



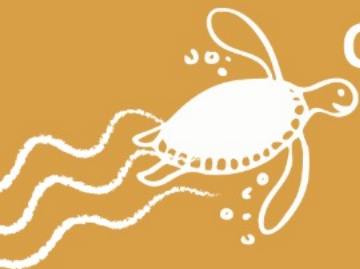
Universidad
de Concepción

DIRPER | Dirección de Personal

Vacaciones 2022

Recomendaciones y Panoramas para
el Personal Universitario y sus familias





Consejos para sobrellevar altas temperaturas

Por: Nancy Díaz Romero

Docente

Universidad de Concepción

Campus Los Ángeles

Ola de calor: ¿qué hacer para evitar efectos adversos en nuestro cuerpo?

Desde hace algunos días, la Dirección Meteorológica de Chile ha estado alertando del pronóstico de altas temperaturas que estarán registrándose en diferentes ciudades del país. Los Ángeles no estará exenta de este fenómeno, del cual ya hemos percibido temperaturas que superan los 34° C.

A consecuencia de ello, surgen algunos problemas para la salud que podrían ser letales en caso de no prevenirlos, como por ejemplo "el golpe de calor". Cuando se registran temperaturas elevadas existe un grupo de personas susceptibles a sufrir este tipo de eventos, como los adultos mayores, discapacitados, menores de 5 años, personas que padecen enfermedades crónicas (hipertensión arterial, diabetes, cardiopatías, obesidad, alcoholismo) y las que realizan trabajos físicos intensos o deporte al aire libre.

Dentro de los efectos que nuestro cuerpo podríamos sentir a consecuencia de un golpe de calor se encuentran los calambres por pérdida de sales, agotamiento físico acompañado de malestar como dolor de cabeza, náuseas, vómitos, sed intensa, deshidratación, decaimiento, piel caliente y enrojecida, aumento de la temperatura corporal por encima de 40°, inestabilidad al andar, mareos, convulsiones e incluso coma.

¿Qué medidas debemos tomar para protegernos del calor? Evite salir de casa entre las 12 del día y 6 de la tarde, beba más líquidos sin esperar a tener sed, sobre todo agua; evite comidas copiosas con alto contenido de grasa; prefiera siempre las frutas y verduras; evite consumir comidas calientes y no abuse de las bebidas alcohólicas; reduzca la actividad física en los horarios



Nancy Andrea Díaz Romero

Licenciada de Enfermería

Magister en Docencia en Educación Superior.

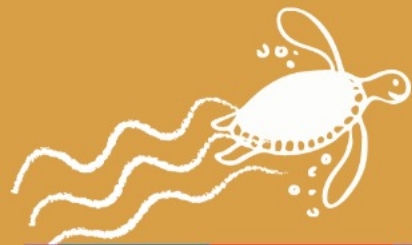
Docente Universidad de Concepción.

Miembro del Colegio de Enfermeras de Chile.

de mayor temperatura; use ropa holgada, sombrero, gafas de sol y cremas protectoras solares; mantenga los alimentos en el refrigerador y vigile siempre las medidas higiénicas de conservación. Asimismo, es muy importante considerar que cuando estacione su auto no deje en el interior a niños ni ancianos con las ventanillas cerradas. Ayude a las personas que puedan estar en mayor riesgo de sufrir los efectos del calor.

El próximo domingo 19 de diciembre, se llevará a cabo la segunda vuelta electoral presidencial y es muy importante que aplique estas medidas preventivas cuando acuda a sus centros de votación.

Algo importante a considerar: tome conciencia del cuidado del agua en nuestra ciudad y no contaminarla ya que, prácticamente, son las venas de nuestro planeta; considere reforestar su entorno puesto que existen registros de toma de temperatura en avenidas sin árboles versus avenidas con árboles, pudiendo registrarse una diferencia de hasta 15° C.



Recomendaciones para un verano sin covid

1

Por un
VERANO
Sin Covid

**En estas vacaciones,
¡cuida tu salud en todo momento!**

Si visitas playas y lagos:

- **Usa siempre mascarilla.** Solo puedes quitártela al ingresar al agua y cuando no estés en movimiento y te encuentres a 2 metros o más de distancia de otras personas.
- Mantén una distancia **de al menos un metro** con las personas de tu grupo.
- **Lleva una mascarilla de repuesto.** Si no hay basureros para botarlas, guárdalas en bolsas plásticas y deséchalas cuando veas uno.
- Evita aglomeraciones en kioscos o similares.



