

Correr y volver a sentirse bien

Señor Director:



En el Día Mundial de la Actividad Física vale la pena detenerse un momento y recordar algo que solemos pasar por alto. Moverse también puede ser un acto simple, casi íntimo.

Para muchos, correr no comienza como un objetivo deportivo, sino como una necesidad. Salir a despejar la cabeza, ordenar las ideas o simplemente tener un momento propio. En ese gesto, tan cotidiano, ocurre algo profundo. El cuerpo se activa y la mente se aquieta.

No es casualidad. Cuando nos movemos, algo cambia. Disminuye la ansiedad, mejora el ánimo y aparece un equilibrio que en el ritmo diario muchas veces se pierde. Esa conexión entre cuerpo y mente, tan antigua como vigente, explica por qué correr sigue siendo mucho más que ejercicio para tantas personas.

Quizás ahí está lo esencial. No en cuánto se corre ni en la velocidad. Está en empezar, en darse ese espacio, en entender que cuidarse no siempre requiere grandes decisiones, sino pequeños hábitos sostenidos en el tiempo.

Porque al final, sentirse bien no es un lujo. Es una necesidad.

Leonardo González

Country Manager Chile ASICS

PRESIDIO PERPETUO CALIFICADO PARA FEMICIDA DE MAIPÚ.



Los hechos ocurrieron en marzo de 2024 y en esa oportunidad el asesino intentó encubrir el delito trasladando el cadáver.

El Quinto Tribunal de Juicio Oral en lo Penal (TOP) de Santiago declaró culpable al femicidio de su conviviente; tras el veredicto condenatorio del 24 de marzo de 2026, la fiscalía y los querellantes solicitaron la pena de presidio perpetuo calificado, siendo otorgada por el Tribunal

Los hechos ocurrieron la madrugada del 30 de marzo de 2024 en un departamento ubicado en Av. Olimpo.

Tras asesinar a su conviviente a golpes, el femicida intento cubrir los hechos trasladando el cadáver fuera del edificio en una silla de ruedas.

Tercera Feria de Tecnología desarrolló División de Telecomunicaciones



Como parte de las actividades de la conmemoración de los 115 años del arma de Telecomunicaciones, la División de Telecomunicaciones efectuó la 3ra. Feria de Tecnología, donde participaron representantes del

rubro de telecomunicaciones, computación e informática, más relevante a nivel nacional, alineada con las necesidades de mando y control de la Institución.

Su objetivo principal fue identificar y evaluar soluciones tecnológicas orientadas al mando y control, y la gestión de información en tiempo real, con aplicación directa en escenarios operativos e institucionales a nivel nacional. De la misma manera, conocer capacidades tecnológicas disponibles, explorar soluciones para empleos en macrozonas, fortalecer la relación con la industria y evaluar su aplicabilidad operativa.

Informó la Dirección de Comunicaciones Estratégicas del Ejército que esta actividad fue visitada por integrantes de las academias del Ejército, de escuelas matrices, institutos formadores, representantes de las altas reparticiones institucionales, miembros de distintas ramas de las Fuerzas Armadas y de Orden y Seguridad, entre otras.

Al respecto, el Comandante de la División de Telecomunicaciones, General de Brigada Miguel Pérez R., manifestó que su tenor es “poder integrar y dar a conocer la tecnología vigente hoy día en el ámbito interagencial y en el ámbito satelital. A fin de que el público objetivo que puede asistir, como las academias politécnicas, academias de guerra, personal del Estado Mayor Conjunto de las Fuerzas Armadas pudiesen tener una visión de la tecnología de punta que hoy día se está empleando en este tipo de comunicación”.

Por su parte, el organizador de la feria, Teniente Coronel Gonzalo Salcedo U., mencionó que esta instancia “nos permite vincularnos con la academia, centros de investigación y la industria, identificando soluciones concretas basadas en conocimiento científico. Un eje clave es la conectividad, asegurando la disponibilidad y continuidad de internet y las comunicaciones como soporte crítico para la operación. Nuestro objetivo es claro: incorporar capacidades reales y proyectar una Institución moderna, conectada y preparada para los desafíos actuales y futuros”.

Por parte del Ejército se presentaron el Instituto Geográfico Militar de Chile (IGM) y Fábricas y Maestranzas del Ejército (FAMAE); quienes desplegaron dos tipos de plataformas de información geoespacial, como el Sistema Integrado de Información para Emergencias (SIIE) y el Panorama Operacional Común del Ejército (GEOPOC); y expusieron sobre equipos con tecnología de óptica y optrónica, de telecomunicaciones, electrónica y de armamentos y munición, respectivamente.

