

## Gobierno abre Fondo Nacional de SENAMA en La Araucanía para financiar iniciativas de organizaciones de personas mayores 06



### CONAF reconoce trabajo de propietarios en marco del Concurso Bosque Nativo 03

Primer concurso de pintura o dibujo alusivo al día del Carabinero en Cholchol



Sábado 20 hrs; en estado municipal de Nueva Imperial Imperial Unido enfrentará a deportivo Constitución Unido 07



Sureñas: proyecto en curso de la UCT registra cerca de 200 escritoras en La Araucanía 08

Familia de Cancura Rodón es beneficiaria de vivienda proyecto financiado por Serviu en Nueva Imperial 05



Hasta el 30 de abril se puede pagar primera cuota de contribuciones de 2024 07

Dictamen establece fórmula que debe utilizar el empleador Criterio para aplicar Ley 40 Horas a trabajadores 06



# Declaraciones argentinas

**Por: Samuel Fernández Illanes**  
**Ex Embajador y académico Universidad Central**

Las recientes declaraciones del Presidente Milei han sorprendido, centradas en tres materias: Una base naval conjunta con Estados Unidos en Ushuaia; un respaldo a la reclamación antártica como “puerta de acceso”; y “el primer paso para empezar a pensar, por vía diplomática, la recuperación de las islas Malvinas”. Tres definiciones de política exterior. Pueden obedecer al poco novedoso recurso propagandístico de un gobierno, apelando a nacionalismos. Sin embargo, nunca son anodinas para terceros países, y menos para Chile.

Sobre la base conjunta programada, corres-

ponderá clarificar su alcance y fines, de cooperación, científica, militar, inteligencia, u otro, y fundamentalmente, si tendrá propósitos ofensivos o defensivos. Hay consecuencias para Chile, y las vías marítimas del sur: Canal de Beagle, Estrecho de Magallanes y paso Drake desde el Cabo de Hornos. Podrían alterar su naturaleza acordada en el Tratado de Paz y Amistad (1984); Tratado de 1881 y el régimen del estrecho de Magallanes controlado por Chile, asegurado al libre tránsito de todas las naciones, o las delimitaciones vigentes. Asimismo, con impacto regional.

En la Antártica compartimos en el Territorio An-

tártico chileno (meridianos 90° a 53°), la reclamación de Argentina y de Gran Bretaña. El Tratado (1959) que creó el sistema, las congeló, y prorrogó al 2048, en que un estado parte podría solicitar su revisión.

Malvinas, es un asunto bilateral con Gran Bretaña. Chile apoya a Argentina en la ONU. Por haber normas vigentes aplicables, Chile ha evitado confrontaciones, aunque siga muy atentamente su desarrollo, para que no nos perjudique y se creen conflictos.

## ¿Por qué es importante conmemorar a la voz?

**Por: Miguel Sepúlveda Contardo**  
**Fonoaudiólogo y Docente**  
**Unidad de Voz, Carrera de Fonoaudiología**  
**Universidad Autónoma de Chile**

Lorena, cantante de 27 años, comentó: “Era el último show del mes cuando mi laringe bajó el telón anticipadamente”. José, actor de 41 años, indicó: “Aunque use el mejor vestuario, si no tengo la voz adecuada, me siento desnudo”. Maite, estudiante universitaria de 23 años, declaró: “Mi tutora dice que tengo una voz muy bajita cuando le hablo, aunque los pacientes que atiende si me escuchan”.

Estos testimonios son de pacientes reales atendidos en la Clínica Integrada de Salud de la Universidad Autónoma de Chile, en Temuco, y tienen un patrón común: el uso de la voz. Lorena canta baladas y rancheras desde que tenía 15; José lleva 14 años en teatros itinerantes y proyectos infantiles; y Maite está haciendo su práctica profesional en un Cefam. Los tres tuvieron entrenamiento vocal con resultados positivos según sus necesidades, aprendiendo que debemos estar atentos a los signos de alerta para mantener una voz saludable, pues las disfonías pueden comenzar antes de lo que uno cree.

El estudio y entrenamiento de la voz es un área joven, pero con un legado tan antiguo como el origen mismo de la humanidad. La voz es base en la comunicación oral, pudiendo expresar de-

seos, pensamientos y sentimientos que viajan incrustados en su melodía. La práctica de la voz fue arte mucho antes que ciencia, escudriñando con curiosidad sedienta entre las áreas de la música, la medicina, el teatro, la psicología, la oratoria, la acústica y otras, ciencias exactas y sociales, nutriéndose de cada una para alcanzar su tarea.