#PorUnVeranoSinCovid

2

Por un
VERANO
Sin Covid

Si vas de camping:

- Asegúrate que los baños **se encuentren en buen estado** y dispongan de agua y jabón.
- No compartas utensilios con personas ajenas a tu grupo.
- Si realizas actividades sociales con personas ajenas a tu grupo, **mantén el distanciamiento físico y usa mascarilla.**



#PorUnVeranoSinCovid

En piscinas públicas:

- Se te solicitará **Pase de Movilidad para ingresar**. Si el lugar no toma esta medida preocúpate de que lo haga y así evita contagiarte y que el resto se contagie.
- Usa mascarilla. Solo puedes quitártela al ingresar al agua y cuando no estés en movimiento y te encuentres a 2 metros o más de distancia de otras personas.
- Lleva **tus propios artículos de uso personal**, como toallas, agua y bloqueador, y evita compartirlos.
- Si utilizas objetos o mobiliario de uso común (como reposeras, asientos u otros), **desinfecta tus manos** cuando hayas terminado de usarlos.
- Lleva una mascarilla de repuesto.



En parques y senderos:

- **Desinfecta constantemente tus manos.**
- Lleva **tus propios artículos**, como botella de agua o bastones de trekking.
- **Respetar las zonas para almorzar o cenar.** Si es sector de picnic, mantén al menos dos metros de distancia con otros grupos.
- Si el sendero es angosto, permite la pasada para **evitar aglomeraciones.**

Más info en
gob.cl/veranosincovid

#PorUnVeranoSinCovid





Feria Internacional de Arte Popular en Concepción



57^a FERIA INTERNACIONAL de ARTE POPULAR

“DR. GUILLERMO Aste-PÉREZ”

21 de enero al 6 de febrero de 2022

Parque Bicentenario



MUNICIPALIDAD DE
CONCEPCIÓN
CIUDAD DE LA INDEPENDENCIA



Sábados Culturales en el Parque Alessandri de Coronel

2022

ENTRADA LIBERADA
CON PASE DE MOVILIDAD

PARQUE ALESSANDRI CORONEL INVITA A

SÁBADOS CULTURALES

17:30

ANFITEATRO
PARQUE
ALESSANDRI

SÁBADO 08 ENERO
CAPERUCITA CAPTURA AL LOBO
TEATRO EL ROSTRO

SÁBADO 15 ENERO
JAZZ FUSIÓN
CECILIA GUTIÉRREZ CUARTETO

SÁBADO 22 ENERO
CONCIERTO JOYSTICK & ORQUESTA
MÚSICA DE VIDEOJUEGOS

SÁBADO 29 ENERO
DANZAS LATINOAMERICANAS
ACADEMIA JOSÉ ERPEL RUBIO

SÁBADO 05 FEBRERO
ESTUARIO AL FIN DEL MUNDO
TEATRO LA OBRA

SÁBADO 12 FEBRERO
COROS ESTILO GOSPEL
CHILE GOSPEL

SÁBADO 19 FEBRERO
TRIBUTU A BRASÍL
GRUPO SARAVÁ

SÁBADO 26 FEBRERO
CONCIERTO MÚSICA DE PELÍCULAS
CAMERATA OBLIVION

Parque
Alessandri
CORONEL

cm^{pc}

LEY DE
DONACIONES
CULTURALES



Encuesta de Talleres de la Oficina de Jóvenes de Concepción

Participa en este enlace: <https://forms.gle/LSGQiWcp5ChYLeTr6>

¿QUÉ TALLERES TE GUSTARÍA REALIZAR ESTE AÑO?



