



El Informativo Comunal de

Olivar

Edición Nº 19 · 2015



A tablero vuelto se celebró el cumpleaños de Olivar

Los 10 días de fiestas contaron con la participación masiva de los vecinos de los distintos sectores de la comuna quienes cantaron, bailaron, disfrutaron y corrieron por su pueblo.

PÁGINAS 4, 5 y 6

Construcción de viviendas sociales será una realidad

PÁGINA 3

Consejos para un mejor retorno a clases

PÁGINA 7

Olivarinos celebran el amor

PÁGINA 8



EDITORIAL

El Informativo Comunal de

Olivar

Representante legal: María Estrella Montero Carrasco, Alcaldesa de Olivar
 Edición y Redacción: Periodistas Valentina Jaramillo y Fabiola Cáceres - V&F Asociadas · Diseño y Diagramación: Rodrigo Alvarez
 Fotografía: V&F Asociadas - Archivo Municipalidad de Olivar · Impresión: Gráfica Andes



Estimadas/os Vecinas/os:

Quiero saludarlos recordando la alegre y masiva Semana Olivarina con la que hemos celebrado nuestro 169 aniversario comunal. En ella, recordamos que seguimos creciendo juntos, trabajando por el progreso y el mejoramiento de la calidad de vida de cada vecino de esta tierra de gente sencilla y trabajadora.

Esta celebración viene acompañada de una excelente noticia: hemos concretado la compra de un terreno en el sector El Bajo, lo que hará posible la construcción de 72 viviendas, para igual número de familias que cumplirán el sueño de tener su hogar propio. Además, esta adquisición beneficiará al Comité de Vivienda San Ignacio, quienes ahora contarán con una salida para el terreno que habían adquirido hace ya muchos años, también ubicado en el mismo sector.

Junto a estas buenas nuevas, encontrarán una nota sobre la grata visita de ChilEtno, una reunión de jóvenes músicos -nacionales e internacionales- que nos deleitaron con su trabajo.

El 14 de febrero nos reunimos en la Plaza Esmeralda para celebrar el Día del Amor con parejas que ya llevan varias décadas juntas y también jóvenes que comienzan una historia en común.

Y con estas alegres jornadas en la que ustedes son los protagonistas, los invito a recobrar energías para retomar un nuevo año laboral y escolar, deseando a cada uno de ustedes un excelente regreso a las tareas habituales.

Afectuosamente,



María Estrella Montero Carrasco
Alcaldesa de Olivar

Comuna Limpia, tarea de todos



Eficiencia Energética y cambio de ampollitas

El Ministerio de Energía publicó en el Diario Oficial, el 30 de diciembre de 2013, la Resolución Exenta N° 60, que fija el Estándar Mínimo de Eficiencia Energética que deberán cumplir las ampollitas para ser comercializadas en Chile. Ello quiere decir que se deben reemplazar las ampollitas incandescentes (las tradicionales) por las de bajo consumo. De acuerdo a la Resolución, en el siguiente cuadro se indican las fechas a contar de las cuales no se podrán comercializar las ampollitas incandescentes:



| Potencia Superior a: | Después del: |
|----------------------|-------------------------|
| 75 watts | 30 de diciembre de 2014 |
| 40 watts | 30 de junio de 2015 |
| 25 watts | 30 de diciembre de 2015 |

A continuación, una comparación del gasto entre una ampollita incandescente y una de bajo consumo, suponiendo un costo de \$ 120 del KWH.

| | Duración estimada (horas) | Consumo (Watt) | Tiempo uso diario Horas | Consumo kWh | | | Gasto \$ | | |
|-------------------------|---------------------------|----------------|-------------------------|-------------|---------|-------|----------|---------|----------|
| | | | | Diario | Mensual | Anual | Diario | Mensual | Anual |
| Ampollita incandescente | 1.000 | 100 | 5 | 0,5 | 15 | 182,5 | \$60 | \$1.800 | \$21.900 |
| Ampollita bajo consumo | 8.000 | 25 | 5 | 0,125 | 3,75 | 45,6 | \$15 | \$450 | \$5.475 |

Banda Santa Cecilia mostró su música en Achao y Chiloé

En noviembre recibieron a la Banda Pedro Miranda Barbett de Achao, que también cultiva el amor por los bronces, y ahora los músicos olivarinos llegaron a las islas sureñas.

