

# LA HERBERIANA

*Revista de género, sexualidad y autocuidado.*

- \* Entrevistas \* Noticias \* Reportajes \* Columnas \* Cartas a la Herberiana
- \* Actividades educativas \* Rincón creativo \* Reseñas \* Horóscopo
- \* Recetas \* Sopa de letras.

## TE RECOMIENDO

*Cartas a la Herberiana*

## DESTACADO

*Llamada violenta*

## REPORTAJE

*Violencia intrafamiliar en Chile*



# Secciones



Editorial  
pág.3



Noticias  
pág.4



Reflexión  
Herberiana  
pág.6



Reportajes  
pág.9



Entrevistas  
pág.13



Mujeres  
destacadas  
pág.15



Rincón  
creativo  
pág.17



Cartas a La  
Herberiana  
pág.19



Horóscopo  
pág.21



Recetas  
pág.23



Recomendaciones  
pág. 25



Entretención  
pág.28

## Bienvenidos al 1º número de “La Herberiana”

Estimada comunidad educativa del Liceo de Adultos Herbert Vargas Wallis, con gran entusiasmo y orgullo, damos a conocer el 1º número de nuestra revista escolar, “La Herberiana”, la cual tiene por intención ofrecer un espacio de aprendizaje y entretenimiento en torno a temáticas de género, sexualidad y autocuidado, desde la perspectiva de los estudiantes privados de libertad. Bajo esa lógica, los objetivos educativos de “La Herberiana” son:

- Explorar de forma crítica cómo se construyen las identidades de género y los roles tradicionales en la sociedad. La idea es desafiar los estereotipos y promover una discusión abierta y respetuosa acerca del sexismo y la violencia de género.
- Plantear temas de salud sexual masculina para el bienestar general de la población estudiantil. Aquí abordaremos la prevención de ITS, métodos anticonceptivos y el cuidado personal.
- Abordar la sexualidad desde la perspectiva de los estudiantes, pues entendemos que la privación de libertad presenta desafíos complejos y únicos. Queremos que “La Herberiana” sea, por sobre todo, un reflejo auténtico de sus voces y vivencias.

Esperamos que “La Herberiana” sea un espacio que fomente la discusión y la reflexión sobre temas relacionados con el género, la sexualidad y el autocuidado, convirtiéndose así en un catalizador para el cambio positivo en nuestras vidas. Nuestro compromiso con la revista es ofrecer contenido educativo y pertinente, dado que esta no sólo busca informar, sino también conectar con toda nuestra comunidad.

Por eso, los(as) dejamos cordialmente invitados(as) a sumergirse en este primer número de la revista y a participar activamente de esta. Recuerden que sus opiniones, ideas y contribuciones son esenciales para que “La Herberiana” siga creciendo y mejorando día tras día.

## Nuevos Métodos Anticonceptivos Masculinos: Una Revolución en la Salud Reproductiva

**Innovadores métodos anticonceptivos para hombres están en desarrollo, ofreciendo nuevas opciones para compartir la responsabilidad de la anticoncepción.**

La ciencia ha dado un gran paso adelante en la salud reproductiva masculina con el desarrollo de nuevos métodos anticonceptivos. Estos incluyen una píldora, un gel y una inyección que prometen cambiar la manera en que los hombres participan de la planificación de embarazos.

En los últimos años, la investigación en salud reproductiva ha avanzado significativamente, llevando al desarrollo de nuevos métodos anticonceptivos masculinos que pronto podrían estar disponibles. Uno de los métodos más prometedores es la píldora anticonceptiva masculina, que contiene hormonas que reducen la producción de espermatozoides. Actualmente, está en fase de pruebas clínicas y ha mostrado resultados muy favorables en términos de efectividad y seguridad.

Otra innovación es el gel anticonceptivo, que se aplica diariamente en la piel, específicamente en los hombros. Este gel también contiene hormonas que disminuyen la cantidad de espermatozoides producidos. Las pruebas iniciales han demostrado que este método es fácil de usar y efectivo.

Finalmente, las inyecciones anticonceptivas son otra opción en desarrollo. Estas inyecciones, administradas cada tres meses, contienen hormonas que suprimen la producción de espermatozoides a largo plazo. Este método es ideal para aquellos que prefieren una solución menos frecuente.



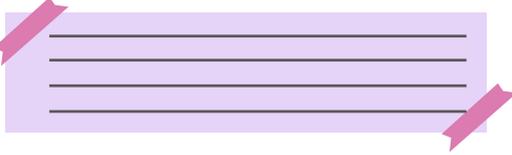
Estos nuevos métodos anticonceptivos ofrecerán a los hombres más control sobre su salud reproductiva y permitirán una mayor equidad en la responsabilidad de la anticoncepción.