**REQUISITOS:
TENER ENTRE 15 A 29 AÑOS DE EDAD
Y SER DE LA COMUNA DE CONCEPCIÓN**

LINK DE LA ENCUESTA
EN LA DESCRIPCIÓN



MUNICIPALIDAD DE
CONCEPCIÓN
CIUDAD DE LA INDEPENDENCIA



Fesiluz Chiguayante

Mayor información en www.fesiluzchina.com



Valor Entradas

GENERAL	\$12.000
ESTUDIANTES	\$10.000
NIÑOS Y ADULTO MAYOR ...	\$8.000
(Niño menor de 8 y Adulto mayor de 65 años)	





Talleres Deportivos de la Municipalidad de Los Ángeles



PROGRAMACIÓN TALLERES DEPORTIVOS RECREATIVOS DE VERANO 2022

Oficina de Recreación

TALLER	DÍA	HORARIO	LUGAR	PROFESOR	TELÉFONO	EMAIL
Tenis Adultos 16 a más años (damas)	Lunes	17:00 A 18:50 horas	Cancha Tenis Municipal	Juan Carlos Galaz	9-79958989	Jgalaz01@gmail.com
Taller de Tenis inclusivo (dama y varón)	Miércoles	17:00 a 18:00 horas	Cancha Tenis Municipal	Juan Carlos Galaz	9-79958989	Jgalaz01@gmail.com
Taller Mini tenis (5 a 12 años) (dama y varón)	Viernes	17:00 a 18:50 horas	Cancha Tenis Municipal	Juan Carlos Galaz	9-79958989	jgalaz01@gmail.com
Taller zumba (para toda persona)	Lunes Miércoles Viernes	19:00 a 20:00 horas	Gimnasio Municipal	Juan Manuel	9-58009339	Juanespinosa08@gmail.com
Taller mini Fútbol (4 a 8 años) (dama y varón)	Miércoles y viernes	15:00 a 16:00 hras	Gimnasio Municipal	Gabriela Roa	9-54529940	Groa2284@gmail.com
Taller Mini Fútbol (9 a 12 años) (dama y varón)	Miércoles y Viernes	16:30 a 17:30 horas	Gimnasio Municipal	Gabriela Roa	9-54529940	Groa2284@gmail.com
Taller Parkour	Jueves	17:00 A 18:30 horas	Gimnasio municipal	Sebastián Urra	9-85894403	Urrasebastian22@gmail.com

PROTOCOS (Covid 19)

- 1) Pase de movilidad obligatorio desde los 12 años de edad.
- 2) Uso de mascarilla obligatorio al interior del Gimnasio municipal.
- 3) Toma de temperatura y registro en la entrada del recinto.

NOTA: Si desea integrar cualquiera de los talleres deportivos recreativos contactar con el profesor indicado y/o asiste al lugar y te inscribes gratuitamente. Los Talleres son Inclusivos.





Talleres Deportivos de la Municipalidad de Los Ángeles

TALLERES de *Verano* 2022

Fútbol Kids



(6 a 10 años)
Belén Cuevas
Martes y jueves
10:00 a 11:30 Hrs.
Complejo Orompello

Zumba



Yazmín Benitez
MARTES Y JUEVES
19:00 a 20:00 Hrs.
Polideportivo

Básquetbol



(6 a 10 años)
Sandra Valderrama
Martes y jueves
10:00 a 11:30 Hrs.
Puerto Alegre

Futsal



(10 a 15 años)
Pablo Romero
Lunes y miércoles
11:30 a 13:30 Hrs.
Polideportivo

Tenis de Mesa



(8 a 18 años)
Roberto Morlales
Lunes, miércoles y viernes
11:00 a 13:00 Hrs.
Polideportivo

Atletismo



(6 a 10 años)
Christopher Fuentes
Lunes y miércoles
10:00 a 11:30 Hrs.
Estadio Municipal

Zumba Adulto Mayor



Héctor Lizana
Martes y viernes
10:00 a 11:00 Hrs.
Polideportivo

Calistenia Kids



(10 a 16 años)
Christopher Fuentes
Lunes y jueves
20:00 a 21:00 Hrs.
Parque Estero Quilque



LOS ÁNGELES
CONTINUO CONSTRUYENDO CIUDAD



Yoga para niñas y niños en Los Ángeles



Taller de verano Yoga niños y niñas

Inicia el 1 de febrero
(cupos limitados)

Martes: 8 a 9 años (19:00 hrs)

Miércoles: 6 a 7 años (18:00 hrs)

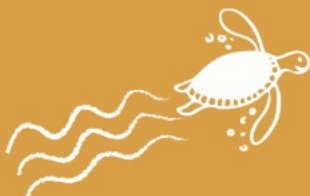
Imparte

Mackarena Espinoza
profesora Educación Física
Instructora de yoga integral
Monitora yoga infantil

Más información al :

+569 40162061





Feria Artesanal de San Fabián



FERIA

Productiva Artesanal

Verano 2022

Plaza San Fabián
17:00 a 00:00 horas.