Esta feria de tecnología permitió que el personal

institucional pudiese incrementar las capacidades con las que cuenta, donde se busca responder a los desafíos que se presentan cotidianamente, mejorando la interoperabilidad, capacidad de respuesta y eficiencia operativa.

BALEO EN CUATRO ALAMOS DEJA 1 MUERTO

POLICIAL

Esta tarde de domingo 5 de Abril , cerca las 17:00 horas, ocurrió un baleo cerca de Las Acacias, al interior de la sede vecinal en la población Cuatro Alamos. Uno de los involucrados murió en el instante y otro esta grave y es atendido en el Hospital El Carmen. NOTICIA AMPLIADA

Hacia bastante tiempo que no ocurría un hecho policial de esta envergadura en Cuatro Alamos, si bien es cierto esta población la califican como conflictiva por consumo de droga, pero no ocurren casos de sangre y existe una convivencia que no perjudica directamente a los vecinos.

Investigaciones cercó el lugar y realiza las pericias

correspondientes para ubicar a los hechores y las circunstancias en que ocurrió el caso policial. El fallecido se presume sería de nacionalidad extranjera.

El fiscal señaló que el herido grave tendría 22 años y confirmó que se encuentra grave y tiene antecedentes policiales, mientras que el fallecido se presume estima en cerca de 20 años y hasta el momento no está identificado ya que no poseía documentos.

Se conoce preliminarmente que el hecho ocurrió en calle Las Acacias donde el fallecido compartía con más gente siendo atacado con armas de fuego, en determinado instante individuos no identificados bajaron de un vehículo y procedieron a disparar contra de la víctima, contándose 10 disparos, según se señaló por testigos.

Luego de los disparos, los delincuentes se dieron a la fuga y hasta el momento no hay rastros de ellos.

La BH de Investigaciones sigue indagando a la espera que llegue la ECOH (**Equipos de Crimen Organizado**) de investigaciones que tomará en definitiva el caso.

NOTICIA ACTUALIZADA

¿USTED CONFÍA EN LAS FUERZAS ARMADAS QUE TENEMOS?



Señor Director.

¿Usted confía en las Fuerzas Armadas que tenemos? Es una pregunta incómoda, pero necesaria en un mundo cada vez más incierto, donde las tensiones internacionales ya no permiten dar por garantizada la paz en ninguna región. Más allá de la confianza, lo relevante es preguntarnos si, como país, estamos realmente preparados para enfrentar los desafíos que podrían surgir.

En Chile se habla de defensa, pero muchas veces desde un lenguaje técnico o institucional que queda lejos de la ciudadanía. Sin embargo, existen preguntas que nos deberían involucrar a todos. ¿Tenemos claridad sobre cuáles son nuestras principales amenazas? ¿Hemos reflexionado sobre los escenarios en los que estas podrían manifestarse? ¿Estamos preparando nuestras instituciones en función de esos desafíos? ¿Y contamos con los mecanismos necesarios para resguardar que nuestras Fuerzas Armadas se mantengan firmemente ancladas en los principios republicanos y democráticos, sin verse influenciadas por doctrinas ajenas a ellos?

Asimismo, resulta pertinente preguntarse si estamos formando y manteniendo un personal con el mismo sentido de vocación y compromiso que históricamente ha caracterizado a estas instituciones, o si existe el riesgo de que esas motivaciones se vean progresivamente debilitadas. En contextos prolongados de paz, ese riesgo no es menor: las exigencias pueden relajarse y, sin advertirlo, una institución que debe estar siempre preparada puede perder capacidad de reacción cuando

más se le necesita.

En ese contexto más amplio, no deja de ser relevante observar el tipo de sociedad en la que hoy estamos insertos. Como han señalado algunos filósofos contemporáneos, hemos transitado desde formas de vida más estables y previsibles hacia una sociedad marcada por la inmediatez, la fragilidad de los vínculos y la pérdida de referentes duraderos. Lo que antes se sostenía en el tiempo –la palabra empeñada, los compromisos, las trayectorias– hoy parece estar sujeto a cambios permanentes. En ese escenario, la formación del carácter, la disciplina y el sentido de responsabilidad adquieren un valor aún mayor, precisamente porque ya no son rasgos predominantes en el entorno social.

