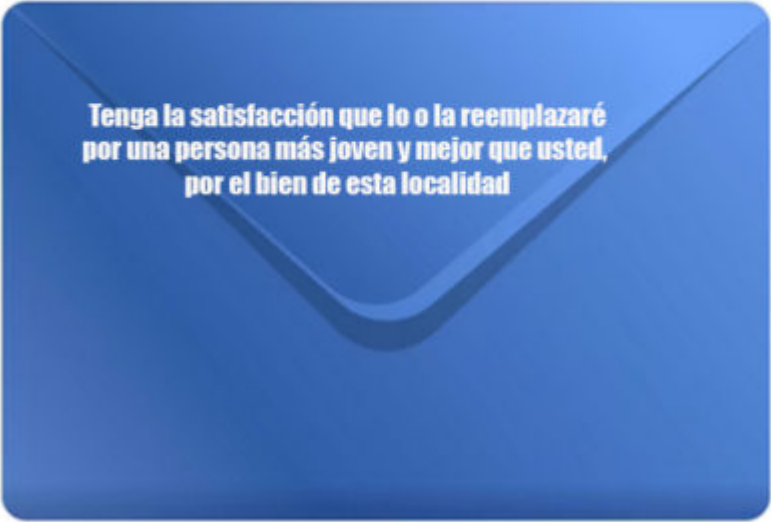


# EL FRATERNAL SALUDO DE FIN DE AÑO A LOS TRABAJADORES DE VODANOVIC



Tenga la satisfacción que lo o la reemplazaré  
por una persona más joven y mejor que usted,  
por el bien de esta localidad

La primera autoridad edilicia de la comuna está realizando lo que tanto dijo que no debía hacerse en tiempos de “Barriga”, pero hoy hay plata y que mejor que pagarla en indemnizaciones. Cerca de 200 trabajadores a honorarios están siendo notificadas de no renovación de contrato, muchos de ellos fieles a su régimen, pero lamentablemente son nativos maipucinos.

Parte del directorio del Sindicato de trabajadores a Honorarios, hoy divididos ya que al despedir uno de sus directivos asume una persona fiel al régimen así que será un sindicato patronal más que ya lo dividió un yanacona que goza de buena salud.

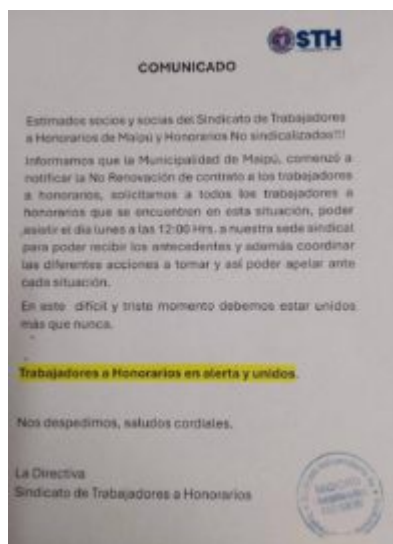
Llama la atención la notificación de una mujer que se desempeña 20 años en una dirección en el denominado Consistorial, en un apoyo muy importante al buen funcionamiento del servicio, pero tiene una dificultad: hace bien su trabajo y los puestos estratégicos son lo que más observan los alcaldes de turno en su visión política futura, de modo de tener un municipio a sus pies.

Asevera un dirigente de STH-Maipú, que el año 2021 se la jugó por Vodanovic, que el 5 se sabrá la cifra de “no recontratados”, pero que espera no supere el medio centenar, pero aun así, el deber sindical es de defenderlos y si la medida se mantiene, que su desvinculación sea la menos dolorosa y se cancele lo que la ley indica, especialmente cuando se trata de un gobierno comunal que defiende a los trabajadores.

## COMUNICADO SINDICATO DE TRABAJADORES A HONORARIOS

El DTH a través de una nota se declara en estado de alerta ante el rumor de despidos o desvinculaciones, o no renovación de contratos. El llamado es a socios y no socios, para que se acerquen a la sede sindical en Jardín 1 y que den a conocer la nota de desvinculación o notificación de no renovación de contrato, para lo cual habrá atención especial.