**04 de Enero al
28 de Febrero**



Festival Nacional de Folclore de Chillán

Festival Nacional de *Folclore* CHILLÁN 2022



Feria Productiva

Feria del Festival Nacional del Folclore

(ubicada en calle 18 de Septiembre entre Constitución y Av. Libertad)



Postule a través de:

<https://acortar.link/X37UPJ>

(hasta el viernes 21 de enero a las 18 horas)

5 y 6 FEBRERO



Municipalidad de

CHILLÁN

DIRECCIÓN DE TURISMO



Feria del Choclo en Hualqui

Programa de actividades que se desarrollarán desde el 2 al 6 de febrero en la Plaza de Armas de Hualqui:



PROGRAMA FECH 2022 2 AL 6 DE FEBRERO



HORARIO STANDS GASTRONÓMICOS
Y ARTESANALES DE 11:00 A 23:00 HRS.

MIÉRCOLES 02 FEBRERO

- 17:00 INAUGURACIÓN/ACTO ESQUINAZO
- AGRUPACIÓN ZORZALITOS
- 17:30 PRESENTACIÓN DE CANDIDATOS A REYES
- 19:00 PRESENTACIÓN AGRUPACIÓN LOCAL, LAS COPIHUALAS

JUEVES 03 FEBRERO

- 16:00 ENCUENTRO INCLUSIVOS /M. CANINA
- 17:30 PARTICIPACIÓN DE REYES
- 18:00 EXHIBICIÓN MOUNT Bmx Y INTERVENCIÓN URBANA DE DANZA
- 19:30 PRESENTACIÓN LOCAL VALENTINA Y TRIBU
- 20:00 INICIO FESTIVAL DE LA VOZ

VIERNES 04 FEBRERO

- 10:00 MUESTRA AGRÍCOLA Y CONCURSOS
- 16:00 CONCURSO PASTEL DE CHOCLO (INACAP)
- 19:00 PARTICIPACIÓN DE REYES
- 19:30 BALLET FOLCLÓRICO MUNICIPAL DE CHIGUAYANTE
- 20:00 FESTIVAL DE LA VOZ 2DA JORNADA

SÁBADO 05 FEBRERO

- 09:00 CORRIDA PERROTÓN
- 17:00 TRAJES RECICLADOS /FAMILIAR
- 18:00 PRESENTACIÓN DE TRICICLOS ALEGÓRICOS REYES
- 19:00 AGRUPACIÓN LOCAL ZORZALITOS
- 20:00 FINAL FESTIVAL DE LA VOZ
- 21:30 CORONACIÓN

DOMINGO 06 FEBRERO

- 09:00 HUALQUI CORRE 2022 (3K)
- 11:00 OCTAGONAL DE FÚTBOL
- 16:00 COMPETENCIAS
- 17:00 PINTA A TU PINTA
- 20:00 GALA ANTULAF



Autocuidado, un acto de amabilidad contigo

El autocuidado es el cuidado referenciado a uno mismo, es decir, es fortalecer y cultivar la salud mental, física, emocional para cuidar y prevenir cualquier tipo de enfermedad o malestar mental o físico.



¿Qué podemos hacer para poner en práctica el autocuidado?

AUTOCUIDADO FÍSICO

Podemos realizar actividad física, tener una alimentación sana y equilibrada, descansar, dormir la cantidad de horas adecuada, cuidar el cuerpo, como por ejemplo, realizar tratamientos en la piel, utilizar cremas, utilizar mascarillas para el rostro etc., estirarse y tener una adecuada higiene personal.