En esa misma línea, surge otra inquietud relevante: ¿contamos hoy con un servicio militar acorde a las necesidades actuales, o seguimos operando bajo esquemas que no han evolucionado al mismo ritmo que la sociedad? ¿Qué ha cambiado realmente entre el servicio militar de antes y el de hoy? ¿Cómo se explica el menor interés en postular a las escuelas matrices o en optar voluntariamente por realizarlo?

Pero hay una pregunta de fondo que merece mayor reflexión. ¿Debe entenderse la modernización del servicio militar como un aumento de incentivos, o como una revisión más profunda de su exigencia, disciplina y formación? En una sociedad cada vez más marcada por la inmediatez y la falta de referentes estables, ¿no debiera el servicio militar constituirse precisamente en un espacio de mayor rigor, responsabilidad y formación del carácter?

Al mismo tiempo, cabe preguntarse si mejorar el servicio militar pasa solo por ofrecer beneficios inmediatos, o por entregar un verdadero valor agregado a quienes lo realizan. No se trata únicamente de egresar con una mejor condición física o con cursos básicos, sino de generar oportunidades reales de desarrollo, como acceso a formación técnica, continuidad de

estudios o certificaciones que permitan proyectar una carrera. En ese sentido, quizá el desafío no sea solo incentivar, sino integrar de mejor forma el servicio militar al desarrollo personal y profesional de quienes lo cumplen.

En esa misma lógica, cabe preguntarse también por el rol de las reservas. ¿Conocemos realmente su función? ¿Estamos aprovechando adecuadamente el potencial de los reservistas como parte del sistema de defensa del país?

Existe, además, una idea ampliamente compartida en el ámbito social: las Fuerzas Armadas no son ajenas a la sociedad, sino que forman parte de ella y, en muchos sentidos, la reflejan. Están presentes a lo largo de todo el territorio nacional y sus integrantes provienen de los más diversos contextos. Si esto es así, cabe preguntarse en qué medida los cambios que experimenta la sociedad –en sus valores, conductas y niveles de exigencia– también se manifiestan al interior de estas instituciones.

Otro aspecto que merece reflexión es el de la disciplina. En una sociedad cada vez más expuesta a conductas poco éticas y a la pérdida de referentes, ¿se están manteniendo los estándares de exigencia que la función militar requiere, o debieran estos reforzarse con mayor claridad?

También resulta legítimo preguntarse si las distintas ramas de las Fuerzas Armadas están operando de manera efectivamente integrada, o si continúan funcionando, en la práctica, como estructuras separadas. En ese mismo sentido, ¿las decisiones sobre equipamiento, planificación y desarrollo de capacidades responden a una visión de largo plazo, o están condicionadas por necesidades más inmediatas?

Finalmente, cabe reflexionar sobre la conducción de la defensa. ¿Se están priorizando criterios técnicos y profesionales en la toma de decisiones? ¿Existe una política de defensa coherente y sostenida en el tiempo, o esta tiende a

variar según las autoridades de turno?

Estas preguntas no buscan instalar desconfianza, sino promover una reflexión necesaria. Porque, en definitiva, se trata de cómo un país se organiza para resguardar su seguridad y proyectar su estabilidad en el tiempo. Y, en medio de estas interrogantes, surge una última reflexión que no deja de ser relevante: ¿por qué, pese a todas estas dudas, nuestras Fuerzas Armadas, Carabineros, Bomberos y otras instituciones similares mantienen altos niveles de confianza ciudadana en comparación con otras instituciones del país?

Abrir este debate de manera transparente no debiera ser motivo de inquietud, sino una señal de responsabilidad y madurez. La deliberación pública no debiera ser evitada, sino promovida. Como ciudadanos, compartimos un espacio común que nos obliga a participar con responsabilidad, especialmente en aquellos temas que comprometen el futuro del país. Más allá de nuestras diferencias, existen mínimos éticos que nos permiten convivir y dialogar en la esfera pública. En ese marco, opinar con respeto y fundamento no solo es un derecho, sino también una responsabilidad. Escuchar esas voces, diversas pero necesarias, contribuye a fortalecer una conversación que no puede quedar restringida a unos pocos.

Christian Slater E.

Coronel (R) del Ejército de Chile.

Mg. Ciencias Militares.