El jueves 4 de febrero salieron de Olivar y el 5 se presentaron en la Iglesia más antigua de Chiloé. Los recibieron los integrantes de la Banda Pedro Miranda Barbett de Achao, colegas músicos con los que se habían conocido a fines del 2014, en Olivar. Estaban concretando la invitación que, en nombre de sus alumnos,

formulara el director de la banda sureña, Francisco Vargas. Y el encuentro incluyó



no sólo disfrutar los bellos paisajes del sur, sino que presentarse en una fiesta costumbrista, ser parte de un pasa calle y de la inauguración del Encuentro Folclórico Nacional del lugar.

En Puerto Octay fueron parte de desfiles y de un encuentro de bandas.

Para los integrantes de la Banda Santa Cecilia, esta fue una experiencia "muy satisfactoria y enriquecedora", señaló su Presidente, Luis Lobos. Asimismo, agradeció el apoyo de la Municipalidad que gestionó el bus para el largo viaje a las tierras chilotas.



En las imágenes, parte de los momentos protagonizados por los músicos de la Banda Santa Cecilia en el sur de Chile.



DEPARTAMENTO DE SALUD
I. MUNICIPALIDAD DE OLIVAR

AMBULANCIA SOLO
URGENCIAS

OLIVAR: 92438099 celular 24:00 hrs.
GULTRO: 92260614 celular de 08: a 18:00 hrs.

PARA COMUNICARSE CON
SU CENTRO DE SALUD

GESFAM OLIVAR: 72 233 67 43 - 72 233 67 46
GESFAM GULTRO: 72 233 24 30 - 72 233 24 31
PSR OLIVAR BAJO: 92297107 celular de 08:30 a 17:00 hrs.



Denuncia
SEGURO

Denuncia
la delincuencia
sin miedo
Anonimato garantizado

Tráfico de drogas · Robo de vehículos
Reducción de especies · Prófuagos de la justicia
o cualquier otro delito grave

600 400 01 01

Construcción de viviendas será posible tras compra de terrenos

En total, cerca de 200 familias serán beneficiadas por esta adquisición que concretó la municipalidad con aportes propios y de la Subdere.

Años de negociaciones llegaron a puerto con la compra de los terrenos del sector El Bajo -que eran propiedad del Obispado de la Diócesis de Rancagua y registrados a nombre de la Parroquia Nuestra Señora del Carmen, y hoy se convierten en un espacio para la construcción de viviendas sociales que favorecerán a 72 familias de la comuna.

La firma de la compraventa se oficializó a comienzos de este año y representa, además, una oportunidad real de solución para la vivienda que se hace extensiva a las familias que conforman el Comité Habitacional San Ignacio, cuyos integrantes llevan dos décadas esperando una solución para sus terrenos que permanecen en



La firma ante notario certifica el traspaso de propiedad de los terrenos del Obispado a la Ilustre Municipalidad de Olivar, para la construcción de viviendas sociales.

litigio por no contar con una salida. "Ellos son dueños de un terreno que se encuentra inmediatamente después de los terrenos que acabamos

de adquirir. Era un terreno ciego, lo que les impedía levantar viviendas y la única posibilidad de tener una salida era que la Municipalidad

comprara la propiedad que acabamos de adquirir", explicó la Alcaldesa de Olivar, María Estrella Montero Carrasco.

Algo desgastado por el paso del tiempo, el Presidente del Comité Villa San Ignacio, Alejandro Reyes, reconoce que por primera vez tiene una esperanza cierta, "llevamos 24 años luchando por tener una casa, algunos socios han fallecido durante estos años; con esta compra se abre una oportunidad real, también para nosotros, y todos estamos esperanzados", confesó.

De este modo, los beneficiarios totales -incluidos los directos e indirectos, como es el caso del Comité San Ignacio- suman 200 familias.

La Alcaldesa se mostró satisfecha con esta afortunada gestión ante la Subsecretaría de Desarrollo Regional, que aprobó la entrega de 130 millones de pesos para la compra; sumados a los 2.000.000 que aportó el municipio.

Ingresar a:
www.muniolivar.cl
Rápido, fácil y seguro

Permiso de Circulación **OLIVAR 2015**

Requisitos para internet:

Permiso de circulación 2014 debe estar cancelado en Olivar -Seguro Obligatorio debe ser obtenido vía Internet- Los vehículos nuevos (2015) deben hacer el trámite en la Municipalidad de Olivar o en las oficinas destinadas para dicho trámite.