Aunque estos nuevos métodos aún no están disponibles en el mercado, es importante mantenerse informado y seguir los avances. Mientras tanto, los métodos tradicionales como el uso de condones y la vasectomía siguen siendo efectivos y accesibles. Cabe destacar que estos nuevos desarrollos implican un paso importante para lograr una mayor igualdad en la salud sexual y reproductiva.

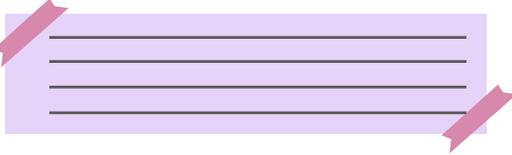
# Activación Herberiana

## I. Preguntas de desarrollo

1) Explica brevemente en qué consiste la píldora anticonceptiva masculina y cómo funciona.



2) Describe dos ventajas de los nuevos métodos anticonceptivos masculinos mencionadas en el texto.



## II. Selección múltiple

1. ¿Cuál de los siguientes métodos anticonceptivos masculinos se aplica diariamente en la piel?

- A) Píldora anticonceptiva masculina
- B) Inyección anticonceptiva
- C) Gel anticonceptivo
- D) Condón

2. ¿Cuál es el principal beneficio de la inyección anticonceptiva masculina según el texto?

- A) Se administra diariamente
- B) No contiene hormonas
- C) Ofrece una opción de control de natalidad a largo plazo
- D) Es una opción permanente

## III. Verdadero o Falso

— La píldora anticonceptiva masculina está actualmente disponible en el mercado.

— El gel anticonceptivo se aplica en las piernas para reducir la producción de espermatozoides.

— La responsabilidad de la anticoncepción puede ser más compartida con la llegada de nuevos métodos anticonceptivos masculinos.

## IV. Términos pareados

   **A Píldora anticonceptiva masculina**

   **B Gel anticonceptivo**

   **C Inyección anticonceptiva**

   **D Condón**

   Método anticonceptivo que se aplica diariamente en la piel.

   Método anticonceptivo que se administra cada tres meses.

   Método anticonceptivo que reduce la producción de espermatozoides y aún está en fase de pruebas.

   Método anticonceptivo tradicional de barrera.

## Llamada violenta

Llega el fin de semana en la cárcel y la mayoría de mis compañeros y amigos que se encuentran haciendo años de condena están desesperados por comunicarse con sus parejas y familiares del medio libre. Hay un sólo teléfono público en el sector para más de 300 internos y la mayoría de nosotros no cuenta con monedas para poder llamar, ya que el uso excesivo de estas genera que se vuelvan escasas y un bien preciado. Esta situación no solo genera un ambiente tenso en la población penal, sino también fuertes discusiones entre los internos y sus parejas.

A través de las llamadas telefónicas se puede escuchar a la mayoría de los internos tratando de mala manera a sus esposas o pololas; insultos, gritos, groserías y amenazas son expresiones normales que se oyen a diario aquí en la cárcel.

Lamentablemente las mujeres de los internos son víctimas de abuso verbal, traumas psicológicos y una serie de malos tratos que ellas soportan y aguantan día tras día.

Por ejemplo, es normal escuchar al **Chicota**, el interno más conflictivo y violento del sector, amenazando a su pareja con pegarle el día de la visita conyugal o diciéndole por teléfono que la quiere matar, entre otras agresiones. Es una lástima que aún hayan mujeres que aguanten tanta violencia psicológica, verbal y física y que a menudo estas callen lo que les sucede por miedo o porque hay hijos de por medio.