FALLECIO JOSE ASALGADO, EX FUNCIONARIO MUNICIPAL



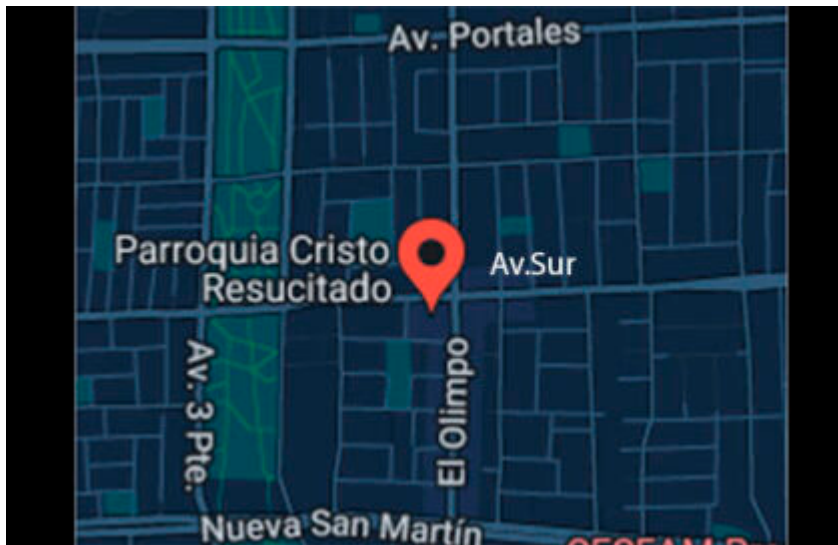
Este Sábado Santo falleció el exfuncionario municipal, José Miguel Asalgado Herrera., quien se desempeñaba antes de jubilar como funcionario de la dirección de Tránsito. Su

velatorio se está realizando en la Parroquia Cristo Resucitado, ubicada en Avenida Sur N° 1350.

José Asalgado Herrera (Q.E.P.D) hacia ´4 años que jubiló de la Municipalidad y hoy partió rumbo al Palacio Celestial ante el Creador del Universo.

Su velatorio se está realizando hoy y mañana, hasta las 21 :00 horas realizando en la Parroquia Cristo Resucitado, ubicada en Avenida Sur N° 1350, donde sus amigos pueden ir entregar una oración por el eterno descanso de su alma y entregar sus condolencias a la familia.

CEMENTERIO PARROQUIAL



Su cuerpo mortal descansará en el Cementerio Parroquial de Maipú, lugar al que partirá el cortejo el lunes 6 de abril a las 13:00 horas desde el lugar velatorio, estimándose como máximo la llegada a

las 14:00 horas en el Cementerio Parroquial (Av. de La Victoria con calle Maipú), donde se le brindará la última despedida de su familia, colegas de trabajo y amigos.

Las condolencias a la familia por tan lamentable pérdida y que el Omnipotente entregue el consuelo y la conformidad al dolor de su familia.

CHILE CAMBIA A SU HORARIO DE INVIERNO



Este sábado 4 de abril, cuando el reloj marque las 24 horas, 14 regiones del país deberán retrasarlo hasta las 23:00 horas. Esto, permitiría un mejor uso de la luz día y un ahorro energético. Se excluyen las regiones de Aysén y Magallanes. El sábado 4 de abril de 2026, a la medianoche (00:00 del domingo 5), gran parte de Chile atrasará

sus relojes una hora para iniciar el horario de invierno (UTC-4). Cuando el reloj marque las 00:00, se deben retrasar a las 23:00 del sábado 4.

Las regiones de Aysén y Magallanes quedan exentas por su condición geográfica, manteniendo su horario.

La vigencia del nuevo horario, implica que las mañanas serán con mayor luz día, en desmedo de las tardes que serán más cortas, reflejandose este domingo con el amanecer a las 06:58 mientras que el atardecer será a las 18:52, según el Instituto Hidrografico de la Armada (SHOA)

Lo que se busca con esta medida es tener mayor luz natural en los horarios en que se desplaza la gente a sus lugares de trabajo y los estudiantes a sus respectivos establecimientos, logrando con este cambio de horario una gran economía de enegía.

SEMANA SANTA



Cada año la celebración de Semana Santa ocurre el primer domingo de luna llena debido a que la muerte de Cristo ocurrió cerca de la Pascua Judía. El Santuario Nacional, Templo Votivo de Maipú,

tiene jornadas especiales ligadas a este misterio inserto en la historia.