Por internet y en forma presencial se puede cancelar la cuota 2015, colaborando con el desarrollo de la comuna.

En forma presencial

El trámite de renovación lo puede realizar en:

Municipalidad, Plaza Esmeralda s/n

Horarios:
Febrero
lunes a viernes de 8:30 a 14 horas.

Marzo
Primera quincena:
lunes a viernes de 8:30 a 17:00 horas.

Segunda quincena:
lunes a domingo de 8:30 a 17:00 horas.

Estación de servicio Copec Ruta 5 Sur
A contar del 9 de marzo
Horario:
lunes a domingo de 9:00 a 17:00 horas.





Masiva celebración de los

169

Alegría, música, humor, deporte, baile, sorpresas y mucha participación de los vecinos tuvo la tradicional Semana Olivarina 2015.

Fueron 10 jornadas y 11 concurridas actividades las que dieron vida al cumpleaños de

Olivar, que celebró su aniversario fundacional n° 169. Por ello es que la evaluación de

la primera autoridad comunal, María Estrella Montero Carrasco, es muy positiva: "estamos muy contentos porque la gente disfrutó de lo que se preparó para ellos, y eso se refleja en la cantidad de vecinos que cada día disfrutaron de las diferentes jornadas". Jornadas que, por cierto, tuvieron a silenciosos

productores: los funcionarios municipales que prepararon cada detalle de la fiesta comunal.

A los vecinos, se sumaron visitantes de otras comunas y también olivarinos que hoy viven fuera de su tierra, pero que cada vez que pueden regresan desde diferentes latitudes, y qué mejor que

hacerlo durante la Semana Olivarina que tiene alegría, entretenimiento y muchos artistas para todas las edades y gustos.



En el escenario cuatro grupos deleitaron a las generaciones más jóvenes. En la imagen el Grupo La Kaña. Al lado, Skoria Humana.



Gricel Jara Parra, María Fernanda Soto Almunara, Valentina Quintana Tamayo, Rodrigo Soto Carrasco y Camilo Cortés Gálvez, todos de Gultro.



Emprendedores con diversos productos estuvieron en la Noche de la Juventud. En el caso de esta familia preparan maní con diversos sabores como sandía y menta.

Los jóvenes bailaron en la Cancha Chica

Artistas locales fueron los protagonistas de la Noche de la Juventud con la que se inició la Semana Olivarina. Mr. Mime abrió los fuegos, luego fue el turno de Skoria Humana, seguido de Yende. Cerró la noche el grupo "La Kaña" que trajo el ritmo tropical, tras el hip – hop y el rock presentado. Los jóvenes de los diferentes sectores llegaron hasta la Cancha Chica que los acogió en una cálida noche. Las imágenes muestran a los protagonistas.



Los olivarinos aplaudieron la belleza de las Moneditas de Oro. En el detalle, el doble de Sandro que hizo recordar al histriónico cantante argentino.



Belleza y ritmo en Olivar Bajo

Las apuestas integrantes de las Moneditas de Oro inauguraron la Noche Tropical en Olivar Bajo. El doble de Sandro encantó con

sus clásicos como Rosa, Rosa y Una muchacha y una guitarra. Cerró la Sonora Dinamita que hizo bailar a grandes y chicos, que en familia llegaron hasta la Cancha de Olivar Bajo para disfrutar el show.



De negro, los integrantes de la Sonora Dinamita pusieron color a la noche, el público respondió bailando alegremente, como lo muestra la imagen superior.

Embelesados por los encantos de Olivar

Cuecas, polcas y otros ritmos folclóricos interpretados por el conjunto musical Voces de mi Tierra, fueron el foco de atención de los asistentes a la versión 2015 de la Fiesta Costumbrista. Es que en Olivar se goza el folclore y nadie teme a bailar ritmos típicos, cada cual con más gracia y técnica.

Esa misma picardía chilena, muy propia del orgulloso olivarino, tal parece que atrapa corazones. Por lo menos eso fue lo que le sucedió a Patricio Montecinos, oriundo de Villarrica, que por esas cosas de la vida conoció a Valeria Cabezas, nacida y criada en Olivar, "después que la conocí, no me aguanté, vine para acá y me la robé", dice en tono de broma este sureño que calificó de magnífica la jornada. Vinieron desde Santiago para participar.