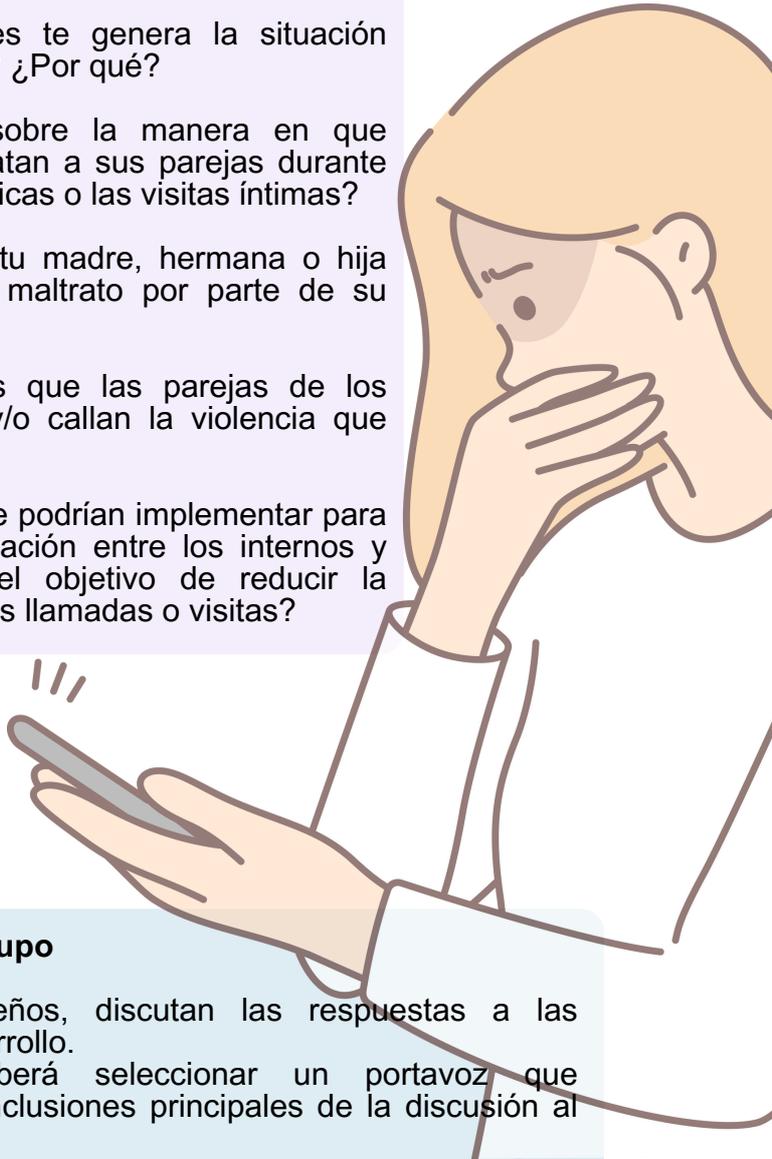
Esto no debería ser una razón para ocultar lo que pasa día a día en las cárceles del país. Creo que esas mujeres deberían denunciar o informar lo que les sucede durante las llamadas telefónicas o el día de las visitas íntimas, y alejarse de sus parejas para poner fin a esas relaciones. Deben terminar con esa pesadilla que tanto daño les causa y seguir con sus vidas, cuidar a sus hijos y empezar de nuevo sin miedo.

Por Emanuel 

## Reflexionemos en torno a la Violencia intrafamiliar en Contextos de Reclusión

**I. Actividad personal:** reflexiona sobre el texto y responde las siguientes preguntas:

- 1) ¿Qué emociones te genera la situación descrita en el texto? ¿Por qué?
- 2) ¿Qué opinas sobre la manera en que algunos internos tratan a sus parejas durante las llamadas telefónicas o las visitas íntimas?
- 3) ¿Qué harías si tu madre, hermana o hija sufre este tipo de maltrato por parte de su pareja?
- 4) ¿Por qué crees que las parejas de los internos soportan y/o callan la violencia que viven?
- 5) ¿Qué medidas se podrían implementar para mejorar la comunicación entre los internos y sus familias con el objetivo de reducir la violencia durante las llamadas o visitas?



### II. Dinámica de grupo

En grupos pequeños, discutan las respuestas a las preguntas de desarrollo. Cada grupo deberá seleccionar un portavoz que presentará las conclusiones principales de la discusión al resto de la clase.



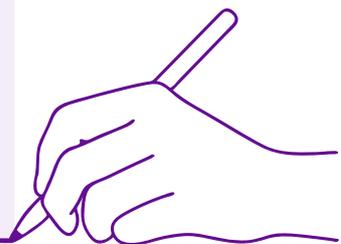
### 3. Actividad Creativa

Crea un afiche o cartel informativo que pueda colocarse en la zona de los venusterios y en los teléfonos públicos de la cárcel. El cartel o afiche debería:

- Incluir información sobre los derechos de las mujeres y la importancia de denunciar la violencia.
- Proporcionar números de contacto y recursos para buscar ayuda (149 de Carabineros y el 1455 del MinMujeryEG).
- Promover el respeto y la comunicación saludable.

### 4. Reflexión Final

Redacta un breve ensayo (de una página) sobre la importancia de erradicar la violencia intrafamiliar en todas sus formas, especialmente en contextos tan difíciles como las cárceles. Incluye propuestas concretas de cómo se podría ayudar a las víctimas y fomentar relaciones más respetuosas en el encierro.



## La Realidad de la Violencia Intrafamiliar en Chile

La violencia intrafamiliar es un problema grave que afecta a muchas familias en Chile y se refiere a cualquier tipo de maltrato que ocurre dentro de la familia, ya sea físico, psicológico, sexual o económico. Esta violencia puede ocurrir entre parejas, de padres a hijos, de hijos a padres o entre otros miembros del hogar.

### ¿Qué dicen las cifras?

Para entender mejor la magnitud de este problema, es importante mirar las estadísticas y datos que están disponibles:

1. **Denuncias:** en 2023, Carabineros de Chile registró más de 160.000 denuncias de violencia intrafamiliar. Estas denuncias incluyen agresiones físicas, amenazas y otros tipos de maltrato.