Lorena creía que el quiebre de su voz ocurrió esa noche; sin embargo, los síntomas y las conductas nocivas que la restringieron por unos meses comenzaron mucho antes. José pensaba que, haciendo ejercicio frecuente y practicando sus personajes por horas, tendría asegurada la voz necesaria, pero finalmente no era así y terminaba forzando su laringe. Maite siempre ha conversado con un volumen de voz bajo, reconociéndose como una persona introvertida, pero al decirle que su voz no era adecuada, temía que afectara sus calificaciones.

Existen muchas y muchos, al igual que Lorena, José y Maite, enfrentando desafíos vocales a diario con los legítimos recursos que tienen, a veces, insuficientes para todo lo que necesitan. Profesores en aulas de clases, periodistas frente a un micrófono, agentes pastorales que

predican en sus comunidades, vendedores que anuncian sus productos a viva voz, ejecutivas que atienden público, deportistas que se expresan a gritos en su disciplina, estudiantes universitarios que exponen frente a comisiones o, incluso, cualquier ciudadano que usa su voz ocasionalmente para más que conversar. Y es que la voz no es sólo una herramienta comunicativa, es también un rasgo de nuestra personalidad, una forma de plantearnos frente a la vida.

Esta área de la Fonoaudiología ha avanzado con el ánimo, el interés y la seriedad necesarias de un quehacer humano. Pude construir esta columna usando datos clásicos sobre anatomía, fisiología y mecanismos de la voz, estadísticas y proyecciones de las disfonías, siendo otra columna donde habla un experto. Lo que no siempre está al alcance es identificar que, siendo la voz algo tan íntimo, es también algo público y no siempre la conocemos lo suficiente. Puede que usted ya haya pasado por alguna situación parecida a la de Lorena, José o Maite. Por esto, les invito este 16 de abril a que pensemos en nuestra voz y la apreciemos, respondiendo la siguiente pregunta: “¿Cómo es mi voz?”.

 **EMERGENCIAS**  
 NÚMEROS DE  
 TELÉFONOS

CARABINEROS	133	RESCATE COSTERO	137
BOMBEROS	132	PDI	134
AMBULANCIA	131	FONO DROGAS	135
CONAF	130	DENUNCIA SEGURO	4242

**EL INFORMADOR**  
 NOTICIAS DE LA CUENCA DEL RÍO IMPERIAL  
 Fundado el 26 de febrero de 2003

**Director y Representante Legal:** Roberto Jara Barrera  
**Secretaría:** Yessenia Bravo Beltrán  
**Periodistas:** Yonathan Tonioni  
 Ramón Provoste Saavedra  
**Diseñador Gráfico:** Luis Chihuailaf Huenupe  
**Colaboradores:** Israel Sanhueza

**Impreso por:** Prisma Impresores - Nva. Imperial  
**Propietario:** Prisma Comunicaciones Ltda.

**Atención a público en oficinas El Informador**  
**Lunes a jueves** 17:30 a 20:30 Arturo Prat 462  
**Teléfonos** 993962124 / 992972441  
 Nueva Imperial - IX Región  
 E-mail: director@elinformadordigital.cl

El Informador circula los días martes, miércoles, jueves y viernes, por lo cual tiene calidad de diario de acuerdo a la ley.

# CONAF Reconoce Trabajo de Propietarios en Marco del Concurso Bosque Nativo

Este 15 de marzo se abrió el período de postulaciones a las bonificaciones que entrega la Ley 20283 sobre Recuperación del Bosque Nativo y Fomento Forestal, correspondientes al Fondo de Conservación, Recuperación y Manejo Sustentable del Bosque Nativo.

“Destacar el trabajo que esta realizando CONAF, reconocer el trabajo de los agricultores que le están dando un valor agregado a sus terrenos, particularmente con el manejo de los bosques. Como Ministerio de Agricultura tenemos dos ejes fundamentales como son el trabajar en el contexto del cambio climático, de tener una agricultura sostenible, más sustentable en el tiempo”, destacó el Seremi de Agricultura Héctor Cumilaf.

Cabe señalar que el fondo incentiva la protección, recuperación y mejoramiento del bosque nativo y de for-



bres y mujeres, donde ellos postularon el año 2023 a las bonificaciones de la ley del bosque nativo. Estuvimos acá conociendo la experiencia de los senderos de esta propietaria, que tiene que

sustentabilidad forestal y la política ambiental.

El concurso se desarrolla en dos líneas, una para propietarios y propietarias de pequeños predios, y otro, para el resto de los interesados, que posean bosques nativos o formaciones xerofíticas de alto valor ecológico, las que darán derecho a bonificaciones contempladas en la Ley.