Olivar tiene su encanto y se muestra orgulloso de sus raíces que mantiene vivas a través de celebraciones como la Fiesta Costumbrista, donde aparte de música folclórica se ofrecen platos chilenos y artesanías locales.

Avanzando la tarde, el Centro Recreativo de Olivar Alto se llenó de la gracia y el colorido del Ballet Folclórico de Buin, Bafoda. El baile general llegó con los locales Cumbia y Fuera.



Bellos cuadros presentó el Ballet Folclórico de Buin, Bafoda.



La joven pareja conformada por Carolina Cantillana y Rolando Torres se conoció en Olivar. Ella llegó desde Yungay y conquistó a su marido. Amantes de las tradiciones disfrutaron de la fiesta, junto a su hija Anaís.



El pancito amasado de Maribel Orellana, con aceituna, ajo o finas hierbas, una delicia. Vecina de Gultro, se mostró satisfecha con la acogida del público.



El matrimonio formado por Valeria Cabezas y Patricio Montecinos se flechó en Olivar.



Novata en este tipo de muestras, Primitiva Zúñiga, de Olivar Bajo, vendió las plantas que ella misma cultiva, gracias al apoyo que le ofrece Prodesal. Los cactus y suculentas fueron los productos más demandados.



años de vida comunal



Con la energía de los 15

La tarde partió con un rica once en el gimnasio municipal, junto a la Alcaldesa. Pero allí, no había solo pasteles y te-cito, sino que la simpatía del animador y cantante Andrés Cornejo, quien hizo reír, cantar y bailar a los adultos mayores que disfrutaron con la energía de los niños.



Los adultos mayores cantaron, bailaron y se rieron en su noche.



Don Nicolás Velásquez a sus 82 años disfruta de la música y el baile. Aquí como eximio bailarín de cumbia.

Tal como lo demostró el eximio bailarín Nicolás Velásquez Pradine de 82 años. "Yo vengo cuando me invitan porque lo paso bien; por lo mismo, también participo del Club del Adulto Mayor Juan Pablo de La Cruz. Yo agradezco a Dios y la Virgen Santísima cada nuevo día que tengo".



En la imagen, Los Blue Splendor, uno de los tres artistas que en la Noche del Adulto Mayor estuvieron en el escenario. Club 68 y la Doble de Cecilia, les antecedieron.

Nos cuenta que vive solo y que aún trabaja para entretenerse y hace "pololitos" de jardinería.

Más de 70 años juntos

un premio especial recibió el matrimonio conformado por Ana Núñez Tobar y Antonio Pozo Yáñez, pues ya suman 74 años de matrimonio y más de un siglo de vida cada uno. Ambos son olivarios "nacidos y

criados", nos explica Ana que llegó junto a una de sus cinco hijos -María- a recibir la distinción.

También nos cuenta que apoyó a su esposo en la crianza de sus hijos cosiendo, tejiendo y criando aves.

Y tras la deliciosa once, a la Plaza Esmeralda donde el Club 68 los hizo corear las canciones de antaño, aplaudieron a la joven doble de Cecilia y disfrutaron a los porteños Blue Splendor.



La señora Ana Núñez Tobar tiene 101 años y 74 de casada con don Antonio Pozo Yáñez, que recién cumplió 102. Ambos nacieron y se criaron en Olivar.



Solo para mujeres

El Gimnasio Municipal fue el lugar que congregó a cientos de olivarianas que llegaron al recinto para disfrutar el show que les entregaron la cantante Giovanna Manríquez y los dobles de Marco Antonio Solís, "Onur" y "Toretto".



Los Villanos de la cumbia hicieron bailar a todo el mundo.

En Lo Conty se dieron citas las rancheras

Los Villanos de la Cumbia abrieron la Noche Ranchera que se realizó en el sector de Lo Conty. Niños y adultos bailaron al ritmo de los coloridos trajes de la pareja de vocalistas del grupo. La Rancherita Giovanna Manríquez hizo suspirar a los enamorados y criticó -cantando- las traiciones en el amor.



Catalina Ramírez Droguett, Lizette Leiva González, Patricio Rodríguez Torres, Freddy Calderón Quezada y Gonzalo Encina Quezada vinieron de Olivar Alto y Bajo.