2. **Mujeres afectadas:** las mujeres son las más afectadas por este tipo de violencia. Según el Ministerio de la Mujer y la Equidad de Género, el 78% de las víctimas de violencia intrafamiliar son mujeres.

3. **Femicidios:** un dato alarmante es el número de femicidios (asesinatos de mujeres por razones de género). En 2023, hubo 50 casos confirmados de femicidio en el país.

4. **Niños y Adolescentes:** los menores también sufren esta violencia. El SENAME reportó que, en 2023, más de 22.000 niños y adolescentes fueron víctimas de algún tipo de violencia en su hogar.

### ¿Por qué ocurre la violencia intrafamiliar?

Existen diversos factores que contribuyen a la violencia intrafamiliar, incluyendo:

a) **Estrés y problemas económicos:** las dificultades financieras y el estrés diario pueden aumentar las tensiones en el hogar, llevando a situaciones de violencia.

b) **Cultura y educación:** en algunos casos, las normas culturales y la falta de educación sobre el respeto y la igualdad pueden perpetuar comportamientos violentos.

c) **Abuso de sustancias:** el consumo excesivo de alcohol y drogas puede desencadenar comportamientos violentos.



## La Ley N° 20.066

En Chile, la Ley N° 20.066 sobre Violencia Intrafamiliar es una herramienta legal fundamental para proteger a las víctimas y sancionar a los agresores. Esta ley, promulgada en 2005, establece medidas de protección y asistencia para las víctimas de violencia intrafamiliar, y define las responsabilidades de las autoridades en la prevención y tratamiento de estos casos.

### ¿ Qué establece la Ley N° 20.066?

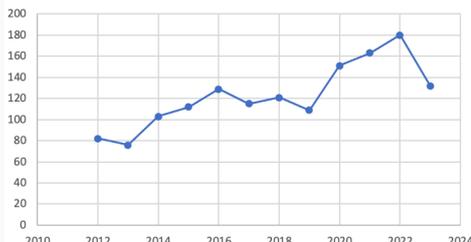
La ley establece diversas medidas de protección para las víctimas, como órdenes de alejamiento, prohibición de acercamiento al domicilio de la víctima y asistencia legal gratuita.

Además, esta ley obliga a las autoridades, como Carabineros y los tribunales de familia, a intervenir en casos de violencia intrafamiliar y tomar medidas para proteger a las víctimas.

Asimismo, establece sanciones para los agresores, que pueden incluir multas, órdenes de tratamiento para la violencia y, en casos graves, penas de cárcel.

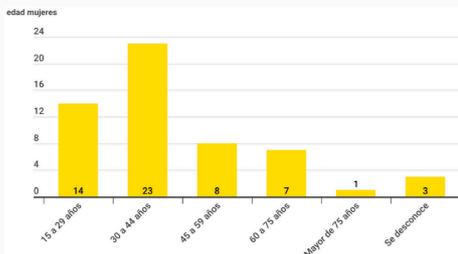
Por último, la ley promueve la educación y concienciación sobre la violencia intrafamiliar, fomentando programas de prevención y apoyo a las víctimas.

FEMICIDIOS FRUSTRADOS ENTRE 2012-2023



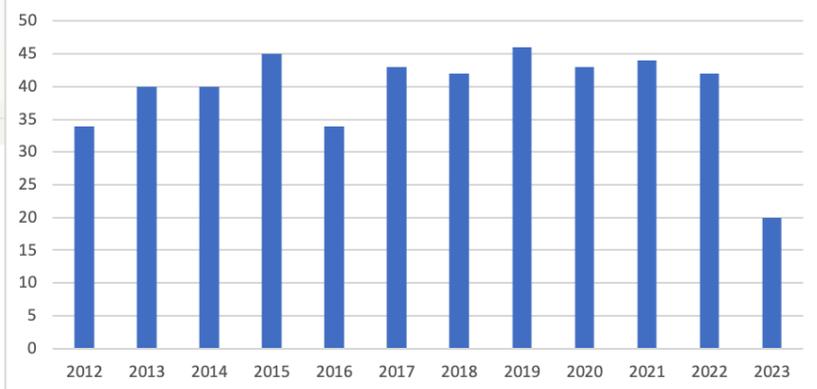
Fuente: Elaboración propia a partir de los datos de la Red Chilena contra la Violencia hacia las Mujeres y el SernamEC.

GRÁFICO 2. Edad de mujeres víctimas de femicidio en 2022



Fuente: "Informe sobre Violencia Femicida en Chile durante 2022", elaborado por la Red Chilena contra la Violencia hacia las Mujeres.

FEMICIDIOS COMETIDOS ENTRE 2012-2023



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos de la Red Chilena contra la Violencia hacia las Mujeres y el SernamEC.  
\* Información actualizada hasta el 31 de julio del 2023.