Bajo este esquema de asesoría e incentivos la experiencia ha sido positiva durante el año 2023 resultando en el pago de cerca de 99 bonificaciones en la Región de la Araucanía y esto permitió en el mismo periodo, intervenir 435,43 Hectáreas en la Provincia de Cautín lo que proporcionó en pago de bonificación de más de \$192 millones para la misma Provincia, en 50 usuarios y usuarias.

Para Gerardo Peña propietario de la comuna de Currahue, indicó que “para las personas que tienen bosque y no entienden la política de regenerar bosque, no es tan solo para producción maderera tiene mucho que ver con el tema eco sistémico aves nativas, flora, fauna, clima, pluviometría, densidad de árboles, aguas, esta todo relacionado, hay que pensar no tan solo en uno, sino que en una o dos generaciones

forestal que este año ha incorporado a 5 profesionales Extensionistas Forestales en Cautín, permitiendo vincular a los usuarios y usuarias a la ley de bosque nativo.

En este sentido Silvia Sánchez propietaria de la comuna de Carahue, “todos tienen esa idea de que al bosque hay que sacarle, sacarle y sacarle, y la idea del bosque nativo es, a las personas que nos encantan, nuestra esencia es poder conservarlo porque se pueden hacer ambas cosas y no es tan productivo como todos piensan pero hay que diversificar y poder sacar diferentes opciones y esas son las que nos presenta CONAF y que nos ayudan a poder conservarlo y poder nuevas alternativas”.

Las postulaciones finalizan el 11 de junio a las 12.00, para quienes lo hagan en formularios en papel, y hasta el 14 de junio a las 12:00 para las que se ingresen por internet. Los resultados se publicarán el martes 13 de agosto a las 15:00.



maciones xerofíticas (vegetación adaptada a condiciones de aridez y semiáridas) de alto valor ecológico, que tiene por finalidad contribuir a solventar el costo de las actividades comprendidas en los proyectos de planes de manejo que hayan sido adjudicados.

María Teresa Huentequero directora regional de CONAF señaló que “nos encontramos en la comuna de Loncoche en el predio de la señora Verónica Aburto reconociendo a los distintos beneficiados, 16 de ellos entre hom-

ver con las tres líneas que bonifica la ley, que tiene que ver con el ámbito maderero, no maderero y de conservación”.

Para este año, el monto asignado para los concursos del Fondo de Conservación de la Ley de Bosque Nativo, asciende a \$6.694 millones, que beneficiarán a más de mil propietarias y propietarios de bosque nativo de todo el territorio nacional, con el objetivo de proteger, recuperar y mejorar los bosques nativos y formaciones xerofíticas para asegurar la

más, que disfruten que conozcan, que se mantengan para que ellos conozcan lo que era un bosque porque lamentablemente bosques prístinos quedan solo en los parques”

CONAF entrega asistencia técnica a personas propietarias de bosques en el manejo y cuidado de sus recursos. Para esto se ha dispuesto de un programa de extensión

Con visita de la Rectora Nacional UST:

# Santo Tomás Temuco realizó exitosa Cuenta Pública e Inauguración del Año académico



La jornada que se realizó en el auditorio de la casa de estudios fue liderada por la rectora Rosemarie Junge Raby quien reflexionó sobre los logros de la gestión realizada durante el año pasado y los desafíos que se aproximan.

Con una solemne ceremonia la jornada de ayer, se realizó la Inauguración del Año académico 2024, donde la rectora de la casa de estudios, Rosemarie Junge Raby, dio cuenta de la gestión 2023 de Santo Tomás Temuco.

La jornada contó con la presencia de autoridades de Casa Central; Claudia Peirano Rodríguez, rectora nacional de la Universidad Santo Tomás; Eduardo Iturrate Ugalde, vicerrector de Administración y Finanzas

y Juan José Negroni Vera, decano de la facultad de Ingeniería.

La Inauguración del Año Académico estuvo marcada por la charla magistral a cargo del doctor Norman López Velásquez, docente de Kinesiología y la premiación de Alumnos Sello 2024, egresados, docentes y colaboradores destacados, además de un reconocimiento a la trayectoria Santo Tomás, que lo recibió la directora de la carrera de Enfermería, Islia de la Guarda.

## POSICIONAMIENTO

Entre los temas que la rectora abordó en la Cuenta Pública destacó la presencia, tanto nacional como regional de las instituciones Santo Tomás que, a lo largo de Chile, cuentan con cerca de 90 mil estudiantes y 9 mil

académicos, impartiendo 98 carreras universitarias, profesionales y técnicas en 23 sedes, desde Arica hasta Punta Arenas incluyendo la sede online.