Los Villanos de Coltauco pusieron más temas rancheros en una jornada que convocó a las familias de distintos sectores de la comuna.



Camila Olivera Chacón, Nadia Cabello Dueñas, Constanza Valdivia Valdivia y Jennifer Ramírez Padilla son de Lo Conty y llegaron para disfrutar a La Rancherita.



Los niños, como la pequeña de esta imagen, bailaron y cantaron las canciones presentadas en el escenario.

Reír es fundamental

El humor individual de Centella y el grupal de Paya Jop disfrutaron los olivarios que llegaron al Gimnasio Municipal. Excelente panorama veraniego que ofreció la Semana Olivarina. Niños y adultos se rieron de buenas ganas con los particulares estilos de los artistas nacionales.



Centella contó sus chistes y Paya Jop hizo su particular rutina.



En las graderías, familias completas disfrutaron la jornada.



Vinieron de...



Tierra del Fuego

Gonzalo Orellana Moreno y sus hijos Alexander y Nicolás Orellana Suárez: "Mis papás viven acá, yo nací y me críe en Olivar, y por razones de trabajo estamos viviendo en Tierra del Fuego, pero cada vez que podemos venimos. La tierra tira y uno viene feliz porque la comuna está siempre distinta y mejor".



De España

Mariela Castillo Peña y Emilio Iturra Castillo, junto a su tío Teófilo Peña Arriagada: "Emilio y yo vivimos en España, pero tenemos acá nuestra familia y venimos cada 4 años y este año lo hicimos en verano para estar en esta fiesta de la comuna. Yo soy nacida en Olivar, pero me críe en Santiago. Las raíces familiares son muchas y venir a la comuna es un agrado porque veo el pueblo avanzando y creciendo", sostiene Mariela.



De Rancagua:

Robinson Urzúa Dinamarca y José Miguel Lagos Dinamarca: "Somos primos; los Lagos y los Dinamarca son de Olivar Bajo y nosotros vivimos en Rancagua, pero siempre venimos a la Semana Olivarina", señala Robinson. Y lo hacen en moto. "El domingo estuvimos en la Fiesta Costumbrista y mañana miércoles iremos a la Noche del Humor. Da gusto venir porque uno siempre se encuentra con alguna persona que conoce", señala José.

Carnaval de colores y sabores

La Fiesta de la Challa prendió el espíritu festivo de los olivarios. Grandes y chicos se reunieron en el frontis de la Municipalidad de Olivar con ganas de celebrar los 169 años de la fundación de la comuna. Comida, artesanía, disfraces y música festiva aderezaron la jornada.

Superhéroes, hadas, princesas, personajes de películas infantiles y tiernos animalitos vistieron a los más pequeños, que por su entusiasmo recibieron premios sin mediar competencia.

José Hipólito Salas, sacerdote nacido en Olivar que llegó a ocupar el puesto de Obispo de Concepción, fue representado por el joven Víctor Pino, de 22 años, "me gustan los personajes históricos. Busqué mucha información sobre este personaje para representarlo", comentó.



La joven Scarlett Allende también ganó un premio por atreverse a bailar con Monseñor.



Como "Calule" bautizó Adela Núñez a su representación de una africana tribal. Le acompaña Monseñor José Hipólito Salas, representado por Víctor Pino.

Adela Núñez, por su parte, haciendo gala de su ya tradicional carisma, se disfrazó de una coqueta africana tribal, que ella bautizó como Calule. Con su sentido del humor y ánimo festivo, consiguió el primer lugar en la competencia de disfraces, categoría adultos. "Hay que salir de la rutina de todos los días, a pesar de mi edad yo aprovecho de participar en todas las actividades, lo paso súper bien", señaló. Monseñor, por su parte, se quedó con el segundo puesto del concurso.

La Sonora Juventud de Peumo transformó la plaza en una pista de baile.



La Sonora Juventud de Peumo desplegó toda su energía para animar la fiesta.



En un verdadero carnaval de color se convirtió la Fiesta de la Challa.



Arturo Acevedo, un particular pavo, fue el favorito del público pues demostró ser un bailarín incansable, con sólo 5 añitos.