## ¿Qué se está haciendo al respecto?

El gobierno y diversas organizaciones están trabajando para prevenir y combatir la violencia intrafamiliar:

- **Líneas de Ayuda:** existen líneas telefónicas como el 149 de Carabineros y el 1455 del Ministerio de la Mujer, donde las víctimas pueden buscar ayuda.
- **Refugios y Centros de Atención:** hay refugios y centros de atención donde las víctimas pueden recibir apoyo psicológico, legal y médico.
- **Campañas de Concienciación:** se están llevando a cabo campañas para educar a la población sobre la violencia intrafamiliar y promover relaciones saludables y sin violencia.

## ¿Qué podemos hacer?

Todos podemos ayudar a combatir la violencia intrafamiliar:



**Educar:** informar a nuestros amigos y familiares sobre la importancia del respeto y la igualdad en todas las relaciones.

**Denunciar:** no quedarse callado ante situaciones de violencia. Denunciar puede salvar vidas.



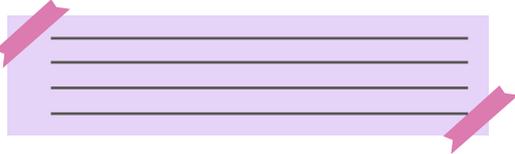
**Apoyar:** brindar apoyo a las víctimas, ya sea escuchándolas o acompañándolas a buscar ayuda profesional.

La violencia intrafamiliar es un problema de todos y, juntos, podemos trabajar para construir un país más seguro y justo para todos y todas.

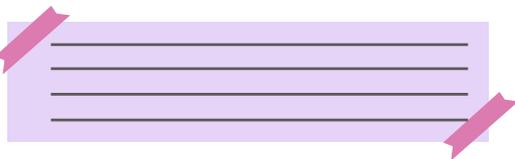
Por Karla Opazo

## I. Preguntas de desarrollo

1) Explica brevemente qué es la violencia intrafamiliar y qué tipos de maltrato incluye.



2) Describe dos medidas de protección que establece la Ley N° 20.066 para las víctimas de violencia intrafamiliar.



## III. Verdadero o Falso

\_\_\_ La Ley N° 20.066 fue promulgada el año 2015.

\_\_\_ El abuso de sustancias es uno de los factores que pueden contribuir a la violencia intrafamiliar.

## IV. Términos pareados

   **A Femicidio**

   **B Servicio Nacional de Menores (SENAME)**

   **C Carabineros de Chile**

   **D Ley N° 20.066**

## II. Selección múltiple

1. ¿Qué porcentaje de las víctimas de violencia intrafamiliar en Chile son mujeres según el Ministerio de la Mujer y la Equidad de Género?

- A) 50%
- B) 60%
- C) 78%
- D) 90%

2. ¿Cuántos casos confirmados de femicidio hubo en Chile en 2023?

- A) 25
- B) 50
- C) 75
- D) 100

\_\_\_ En 2023, más de 160,000 denuncias de violencia intrafamiliar fueron registradas por Carabineros de Chile.

\_\_\_ Ente encargado de proteger a niños y adolescentes víctimas de violencia.

\_\_\_ Ley que establece medidas de protección y sanciones para los casos de violencia intrafamiliar.

\_\_\_ Asesinato de mujeres por razones de género.

\_\_\_ Institución que registró más de 160.000 denuncias de violencia intrafamiliar en 2023.

# Cuéntame de ti...

## 1. ¿Cómo llegó a trabajar dentro de la cárcel?

Siempre quise trabajar en la educación de adultos, pero como tenía hijas muy pequeñas y la educación de adultos generalmente es en horario vespertino, no podía hacerlo porque eso significaba dejarlas solas por la noche. Postergué esa idea hasta que una apoderada que trabajaba en Gendarmería me avisó que en la Ex-penitenciaría necesitaban una profesora para educación inicial y básica. Además de ser profesora de educación básica, también soy educadora de párvulos, así que me presenté y quedé en el puesto.



*Jeannette Rivas, profesora de educación básica del Liceo de Adultos Herbert Vargas Wallis*

## 2. ¿Qué opina del machismo?

El machismo es algo que divide a la sociedad, específicamente a hombres y mujeres. Es un concepto que no gusta a algunas mujeres porque consideran que encasilla a un grupo de mujeres como extremistas. Sin embargo, el machismo no es bueno porque crea una diferencia innecesaria entre hombres y mujeres. Biológicamente somos diferentes, pero creo que tengo las mismas capacidades y habilidades para desarrollarme. En ese sentido, hombres y mujeres tenemos los mismos derechos y obligaciones. Por ejemplo, en el ámbito familiar, los hombres deberían compartir las tareas del hogar porque somos compañeros de vida. Ambos deben colaborar equitativamente. En cuanto a la fuerza física, sé que hay diferencias, pero siempre puedo pedir ayuda a quien tenga más fuerza, sea hombre o mujer. Creo que el machismo no beneficia la buena relación que debería existir entre hombres y mujeres.