Dentro de los focos estratégicos que fueron nombrados, la rectora destacó la Conexión e Impacto en la Comunidad, donde hizo hincapié en las actividades de Vinculación con el Medio que se realizaron para y con la comunidad, donde nombró: Casa de la Familia, II Encuentro Folclórico con Sello Inclusivo, Makina tu Entrenamiento, la contribución de la carrera de Medicina Veterinaria en la crisis sanitaria de la Gripe Aviar y desde la Unidad Académica de Ciencias Bási-

cas el Proyecto Vigilantes Ambientales, entre otras.

Para los desafíos de la casa de estudios sostuvo que este año se debe implementar el Plan Estratégico Institucional, reflejado en el Plan de Sede 2024-2028.

“Debemos garantizar una trayectoria exitosa para cada estudiante, seguir fortaleciendo nuestra planta académica y mantener un sistema de aseguramiento de la calidad que potencie un modelo de sostenibilidad financiera, social y ambiental, además, mejorar nuestros indicadores académicos, especialmente en retención, titulación y empleabilidad” puntualizó Rosemarie.



## Hasta el 30 de abril se puede pagar primera cuota de contribuciones de 2024

El próximo martes 30 de abril es el último día para efectuar el pago de la primera cuota de contribuciones de bienes raíces no agrícolas, correspondientes al primer semestre de 2024, según lo informado por la Tesorería General de la República.

En este contexto, el Tesorero General de la República, Hernán Nobizelli, hizo un llamado a las y los contribuyentes para que cumplan con esta obligación tributaria dentro del plazo establecido, utilizando los diversos canales de atención que ofrece el Servicio.



Por este motivo, el Tesorero Nobizelli recomendó efectuar el trámite por medio del canal de pago web institucional, a través de tgr.cl, dado que se

trata de un sitio ágil y seguro, evitando con ello los gastos de desplazamiento hacia una oficina de TGR, alguna sucursal bancaria, locales de Sen-

cillito o Caja Vecina.

“Para pagar en sucursales bancarias, o bien en Sencillito o Caja Vecina, la persona debe contar con un recibo de pago que haya obtenido previamente en oficinas y módulos de autoatención de TGR, o sucursales de ChileAtiende a lo largo del país”, añadió el Tesorero Hernán Nobizelli.

Las y los contribuyentes tienen la opción de pagar una o las dos cuotas correspondientes a los dos primeros trimestres de 2024, en forma simultánea. El directivo hizo un llamado especial a las y los contribuyentes de tercera

edad con situación socioeconómica vulnerable, para que verifiquen si son elegibles por el Servicio de Impuestos Internos para recibir el beneficio de la rebaja fiscal de contribuciones.

El Tesorero General de la República, Hernán Nobizelli, recordó que el pago de contribuciones va en directo beneficio de los gobiernos comunales y del Fondo Común Municipal (FCM). Además, dijo que este último tiene como propósito transferir recursos desde las comunas de ingresos más altos hacia las más vulnerables del país.

# Abril lecturas mil: ocho recomendaciones de Fundación Integra para acercar los libros a las niñas y niños

La lectura es una actividad que favorece la participación, ayudando además a construir tanto la individualidad como la sociabilidad. Por ello, es clave que las familias sigan una serie de recomendaciones para iniciar de forma exitosa a las niñas y niños en este ámbito.

Una actividad fundamental en el desarrollo de niñas y niños es sin duda la lectura, ya que estimula su imaginación y creatividad, además del aprendizaje y conocimiento del lenguaje. También representa un factor clave en el desarrollo de los procesos que les permiten expresar ideas y generar un pensamiento crítico. Desde esta perspectiva, la lectura –y los libros– son una fuente de recreación que también ayuda a generar una identidad.

El acceso a títulos variados y aptos para su edad, litera-

rios y no literarios, permite a niñas y niños familiarizarse con los libros. Les enseña que pueden encontrar diversión, información y respuestas a problemas específicos. Junto a ello, un acercamiento a la lectura en familia y en los recintos educacionales, comenzando en el jardín infantil, ha sido identificada como la estrategia más efectiva para promover el desarrollo del lenguaje oral y escrito.

En este contexto, Rodrigo Neira, director regional de Integra Araucanía explicó que “para una actitud positiva hacia la lectura por parte de niñas y niños, debe existir un vínculo afectivo con las adultas y adultos con quienes comparten esta práctica. Son las y los llamados a entregar datos adicionales, hacer preguntas y estimular a que niñas y niños describan y den explicaciones cada vez más



complejas respecto a los textos. En suma, deben incentivar la participación en la práctica de la lectura de forma activa y atenta”.

