

# Diario Al día

Agosto 2024

Edición N°814

Máx. 15-Min.9

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

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

## IMPULSA CREACIÓN DE MESA DE TRABAJO PROVINCIAL DEL PROGRAMA MUJERES JEFAS DE HOGAR (PMJH)



*La unión hace la fuerza*

Pág.2

Estudiantes de distintos colegios de la provincia visitaron la Feria Científica del Liceo Mixto Bicentenario

Pág.3

Estudiantes del Liceo Bicentenario Politécnico América participarán en la competencia nacional de hidrógeno verde "H2 Grand Prix"

Pág.5

Municipio inauguró importantes obras de mejoramiento en el jardín infantil "Rincón de los Angelitos"



*Educando con amor*

matrículas disponibles

postula aquí [www.colegioandeschile.cl](http://www.colegioandeschile.cl)

[cach.colegioandeschile](https://www.instagram.com/cach.colegioandeschile)

## Estudiantes de distintos colegios de la provincia visitaron la Feria Científica del Liceo Mixto Bicentenario

*Cientos de estudiantes de diferentes establecimientos educacionales de la Provincia de Los Andes visitaron la Feria Científica organizada por el Liceo Mixto Bicentenario de Excelencia Los Andes, pudiendo conocer in situ los talleres y laboratorios donde el colegio desarrolla las carreras técnico profesionales que forman parte de su oferta académica.*

Ninoska Ramirez, rectora del Liceo Mixto, manifestó su satisfacción por el éxito de la iniciativa. "Esta feria es la oportunidad para nuestros alumnos de plasmar en proyectos concretos nuestro proyecto pedagógico", aseguró la profesional, subrayando que en esta materia los objetivos y metas planteados para el colegio para este año se cumplieron con creces.

"Valoro asimismo la creatividad y compromiso tanto de los estudiantes como de profesores, quienes cada año dejan la vara más alta, pues los proyectos arrancan en un nivel básico y terminan siendo una gran puesta en escena de todo lo visto en los módulos de las carreras ", aseguró, destacando algunas nuevas actividades como la construcción de autos de carrera a escala y la respectiva cancha de competición, el Grand Prix que se desarrolló en uno de los tres gimnasios del liceo y que resultó tremendamente novedoso para los alumnos de otros colegios, trattoria La Nonna, implementada para mostrar la simulación en cada una de las fase del negocio, desde la iniciación de actividades en Sii, tramitación de permisos, bodegajes de insumos hasta la puesta en escena del negocio, donde los asistentes podían degustar los productos.

Alexis Mendoza, docente encargado de la coordinación de prácticas profesionales, señaló que esta fue una muestra de las siete carreras que imparte el colegio y lo de la Feria Científica es una muestra de los proyectos que se desarrollan durante el año. "La actividad de hoy es para los alumnos del liceo y de otros establecimientos con el objetivo es que puedan conocer la forma de trabajo que tenemos y cómo abordamos los distintos módulos de cada carrera", señaló, haciendo hincapié en que son los mismos estudiantes del Liceo Mixto los protagonistas del evento y quienes reciben a los visitantes "y en eso están súper empoderados y confiados de sus conocimientos", concluyó.

Francisco Buletín, estudiante de octavo año básico, indicó que la experiencia fue muy buena "porque pudimos conocer los talleres de la enseñanza media. A mi me gusto mucho el de telecomunicaciones y lo relacionado con la electricidad y los sistemas que ahí trabajan, Yo quiero llegar a este colegio para estudiar eso", aseguró el joven.



## Estudiantes del Liceo Bicentenario Politécnico América participarán en la competencia nacional de hidrógeno verde "H2 Grand Prix"

*Un grupo de talentosos estudiantes del Liceo Bicentenario Politécnico América ha sido seleccionado para participar en la prestigiosa competencia nacional del Proyecto de Hidrógeno Verde, conocida como "H2 Grand Prix". Este evento, organizado por la Corporación Educacional SOFOFA y respaldado por el Ministerio de Energía y H2 Chile, se llevará a cabo durante la primera semana de septiembre en Santiago.*

La competencia "H2 Grand Prix" representa una oportunidad única para que los jóvenes demuestren sus habilidades y conocimientos en el ámbito de la tecnología y la energía sostenible. Los equipos participantes deben diseñar y operar un vehículo a control remoto propulsado por hidrógeno verde, con el desafío de utilizar la menor cantidad de energía posible. El equipo que logre dar la mayor cantidad de vueltas en un tiempo determinado será proclamado ganador. Además, el equipo triunfador tendrá la oportunidad de representar a Chile en una competencia internacional en Estados Unidos.