# Cuéntame de ti...

## 3. ¿Ha sufrido machismo dentro de su lugar de trabajo?

Sí, lamentablemente lo he sufrido como profesora. Como profesoras, no se nos permitía ir a ciertas áreas o calles de la cárcel. Junto con la profesora Karla, escribimos una carta solicitando el acceso a las "calles", argumentando que teníamos el mismo derecho que los profesores hombres. Señalamos que si los profesores hombres enfrentaban riesgos al ir a ciertas áreas, nosotras también los teníamos, y no por ser mujeres íbamos a enfrentar un mayor riesgo. Finalmente, fuimos escuchadas y obtuvimos el derecho de asistir a otras dependencias de la cárcel para dar clases.

## 4. ¿Qué opina su familia de que usted trabaje en la cárcel?

Mi familia está de acuerdo porque me ven muy contenta. Al principio tenían temor y me preguntaban si había un gendarme cuidándome en la sala. Les conté que no era necesario, que me sentía muy feliz. Me siento respetada y querida por los estudiantes, así que no tengo temor. Para mí, ellos son "estudiantes", no "presos", y jamás entro con prejuicios a mi sala. Mi familia conoce mi pensamiento y por eso también están contentos.

## 5. ¿Qué opina de que todos los estudiantes la cataloguen como una profesora amorosa, agradable y atenta?

La verdad es que no sabía que me catalogaban de ese modo (risas). Me siento muy contenta. Para mí, ustedes no son internos, sino estudiantes, y los trato como tal. Jamás he sentido ningún abuso o falta de respeto por parte de los estudiantes. Como los trato con respeto y cariño, recibo lo mismo de su parte. Así que me siento agradecida y honrada de que los estudiantes me vean así (risas).

## 6. ¿Qué sintió cuando un estudiante le escribió un poema con sus cualidades?

¡Oh, eso me emocionó muchísimo! No me lo esperaba. Se lo mostré a mi familia, especialmente a mis hijas, y ellas se sintieron muy contentas con lo que decía el poema. Me dijeron: "Mamá, los estudiantes te quieren, te conocen". Esa opinión de mis hijas coincide con la de los estudiantes, lo cual me hizo sentir muy honrada.

Por Pablo Bily Melo

# Mujeres destacadas



# JANE AUSTEN

(1775 - 1817)



Nacida el 16 de diciembre de 1775 en Steventon, Reino Unido, fue una influyente novelista del siglo XIX. Su obra más conocida, "Orgullo y prejuicio", publicada en 1813, es un clásico de la literatura inglesa. Austen destacó por su aguda crítica social y su perspicaz análisis de la sociedad y cómo la educación afectaba el comportamiento e ideas de las mujeres de esos tiempos.



VERSIÓN  
ESPAÑOL

Born on December 16, 1775, in Steventon, United Kingdom, she was an influential 19th-century novelist. His best-known work, "Pride and Prejudice," published in 1813, is a classic of English literature. Austen stood out for her sharp social criticism and her insightful analysis of society and how education affected the behavior and ideas of women of those times.



ENGLISH  
VERSION

# Mujeres destacadas



# CHRISTA MCAULIFFE (1948 - 1986)



Sharon Christa McAuliffe was an American teacher and astronaut who dedicated her life to education. She was chosen as the first teacher to travel into space because of her accomplishments and convictions, but sadly lost her life in an accident aboard the space shuttle "Challenger" on January 28, 1986.

Her legacy lives on to this day in different study centers that bear her name throughout the United States, as well as the asteroid 3352 McAuliffe, the McAuliffe lunar crater and the McAuliffe crater on Venus.

Sharon Christa McAuliffe fue una profesora y astronauta americana que dedicó su vida a la educación. Fue elegida como la primera profesora que viajaría al espacio debido a sus logros y convicciones, pero lamentablemente perdió la vida en un accidente a bordo del transbordador espacial "Challenger" el 28 de enero de 1986.

Su legado perdura hasta el día de hoy en diferentes centros de estudio que llevan su nombre a lo largo de Estados Unidos, así como también el asteroide 3352 McAuliffe, el cráter lunar McAuliffe y el cráter McAuliffe en Venus.



Por profesor  
Nicolás Palma

## **Nada nos separará**

Soy tu hermano y ya no estás sola, me tienes

A mí, no soy el hermano perfecto, pero te cuidaré y protegeré.

Zafiro eres, porque eres hermosa, al igual que mis sobrinas.

Cosas pasaron en nuestras vidas y nos separaron.

Ahora nada nos separará ni impedirá que te ame con mi vida.