Si bien es clave que la lectura sea una experiencia compartida con las niñas y niños, hay una serie de prácticas o recomendaciones que no se deben olvidar para que este proceso se realice de forma

armónica y exitosa:

- Busque un momento tranquilo y sin interrupciones para la lectura.

- Lea el texto elegido antes de presentarlo a las niñas y niños.

- Identifique las características de los personajes.

- Muestre a niñas y niños el libro, leyendo con naturalidad y sin exageraciones.

- Tras la lectura, realice preguntas que inviten a reflexionar sobre el texto.

- Observe las ilustraciones e identifique sus características, lo que transmiten y cómo se relacionan con el contenido del libro.

- Guíe a niñas y niños pequeños para que observen las ilustraciones y toquen el libro para percibir su textura.

- Invite a que niñas y niños lean a diario y dé el ejemplo, ya que aprenden de las y los adultos.

Con 33 años de experiencia y más de 1.200 salas cuna y jardines infantiles gratuitos en todo el país, Fundación Integra trabaja para lograr el desarrollo integral, bienestar y aprendizajes significativos de niñas y niños, poniendo a su disposición espacios educativos diversos, estimulantes y de calidad.

## Familia de Cancura Rodón es beneficiaria de vivienda, proyecto financiado por Serviu en Nueva Imperial



rial y la constructora GYH.

La beneficiaria es Marcia Curillan Curiqueo y su familia. La vivienda tendrá 72,5 m<sup>2</sup>; 3 dormitorios, baño y solución de agua caliente. Además, considera las necesidades de integrantes de la familia con discapacidad.

El miércoles 17 de abril el alcalde César Sepúlveda, junto a un equipo de profesionales del Departamento de Vivienda y Mejoramiento de Barrios se trasladaron hasta el sector rural de Cancura Rodón para ser parte del inicio de obras para vivienda rural.

Proyecto financiado por el SERVIU y que involucra un monto de \$42 millones, ejecutado por la Municipalidad de Nueva Impe-



## Primer concurso de pintura o dibujo alusivo al Día del Carabinero en Cholchol

Carabineros de Cholchol, invita a la comunidad, colegios municipales y particulares de la comuna, a participar en el primer concurso de pintura o dibujo alusivo al Día del Carabineros, las categorías 4-6; 7-9 y 10-14 años.

En la oportunidad, serán premiados los primeros, segundos y terceros lugares de cada categoría.

Los dibujos o pinturas se recibirán en el Retén de Chol-

chol y deberán llevar el nombre del artista y rut., teléfono de contacto y a qué categoría participan. La premiación se realizará el Día del Carabinero, el 27 de abril.

Dictamen establece fórmula que debe utilizar el empleador para realizar la adecuación horaria

## Criterio para aplicar Ley 40 Horas a trabajadores

Antes las dudas que han surgido respecto a la aplicación de la Ley 40 Horas, cuya implementación entra en vigencia el próximo 26 de abril, un nuevo dictamen de la Dirección del Trabajo establece la fórmula que debe utilizar el empleador para cumplir correctamente con la norma.

Según detalló la ministra del Trabajo, Jeannette Jara, de no haber acuerdo entre empleador y trabajador, el dictamen establece que, tratándose de una jornada de lunes a viernes, la baja será de al menos una hora completa en alguno de los 5 días.

En tanto, para quienes bajan seis días, de lunes a sábado, el dictamen sostiene



que “el empleador deberá reducir al menos 50 minutos en una jornada diaria y la fracción de 10 minutos en otra”.

La ministra Jeannette Jara

explicó que la Ley de 40 Horas “es muy sentida y demandada por la ciudadanía. Se logró construir en base a un acuerdo tripartito entre em-

pleadores, trabajadores y Gobierno. Y hoy, antes de que se inicie su implementación el 26 de abril, hemos detectado consultas, inquietudes y reclamos de cómo algunos estarían pensando en implementarla a través de minutos diarios. Eso es lo que este dictamen de la Dirección del Trabajo fija y circunscribe”.

Cabe destacar que la Ley contempla una disminución gradual de las horas de trabajo, por lo que, luego de la primera reducción de este año a 44 horas, en abril de 2026 se alcanzarán las 42 horas. El mismo mes de 2028 la ley entrará plenamente en régimen, cuando se implementen las 40 horas de trabajo semana-

les.

En ese sentido, la Ley de 40 Horas establece que las empresas pueden reducir la jornada a 40 horas desde ya, de forma voluntaria y anticipada, sin esperar la gradualidad. En dicho caso, podrán acceder a otras regulaciones de la Ley de 40 horas, como, por ejemplo, acordar con los trabajadores que la jornada se distribuya en cuatro días de trabajo por tres de descanso, conocida como 4x3, lo que es una innovación adoptada también en otros países.