AUTOCUIDADO EMOCIONAL

Los actividades que se pueden realizar para fomentar el autocuidado emocional son; desarrollar la autoestima, poder observar y conocer nuestras capacidades y debilidades, auto perdonarse, tener una actitud positiva, la autocompasión, ir a psicoterapia, escribir, conectar contigo por medio de la meditación, pintando, escribiendo, poner límites, expresar lo que sientes, no reprimir tus emociones, ser autocompasivo/a contigo.

AUTOCUIDADO MENTAL

Las actividades que podemos realizar para fomentarlo son; leer, tener pensamientos positivos, estimular la creatividad, abrirse al conocimiento etc.

AUTOCUIDADO SOCIAL

Las actividades que podemos realizar son; dar y recibir afecto, saber pedir ayuda, aprender a decir que no, ser escuchado, dedicar tiempo para nosotros/as, realizar actividades gratificantes, tener tiempo para los/as demás, tener contacto social, rodearte de personas que te nutran, hacer actividades recreativas.

HÁBITOS DIARIOS

QUE MEJORAN TU VIDA

1 hora
DE EJERCICIO



2 litros
DE AGUA



3 tazas
DE TÉ



4 frutas



5 comidas



6 canciones
QUE MOTIVEN



7 minutos
DE RISA



8 horas
DE SUEÑO



9 páginas
DE UN LIBRO



10 minutos
DE REFLEXIÓN





Ejercicios para hacer desde casa



El Centro de Vida Saludable nos comparte los siguientes links para realizar actividad física:

- ➔ **EJERCICIOS DESDE CASA**
<https://www.youtube.com/watch?v=QgqRd9-ffjw&t=3s>
- ➔ **PRECAUCIONES PARA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA**
<http://vidasaludable.udec.cl/node/242>

Disponibles en YouTube como Centro de Vida Saludable UdeC





¿Cómo mantener una alimentación saludable en vacaciones?

Comienza a mejorar el clima, aumentan las horas de luz y el calor nos invita a comenzar a pensar en las anheladas vacaciones. Y con ello llegan los días de relajó, panoramas fuera de casa y tiempos de compartir con familia y amigos, pero ¿cómo podemos mantener una buena alimentación con tanta tentación por el camino?

La primera recomendación es disfrutar el tiempo de descanso, mantener una alimentación equilibrada dentro de lo posible, pero sin caer en restricciones que limiten nuestros planes, por esto los invitamos a seguir estos sencillos tips que pueden ayudar a mantener dentro de lo posible una alimentación adecuada.

1. Incluye frutas y verduras en tu alimentación diaria, aprovecha la diversidad que existe en esta época.

2. Consume de 6 a 8 vasos al día de agua, esto te ayudará a estar hidratado, intenta priorizar líquidos sin azúcar.

3. Agrega colaciones como fruta, frutos secos, lácteos los días en que los horarios de tus comidas principales sean muy largos.

4. Prefiere preparaciones al horno, a la parrilla, a la plancha o cocidos.

5. Cuida tus horarios de alimentación, no comas en la noche, intenta hacer un ayuno nocturno, que permita tener un buen descanso.

6. No abuses del consumo de helados y bebidas gaseosas, intenta moderar el consumo de estos alimentos, si bien no están prohibidos, tampoco deberíamos abusar de ellos.



No te obsesiones con la dieta, siempre puedes equilibrar el autocuidado con pasarlo bien en las vacaciones.



PRÁCTICAS FORMALES E INFORMALES MINDFULNESS

El Mindfulness se ha convertido en una práctica ampliamente aceptada por muchas personas, aplicándose en ámbitos de salud mental como de alimentación. Uno de sus principales objetivos es el desarrollo de la autoregulación emocional

Existen diferentes formas de practicar el mindfulness.

Las prácticas formales requieren tiempo y constancia para realizarlas, mientras que las informales, puedes hacerlas en cualquier momento del día.

