



Universidad
de Concepción

Boletín N° 04

DICIEMBRE 2020.

dise.udec.cl

Tu Bienestar UdeC

Boletín informativo

**Unidad de Bienestar Estudiantil
Dirección de Servicios Estudiantiles
Universidad de Concepción**

Saludo Mensual

Estimados y Estimadas estudiantes:

Sorprendentemente ya nos adentramos en el último mes del año 2020, año que sin duda todos/as recordaremos durante mucho tiempo, ya que vino a cambiar con nuestras rutinas y vidas de una manera inesperada.

Ha sido un año lleno de sorpresas, miedos e inseguridades, pero al mismo tiempo nos ha enseñado nuevas cosas, nos ha obligado a aprender más allá de lo que ya sabíamos, nos mostró el mundo del futuro y sobre todo nos enseñó lo fuerte que somos ante situaciones que salen de nuestro control.

El presente Boletín es el último del año, viene preparado con mucho cariño y esfuerzo por parte de todo el equipo de la Unidad de Bienestar Estudiantil, dónde nos sumamos a la conmemoración del mes Internacional de las Personas en Situación de la Discapacidad, en la búsqueda de ser partícipes de la creación de una sociedad mas justa y equitativa para todos y todas.

Esperamos que puedan disfrutar de esta edición y que tengan una muy buena finalización de año.

Equipo Unidad de Bienestar Estudiantil UdeC.



¿Sabías qué?

El Campanil del Campus Central de la Universidad de Concepción se volvió a iluminar por todo diciembre con el fin de celebrar las fiestas que cierran el año. Agregando también a esto la intención es dar una luz de esperanza a toda la comunidad al que se podrá superar los difíciles momentos que estamos viviendo.

No es primera vez, ni la única ocasión, en que el tan representativo símbolo de nuestra Alma Máter se ha iluminado para dar aires de tranquilidad y estética llamativa a la ciudad de Concepción. En otras ocasiones y por distintas razones hemos podido ver al campanil teñido de distintos colores, estilos e incluso formas invitando a toda la comunidad del Gran Concepción a disfrutar del espacio de discernimiento y para la familia que es.



Juan P. Arévalo Yáñez, estudiante Práctica Profesional Trabajo Social

Programa "Con Identidad UdeC"

Unidad de Bienestar UdeC

Vida UdeC: Contada por una estudiante



Soy Vanessa Cortés Muñoz, vivo en la comuna de San Pedro de la Paz, pero crecí en mi querido San Rosendo, actualmente soy alumna de 5to año de la carrera Ingeniería Forestal, a puertas de terminar mis estudios. Además de universitaria soy mamá de mi pequeño Alonso de 6 años, por lo que mi vida ha sido un hermoso desafío ya que debo administrar mi tiempo de manera óptima para cumplir como mamá y estudiante.

Desde el año 2019, comencé mi emprendimiento “Cuadernos_hojitas”, partiendo desde la reutilización de tapas de cuadernos viejos y hoy en día cada vez he mejorado las técnicas con las que hago mis trabajos. En estos tiempos de pandemia, que han sido complejos para todos, me he dedicado a mejorar mis productos y llegar a más personas. El periodo de cuarentena en el hogar ha traído consigo muchas cosas buenas para mí, entre ellas, poder pasar más tiempo con la familia, con mi pequeño en especial y el tener una pyme me ha servido para distraer mi mente y a su vez sobrellevar estos tiempos difíciles en general. Estoy muy feliz de la ayuda de la Universidad que a través de su Instagram de @Bienestarestudiantiludec ha permitido dar a conocer mi trabajo, y aunque se extrañan las clases presenciales siempre hay que buscar la manera de adaptarse a las nuevas situaciones que nos da la vida. Mi consejo para ti que estas leyendo esto es que no tengas miedo y atrévete a emprender.

Vanessa Cortés Muñoz

Estudiante Ingeniería Forestal UdeC

Galletas de Navidad

Valor: \$ 2.700 apróx. Porciones: 10—15 galletas

Ingredientes:

- 125 gramos de mantequilla
- 200 gramos de azúcar o azúcar glas.
- 300 gramos de harina
- 1 huevo
- Extracto de vainilla
- Una pizca de sal
- Una cucharadita de levadura
- *Glaseado:*
 - * 1 taza de azúcar flor
 - * Un poquito de jugo de limón
 - * 2 Claras de huevo



Preparación:

Batir la mantequilla con el azúcar hasta obtener una crema. Añadimos el huevo, la vainilla y mezclamos. Agregamos el resto de ingredientes hasta que nos quede una masa lisa y suave, haz una bola con la masa, **envuélvela en papel film** y guárdalo en el refrigerador por una hora. Una vez transcurrido este tiempo, pon la masa sobre una superficie con harina, aplástala hasta obtener 5mm. Corta las galletas con un molde y colócalas en una bandeja con papel mantequilla y hornea a 180 grados durante 5 a 7 minutos.

