



# EL LLANQUIHUE

LLANQUIHUE • CHILOE • PALENA

Sábado, 31 de Diciembre de 2022



## Cartas

### 2022

El año 2022 y estimo esperar que nos ayude a hacer un balance de lo que ha ocurrido. A lo largo del año he sido complicado y a veces me he sentido confundido. Pero es aquella que me ayuda a recordar lo que tengo; a estar feliz a alguien; un poco de ti, personas y sé una de esas de quien me hará vivir bien.

Yo sé cómo es su vida. Aun cuando se las arregla para estar "estoy bien", sé, quienes somos y esa sangre que ha durado muchos pensábamos. Pero están azotando bien no se terminan violentas y con fatales como ha de hoy.

Quiénes nos reflexiones, siempre buenos momentos cuestan dinero. Pero los tan complejos estamos pasando, no tienen otra: estar buscando, ganas de mejorar para la vida, de cómo que no tan sólo medicina, sino que estilos de optimistas están siempre

ayudando a quien tiene los brazos cansados o caídos.

*Mariano González Riquelme*

### Fin de año y cambio de hábitos

● El cambio de hábitos implica que debemos generar un esfuerzo y salir de nuestra zona de confort, porque muchas veces se torna como una acción y una toma de decisión compleja, dado que debemos cambiar aquello de lo que estamos acostumbrados o acostumbradas a hacer. Constantemente vivimos una vida acelerada y de muchas responsabilidades, lo que nos implica detenernos un minuto para mirarnos y decidir generar cambios positivos y lograr una vida más plena y saludable según nuestras propias expectativas.

En el Centro Clínico y Comunitario UACH (lugar donde realizamos tratamiento por consumo de drogas) se realizaron dos altas terapéuticas, dos emocionantes egresos que demuestran que este cambio es posible a pesar de toda la adversidad. Testimonios de vidas difíciles y que a pesar del sufrimiento han podido generar este anhelado cambio. Escuchando el testimonio de estas personas, que han podido superar una adicción, teniendo todo en su contra y a pesar de ello, lo han logrado, ¿tú aún crees que el cambio en tus hábitos no es posible?

No existe una varita mágica, pero sí se puede generar cambios en los hábitos que quiero para mi vida y como desafío personal, potenciando aquellas que más destacan de mí y mejoran

do las que no me gustan de mí. Algunas recomendaciones para este cambio: principalmente observar y ser consciente con uno mismo de aquello que no nos hace bien, como aquellas personas o situaciones que nos invitan a actuar de esa manera que sabemos nos hace daño; dar un paso, junto a la voluntad de comenzar a crear pequeños cambios, esos aspectos que a veces postergamos porque decimos no tener tiempo para realizarlos, ahora darnos el tiempo y actuar.

Un año nuevo es una buena instancia para el cambio de hábitos y rutinas, por ello, cuidemos aquellos aspectos esenciales como es la conciencia de uno mismo, cuidemos la calidad del sueño y la alimentación, rodeémonos de personas saludables, hagamos ejercicio físico y principalmente, pidamos ayuda cuando sabemos que no podemos generar el cambio por nosotros mismos.

*Carolina Cárcamo Hernández, directora del Centro Clínico y Comunitario de la UACH*

### Importancia del dinero

● El dinero, ¿es un mal necesario? ¿Cuántas veces hemos escuchado el dicho: "el dinero es un mal necesario"? Me gustaría poder cuestionar este dicho y plantear lo siguiente: el dinero es sólo un medio de cambio comúnmente aceptado. El dinero es sólo un traductor del valor o los valores que las personas le asignan a los bienes y servicios (físicos e intangible). El dinero hizo posible que el intercambio

entre los seres vivos sea natural, se

Es injusto as valor moral. La rinas. El dinero no tafas; son los esta es culpable de ur nos; los respons nos. El dinero r mal negocio; son no cuantificaron transacción

Echarle la cufaltas a la ética o; echarle la culpa por el asesinato; dinero es uno d teligentes que h humano, casi m rueda.

*Mauricio Urrutia, Cámara de Comercio*

### Nueva subvar

● El severo aumento de la COVID-19 en China y la llegada de una nueva variante de COVID-19, un delicado momento para Chile. Debe considerar las recomendaciones de las autoridades sanitarias. La alta incidencia de casos de COVID-19 en Chile, la masiva circulación de la variante BF.7 de COVID-19, el traslado de tener permisos de ingreso a menores que otros países implica una alta infectividad, llegando a una capacidad de ocupación de hasta 100 personas por habitación.

Este sublinaje, por lo que se