Prácticas formales:



Escaneo corporal: consiste en enfocar la atención secuencialmente en cada una de las partes del cuerpo, en un orden que normalmente implica iniciar percibiendo las sensaciones corporales de cada pierna progresando hacia las partes superiores del cuerpo, terminando por la cabeza



Meditación sentado: sentado sobre un cojín, silla o un banquito de meditación con la espalda recta, sin estar rígida y con los ojos preferentemente cerrados, la atención se enfoca en las sensaciones físicas asociadas a la respiración (en el abdomen, pecho o punta de la nariz)



Prácticas formales

Yoga con atención plena: consiste en realizar la práctica de yoga siendo consciente de cada movimiento y acción



Comer consciente: consiste en realizar la práctica de yoga siendo consciente de cada movimiento y acción



Prácticas informales:

- Sacar a pasear a tu mascota de forma consciente
- Sentir el sonido que hace la comida cuando cocinas
- Disfrutar del sol, de una ducha o de caminar descalzo
- Agradecer
- Tener un pensamiento optimista
- realizar un hobby y estar concentrado en ello
- Acariciar tus manos/ cara cuando te echas crema o bloqueador o cuando te las lavas



POSITIVE
VIBES



¡ELIGE Y DISFRUTA DE TU MOMENTO CONSCIENTE!



Áreas Silvestres protegidas de Chile

Aprende y conoce mas sobre las áreas silvestres protegidas de nuestro país, la diversidad biológica y cultural asociada, con el mapa interactivo Chile-SNASPE.

Disponible en: <http://www.parquesnacionales.cl>

Mapa interactivo como referencia de la distribución territorial, las coordenadas cartográficas, el rango catastral y demás datos referidos a áreas silvestres protegidas. Actualizado febrero 2012.
 Gerencia de Áreas Silvestres Protegidas - GASPE

SISTEMA NACIONAL DE ÁREAS SILVESTRES PROTEGIDAS DEL ESTADO - SNASPE
 CORPORACIÓN NACIONAL FORESTAL - CONAF



Chile en marcha



ZONA NORTE

- 1 Parque Nacional
- 2 Reservas Naturales
- 3 Monumentos Naturales

Región de Antofagasta	Superficie (ha)
1. Parque Nacional Salar de Uyuni	107.840
2. Reserva Natural Bosque de Liriodendro	206.121
3. Reserva Natural Lago de Lanquín	11.249
4. Reserva Natural Bosque de Liriodendro	11.250
5. Monumento Natural Páramo de Palca	30,8

Región de Tarapacá	Superficie (ha)
1. Monumento Natural Páramo de Palca	137.140
2. Monumento Natural Páramo de Palca	137.140

Región de Antofagasta	Superficie (ha)
1. Parque Nacional Salar de Uyuni	107.840
2. Reserva Natural Bosque de Liriodendro	206.121
3. Reserva Natural Lago de Lanquín	11.249
4. Reserva Natural Bosque de Liriodendro	11.250
5. Monumento Natural Páramo de Palca	30,8

Región de Valparaíso	Superficie (ha)
1. Parque Nacional Bosque de Liriodendro	206.121
2. Reserva Natural Lago de Lanquín	11.249
3. Reserva Natural Bosque de Liriodendro	11.250
4. Monumento Natural Páramo de Palca	30,8

ZONA CENTRO

- 6 Parques Nacionales
- 23 Reservas Naturales
- 2 Monumentos Naturales

Región de Valparaíso	Superficie (ha)
20. Parque Nacional Bosque de Liriodendro	206.121
21. Parque Nacional Bosque de Liriodendro	206.121
22. Parque Nacional Bosque de Liriodendro	206.121
23. Parque Nacional Bosque de Liriodendro	206.121
24. Reserva Natural Lago de Lanquín	11.249
25. Reserva Natural Bosque de Liriodendro	11.250
26. Monumento Natural Páramo de Palca	30,8
27. Monumento Natural Páramo de Palca	30,8

Región de O'Higgins	Superficie (ha)
28. Parque Nacional Bosque de Liriodendro	206.121
29. Reserva Natural Lago de Lanquín	11.249
30. Reserva Natural Bosque de Liriodendro	11.250
31. Monumento Natural Páramo de Palca	30,8

Región de Maipo	Superficie (ha)
32. Parque Nacional Bosque de Liriodendro	206.121
33. Reserva Natural Lago de Lanquín	11.249
34. Reserva Natural Bosque de Liriodendro	11.250
35. Monumento Natural Páramo de Palca	30,8