## COMUNICADO



# ASAMBLEA RADICAL DE MAIPU CELEBRO LOS 161 AÑOS DEL PARTIDO



Con un llamado a buscar caminos de entendimiento que permitan solucionar las verdaderas demandas ciudadanas, el presidente comunal del Partido Radical, Asamblea Maipú, dio paso a su discurso de celebración de los 161 años de existencia de la colectividad a nivel nacional. En este sentido llamó a formar un nuevo Frente Popular, al recordar el gobierno del Pte. Pedro Aguirre Cerda, que dio un motor al desarrollo, a la educación y a la vivienda. La jornada se llevó a cabo este sábado 28 de diciembre en la sede partidaria.





En la oportunidad se contó con la presencia del secretario nacional del PR, Claudio, el diputado por el distrito 8, Rubén Oyarzo, el ex alcalde Christian Vittori, la presidenta del PDC-Maipú Lucia Varas y directorio, el presidente del Frente Amplio Alfonso Castellón y presidente del PPD Rubén Darío fueron parte de los dirigentes de partidos amigos que concurrieron a Portales 418, sede comunal del Partido Radical, Asamblea Maipú, para saludarlos en este 161º Aniversario de la colectividad, el más antiguo de Chile

El presidente comunal del PR, Jorge Varela junto a su directiva completa, sumando el saludo de la secretario Nacional del PR Claudio Briones, recibieron en su sede a militantes e invitados en una jornada de celebración de sus 161 años de existencia. Varela en un extenso discurso relato desde el nacimiento desde raíces liberales pasando por los gobiernos radicales explayándose con anécdotas de Pre. Pedro Aguirre cerca, especialmente en lo que respecta al creación de la Corfo, motor del desarrollo del país, hoy con otras motivaciones; otro tanto hablo sobre el impulso a la educación y su lema "Gobernar es Educar", algo que marco la historia del país.

Resumió parte de los resultados electorales en las elecciones de concejales, votos que le permite mirar con posibilidades de contar con un diputado en el distrito. No todo es fortuito, sino que hay que realizar un trabajo, que continuaremos para seguir sumando, en este camino de recuperación de la gente en la idea del radicalismo democrata.-

¿Por qué no tener nuevamente un Frente Popular? preguntó en su discurso aniversario Jorge Varela, tema que caló en los asistentes, especialmente cuando entrega su saludo el diputado

(I) Rubén Oyarzo, por los 161 años del partido Radical que celebraba en esta ocasión. Dijo Oyarzo: ¡Porque no!, coincidiendo con lo expresado por Varela; un nuevo frente popular que permita soluciones a la gente que aún no logradas.

Por su parte Vittori, destacó la tradición del partido a nivel comunal y el hecho de ser el único partido que tiene sede propia en Maipú, que en determinados momentos fue muy importante.

Otro tanto señaló el secretario nacional del partido, Claudio Briones, quien apoyando todo lo señalado por Jorge Varela, destacó la deuda pendiente de la Ex Concertación, con críticas que se fue en deuda con las necesidades de la gente.

La jornada finalizó con un vino de honor al estilo Radical.

FOTO CON RADICALES ORDENADOS



DESPUES DEL COCTEL





# LANZAMIENTO DE LIBRO ECOBARRIOS



Lanzamiento de libros sobre Ecobarrios es otro de los logros de la organización ecologista que preside Ricardo Acuña. Acto se realizó en la sala de Micro Cine del teatro Municipal con la presencia de la

gestora de Taller de Huertos Literarios de la Municipalidad de Maipú, Catalina Martínez, representantes de concejales y parlamentarios y la comunidad de Cuatro Álamos.



Un libro que resume en casi un centenar de páginas el trabajo realizado en la población Cuatro Álamos con el esfuerzo de una comunidad que es un ejemplo de práctica en la búsqueda del equilibrio entre el

progreso y el medioambiente.

Atrás quedó la tala de árboles de un jardín natural para instalar un segundo colegio público en una a 40 metros de otro que también dependía de la Codeduc, haciendo desaparecer arboledas para llenar de



concreto los lugares que pudieron ser de esparcimiento, logrando con una tenaz lucha con las autoridades del año 2000, que permitió tener jardines, árboles nativos y un lugar para enseñar a los vecinos plantar desde hortalizas a hierbas medicinales, las cuales consumían manteniendo las plantaciones vivas con la creación de plataformas para crear humus mediante tratamiento de desechos de vegetales, tema que se va transmitiendo generacionalmente y mantienen una comunidad viva en la búsqueda de tener un aire puro, plantaciones que sirvan a la comunidad y con ello una mejor calidad de vida.