SEMANA SANTA EN EL SANTUARIO NACIONAL DE MAIPU

SEMANA SANTA EN EL SANTUARIO NACIONAL DE MAIPU

Domingo 29 de marzo, DOMINGO DE RAMOS.

Misas: 10:00-12:00-15:00-17:00 horas.

Miércoles Santo. 1º de abril. 19:00 horas. Concierto Semana Santa.

Jueves Santo. 2 de abril. 18:00 horas. Concierto Semana Santa.

20:00 horas. Misa Santa Cena.

Viernes Santo. 3 de abril. 10:00-13:00 horas. Retiro

15:00 horas. Liturgia de la Pasión (Vía Crucis)

Sábado Santo. 4 de abril. 20:00 horas. Vigilia Pascual.
(Llevar una vela)

Domingo de Pascua. 5 de abril. Misas: 10:00-12:00-17:00 horas.

CORRER A CRISTO

Paralelo al fin de la Semana santa, el próximo domingo 12 de abril se efectúa el Cuasimodo, jornada que se realiza desde los tiempos de la independencia en Chile y que consiste en que huasos a caballo escoltan al sacerdote para llevar la comunión a enfermos y ancianos.

En el inicio se realizaba para proteger a los sacerdotes que llevaban la Eucaristía, debido a la delincuencia rural de la época que buscaba robar el cáliz de oro en que llevan las hostias de comunión.

Con el tiempo se fue extendiendo su participación en esta Corrida a Cristo y además de los jinetes con caballos adornados, usando pañuelos para cubrir sus cabezas y

esclavinas (capas) como señal de respeto, se fueron uniendo a la corrida familias en carretas decoradas y bicicletas ornamentadas, recorriendo las calles para compartir con los vecinos la noticia de Cristo Resucitado.

DIA DEL MISTERIO DE LA RESURRECCION

Vigilia Pascual, Misa de Sábado de Gloria, es quizás el día más importante de esta Semana Santa.

Se bendice el agua, se bautizan a los nuevos cristianos y se renuevan los compromisos bautismales. Los fieles al comulgar participan directamente de la acción de Cristo glorioso y resucitado.

En Maipú se hizo tradicional la misa de las velas, que llevan en esa llama la noticia de la renovación de la fe (a su casa) en Cristo Resucitado.

Antiguamente en Maipú se esperaba las 12:00 de la noche para cantar el aleluya, y fuera además la Misa de Gloria, celebrando la resurrección de Cristo, que es el misterio que une aún a los creyentes.

RESULTADO ELECCIONES INTERNAS EN RN

¡ Última Hora !

El resultado de las elecciones internas de Renovación Nacional efectuadas ayer sábado 28 de marzo de 2026 deja como ganador a Andrea Balladares (lista única), Carlos Cruz-Coke en la Regional y Patricio Rivas en la Distrital. En el proceso participaron cerca de 9.000 electores. En el Comunal Maipú de RN no hubo competencia, por lo cual asume Gustavo Baehr junto a integrantes de su lista única, que tiene como principal objetivo posesionar el Partido en la comuna y lograr tener al menos un concejal.

PATRICIO RIVAS GANA EN DISTRITO 20 POR 7 VOTOS

En la lista distrital que comprende Maipú, Cerrillos y Estación Central, denominado distrito 20 en las internas, el ganador fue Patricio Rivas Vidal, quien logra 7 votos más que su rival, Carol Tapia Arriagada.

Patricio Rivas sumó en total 73 votos (52,5 %) contra 66 (47,5%) votos que logró Carol Tapia.

DIRECTIVA REGIONAL METROPOLITANA

Por 77 votos, el concejero CORE, Carlos Cruz-Coke **Carvallo**, se convirtió en el **presidente regional de Renovación Nacional tras superar a su rival Felipe Oval Durán 1**; Carlos Cruz -Coke logra en las urnas un total de **1.079 votos (51,9%)** mientras que su rival, Felipe Obal sumó **1002 votos (48,1%)**

ELECCIONES NACIONALES

En las elecciones para elegir la directiva nacional de Renovación Nacional (RN) realizadas ayer, sábado 28 de marzo de 2026, la senadora por el Maule, Andrea Balladares, resultó electa como la nueva presidenta de la colectividad. Con este resultado, se convierte en la primera mujer en la historia del partido en ocupar este cargo.