Región del Bío-Bío	Superficie (ha)
36. Parque Nacional Bosque de Liriodendro	206.121
37. Reserva Natural Lago de Lanquín	11.249
38. Reserva Natural Bosque de Liriodendro	11.250
39. Monumento Natural Páramo de Palca	30,8

ZONA SUR

- 27 Parques Nacionales
- 21 Reservas Naturales
- 10 Monumentos Naturales

Región de La Araucanía	Superficie (ha)
47. Parque Nacional Bosque de Liriodendro	206.121
48. Reserva Natural Lago de Lanquín	11.249
49. Reserva Natural Bosque de Liriodendro	11.250
50. Monumento Natural Páramo de Palca	30,8

Región de Los Ríos	Superficie (ha)
51. Parque Nacional Bosque de Liriodendro	206.121
52. Reserva Natural Lago de Lanquín	11.249
53. Reserva Natural Bosque de Liriodendro	11.250
54. Monumento Natural Páramo de Palca	30,8

Región de Los Lagos	Superficie (ha)
55. Parque Nacional Bosque de Liriodendro	206.121
56. Reserva Natural Lago de Lanquín	11.249
57. Reserva Natural Bosque de Liriodendro	11.250
58. Monumento Natural Páramo de Palca	30,8

Región de Aysén

- 71 Reservas Naturales
- 1 Monumento Natural

Región de Aysén	Superficie (ha)
71. Reserva Natural Bosque de Liriodendro	206.121
72. Reserva Natural Lago de Lanquín	11.249
73. Reserva Natural Bosque de Liriodendro	11.250
74. Monumento Natural Páramo de Palca	30,8

Región de Magallanes y la Antártica Chilena	Superficie (ha)
75. Parque Nacional Bosque de Liriodendro	206.121
76. Reserva Natural Lago de Lanquín	11.249
77. Reserva Natural Bosque de Liriodendro	11.250
78. Monumento Natural Páramo de Palca	30,8

Región de Magallanes y la Antártica Chilena	Superficie (ha)
79. Parque Nacional Bosque de Liriodendro	206.121
80. Reserva Natural Lago de Lanquín	11.249
81. Reserva Natural Bosque de Liriodendro	11.250
82. Monumento Natural Páramo de Palca	30,8



Sitios para visitar en la zona de Ñuble y Bio Bío



Paseo en tren
en el corto Laja
a orillas del río Bío Bío



Recorrido por las playas
Penco- Lirquén
Tomé- Dichato



Visita al mirador Angostura
del Bio Bío



Valle del Itata

**Museo Antropológico Itata
ubicado en Quirihue**



**Salto Los Pellines, Pinto,
camino a las Termas de Chillán**

3 TIPS PARA AHORRAR 100 LITROS DE AGUA AL DÍA

1



1 DUCHA

2

10 minutos **>>>** 90 litros 

3 minutos **>>>** 27 litros 

AHORRAS 63 LITROS

2 LAVADO DE DIENTES

agua corriendo
2 minutos

>>> 11,5 litros 

usar un vaso

>>> 0,5 litros 

AHORRAS 11 LITROS

3 LAVADO DE LOZA

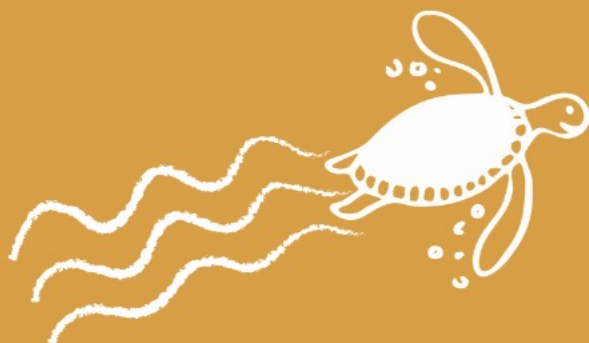
4

agua corriendo
5 minutos **>>>** 40 litros 

llenar el lavaplatos **>>>** 12 litros 

AHORRAS 28 LITROS

¡Felices vacaciones!



Les desea:
Dirección de Personal
Universidad de Concepción