La Ley de 40 Horas fue despachada por el Congreso en abril del año pasado y promulgada el mismo mes por el Presidente Gabriel Boric.

## Gobierno abre Fondo Nacional de SENAMA en La Araucanía para financiar iniciativas de organizaciones de personas mayores



Desarrollar actividades productivas, comprar nueva indumentaria o concretar viajes de distensión, son solo algunos de los proyectos que las organizaciones de personas mayores de La Araucanía podrán postular este año en el Fondo Nacional del Adulto Mayor, que impulsa el Gobierno a través del SENAMA, en su línea Autogestionados.

La ceremonia de lanzamiento del Fondo concursable fue encabezada por el Delegado Presidencial, José Montalva, la Seremi de Desarrollo Social y Familia, Mariela Huillipan y, la coordinadora regional del Servicio Nacional del Adulto Mayor, Yessica

San Martín, quienes pudieron compartir con organizaciones que resultaron beneficiadas en 2023.

Al respecto, el Delegado, José Montalva, dijo que, “este Fondo lo que permite es que, los clubes de adulto mayor, autónomamente puedan postular a estos proyectos logrando dos objetivos; por un lado, el fin propio del proyecto, ya sea alfabetización digital, medio ambiente o lo que ellos decidan, pero también logra el objetivo de que, el adulto mayor puede hacer las cosas y, cuando trabajan en conjunto, van a recibir apoyo del Gobierno”.

fortalecimiento institucional, habilitación y/o equipamiento, actividades que transforman vidas, alfabetización digital y recreación.

En ese sentido, la Seremi de Desarrollo Social y Familia, Mariela Huillipan, explicó que, “el año pasado el presupuesto regional llegaba a alrededor de \$289 millones y, hoy día estamos llegando a 389 millones de pesos, un monto sumamente significativo y, que se vuelve a enmarcar dentro de lo que ha señalado nuestro Presidente, Gabriel Boric, donde no vamos a esperar el ingreso del proyecto de ley del nuevo Sistema Na-

### Aumento de presupuesto

Para este año, el Fondo Nacional del Adulto Mayor considera recursos en La Araucanía por más de \$389 millones, 100 millones de pesos más que el monto de adjudicación de 2023, lo que permitirá financiar iniciativas de organizaciones y clubes de personas mayores en ámbitos como voluntariado, vida saludable, for-

lección de Apoyos y Cuidados, sino que, desde ya estamos realizando acciones para las personas mayores que más lo requieren”.

Por su parte, la coordinadora regional de SENAMA, Yessica San Martín, destacó que, el año pasado postularon 947 organizaciones de personas mayores en La Araucanía, y este 2024 se espera que sean más. Asimismo, especificó que, las organizaciones “pueden postular a equipamiento, a cajas de alimentos saludables para las personas que son parte de las organizaciones, equipamiento para las sedes y ayudas técnicas. Cada ítem tiene diferentes montos: los clubes de adulto mayor pueden acceder a

un millón 100 mil pesos, las uniones comunales a dos millones 200 mil pesos, las federaciones a cuatro millones y, las confederaciones a seis millones de pesos”.

Cabe recordar que, las organizaciones de mayores pueden retirar las bases, formularios y manual de apoyo a la postulación del concurso en la Coordinación Regional del SENAMA o en la Delegación Presidencial Provincial. También se puede descargar el material en la página web del SENAMA, [www.senama.gob.cl](http://www.senama.gob.cl). Asimismo, estará disponible el correo [senama.cly](mailto:senama.cly) el whatsapp [+56920807488](https://wa.me/56920807488) para responder dudas, consultas o entregar orientación.

Gas	Radio
452613330	Las Colinas
982718983	98.9 FM
982516712	La Radio de la Costa
Pago Efectivo o Transferencia	

Sábado 20 hrs; en Estadio Municipal El Alto de Nueva Imperial

# Imperial Unido enfrentará a Deportivo Constitución Unido



Los hinchas de Deportivo Imperial Unido, tienen una importante cita para mañana sábado a las 20 horas en el Estadio Municipal El Alto, para alentar al equipo de todo.

Recordar que los encuentros oficiales de los de la ciudad acuarela y de otras comunas costeras de la región de La Araucanía, serán los sábados a las 20 horas.

Por la anterior, se pide

máxima presencia de público para el encuentro que sostendrá el equipo de todos



mañana sábado, cuando se mida en calidad de local frente a Deportivo Constitución Unido, esto en el marco de la tercera fecha de la Tercera A cuarta categoría del fútbol chileno y antesala del profesionalismo.