Glaseado:

Batir las **claras a punto de nieve** y mezclar con el jugo de limón. Añade poco a poco el azúcar flor y mezcla todo. Ya puedes comenzar a decorar tus galletas de Navidad.

*María José Méndez, estudiante Práctica Profesional Trabajo Social
Programa “Trabajo y Estudio”
Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC*

Discapacidad y barreras del entorno.

En el marco del mes internacional de las personas en situación de discapacidad (PeSD), el presente artículo aborda la relación del Estado, Sociedad Civil y Políticas Públicas, como puntos de conexión que responden a los procesos de integración de los/as sujetos. En este sentido, se trata de comprender la importancia de la Inclusión Social desde el marco de las Políticas Públicas en Chile, por lo cual, el documento Unicef (2005), menciona la Inclusión desde una Mirada Internacional, en donde Lena Saleh (2005), explica el fenómeno de la discapacidad, desde su contexto social, visualizándola mucho más que una mera condición, sino

como una experiencia de diferencia. Bajo esta lógica, la autora señala que constantemente se comprende la discapacidad como una experiencia de exclusión y opresión, asimismo, enfatiza que los/as responsables de esta situación no son las PeSD, sino la indiferencia, falta de comprensión y empatía de la propia Sociedad Civil, Estado y Políticas Sociales. Por consiguiente, la autora manifiesta que, la forma en que una comunidad trata a sus miembros con discapacidad, es reflejo de su calidad y los valores que la erigen. Puesto que, estas personas y sus organizaciones, tienden a componerse como un desafío para el resto de la sociedad civil, la cual debe determinar qué cambios son indispensables para promover una realidad más justa y equitativa.



El propósito de esta tríada, denomina Estado, sociedad, políticas públicas y sociales es avalar y garantizar la inclusión para transitar hacia una mayor asociatividad en la sociedad civil. Para ello, se debe incentivar el quiebre de aquellas barreras, por medio de los/as actores sociales (PeSD), puesto que estas garantías pueden propagar un efecto en la comunidad, quienes actualmente ya no se resignan a ser meros objetos de las políticas sociales, al contrario se encuentran dotados/as de empoderamiento para actuar con voz influyente en las esfera de la participación y toma de decisiones, desde la presencia activa para lograr un mayor bienestar y calidad de vida.

Por último, en cuanto a la “Mirada Chilena”, Andrea Zondek, sostiene que en la actualidad la discapacidad es un tema de derechos humanos, centrada en facultar a los/as PeSD y en la modificación del entorno. Por tanto, la discapacidad se ha llegado a comprender como el resultado de la interacción asimétrica entre los recursos y los obstáculos de los/as involucrados.

En conclusión las barreras que se encuentran las PeSD en su día a día provienen de la falta de oportunidad que el Estado y la Sociedad Civil les sobreponen, muchas veces sin darse cuenta estos/as actores alejan a los y las ciudadanas con discapacidad haciéndoles notar que su condición los/as hace diferentes al resto de la sociedad. Es tarea de cada uno como individuo y de todos/as como sociedad el poder mejorar las condiciones para que toda persona, independiente de sus capacidades, pueda acceder a las mismas oportunidades que el resto de la población.

*Luz Ulloa Fichtner
Estudiante Práctica Profesional Trabajo Social
Programa “Buen Trato UdeC”
Unidad de Bienestar Estudiantil UdeC*

¿Lactancia materna y covid-19?



El contacto piel con piel y una lactancia materna, temprana y exclusiva, ayuda al bebé a desarrollarse, por lo que en el contexto de pandemia por COVID-19 han surgido múltiples preguntas que la UNICEF ha buscado esclarecer.

¿Pueden contraer COVID-19 los bebés alimentados con leche materna?

Hasta la fecha, no se ha detectado la transmisión de los casos activos de COVID-19 a través de la leche materna ni de la lactancia.

¿Debería mantener la lactancia materna si tengo, o sospecho tener, COVID-19?

Sí, continúa la lactancia materna, pero con las debidas precauciones. Como son: llevar mascarilla si dispones de una; lavarte las manos con agua y jabón, o con un desinfectante adecuado antes y después de tocar a tu bebé; y, sistemáticamente, limpiar y desinfectar todas las superficies que hayas tocado.

¿Qué debería hacer si no me siento bien para darle pecho a mi bebé?

Puedes intentar proporcionarle la leche materna por otros medios seguros, como por ejemplo: tratar de extraerte la leche y dársela a tu niño con una cuchara o una taza limpia.

¿Debería darle pecho a mi niño/a si está enfermo?

Continúa dándole pecho aunque esté enfermo/a, es importante seguir alimentándolo con leche materna ya que esta refuerza el sistema inmunológico, y lo ayudas a combatir las infecciones a través de tus anticuerpos.