Innumerables son las visitas de colegio al lugar, más de otras comunas que de Maipú, siendo visitada incluso de regiones e

internacionalmente desde donde han imitado el proyecto

El lanzamiento del libro se llevó a cabo este viernes 26 de diciembre, con importantes invitados donde destaca el profesor de historia y próximo a doctorarse, Oscar Riquelme Gálvez, representantes de concejales y parlamentarios y la propia fuerza viva de la Villa Cuatro Álamos.

Todo nace de un taller de huertos orgánicos realizado por la municipalidad donde concurre los integrantes de Ecobarrios para aprender o perfeccionar técnicas de lo que ellos a diario utilizan en sus parques y reservas ecológicas, con lo cual se logra el financiamiento para un libro que puede significar mucho para la organización Ecobarrios, pero también para divulgarlo a nivel comunal y ver otros ejemplos que ya han nacido tras las visitas al lugar donde se creó Ecobarrios y sus logros por tener una comuna más verde, donde hoy se busca tener parque de secano para ahorrar agua.

Muy contento se vio a Ricardo Acuña, presidente de Ecobarrios, al colocar otro logro para la organización, recalcando que se mantendrán trabajando con apoyo o sin apoyo de la Municipalidad, pero que cree que, para practicarlo, más que difundirlo, el apoyo las autoridades es imprescindible.

Con similares pensamientos, Luis Márquez, cerebro de ésta creación ecologista, estima que, con el lanzamiento de este libro, los desafíos por difundir y llevar a la práctica esta iniciativa que beneficia directamente a la comunidad es cada vez más necesario.

---



# UNDURRAGA DIO A CONOCER SU OPCION PRESIDENCIAL.



¡CONFIRMADO! La reunión, con 4 de los 7 connotados invitados, se llevó a cabo en un restaurant chino cercano a su oficina parlamentaria, lugar donde Undurraga dio a conocer su opción presidencial 2025y

estar dispuesto a participar en primarias internas del sector progresista.

Undurraga, denominado por sus detractores internos “el sepulturero de la DC”, logró con su llegada a la presidencia del Partido detener la caída vertical del PDC, con muchos ex militantes importantes que se fueron del partido a formar nuevas colectividades.

Toda su gestión con mucha oposición interna, pero la realidad es que está logrando su objetivo: mantuvo a duras penas la concejala en Maipú, estuvo a punto de dar sorpresa en los candidatos a CORE y todo indica que las finanzas en su partido estarían mejorando.

## LO PREVIO A LA OPCION PRESIDENCIAL.

Nada hace sin programar Undurraga: primero apoyó a concho a Claudio Orrego para candidato a Gobernador, ex amigo del sector de “los príncipes”; otro tanto apoyo y llevó a su partido a apoyar a Vodánovic, quien lograra la mayoría nacional en votos de alcalde, quizás pensando en dos

posibilidades: Tener el camino libre para su opción presidencial y que las dos mejores opciones presidenciales hasta ese momento se sintieran obligados a quedarse en el cargo electo ¿Pero, cumplirán esa eventual promesa?

Undurraga es el actual presidente del PDC a nivel nacional y su determinación de reunirse con 7 militantes destacados de Maipú causo sorpresa, por su elección ya que todos tienen un objetivo específico de movilización de mazas.

Es el caso de Arturo Madariaga, único representante del directorio comunal del PDC; profesor, fue en su momento presidente comunal del Colegio de Profesores y presidente interino del PDC en Maipú en momentos de las elecciones de concejales y alcalde en Maipú.

Francisco Pincheira, ex presidente del PDC y consejero nacional, hombre que, con toda la oposición posible, unos 6 militantes, logró recuperar a una dormida DC, pero que después debió renunciar al cargo por esa oposición interna.

Jaime Faúndez, que en su momento fue un promisorio candidato a concejal, ex presidente de la Unión Comunal de Juntas de vecinos y muy ligado a las organizaciones sociales.

Otro tanto fue uno de sus hombres más cercanos y undurragista total, se trata del ex PS y actual DC, Patricio Zúñiga, hombre experto en organizar eventos y contar con figuras para ello.