Todos a correr

Familias en pleno y corredores individuales fueron los protagonistas de la Corrida Nocturna que se realizó por las calles del centro de Olivar. Los más pequeños, acompañados de sus padres, corrieron 2 kilómetros y los adultos 5. Una forma saludable de saludar a la comuna en su cumpleaños.



Antes de partir, los participantes disfrutaron de una entretenida clase de Zumbatón.



Entre los corredores, el grupo integrado por Patricio Huenul, Marco Araya, Gabriel Díaz, Natalia Gaete, Gustavo Díaz, Johanny Vásquez y Samuel

Sin parar de bailar

Y después del deporte, todos a Gultro. En el Complejo Deportivo esperaba la Banda Disfruta que puso ritmo y entretenimiento con sus canciones. El cambio de indumentaria de los integrantes del conjunto hizo aún más festiva la jornada.

Y de plato de fondo, el grupo Garras de Amor. Los vecinos de Gultro bailaron sin parar y corearon cada canción de la banda tropical.

En las graderías, los vecinos también cantaron y bailaron con la Banda Disfruta.



Así, se veía el Complejo Deportivo de Gultro la noche en que Garras de Amor llevó el ritmo a la novena jornada.

El Broche de Oro

La Cancha Chica de Olivar Alto "de tope a tope" para disfrutar el show de la noche final de la Semana Olivarina: Luis Jara y la Sonora Barón. Y las expectativas se cumplieron pues Lucho Jara cantó y bailó sus conocidas canciones, además de su nuevo trabajo msical.

Además, el cantante nacional resultó conquistado por el pequeño Bryan que bailaba en la primera fila y a quien invitó a subir al escenario. Con su inocencia infantil, Bryan le confesó a Jara que lo había "confundido con Américo". Luego ambos cantaron y el pequeño se fue con una polera del artista.

Carmen Moraga, vecina de Olivar, también tuvo su momento, ya que Luis Jara tras verla cantar en la primera fila con sus amigas, la hizo subir al escenario y le dedicó una canción y le regaló su nuevo trabajo musical. Ella bajó del



Luis Jara disfrutó junto al público olivarino que cantó con él sus éxitos y sus nuevos temas.



La Sonora Barón trajo ritmo y entretenimiento.



escenario, y aún nerviosa, confesó que "fue muy bonito, le voy a contar a mis hijos lo que me pasó", sella aún sonrojada.

La parte final de la noche de clausura quedó a cargo de la Sonora Barón que llegó con sus lúdicos ritmos y su colorida indumentaria para hacer bailar y cantar al respetable.

Operación retorno a clases

Recomendaciones prácticas para que el colegio no sea un enemigo.

La falta de sueño nocturno tiene como consecuencia a largo plazo, un bajo rendimiento escolar. Así de categórico. Un estudiante que no duerme lo suficiente presenta alteraciones en la memoria y dificultades para el razonamiento lógico, además de la disminución en su eficiencia y capacidad de comprensión.

Sabía usted que del tipo y cantidad de colación que lleve su hijo al colegio depende la cantidad de energía que tendrá para desarrollar las actividades y mantenerse concentrado durante el período de clases.

Y como si fueran pocos los cuidados a considerar, los niños no pueden cargar en sus mochilas y bolsos más del 15 por ciento de su peso, pues si exceden esta cuota sufrirán alteraciones musculares y esqueléticas que los marcarán de por vida.

Las vacaciones se van en retirada y el inicio del año escolar 2015 se aproxima a pasos agigantados. Levantarse temprano, preferir comidas saludables, cargar con bultos, son algunos de los fantasmas que rondan a los mil 500 estudiantes que se aprontan para volver al colegio en Olivar, y a sus afligidos padres. Para que este período de transición no sea



En la comuna hay más de tres mil inscritos menores de 20 años, "contamos con apoyo profesional para niños y adolescentes en edad escolar, a través de los distintos programas. Lo importante es que asistan a sus controles", señaló Marcela Ávila, Directora del Cesfam Olivar.

demasiado traumático, aquí van unos consejos prácticos entregados por la enfermera Marcela Ávila, Directora del Centro de Salud Familiar, Cesfam Olivar.

"Dormir lo necesario, comer bien y respetar el proceso de crecimiento son elementos básicos para mantener a un niño sano y con sus capacidades cognitivas disponibles al cien por ciento", nos adelantó la profesional.