Para elegir la directiva nacional RN concordó llevar lista única que fue encabezada por la senadora Andrea Balladares, quien, tras ser ratificada con una votación cercana a los 8.805 votos, fue electa para conducir los destinos del Partido por los próximos dos años. La candidatura se presentó, para cumplir con el formulismo, con el slogan: “El Futuro nos Une”, quedando conformada como sigue:

Directiva Nacional de RN 2026-2028

Presidenta: Andrea Balladares **Letelier**

Secretaria: Katherine Martorell Awad

Primer vicepresidente: Diego Schalper **Sepúlveda**

Segundo vicepresidente: Luis Mayol Bouchon

Vicepresidentes: además de Ximena Ossandón **Irarrazabal**, Andrés Longton Herrera, Rodrigo Wainraihgt **Galilea**, Juan Carlos Díaz **Avendaño** y Marcia Raphael **Mora**, en ese orden.

Tesorero: Jorge Rathgeb Schifferli.

Todo el proceso eleccionario tiene que esperar los eventuales reclamos para luego de solucionado los problemas sea oficializado el proceso por el Tribunal Supremo.

MES DE LA MUJER: LEYES QUE LAS FAVORECEN



Compensación económica, bienes familiares y más: leyes que pueden ayudarte y que muchas mujeres no conocen y pese a los avances, el principal problema sigue siendo la falta

de información sobre estas herramientas legales.

En el cierre del mes de la mujer, la conversación no solo apunta a los avances, sino también a las brechas que aún persisten. Aunque en Chile están presentes diversas herramientas legales para proteger a las mujeres, muchas de ellas siguen siendo desconocidas o poco utilizadas; “estas herramientas jurídicas existen desde hace años, pero muchas mujeres simplemente no saben que existen”.

Herramientas que muchas mujeres desconocen

En el ámbito del derecho de familia, por ejemplo, existen mecanismos concretos que pueden ser clave en contextos de separación o conflicto. “Hay varias que son fundamentales. La compensación económica, por ejemplo, permite reconocer el menoscabo que puede sufrir quien se dedicó al cuidado del hogar y de los hijos durante el matrimonio”, explica.

A esto se suman otras herramientas que muchas veces pasan desapercibidas. “También existe la declaración de bien familiar, que protege la vivienda común para evitar que pueda venderse o gravarse sin el consentimiento del cónyuge. Y está el patrimonio reservado, que le permite a la mujer casada bajo régimen de sociedad conyugal administrar libremente los bienes que adquiere con su propio trabajo”, agrega.

Pensiones de alimentos: avances con dificultades

En materia de pensiones de alimentos, si bien reconoce que ha

habido avances, aún persisten dificultades. “Durante décadas, el incumplimiento de las pensiones afectó a miles de familias prácticamente sin consecuencias reales para el deudor. Eso ha ido cambiando”, señala, aunque reconoce que todavía existen problemas en la aplicación de estas medidas.

En ese contexto, destaca la creación de mecanismos como el Registro Nacional de Deudores de Pensiones de Alimentos y nuevas facultades para hacer efectivo el cobro de las deudas, incluyendo el acceso a fondos previsionales o instrumentos financieros.

Violencia contra la mujer: leyes que no siempre se conocen

Lo mismo ocurre en el ámbito de la violencia contra la mujer, donde existen marcos legales que muchas veces no son completamente conocidos por quienes podrían necesitarlos. “La Ley N°21.675 establece un marco integral para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres por razones de género, y se suma a la Ley N°20.066 sobre Violencia Intrafamiliar, que sigue siendo una herramienta central en el sistema de protección. En el ámbito laboral, la Ley N°21.643, conocida como Ley Karin, establece obligaciones concretas para prevenir y sancionar el acoso laboral y sexual”.

El desafío no solo pasa por seguir avanzando en legislación, sino también en cómo esos derechos llegan a las personas. “Para muchas mujeres, el acceso a la justicia, la información clara y la protección efectiva del sistema legal son fundamentales para enfrentar momentos de gran dificultad”.

“Por eso, junto con valorar los avances legislativos que el país ha alcanzado, es necesario seguir fortaleciendo la difusión de estos derechos, mejorar los tiempos de respuesta de las instituciones y avanzar hacia una corresponsabilidad real en el cuidado de los hijos y en la organización de la vida familiar” agregando que “el progreso de una sociedad no se mide por las leyes que dicta, sino por su capacidad de

hacer que esas leyes lleguen a las personas”.

Bryan Véliz Campos, director de LegalFam,

Magíster en Derecho Procesal de Familia.