De los tres que faltaron a la cita y que cada cual tendrá sus motivos internos, destacan una mujer que por sí sola es un equipo de campaña y un ex candidato a CORE que sumó una buena cifra de votos en Maipú.

## UNDURRAGA Y LA COMIDA CHINA

Sus más productivas reuniones la realizan almorzando o cenando comida china, parecer ser parte de una cábala, aunque para otros es lo más económico del momento.

Es en esa instancia cuando Undurraga da a conocer algo que los invitados no tenían en mente, aunque después señalaron que sospechaban sobre esta convocatoria a destacados vecinos DC que mueven gente.

Señaló el diputado Undurraga y presidente del PDC a nivel nacional, que entre sus opciones de vida política está en estos momentos ser una carta presidencial, dispuesto a participar en primarias del sector progresista con el fin de tener un candidato presidencial del PDC.

Esta candidatura nace en momento en que no hay rivales para Evelyn Matthei y quienes aparecen en las encuestas han señalado que no serán candidatos como: Michelle Bachelet, Tomás Vodánovic y Claudio Orrego, aunque aseguran que la tentación por los dos varones que sumaron muchos votos en la elección pasada es permeable y en su vida política no hay evaluación que permita saber si cumplen promesas.

Pero Undurraga es ... Undurraga, capaz de asumir su partido en momento en que nadie quería tomar el timón de un barco que se hundía, capaz de sonreírles a sus más duros adversarios y cautivar con su sonrisa a los más duros oponentes, incluido los rivales de su partido.

Su opción pasa por obtener el apoyo de la Junta Nacional durante el mes de abril de 2025, evento político interno donde el ex ministro de Bachelet se jugará entero por esa opción.

Espera y está confiado en ser él quien lidere la candidatura que denomina de "centro izquierda", tema que dejó entrever en su última entrevista que tuvo en el vespertino La Segunda, hace ya unos 15 días y donde descarta a tres posibilidades presidenciales y deja sin candidato a la CONCERTACION II, tema que deja entrever como una forma de revivir una opción ganadora y progresista.

LAS OPINIONES DE LA MESA CHINA

El llamado a los participantes de la “Mesa China” sólo señalan que emitirán un comunicado, pero que la reunión existió y fue real el anuncio, pero que después darán a conocer a través de voceros o voceras la noticia.

Pero estamos en condiciones de señalar que el consejero nacional opinó que sin duda eso revitalizará el partido, sobre todo si se llega a participar en primarias ya que las opciones serán muchas si se trabaja para ello; otro tato el profesor fue más directo en la reunión: “El camino es cuesta arriba, pero con la visión de futuro de nuestros padres fundadores, la Democracia Cristiana, puede nuevamente ser el partido que le dé a este país el rumbo de progreso y tranquilidad que se merece y que nunca se debió perder.”

---

## El festival de luces chinas más grande del mundo en Cerrillos



Con su regreso al Parque Orione, Tianfu Festival se posiciona como uno de los eventos más entretenidos de la temporada. El evento, que se mantendrá abierto hasta el 30 de marzo de 2025, marca una

tendencia creciente de espectáculos de luces y cultura en la

capital y en esta nueva edición trae nuevas propuestas que cautivan a un público diverso y entusiasta.

Tianfu Festival es el nombre del evento que se ha transformado en viral en redes sociales gracias a lo llamativo de los shows, tanto artísticos como de luces, que trajo a Chile y que tiene a miles de personas asombradas por sus llamativos colores y propuesta escénica. El evento, que se está realizando en el Parque Orione de la comuna de Cerrillos, es el panorama ideal para las personas que buscan pasar una tarde llena de sorpresas, entretenimiento y que buscan sumergirse en la cultura milenaria china.

La entrada al festival es imponente y logra cautivar a los visitantes quienes al ingresar al lugar se ven rodeados de elementos típicos de la cultura asiática. Dentro de la plaza central del parque se pueden encontrar diversos stands de comidas y entre ellos destacan los de fideos de Lanzhou y los cortados a cuchillo, únicos en Chile. La gastronomía Tianfu destaca por la participación de chefs chinos que viajaron desde Sichuan hasta Santiago solo para deleitar el paladar de los visitantes.