De Pablo a Sazca Pizarro Castro

## **Bella creación**

Eres una doncella, bella como las estrellas.

Yo diría que eres más bella que el sol, la luna, que todas las cosas que existen en la tierra.

Eres una piedra preciosa que su valor es incalculable.

Que es muy difícil de tener, pero doy gracias a Dios porque él creó los cielos y la tierra y todo lo que habita en ella, y tú eres la más bella creación.

Bendecido estoy de tener tu cuerpo y tu corazón.

De Pablo a Roxana Rodríguez

## Te amo madre

Juana es el nombre de mi bella madre  
**U**na mujer muy luchadora y trabajadora  
**A** forma de estar hasta el día de hoy luchando  
**N**o dejándose llevar por su avanzada edad ni enfermedades,  
**A**mo a mi madre y todo mi cambio es por ella.



De Pablo a Juana Irene Melo Rodríguez

## Mi amado Santiago Centro

Cómo no destacar la hermosa plaza Yungay y la Fiesta de la Challa. Ahí conocí a una preciosa mujer de nombre Roxana. Es preciosa como la comuna de Santiago, su altura es como la Torre Entel, su pelo negro es como el gran Parque de los Reyes, sus ojos brillan como la Gran Alameda. Los colores de su ropa son como visitar la Vega Central. Tiene su lado guachaca como La Piojera y, también su lado fino y elegante como el Bar Nacional. Su silueta es como las lindas calles del barrio República y es emblemática como el Instituto Nacional.

Por Pablo Bily Melo

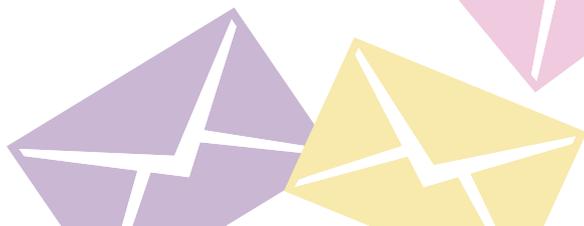


**¿Las enfermedades de transmisión sexual se pueden pegar por la taza del baño?**

**Anónimo**

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) NO SE PUEDEN TRANSMITIR a través de un inodoro (taza del baño). Las ITS se transmiten principalmente mediante el contacto sexual directo, incluyendo el contacto genital, oral y anal, y en algunos casos, por medio del contacto con fluidos corporales infectados.

Las bacterias y virus que causan las ITS no pueden sobrevivir por mucho tiempo fuera del cuerpo humano, por lo que es extremadamente improbable que se transmitan a través de superficies inanimadas como un inodoro.



## ¿Cuáles son los síntomas para saber si has sido contagiado por el virus del VIH?

**Anónimo**

El VIH (virus de la inmunodeficiencia humana) puede presentar síntomas en varias etapas de la infección. Aquí están las principales:

### **Fase aguda (2-4 semanas después de la exposición)**

- Fiebre
- Dolor de garganta
- Erupciones cutáneas y sudores nocturnos
- Ganglios linfáticos inflamados
- Dolores musculares y articulares
- Dolores de cabeza, náuseas y vómitos

### **Fase de latencia clínica**

En esta fase, el virus está activo pero se reproduce a niveles muy bajos. Las personas pueden no presentar síntomas o solo síntomas leves y esta fase puede durar varios años.

### **Fase avanzada (SIDA)**

Si el VIH no se trata, puede avanzar al SIDA (síndrome de inmunodeficiencia adquirida), donde el sistema inmunitario está gravemente dañado. Los síntomas pueden incluir:

- **Pérdida de peso rápida y diarrea prolongada**
- **Fiebre recurrente o sudores nocturnos**
- **Fatiga extrema y prolongada**
- **Ganglios linfáticos inflamados y neumonía**
- **Llagas en la boca, el ano o los genitales**
- **Manchas rojas, marrones o púrpuras en la piel o dentro de la boca, nariz o párpados.**

## ARIES



Del 21 de marzo al 19 de abril. Color: Rojo.

Impulsivo - Orgullosa.

Avanza pese al miedo y no aceptes términos medios, sobre todo en tus relaciones amorosas. Enfócate en tus propósitos, debes ser firme al tomar decisiones porque después no habrá vuelta atrás. Cuida tus palabras, ya que pueden causar mal entendidos. Te llegará una ayuda de un ser querido del medio libre.

## CÁNCER



Del 21 de junio al 22 de julio. Color: Rosado.

Emocional - Hogareño.

Retoma la conexión con tu cuerpo y escucha sus necesidades. Abre el corazón desde un lugar más profundo. Decide quién debe salir de tu vida, porque ya se encuentra alejada de ti. Tú te sientes atraído por otra mujer, así que apenas ella llegue a tu lado, procura evaluar todos tus sentimientos.