Existen políticas públicas de salud orientadas a atender estas necesidades, aparte del ya conocido control del

niño sano, se implementó un programa para los adolescentes. "En la comuna de Olivar se registran 3 mil 302 menores de 20 años inscritos entre los tres establecimientos de salud primaria, por eso es importante que acudan a sus controles, porque si nosotros detectamos alteraciones del sueño, problemas por malnutrición o afecciones músculo-esqueléticas podemos abordarlas, y si la patología es mayor, tenemos una red de derivación que opera en forma oportuna", aseguró.



zzzzzzzz

Higiene del sueño

Los trastornos del sueño entre los niños se han convertido en un problema de salud pública en nuestro país, "estamos entre los ocho países en donde escolares y adolescentes sufren privaciones de sueño y se estima que 6 de cada 10 estudiantes de 4° básico baja su rendimiento escolar debido a la falta de sueño.", alertó la enfermera Marcela Ávila. Las cifras experimentan un alza entre los alumnos de octavo y se agregan síntomas como aumento de la fatiga e irritabilidad entre los escolares.



Para mantener la concentración es imprescindible respetar las horas de sueño recomendadas para cada edad.

Consejos:

- Establecer horarios regulares de sueño como rutina que deben ser respetado de lunes a viernes, durante el período escolar.
- Evitar la actividad física de alto impacto 2 horas antes de dormir, cambiándola por actividades más pausadas.
- Terminar las actividades recreativas como computador, televisión y juegos de video al menos una hora antes de ir a dormir.
- Retirar el televisor de la habitación del niño o adolescente.
- Reducir el consumo de bebidas gaseosas, bebidas colas y azucaradas antes de acostarse. Se recomienda un vaso de leche tibia 30 minutos antes de dormir.

Horas de sueño recomendadas, según edad

| EDAD | HORAS |
|--------------|---------------|
| 2 años | 13 horas |
| 3-5 años | 11 A 10 horas |
| 6-10 años | 10 horas |
| Adolescencia | 10 a 9 horas |

Ñam, ñam

Comer sano y en cantidades necesarias

La comida es nuestro combustible para cargarnos de energía física y mental. Por eso es importante ofrecer productos saludables y naturales a los niños.

Si el escolar desayuna en casa antes de ir al colegio debe incluir una colación alrededor de las 10:00 horas. Se sugiere que el desayuno contenga lácteos reducidos en grasas, cereales con baja cantidad de azúcar y fruta.



"Las colaciones no solo deben ser saludables sino también deben ser en porciones adecuadas de tal forma de no propiciar el sobrepeso o la obesidad por mal nutrición por exceso", puntualizó Marcela Ávila.

Que la colación sea variada y presentada en forma entretenida es el desafío para los padres,

porque en materia de alimentos la motivación también entra por la vista.

Se recomiendan para las colaciones:

- Panes integrales o marraquetas con jamón, palta, quesillos bajos en grasas y bajos en sal.
- Frutos secos sin sal.
- Frutas deshidratadas, fruta picada.
- Lácteos bajos en grasas como leches y yogurt naturales con avena.



Una alimentación sana y racionada evita enfermedades crónicas como la hipertensión y la diabetes. La etapa escolar es la recomendable para la formación de hábitos saludables.

¡Uffff!

Carga recomendada

Una de las principales quejas que los estudiantes repiten es que están permanentemente cansados, físicamente. Es que según registros oficiales, los niños cargan el triple del peso recomendado en sus mochilas. "La carga transportada en bolsos y mochilas no debe superar el 15 por ciento del peso total del niño. Sobrecargar la mochila de los escolares puede desencadenar alteraciones en la columna vertebral y producir trastornos en tobillos, rodillas, espalda, cuello, lesiones que interfieren con el normal proceso de crecimiento", aclaró la directora del Cesfam Olivar.



Desde los talones hasta el cuello pueden sufrir daños si cargamos en exceso los bolsos y mochilas de los niños.

Recomendaciones:

- Llevar el peso adecuado. Realizar alianzas con los establecimientos para evitar el transporte inútil de materiales.
- Transportar la carga en forma correcta, distribuida en ambos hombros y con el tirante ancho y ajustado de acuerdo al cuerpo y estatura del niño.
- El carrito de arrastre no es la solución, porque el esfuerzo asumido por el cuerpo se realiza en forma desproporcionada.