Además, en esta décima edición el festival trae un espectáculo mucho más emocionante con siete shows en el escenario más grande de este tipo, se presentan emocionantes shows de acrobacias, Kung Fu, danzas del pueblo Uigur y representaciones de la Dinastía Tang, la máscara mágica (un espectáculo con más de 300 años de tradición), entre otros.

“Tianfu Festival es la actividad cultural más esperada por los niños, niñas, familias y todas las personas, es un evento transversal que le gusta a grandes y chicos. Nos llena de orgullo poder presentar un show tan emocionante ya que nos permite acercar toda la magia de China a nuestro país logrando conectarnos con una cultura milenaria sorprendente”, comentó Jimena Lizana, gerente ejecutiva del evento.



El vibrante evento ha transformado el Parque Orión de Cerrillos en un espectacular escenario cultural invitando a todos los visitantes a sumergirse en una experiencia única de la cultura china. El festival, que comenzó en diciembre, se extenderá hasta el 30 de marzo de 2025 y ofrece diferentes horarios: de domingo a jueves, los visitantes pueden disfrutar del festival desde las 18:30 hasta la medianoche, mientras que los viernes y sábados la magia se prolonga hasta las 00:30 horas.

---

## SE CONSOLIDA GRUPO DE ACCION SOCIAL HUMANISTA CRISTIANO



Este viernes 20 de diciembre de 2024 el grupo de Acción Social “Humanismo Cristiano” realizó un acto fraternal con el fin de buscar recuperar las raíces del denominado Humanismo Cristiano, hoy olvidado por el

oportunismo, el usufructuar de los nuevos políticos y otras lacras que han terminado por hundir el trabajo político-social, Considerado por el HUCRIM, (Humanismo Cristiano Maipú, como un paso fundamental para avanzar en el desarrollo con equidad.



Son ex dirigentes políticos que buscan de alguna forma recuperar un espíritu perdido, donde el factor de respeto a las personas y a disentir con respeto, educar cívicamente para que las nuevas generaciones puedan tener buena base de discusión en la contingencia diaria, pero todo basado en la Rerum Novarum, encíclica del Papa León XIII, que reconoce lo esencial del aporte del trabajador y el necesario reconocimiento a los derechos del trabajador, aceptando el agruparse en sindicatos para defender sus derechos, pero también en el documento reconoce el derecho sobre la propiedad privada.,

La Rerum Novarum, con sus aplicaciones prácticas en una sociedad que cada día se tecnifica más señala Claudio Barahona. Es necesario prepararse para que el tecnicismo no termine por corroer las bases de una sociedad, otro tanto agrega Francisco Pincheira, uno de los motores de esta iniciativa, recalca que la solidaridad entre el grupo debe mantenerse, especialmente con quienes ya hicieron su aporte al desarrollo local.

No estamos porque los políticos ocupen cargos en gobiernos comunales, nacionales o regionales, agrega Arturo Madariaga, puntualizando que lo busca el humanismo cristiano es que no se olviden de la institución base y no solo se convierta el acceso a un cargo en una escalera al triunfo personal. Hay muchos que podemos ayudar y ser agradecidos de los que nos dio la vida en nuestra constante lucha por superarnos.

Entre las participantes que asistieron destaca Anita Muñoz, que la acompañaron Ivonne Roch, Juan Vásquez, Jacqueline Parra, Ana Sánchez, Luis Villena, Patricia Novas, Francisco Novoa, Raúl Aliaga, Manuel Pino, Waldo Bravo, Arturo Madariaga

Catalán, Francisco Garay Ruiz-Tagle entre otros que participan de esta iniciativa, anunciándose que se incorporaran dos figuras más, pero deben tener en conocimiento que el trabajo es corporativo y no hay estrellas en sobresalir...sin hacer nada.

## ACCIONES FUTURAS

Una despedida del año realizará el Grupo y se espera que ocurra entre Pascua y Año Nuevo; para el mes 22 de enero del año 2025 se ha solicitado una misa para recordar a Eduardo Frei Montalva, mandatario que marcó el despegue del humanismo cristiano en Chile. Esta se realizará en el Templo Votivo de Maipú.