Por lo anterior, es que la presencia del jugador doce, los del tablón, lleguen con harta energía para alentar a su equipo, y además no olvidar llevar banderas naranjas y bancas, para sentir la localía.



En la Región de la Araucanía:

## Dieta rica en carbohidratos: el "pecado" de los chilenos

"En Chile, observamos un sobreconsumo de alimentos ricos en carbohidratos, como lo evidencia nuestro elevado consumo de pan, siendo el segundo país a nivel mundial en este aspecto o como en 2020, cuando el consumo per cápita de arroz fue de 15 kg/año, el de papas de 70 kg/año y el de legumbres de 4 kg/año", explica Chris Pefaur, nutricionista de laboratorio Nutrpharm.

Los carbohidratos, uno de los macronutrientes esenciales en la nutrición humana, desempeñan un papel crucial en la dieta de los chilenos. Son una fuente primordial de energía, proporcionando el combustible necesario para el funcionamiento óptimo del organismo. "En Chile, observamos un sobreconsumo de alimentos ricos en carbohidratos, como lo evidencia nuestro elevado consumo de pan, siendo el segundo país a nivel mundial en este aspecto o como en 2020, cuando el consumo per cápita de arroz fue de 15 kg/año, el de papas de 70 kg/año y el de legumbres de 4 kg/año. Este exceso puede atribuirse en parte a la disponibilidad y accesibilidad de alimentos refinados y procesados en el mercado, así como a los hábitos alimentarios arraigados en la cultura chilena", explica Chris Pefaur, nutricionista del laboratorio Nutrpharm.

Es esencial comprender que los carbohidratos no son inherentemente dañinos; sin embargo, su consumo descontrolado, especialmente de fuentes refinadas, puede contribuir a problemas de salud como la obesidad, tanto así que según información recopilada por Novo Nordisk y el Instituto de Salud Pública de la Universidad Andrés Bello en un Mapa de la Obesidad en Chile, con datos de la Encuesta Nacional de Salud (ENS) 2016-2017, en la región de la Araucanía el 41,09% de las personas viven con obesidad. Es por ello que promover una dieta equilibra-

da, que incluya una variedad de alimentos nutritivos, es fundamental para la salud pública.

"Uno de los principales desafíos que enfrentamos es la falta de educación nutricional y la escasa conciencia sobre la calidad de los alimentos que consumimos. Muchas veces, los errores en la alimentación están vinculados con la falta de lectura de etiquetas nutricionales, la ausencia de asesoramiento profesional y la adopción de dietas de moda, que no consideran las necesidades individuales de cada persona", advierte Pefaur.

Para abordar estos desafíos, es crucial fomentar una mayor conciencia sobre la importancia de una alimentación balanceada y variada. Esto incluye el consumo de carbohidratos integrales, como cereales del tipo integral, legumbres, frutas y verduras, que proporcionan fibra dietética y nutrientes esenciales para el organismo. "Además, en el mundo de la salud y la nutrición, se reconocen diversas estrategias y en muchos casos, los productos naturales ofrecen un valioso apoyo, especialmente a las mujeres. Suplementos como Grelix y Okrafit, juegan un papel fundamental en la potenciación de la reducción del peso corporal cuando se combinan con una alimentación saludable y equilibrada", comenta la nutricionista.

En este sentido, la asesoría nutricional desempeña un papel fundamental. Los nutricionistas están capacitados para proporcionar orientación individualizada sobre hábitos alimentarios saludables, ayudando a las personas a comprender sus necesidades nutricionales y a tomar decisiones informadas sobre su dieta.

En conclusión, los carbohidratos son una parte importante de la dieta chilena, pero su consumo debe ser moderado y provisto principalmente por fuentes saludables y nutritivas.

Fortalecer la educación ambiental en escuelas, liceos y Jardines infantiles del territorio de la costa

## Seminario de Educación Ambiental para Establecimientos Educativos

En un trabajo en conjunto con SLEPCA (Servicio de Educación Pública Costa Araucanía), municipios de Costa Araucanía y la Seremi del Medio Ambiente se han coordinado acciones para fortalecer la educación ambiental en escuelas, liceos y Jardines infantiles del territorio de la costa.

El Seminario de Educación Ambiental tendrá lugar el 22 de abril desde las 09:30hrs en el Auditorio de la Biblioteca Municipal de Teodoro Schmidt.