¿Qué precauciones debo tomar durante la lactancia materna?

Realizar un lavado de manos adecuado con agua y jabón antes y después de tocar a tu bebé o también higienizarte con un desinfectante para manos con base de alcohol. Es importante que limpies y desinfectes todas las superficies que hayas tocado.

Además, debes lavar habitualmente los extractores de leche materna, los recipientes de almacenamiento de leche y los utensilios para la alimentación del bebé después de cada uso.

Katherine Belmar Matamala
Javiera Novoa Espejo.
Programa “Vivir Bien UdeC”
Unidad de Bienestar Estudiantil, UdeC

¿Por qué elegir un emprendimiento para los regalos de navidad?

En el mes de diciembre y a razón de las fiestas de fin de año, es normal que nuestros gastos tiendan a aumentar, sobre todo por la compra de los regalos para Navidad. Variada es la oferta que tenemos al momento de hacer la elección del obsequio perfecto para la persona que tanto queremos, a diferencia de años anteriores donde gran parte de la atención al momento de realizar compras se la llevaban las grandes tiendas o las tiendas que se encuentran en *malls* y en distintos sectores comerciales. Esta tendencia ha ido cambiando principalmente por la cantidad de nuevos emprendimientos que van surgiendo alrededor de todo el país, los cuales están enfocados en distintos públicos objetivos y terminan abarcando los intereses de todo/a quien anda en búsqueda del regalo material que más cumpla con su necesidad.



Aún así, las tiendas de emprendedores y emprendedoras no logran establecerse por sobre las del *retail*, o no logran en su conjunto ser competencia para estas grandes empresas que llevan años manejando la oferta de regalos a los cuales podemos acceder para estas fechas.

Variados han sido los llamados que se han ido haciendo año a año con el fin de fomentar el aumento de clientes para las Pequeñas y Medianas Empresas (PYMES) del país, llamados que han venido por parte de distintas instituciones enfocadas en el fomento de estas. Siguiendo esta línea y buscando entender un poco más, es que en el presente artículo presentamos razones para preferir una emprendimiento local al momento de hacer tus compras navideñas.

- *Exclusividad en su oferta:* Muchas Pymes en su oferta tienen solo productos exclusivos, fabricados a mano, con diseños únicos e incluso personalizados.
- *Reducción de la Huella de Carbono:* Las embarcaciones donde son transportados los productos de muchas grandes tiendas emiten altos índices de CO₂, los cuáles se pueden ver reducidos si el comercio local prolifera sobre el internacional.
- *La economía circular:* La reutilización de productos olvidados es lo que caracteriza a muchos emprendimientos, eso que podría estar desechado y olvidado es transformado en un objeto de valor, de interés y un perfecto regalo para ocasiones especiales.
- *Apoya a personas como tú a cumplir sus sueños:* Quienes toman la decisión de emprender son personas que buscan cumplir el sueño de la independencia laboral, de generar su propio sustento, y el apoyo del resto de la comunidad es vital para su progreso.
- *Contacto directo con dueño o dueña:* Los y las emprendedoras son quienes atienden, principalmente, sus negocios por ende es mucho más sencillo para el o la cliente acceder a ellos/as para resolver dudas o solucionar algún inconveniente.

Juan Pablo Arévalo Yáñez
Estudiante Práctica Profesional Trabajo Social
Programa “Trabajo y Estudio”
Unidad de Bienestar Estudiantil UdeC

Campanilo Informa

- Debido a la Pandemia, no se están realizando atención presenciales, solamente on line.
- Consultas son atendidas a través del correo bienestar@udec.cl. Tenemos plazo de 3 días hábiles para responder.
- Si andas en búsqueda de un regalo especial para Navidad revisa la Feria Virtual de Emprendedores UdeC en las Historias Destacadas de nuestro Instagram [@bienestarestudiantiludec](https://www.instagram.com/bienestarestudiantiludec).
- Desde el 14 al 17 de diciembre se parte de la Feria En Línea Vivir Bien UdeC. Encuentras mas información en nuestro Instagram [@bienestarestudiantiludec](https://www.instagram.com/bienestarestudiantiludec).
- Abierto proceso de postulación a Jardín Infantil “Mi pequeño Pudú” hasta diciembre del presente año.
- Proceso on line de Postulación/Renovación para Becas de Mantención Junaeb (BPR, BRI, BPA, BIT, entre otras) comenzó el 10 de diciembre 2020 y finalizará el 25 de enero del 2021, a través de <https://portalbecas.junaeb.cl>



*Edición Boletín:
Gabriela Neira Rodríguez y Juan P. Arévalo Yáñez*

Equipo de Bienestar Estudiantil
Universidad de Concepción.
Síguenos en nuestras redes sociales



[@bienestarestudiantiludec](https://www.instagram.com/bienestarestudiantiludec)



Bienestar Estudiantil UdeConce