquehue · San Felipe · Putaendo · Santa María · San Esteban · Los Andes · Calle Larga · Rinconada de los Andes·

INVIERNO A LA ANTIGUA



El Invierno 2024 llega anticipadamente con lluvias en el Valle de Aconcagua

Pág.2

146 organizaciones sociales de Los Andes recibieron subvenciones municipales para la concreción de sus proyectos

Pág.3

Bomberos de San Esteban se reúnen a registrar su historia oral

Pág.5

Exitoso Taller de Climaterio en Sedent: "Menopausia ¿Qué le está pasando a mi cuerpo?"



Educando con amor



Colegio Andes Chile TOP FIVE en resultados SIMCE 2023



@CACH.COLEGIOANDESCHILE

146 organizaciones sociales de Los Andes recibieron subvenciones municipales para la concreción de sus proyectos

Este año cada agrupación recibió el doble de financiamiento por parte del municipio y del Concejo Municipal.

Más de 400 personas llegaron hasta el ex cine de Los Andes (hoy New Opus) para recibir el aporte municipal a su organización. 95 clubes de adulto mayor, 36 agrupaciones de mujeres, 11 del ámbito de la discapacidad y cuatro agrupaciones animalistas recibieron \$600 mil pesos cada una, para la concreción de sus ideas y sueños.

El alcalde Manuel Rivera, expresó al terminar la ceremonia: “es un orgullo ser alcalde y liderar este tremendo equipo de funcionarios, funcionarias y particularmente concejales. Este tipo de ceremonias a uno le dejan el corazón lleno de sentimiento y de cariño. Nosotros a través de la entrega de las subvenciones, , este año aumentadas, desde el punto de vista económico, les estamos demostrando un tremendo cariño a todas las organizaciones de nuestra comunidad”.

María Soledad González, de la Agrupación de Mujeres en Nuestras Manos comentó que el aporte es muy importante porque nos sirve como agrupación para ir formándonos, adquiriendo nuevas habilidades y compartiendo con otras mujeres”.

Miguel Castro, presidente del Centro de Discapacidad Futuro Andino contó que tienen planeado realizar una actividad recreativa con todos los niños. “Yo creo que el agradecimiento que nosotros tenemos hacia el municipio ha sido bastante grande, porque siempre ellos, cuando nosotros hemos solicitado algún aporte, alguna ayuda, lo que sea, siempre han estado dispuestos a proporcionarlo”.



Bomberos de San Esteban se reúnen a registrar su historia oral

La Primera Compañía de la comuna lidera un proceso de recopilar, estudiar y difundir su historia

La Primera Compañía de Bomberos de San Esteban está en un proceso de rescate, estudio y difusión de su historia, esfuerzo que comenzó en su Cincuentenario (2019), pero que ahora ha tomado nuevo impulso, de la mano de sus oficiales y de la decisión de la Asamblea de Compañía, proceso que busca culminar con un libro que registre la memoria social y sistematice la información que circula en la comunidad bomberil, a través de relatos y estudio de sus documentos.

Así, este sábado recién pasado, en el marco del mes del Bombero, se llevó a cabo un conversatorio sobre la historia de los bomberos primerinos de San Esteban, contando con la participación del Superintendente, Jorge Tapia Tobar, oficiales de Compañía, bomberos insignes y honorarios, voluntarios y voluntarias. A partir de dinámicas de escritura y activación de la memoria, se pasó a un enriquecedor momento de conversación entre las antiguas y nuevas generaciones, conversación que se extendió luego en el espacio de camaradería, donde se relataron distintas y entretenidas anécdotas bomberiles, jornada que en total duró casi cinco horas, recopilándose gran cantidad de datos y relatos.

Sebastian Arancibia, Director de la Primera Compañía de Bomberos de San Esteban, y gestor de la actividad, comentó que el conversatorio “fue muy enriquecedor para los voluntarios y voluntarias que asistieron, desde aquellos que tienen más de 50 años de servicio, hasta algunos que ingresaron en marzo de este año, convergencia de generaciones que permite activar la memoria y traspasar la historia social e institucional de la Compañía”.

El Oficial de Compañía señaló que esta acción hace parte de un esfuerzo de “sistematizar y difundir nuestra historia, así como la del Cuerpo, todo ello con el afán de conseguir una narrativa histórica consolidada, que permita educar a las actuales y nuevas generaciones de bomberos, contribuyendo con un producto cultural para la comuna de San Esteban”.



Inscríbete a nuestro Newsletter y recibe todos los días el Diario Al Día en tu mail



Sólo debes llenar el formulario





Camila Cruz
MAQUILLAJE

**NOVIAS:
ELEGANCIA Y LUJO**

www.camilacruz.cl

@maquillajecamilacruz



SUSHI MONA
RESTAURANT + SUSHI BAR





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 Miraflores #1219



+56 9 7889 0103



2 2985 6639



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



Jesuita 119 Villa Padre Hurtado-Llay Llay



+56 9 53-30-79-16

Murphy Corretajes
ASESORIAS INMOBILIARIAS

+56 9 9868 8289 

kmurphycordova@gmail.com 

EL TIEMPO PARA ESTA SEMANA

Vie	 75%	7°	14°
Sáb		6°	15°
Dom		6°	16°
Lun		5°	13°
Mar	 50%	7°	13°
Mié	 45%	6°	12°

Exitoso Taller de Climaterio en Sedent: "Menopausia ¿Qué le está pasando a mi cuerpo?"