Este seminario será una instancia de encuentro dirigido a directivos de diferentes establecimientos educacionales públicos y privados de la comuna para exponer



el trabajo ambiental y cómo poder desarrollarlo en conjunto: municipio, Estableci-

mientos Educativos y Ministerio de Medio Ambiente.

# Sureñas: proyecto en curso de la UCT registra cerca de 200 escritoras en La Araucanía



La iniciativa se encuentra realizando un mapeo regional de autoras hasta el 30 de abril, para así vincular, apoyar y visibilizar sus obras literarias.

En 1942 el estado chileno implementó el Premio Nacional de Literatura, galardón que, en 82 años, únicamente se ha entregado a cinco mujeres; destacando entre estas Gabriela Mistral, Premio Nobel de Literatura en 1945, e Isabel Allende, actual referente de la escritura latinoamericana. Marta Brunet (1961), Marcela Paz (1982) y Diamela Eltit (2018), también han llegado a este podio, debiendo superar un ambiente dominado por hombres.

A ocho décadas de la entrega inicial del premio, Isabel Iriarte León, poeta de La Araucanía y parte del proyecto Sureñas, representando a la Dirección de Sistema de Bibliotecas UCT, explicó que, la dinámica de género sigue vigente, en un ambiente donde “las mujeres aparecen muy poco o nada, y no es porque no existamos o no estemos a la altura del canon de turno, sino que es porque tenemos menos oportunidades en general y quizás una mayor autocrítica, una tendencia a ‘no darnos el permiso’ para incluso, decir que se escribe”, dijo.

Esta situación, sumada al factor centralizado de la cultura, genera mayores dificultades de visibilizar obras literarias. Ante ello, Iriarte puntualizó que “la región metropolitana sigue siendo la que marca el paso, lo que o no, y publicar un libro todavía sigue siendo “la forma” de validarse en el campo literario. Alrededor del 80% de lo que circula a nivel nacional, se publica allí”.

Estas problemáticas fueron identificadas por funcionarias de la Universidad Católica de Temuco, levantando el proyecto Sureñas, trabajo en conjunto entre la Dirección de Género, el Departamento de Lenguas, la Dirección de Sistema de Bibliotecas y Ediciones UCT. Dicho trabajo busca identificar autoras de la región, creando un espacio de vínculo, formación y divulgación, promoviendo sus obras con el respaldo de la casa de estudios superiores.

## Mapeo y divulgación

La iniciativa fue adjudicada por el equipo de Sureñas en la Convocatoria de Proyectos Internos 2023 de la Dirección de Vinculación con el Medio UCT, y desde este año se encuentran realizando un registro en el que han identificado cerca de 200 escritoras residentes en la región.

Claudia Campos, Coordinadora de Ediciones UCT y parte del equipo Sureñas, puntualizó que han registrado “mujeres que escriben y por diversas razones no se conocen, escritoras emergentes, que no son reconocidas ya sea por elección propia o falta de oportunidades, por lo que intuíamos que había un número importante en la región, sin embargo, el que llevamos registradas alrededor de 200 mujeres”.

El proyecto continuará con la vinculación entre autoras. En ese contexto, Carolina Quijón, escritora regional y parte del equipo Sureñas, añadió que la iniciativa continuará con diferentes talleres, junto con cooperar en la divulgación de sus obras. Durante estos meses “encontramos autoras que llevan años publicando, algunas con numerosos

las mujeres interesadas en participar, es que sean reconocidas o se autoperciban como escritoras. Quienes deberán contactarse al correo electrónico: ediciones@uct.cl o al Instagram@Surenas.Escritoras.

Quienes formen parte del registro, agregó Claudia Campos, podrán participar de “un ciclo gratuito de talleres que apuntan a fortalecer el oficio escritural, que se realizará entre abril y junio. En ellos se abordará poesía visual, narrativa, escritura creativa y literatura infantil. El primero de ellos parte este 30 de abril, a cargo de Consuelo Martínez, poeta y parte del equipo Sureñas”.

Junto con esto, la iniciativa generará la existencia sin precedentes de un catastro oficial de escritoras regionales actualiza-



títulos a su haber, que lamentablemente no logran traspasar los límites comunales, pero aun así, no han dejado de publicar. A eso apunta también Sureñas, a visibilizar ese trabajo”.

## Fechas importantes

La plataforma de registro, para participar de Sureñas, está abierta hasta el martes 30 de abril, y el único requisito para

do. “Esto se traduce en un beneficio inmediato, elaborar este catastro e informe oficial contribuye a visibilizarlas. Como resultados del proyecto se construirá un informe estadístico que estará disponible a personas u organismos que lo requieran; junto con la elaboración de un catálogo que las dará a conocer a ellas y sus obras”, concluyó Campos.