ChilEtno

encantó a la comuna

La dinámica colectiva de la improvisación fue lo que mostraron los músicos.

Músicos nacionales y extranjeros llegaron a la Plaza Esmeralda para entregar su arte.

Música de Estonia, Bulgaria, Alemania, Chile y Latinoamérica, incluida particulares interpretaciones y direcciones orquestales, trajo el Primer Encuentro Internacional Musical, ChilEtno 2015, que lle-

gó a Olivar.

Así, 30 artistas en el escenario, transmitieron energía lúdica y encantaron a los olivarinos con dos horas de música que pasaron "volando", dijeron los asistentes,

liderados por la Alcaldesa de Olivar, María Estrella Montero Carrasco. Los organizadores de ChilEtno: Miriam de Bonté, de Bélgica, y Ernesto Calderón, chileno, explicaron que el proyecto considera la reunión de los artistas que ensayaron y se enseñaron entre ellos 100 partituras con canciones de sus países,



La danza también fue parte de la presentación realizada en la Plaza Esmeralda.

incluidas algunas de las letras.

La presentación en Olivar fue parte de una de las 6 que se realizaron en la Región de O'Higgins y forma parte del programa cultural comunal de Olivar.

Datos:

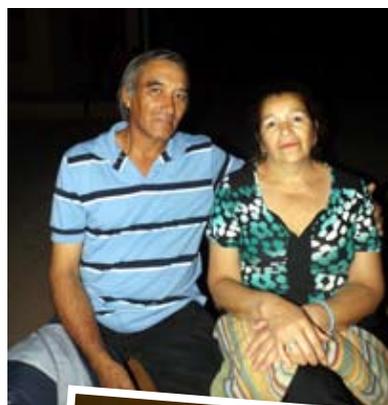
- La interpretación Etno surgió hace 25 años en Europa, en reuniones -campamentos donde se experimenta, enseña y comparte música, fusionando sonidos de diferentes partes del planeta, de manera coordinada entre varios ejecutantes, propiciando las improvisaciones y la utilización de diferentes instrumentos.



Roberto Reyes Mellado y Ruth Labarca Viguera son de Olivar Alto y son parte de las parejas que comienzan una vida en común: llevan 2 años de pololeo.



Rosalía Concha Montecinos y Miguel Tobar Machuca celebraron 36 años de matrimonio en diciembre de 2014. Llegaron a celebrar el Día de los Enamorados junto a su hijo menor (Izq.), Ariel, y a su nieto mayor Miguel Tobar De Los Ríos.



Luis Pereira Aguilera fue acompañado de María Cornejo Arriaza con quien lleva 9 años juntos. Llegaron a la Plaza Esmeralda para celebrar el amor que se profesan.

Olivarinos celebraron al Amor

A la luz de las velas parejas con varias décadas de matrimonio y pololos que recién comienzan, dieron vida a una romántica noche en la Plaza Esmeralda.

Clorinda Leiva Mella e Isidro Silva Leiva alzan felices sus brazos cuando preguntan qué pareja lleva más de 50 años juntos. Y es que hace solo unos días ellos celebraron sus bodas de oro junto a sus 5 hijos, 10 nietos y 2 bisnietos. Sobre la fórmula para permanecer unidos: contestan con una sonrisa, mientras las parejas presentes en la plaza los aplauden.

Y mientras, Clorinda e Isidro suman décadas, en los escalones del Edificio Municipal Ruth Labarca Viguera y Roberto Reyes Mellado cumplen dos años de ro-

mántico pololeo.

El doble de José Luis Perales (Luis Pino) fue el encargado de poner el ambiente musical con sus clásicos "El Amor es...", "¿Y cómo es él?", los presentes corearon recordando sus pololeos e historias.

Al romanticismo se sumó el ritmo que trajo Renzo, Yaritza Pincheira y Joao; mientras que Rodolfo González interpretó recuerdos y Arturo Jara boleros.

Una noche estrellada y de agradable clima acompañó la velada que se recoge en las imágenes.



Clorinda Leiva Mella e Isidro Silva Leiva cumplieron 50 años de matrimonio y dijeron presente el 14 de febrero.



El doble de José Luis Perales (Luis Pino) puso el romanticismo a la noche. Otros 5 artistas cantaron recuerdos, boleros y música tropical para los presentes.