Walter Arancibia, director del Liceo Bicentenario Politécnico América, expresó su entusiasmo: "Nuestros estudiantes están dentro de los 15 colegios a nivel nacional que participarán en esta competencia. Esto ha implicado que los estudiantes investiguen sobre el hidrógeno verde y resuelvan problemáticas complejas con soluciones innovadoras".

El proyecto "H2 Grand Prix" surgió como parte de una iniciativa extracurricular en la especialidad de Electricidad del liceo. Los estudiantes han contado con el apoyo de la empresa Anglo American, que, a través de una alianza público-privada, ha proporcionado herramientas y capacitación cruciales para la construcción del vehículo y la preparación para la competencia.

Fernando Fierro, estudiante de tercero medio y miembro del equipo, detalló que el grupo participante estará conformado por mecánicos, pisteros, conductores y un equipo de apoyo. Los alumnos han sido capacitados en el funcionamiento del vehículo, abarcando aspectos como el uso del hidrógeno, la gestión de energía y el manejo de componentes clave.

El Liceo Bicentenario Politécnico América está comprometido con la formación técnica y profesional de sus estudiantes, preparándolos para enfrentar los desafíos del futuro mediante programas innovadores y alianzas estratégicas que fortalecen su educación y capacidades.





**MINIMARKET**  
DONDE ARMANDITO

Todo lo que necesita tu hogar en un solo lugar



**STORE**



SANTIAGO BUERAS SIN NÚMERO, CURIMÓN  
A UN COSTADO DEL RETEN DE CARABINEROS



**Camila Cruz**  
MAQUILLAJE

NOVIAS:  
ELEGANCIA Y LUJO

[www.camilacruz.cl](http://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

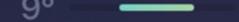
Lunes a viernes 9 a 14 horas | +56 9 53-30-79-16  
Jesuita 119 Villa Padre Hurtado-Llay Llay

**Murphy Corretajes**  
ASESORÍAS INMOBILIARIAS

+56 9 9868 8289

[kmurphycordova@gmail.com](mailto:kmurphycordova@gmail.com)

**EL TIEMPO PARA ESTA SEMANA**

Lun		10°		19°
Mar		9°		15°
Mié		9°		16°
Jue		9°		16°
Vie		8°		15°
Sáb		7°		13°

## Municipio inauguró importantes obras de mejoramiento en el jardín infantil “Rincón de los Angelitos”

*La mañana de este martes se realizó la inauguración del proyecto de mantención y mejoramiento del jardín infantil “Rincón de los Angelitos”, ubicado en la Villa Juan Pablo II, iniciativa que contempló una inversión de más de \$400 millones provenientes de la Junta Nacional de Jardines Infantiles (JUNJI), para una serie de obras que apuntaron a mejorar sustancialmente los espacios que comparten los niños y niñas que asisten al establecimiento.*

Junto a la directora del jardín, Pamela Madariaga, y toda la comunidad educativa, la alcaldesa Carmen Castillo realizó el corte de cinta, dando por inauguradas las obras.

“Vemos que la calidad educacional ha mejorado enormemente con el apoyo de un equipo comprometido, donde vemos mamás y papás presentes también, que hoy día felizmente pueden celebrar esta inauguración. Definitivamente, estas son mejoras sustanciales”, aseguró la alcaldesa Castillo.

Las mejoras contemplaron el cambio de cierre perimetral, techos, puertas, ventanas, gasfitería, pintura, luminarias, estructuración de la cocina, implementación de baños para discapacitados, instalación de piso antideslizante, entre otros avances.

En la celebración estuvieron presentes distintas autoridades locales y regionales, entre ellas el consejero regional Patricio Espinoza, y los concejales Ricardo Covarrubias y Guillermo Lillo. Además de la directora de la Dirección Administrativa de Educación Municipal (DAEM), Natalia Leiva, y la presidenta de la junta de vecinos de la Villa Juan Pablo II, Elizabeth Mancilla.



## Municipio de San Felipe impulsa creación de mesa de trabajo provincial del Programa Mujeres Jefas de Hogar (PMJH)

El PMJH del municipio sanfelipeño lideró la creación de una mesa de trabajo conjunta entre todas las coordinadoras comunales del programa a nivel provincial, con el objetivo de potenciar el trabajo colaborativo y definir estrategias conjuntas para impulsar la creación de mayores redes de apoyo que fortalezcan los negocios y emprendimientos de las mujeres que forman parte del programa en las comunas de San Felipe, Putaendo, Catemu, Panquehue, Llay Llay y Santa María.