---

# Compras navideñas: ¿Cómo prevenir las estafas en línea?



Diciembre es un mes que nos invita a reunirnos, celebrar, compartir momentos especiales y fortalecer los lazos que nos unen. Amigo secreto, el viaje pascuero o regalos de

fin de año, trae consigo una avalancha de compras, que cada año realizamos más de manera online.

En los últimos años, hemos reemplazado el visitar los centros

comerciales y sumarnos a las aglomeraciones y filas, por buscar opciones en sitios web y Apps móviles. Según datos de la Cámara Nacional de Comercio (CNC), las ventas online del retail en Chile alcanzaron una participación promedio de 22,1% en 2023.

Es tentador ver ofertas tan convenientes en comparación con el mercado y la simplicidad de los envíos que incluso llegan a la puerta de nuestras casas, pero así como tiene su lado positivo, también existen riesgos de estafa, fraude y robo de información personal. Según Ipsos, casi la mitad de la población chilena ha sido víctima de un intento de fraude en sus medios de pago. Además, 49% de los consumidores en 18 países y regiones reportaron haber sido objeto de intentos de fraude a través de diferentes métodos en el segundo trimestre de 2024, según un informe de consumidores de TransUnion.

Para Fernando Abrego, CEO de [VeData](#), compañía de tecnología, todavía es posible realizar compras de manera segura, si se toman algunos resguardos.

Por ejemplo, señala: “es fundamental no hacer clic en sitios desconocidos o enlaces sospechosos, verificar que la fuente sea oficial y evitar descargar archivos ni acceder a sitios desde códigos QR, SMS o correos sin confirmar su procedencia. Al comprar a pymes o particulares, es recomendable buscar métodos de verificación del vendedor, como SII o INAPI, y asegurarse de que el nombre de la empresa esté correctamente escrito y su imagen corporativa sea auténtica.

Durante la compra, si se perciben señales de desesperación, urgencia o riesgo sobre la transacción del dinero, es prudente desconfiar, especialmente si se ofrecen facilidades de pago inusuales o en horarios atípicos. Nunca se deben entregar claves de ningún tipo, ya sean bancarias, de correo electrónico, etc., ni datos personales, ya sea por redes sociales o por teléfono.

Además, Abrego aconseja verificar los precios reales de los productos de interés; si la oferta es demasiado buena para ser cierta, probablemente la calidad del producto no sea la deseada o se trate de una estafa. Además, es importante no caer en urgencias artificiales; mensajes como “¡Última oportunidad!” o “¡Solo queda 1 en stock!” están diseñados para presionarte, por lo que es vital reflexionar antes de comprar.

Asimismo, Abrego recomienda preferir métodos de pago seguros y protegidos. Las tarjetas de crédito ofrecen mejores garantías frente a transacciones fraudulentas que las tarjetas de débito, facilitando la recuperación del dinero en caso de problemas. Plataformas de pago como PayPal, Google Pay o Apple Pay añaden una capa de protección al no compartir directamente los datos de tu tarjeta con el vendedor, y suelen respaldar al comprador si algo sale mal. Se debe evitar el uso de transferencias directas o métodos poco seguros, ya que generalmente no ofrecen mecanismos de reembolso en caso de fraude. Además, algunas entidades bancarias ofrecen tarjetas virtuales temporales para compras específicas, que pueden eliminarse después, minimizando riesgos.

En cuanto a la gestión de contraseñas, utilizar herramientas que generen contraseñas únicas y complejas para cada cuenta reduce el impacto si una de ellas se ve comprometida. Estas herramientas permiten acceder automáticamente a tus cuentas sin necesidad de recordar contraseñas complejas y ofrecen protección contra filtraciones, alertándote si alguna de tus credenciales ha sido expuesta en un ataque.

Sin duda, la tecnología es una muy buena herramienta para descubrir productos novedosos y facilitar la búsqueda cuando no sabemos qué regalar, pero es crucial tener cuidado. Se puede aprovechar las facilidades del mercado digital en estas fechas, si se hace con precaución.



---

# FLORIDA LOMA BLANCA CAMPEON SENIOR 2024



Florida Loma Blanca se tituló campeón de la División de Ascenso de la Asociación de Fútbol Sénior de Maipú logrando con ello el pase para jugar el próximo año en la División de Honor.