Ayer, en el Centro Médico y Odontológico Sedent, se llevó a cabo un destacado taller titulado "Menopausia ¿Qué le está pasando a mi cuerpo?", dictado por la matrona Isidora Cataldo León. Este evento, diseñado para abordar de manera personalizada y dinámica los diversos aspectos del climaterio femenino, atrajo a un grupo selecto de asistentes quienes valoraron enormemente la oportunidad de discutir libremente temas que suelen ser tabú.

Durante el taller, Isidora Cataldo León profundizó en los cambios que experimenta el cuerpo de la mujer durante la menopausia, su duración, síntomas comunes, así como en la necesidad de desmitificar esta etapa crucial de la vida femenina. Las participantes elogiaron la atmósfera acogedora que facilitó un intercambio abierto de preguntas y dudas, promoviendo un ambiente de confianza y aprendizaje mutuo.

Según la matrona Isidora Cataldo, el taller fue un éxito rotundo al lograr que las mujeres presentes aumentaran su conocimiento sobre su propio cuerpo, incentivándolas a hablar con mayor libertad sobre temas de salud íntima y reforzando la importancia de realizar evaluaciones médicas periódicas.



Para más información sobre los servicios de Isidora Cataldo León, quien atiende de lunes a viernes en el Centro Médico y Odontológico Sedent ubicado en Prat 585, se puede visitar su página web www.sedent.cl o seguir su perfil en Instagram [@sedent.cl](https://www.instagram.com/sedent.cl).



Invierno 2024 llega anticipadamente con lluvias en el Valle de Aconcagua

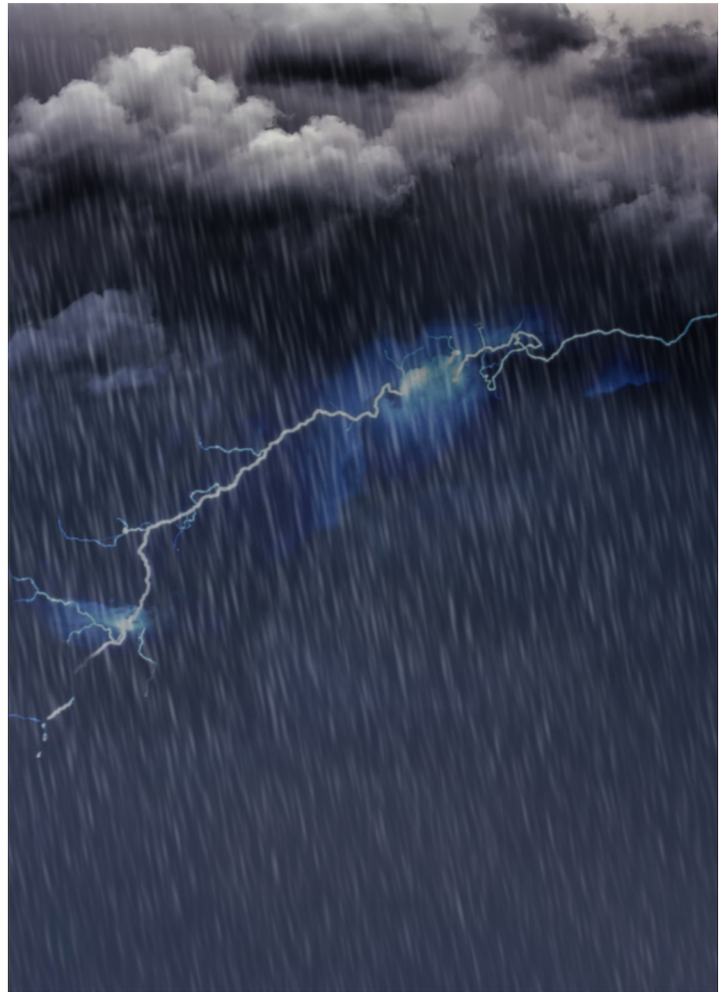
El próximo jueves 20 de junio marcará el inicio del invierno 2024 en la región, anticipándose con varios episodios significativos de lluvia. Contrario a las temporadas pasadas caracterizadas por inviernos secos, este año se ha registrado un notable incremento en las precipitaciones, acumulando más de 120 milímetros en las últimas semanas.

A pesar de estas condiciones, el Valle de Aconcagua ha demostrado una resistencia destacable frente a las lluvias, con incidentes menores en áreas localizadas.

Se prevé que el invierno venidero sea tanto frío como húmedo, con la posibilidad de la llegada del fenómeno de La Niña en los próximos meses. Aunque actualmente no se anticipa un retorno a años de sequía, es importante mantener un monitoreo constante de las condiciones climáticas.