En su primera reunión, la mesa de trabajo definió un calendario de reuniones periódicas y como hito de lanzamiento, se considera la organización de una feria provincial en San Felipe durante el mes de noviembre para relevar el rol de la mujer en el ámbito productivo.



# El cuerpo grita lo que la mente calla Por Psicóloga Ruth Mura

*En la actualidad, es cada vez más evidente que el bienestar de la mente y el cuerpo están profundamente entrelazados. Este vínculo es tan fuerte que, en muchos casos, nuestras emociones y pensamientos pueden manifestarse físicamente, generando síntomas y enfermedades reales. A este fenómeno se le conoce como somatización, y entenderlo es clave para mantener una salud integral.*

## La Conexión Mente-Cuerpo

El concepto de somatización se refiere a la aparición de síntomas físicos que no tienen una causa médica clara y que se cree están relacionados con factores psicológicos. Desde dolores de cabeza y problemas digestivos hasta dolores musculares y trastornos cutáneos, la gama de síntomas es amplia. Pero ¿cómo es posible que algo intangible como nuestros pensamientos y emociones pueda tener un impacto tan tangible en nuestra salud física?

La respuesta radica en el estrés y la ansiedad, que juegan un papel central en todo lo que afecta directamente. Cuando experimentamos estrés o ansiedad de manera crónica, nuestro cuerpo responde liberando hormonas del estrés como el cortisol y la adrenalina. Estas sustancias químicas, aunque útiles en situaciones de emergencia, pueden ser perjudiciales si se liberan constantemente. El cortisol, por ejemplo, puede suprimir el sistema inmunológico, aumentar la presión arterial y alterar el metabolismo, lo que nos deja vulnerables a una serie de problemas de salud.

Los dolores de cabeza tensionales son uno de los síntomas más comunes de somatización, el colon irritable se ha relacionado con el estrés y la ansiedad, lo que demuestra cómo nuestras emociones pueden influir en el funcionamiento de nuestros órganos internos, otro ejemplo claro es la dermatitis, el vitíligo. Estos síntomas no solo afectan la calidad de vida, sino que también pueden generar un ciclo vicioso de ansiedad y malestar físico.

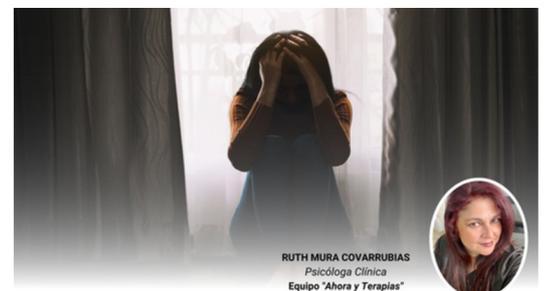
No todos somos igualmente susceptibles a la somatización. Factores como una predisposición genética, experiencias traumáticas, o una personalidad particularmente sensible pueden aumentar el riesgo. Además, eventos estresantes como la pérdida de un ser querido, problemas laborales, o conflictos interpersonales pueden actuar como desencadenantes.

Afortunadamente, existen estrategias efectivas para manejar y prevenir los síntomas psicósomáticos. La práctica de técnicas de manejo del estrés, como mindfulness, la meditación, el yoga, y el ejercicio regular, puede ser de gran ayuda.

La psicoterapia puede ser una herramienta poderosa para abordar la somatización. Los terapeutas pueden ayudar a identificar las causas subyacentes del estrés y la ansiedad, proporcionando estrategias para manejarlas de manera más efectiva. Este proceso no solo puede aliviar los síntomas físicos, sino también mejorar el bienestar emocional general. La interconexión entre la mente y el cuerpo es un campo fascinante que nos recuerda la importancia de cuidar tanto nuestra salud mental como física. Al entender y reconocer los signos de somatización, podemos tomar medidas proactivas para mantenernos saludables y equilibrados. En última instancia, invertir en nuestro bienestar mental es una inversión en nuestra salud física y en nuestra calidad de vida.

Este conocimiento nos invita a reflexionar sobre cómo vivimos y manejamos nuestras emociones y nos recuerda que, a veces, el primer paso hacia la curación física comienza en la mente.

**Psicóloga Ruth Mura Covarrubias**  
**Licenciada en Psicología UAC**  
**Especialista en Gestión Emocional**  
**Atención Adolescentes y Adultos**  
**Colaboradora Equipo de A&T**



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



Sólo debes llenar el formulario



**PUBLICA  
CON NOSOTROS**



+56 9 4541 0740



Contacto@diarioaldia.cl