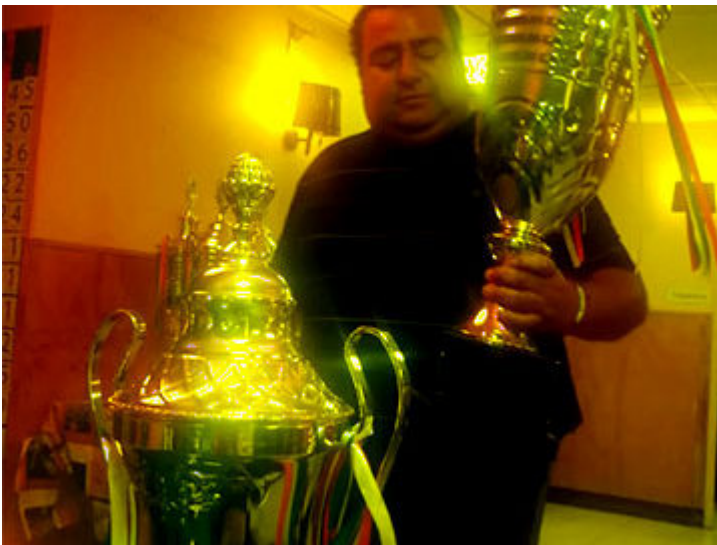


El amor al club, sorteando todos los inconvenientes del último lustro, Florida Loma Blanca reverdece sus laures de Campeón de campeones logrando sacar dos de las tres series campeonas (Senior A y Senior

Ben el torneo de la Asociación de Fútbol Senior de Maipú.

La noche de premiación fue este viernes 20 de diciembre en la sede de la asociación ubicada en calle Las Heras, donde concurrieron dirigentes de los clubes de la división de Honor y de Ascenso.







# Cómo el estrés de fin de año puede afectar tus posibilidades de conseguir un embarazo



El fin de año es, para muchas personas, una época cargada de estrés y ansiedad. Las demandas laborales, los compromisos familiares, las expectativas sociales

y la presión por cumplir metas o generar celebraciones perfectas pueden generar una sensación de agobio. Además, la reflexión sobre el cierre de ciclos y los desafíos del año que termina puede intensificar la ansiedad.

- Isidora Hernández-Rudnick Díaz, psicóloga de Clínica de la Mujer y Medicina Reproductiva en Viña del Mar explica de qué forma el estrés puede impactar en la fertilidad y entrega recomendaciones de cómo enfrentar esta época del año de una forma mucho más saludable y equilibrada.

El estrés tiene un impacto significativo en diversos aspectos de la vida y la salud de las personas, afectando tanto el bienestar físico como emocional. Puede contribuir a problemas como insomnio, ansiedad, alteraciones en el sistema inmunológico y enfermedades cardiovasculares. Además, se ha visto que el estrés crónico puede influir negativamente en la fertilidad, ya que altera el equilibrio hormonal y el

funcionamiento del sistema reproductivo, dificultando las posibilidades de concebir.

Isidora Hernández-Rudnick Díaz, psicóloga de Clínica de la Mujer y Medicina Reproductiva en Viña del Mar, explica que “el estrés es un factor que puede influir significativamente en la salud reproductiva, tanto en hombres como en mujeres. En situaciones de estrés, los niveles de cortisol, una hormona que desempeña un papel clave en el proceso de ovulación, pueden aumentar, lo que podría desregular el ciclo menstrual y dificultar la posibilidad de quedar embarazada. En casos de estrés crónico, cuando este se mantiene elevado durante un periodo prolongado, el cortisol permanece alto de manera constante, lo que complica aún más la capacidad de lograr un embarazo”.

En relación a cuáles son las señales de que el estrés está afectando tu salud reproductiva y qué se puede hacer al respecto, la profesional enfatiza que “el estrés puede afectar tanto el proceso de ovulación en las mujeres como la calidad espermática en los hombres, lo que podría traducirse directamente en dificultades para concebir. Además, el estrés tiende a disminuir la libido en ambos miembros de la pareja, ya que genera una reducción significativa del deseo sexual. Esto, a su vez, puede incrementar los conflictos en la relación, reduciendo la intimidad y el deseo de concebir. Sin embargo, el impacto del estrés depende en gran medida de la dinámica y la capacidad de la pareja para manejar estas situaciones de manera conjunta”.