Para más información y actualizaciones sobre el clima en la región del Valle de Aconcagua, se puede contactar a través de los siguientes medios:

Metrored
Aconcaguaclima



Avances en el Diseño del Nuevo Cuartel de Bomberos en Calle Larga

El director de Secplan, Álvaro Flores, se reunió recientemente con los voluntarios de la 4ta Compañía de Bomberos de Calle Larga para discutir los progresos en torno al diseño del nuevo cuartel de bomberos.

Durante la reunión, se presentaron los avances significativos en el diseño del proyecto de construcción del cuartel, destacando los detalles técnicos y las especificaciones planificadas para la nueva infraestructura.

Además de la presentación del diseño, la reunión proporcionó una oportunidad para que los voluntarios pudieran discutir y aclarar cualquier duda relacionada con los plazos y los próximos pasos del proyecto. Este encuentro fortaleció el compromiso de todas las partes involucradas en la realización de este importante proyecto para la comunidad de Calle Larga.



¿Qué nos sucede cuándo sentimos ansiedad? por Vivian Reyes Rozas, Psicóloga Clínica

En la actualidad, debido a las redes sociales y tecnologías estamos expuestos a una lluvia de información. Todo lo que sucede a diario, es una ;bomba de estímulos! causando incertidumbre que pasamos sin notar conscientemente lo que provoca en nuestra vida y salud.

Pero ¿Qué sucede cuando nos enfrentamos a esta incertidumbre? El fenómeno llamado ANSIEDAD se activa como una respuesta al agente estresante.

Puede ser una presentación en la universidad, llegar a fin de mes, una decisión importante, entre otras tantas situaciones futuras inciertas que tienen miles de posibles respuestas que no podemos controlar.

Ese control, no depende solo de nosotros, sino que involucra a otros, como el tiempo, el contexto, el dinero, la salud, y por supuesto, a más personas.

Cuando pensamos en posibles escenarios catastróficos que aún no han sucedido llega a visitarnos la ansiedad. Aquí se activan las siguientes respuestas: "lucha, huida o inmovilización".

Eso sucede cuando nuestro cerebro analiza si lo que pasa es realmente amenazante. La respuesta está controlada por una zona específica de nuestro cerebro: sistema nervioso simpático. Éste trabaja de manera autónoma y sin nuestro control consciente.

Entonces ¿cómo identificar si estamos ansiosos? El ritmo cardíaco se acelera, sudamos, pupilas dilatadas, activación muscular, generando la experiencia emocional de MIEDO.

En conclusión, nos dice que está PELIGRANDO nuestra supervivencia. Y todo pasa mientras estamos sentados, caminando, acostados, antes de dormir, etc, en situaciones comunes. Solo PENSANDO se activa todo lo anterior y con desgaste energético tanto o más elevado que si estuvieses practicando un deporte extremo.

Ahora, qué importante es saber que la ansiedad se hará presente en muchas situaciones sin ser patológica. La ansiedad cotidiana no es un trastorno ansioso.

Te daré una buena noticia "tenemos el poder de controlarla sin que se apodere de nosotros, y seamos responsables de abrirlle paso a que se presente de manera óptima".

Y entonces ¿Nos sirve? Claro que sí, nos ayuda buscar posibles soluciones a incertidumbres en caso de situaciones adversas. Nos prepara frente al peligro. Ejemplo: si tienes que exponer un tema en la universidad la próxima semana, y nos visita la ansiedad, nos hace pensar "te irá mal", "te quedarás dormido" entre otros pensamientos, y ahí se activa para que sobrevivas (estudio más, aumento las alarmas y ensayo varias veces) o puedes huir (faltar a la exposición).

Depende de la reacción y acto final que tuviste frente a ella, es que te recomiendo que si te paralizas o huyes, causando problemas en tu diario vivir, acude por ayuda profesional.

Vivir de manera consciente es el primer paso para saber ocupar la ansiedad y que ésta, no nos visite tan seguido, y no se apodere de nuestras decisiones, si no que seamos nosotros los que decidimos nuestra vida.



Vivian Reyes Rozas

Psicóloga Clínica con
enfoque sistémico
Especialista en Trastornos
ansiosos, duelos e
intervención en crisis
Acompañamiento
Psicoterapéutico desde la
adolescencia
Atención Online todo
Chile y el Extranjero
Colaboradora de "Ahora y
Terapias"
@vivian.psyco_



Centro Médico SEDent
ODONTOLOGÍA | MEDICINA

Área Dental

- Implantología
- Rehabilitación Oral
- Ortodoncia (frenillos)
- Cirugía Maxilofacial
- Limpieza
- Operatoria
- Periodoncia
- Endodoncia
- Radiología
- Blanqueamiento láser

Área Médica

- Oftalmología
- Medicina General
- Psicología
- Obstetricia
- Kinesiología

Urgencias Dentales

- | | |
|--------------------|--------------------|
| De Lunes a Viernes | Sábados |
| 10:00 a 12:30 Hrs. | 10:30 a 14:00 Hrs. |
| 15:30 a 18:30 Hrs. | |

**PUBLICA
CON NOSOTROS**



+56 9 4541 0740



Contacto@diarioaldia.cl