La especialista señala que otro factor que podría estar desencadenando estrés es convertir el objetivo de “quedar embarazados” en una obsesión. “Esto puede transformar el acto



sexual en una tarea mecánica, eliminando la noción de placer y, además, provocando disfunciones sexuales asociadas a la ansiedad por el desempeño en ambos miembros de la pareja”, explica.

“En relación a qué se puede hacer al respecto, se pueden agregar prácticas de relajación o autocuidado a las rutinas. Ya sea como meditación, respiración guiada, yoga, ejercicio, algún hobby, manualidades, entre otras cosas, depende de cada persona qué le sirve. Pero identificar una acción que sepamos que nos ayuda a relajarnos, desconectarnos del día a día y poder darle una media hora al día, o lo que se pueda”, recomienda.

“Si los problemas de pareja comienzan a volverse muy complejos y sienten que no pueden resolverlos por sus propios medios, es importante no temer a pedir ayuda especializada. Atravesar un tratamiento de fertilidad puede ser una fuente significativa de estrés, por lo que contar con el apoyo de una terapia de pareja o individual puede marcar una gran diferencia”, agrega la experta

Tips para enfrentar de manera más equilibrada en fin de año

La psicóloga de Clínica de la Mujer entrega las siguientes recomendaciones para aquellas personas que en esta época del año están tratando de conseguir un embarazo:

- Dedicar tiempo al autocuidado y priorizar tu bienestar, dejando de lado la presión de cumplir con normas

sociales.

- Considera no asistir o reducir tu nivel de involucramiento en eventos potencialmente estresantes, como reuniones familiares, eventos de trabajo o juntas con amigos.
- Evalúa la opción de tomarte un descanso en la búsqueda del embarazo durante estas fechas, especialmente si ha sido un proceso largo y agotador.
- Establece límites claros para esta pausa y retoma la búsqueda cuando te sientas más tranquilo y preparado.

---

## REUNION CUMBRE EN SEDE PARLAMENTARIA DEL PC



Para algunos políticos era algo esperado, una reunión de lo que fue el bloque político de las dos listas que apoyaron como candidato a alcalde a Tomás Vodánovic. Esta se realizó en la sede parlamentaria de la

diputada Carmen Hertz en C. Zañartu con la presencia de 4 directivas partidarias. La reunión era esperada por algunos partidos que son de avanzada y no están en el Gobierno comunal aportando con sus conocimientos, aunque hay directores cercanos al PDC.

Parte de los dirigentes del socialismo democrático habían anunciado en el mes de octubre la necesidad de tener una

relación fluida con el alcalde de la comuna para estar al tanto de los avances y ser un aporte al desarrollo local aportando ideas y proyectos.

La voz que se hizo notar fue la del presidente del Frente Amplio, Alfonso Castellón. Quien trabaja en la Daoga y fue en su momento presidente regional de Revolución Democrática, partido del alcalde Vodanovic hasta que se fundó el Frente Amplio como Partido.

En la reunión participaron el PDC encabezada por su presidenta Lucia Varas, quien fue acompañada por parte de sus directiva Arturo Madariaga, María Isabel Garay y Fernando Ahumada. Otro Partido que participó fue el Partido Radical, con su presidente Jorge Varela Díaz y parte de su directiva: secretario Emiliano Contreras Zamora y su encargado de comunicaciones Alejandro Sánchez Díaz.

La reunión tenía como objetivo conocerse como dirigentes podían aportar con ideas y proyecto a las iniciativas del gobierno comunal programadas para el año 2025, para lo cual es necesario disponer de mecanismos partidarios de participación. Aun cuando en la parte electoral el PR dio a conocer que es necesario mirar el futuro electoral, dio a conocer que está preparado su partido para tomar el camino propio, que a su juicio fue exitoso a nivel país con lo que denomino el Plan Varela.

Este dijo, consistía que donde no había directiva formal, los aspirantes a dirigentes fueron nominados candidatos, que en el caso del distrito 8 les dio 2 concejales y votación para un diputado. Varela señaló finalmente que está dispuesto a conversar.

El acuerdo unánime fue que es necesario volver a conversar, ver caminos de entendimiento y coordinar eventual participación en este nuevo gobierno comunal y establecer objetivos comunes para esta coordinación.

No respondieron a la invitación los dirigentes del Partido Socialista, el PPD y del Partido Liberal.