## TAURO



Del 20 de abril al 20 de mayo. Color: Verde.

Tranquilo - Confiable.

Hay emociones que no te permiten crear el clima de seguridad emocional y financiero que necesitas, producto de una posible fricción familiar. En el amor debes tener cuidado, tú utilizas lo que sea con tal de obtener lo que quieres, vívelo en forma responsable.

## LEO



Del 23 de julio al 22 de agosto. Color: Naranja.

Sociable - Narcisista.

Conéctate con mayor profundidad y confía en ti. Dale rienda suelta a tus emociones y no te limites por viejas creencias. Da un paso a la vez para no sentir tus sueños de libertad tan lejanos. Los astros te protegen en el plano amoroso, tu corazón está a salvo de frustraciones y desengaños.

## GÉMINIS



Del 21 de mayo al 20 de junio. Color: Amarillo.

Sociable - Comunicativo.

Libérate de resentimientos, enojos, lamentos y temas que te desorientan. Perdona y permite novedades en el amor. Podrás tener éxito en todo lo que te propongas si logras una sanación interna. A medida que vas experimentando el amor, tus prejuicios y corazas irán desapareciendo. Es un amor nuevo y excitante, vívelo con el acelerador hasta el fondo.

## VIRGO



Del 23 de agosto al 22 de septiembre. Color: Azul noche.

Analítico - Comprometido.

Período inestable en el plano emocional. Vence el miedo a exponer tu sensibilidad. Sé más receptivo, pues no todo depende de ti. Prioriza las personas y actividades que te generan paz y alegría. En el amor sé más apasionado, ya que pronto tendrás un posible interés romántico en tu vida.

# Horóscopo

## LIBRA



Del 23 de septiembre al 22 de octubre. Color: Turquesa. Encantador - equilibrado. Sé claro en tus intenciones o podrás salir dañado, no te preocupes por lo que piensen los demás. Posible distanciamiento con algunos y una que otra tristeza en el amor. Asuma sin miedo el liderazgo del grupo, usted sabe más que los otros en este momento y eso los puede llevar a la tranquilidad.

## CAPRICORNIO



Del 22 de diciembre al 19 de enero. Color: Morado. Metódico - Enfocado. Despertares y cambios inesperados. Admite lo que no funciona. Esto no implica terminar una relación, pero sí culminar con situaciones que frenan tu desarrollo, orientate a la acción más que a la frustración. Viene una mejora financiera, pero debes cuidarla.

## ESCORPIÓN



Del 23 de octubre al 21 de noviembre. Color: Rojo pasión. Sexy - determinado. Traza bien tus metas y objetivos. Necesitarás claridad mental y entereza para enfrentar los conflictos y buscar soluciones. Su próxima visita conyugal será apasionada y tierna, pero recuerde tratar siempre con amor y respeto a su pareja. Descanse y medite antes de adquirir responsabilidades en su comunidad.

## ACUARIO



Del 20 de enero al 18 de febrero. Color: Verde claro. Creativo- Humanitario. Manifiesta tus sueños más allá de las tensiones diarias. Sana aspectos con tu padre y deja fluir tu energía masculina. Sufrirás una posible ruptura de un amor que no da más. Reconoce patrones que no te dejan disfrutar a plenitud el amor. Tendrá novedades en lo que respecta a sus beneficios. No ponga en riesgo lo que realmente importa.

## SAGITARIO



Del 22 de noviembre al 21 de diciembre. Color: Celeste. Honesto - Filósofo. ¡Buenas noticias! la suerte está de tu lado, por lo que es tiempo de implementar ideas con ayuda de gente de tu pasado. Tendrás una posible bonanza económica, pero administra el dinero con sabiduría. El amor te aconseja tomar decisiones a gusto, no admitas presiones de ningún tipo.

## PISCIS



Del 19 de febrero al 20 de marzo. Color: Calipso Intuitivo - Entregado. Debes empoderarte y tomar un lugar en la comunidad. Pero, primero acepta quién eres y el poder que hay en ti. Recuerda fluir y escuchar el latido de tu corazón. Aprende de alguien que admires y considera respirar y contar hasta 10 cuando sea necesario.

# Trenza dulce

## Ingredientes

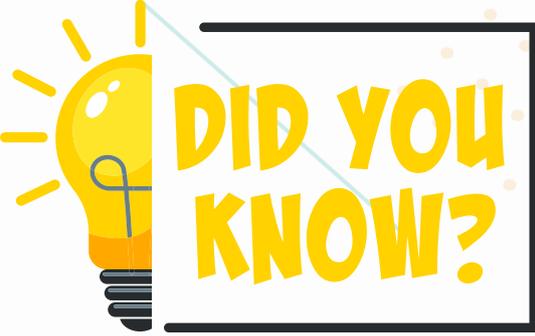
- 1 kilo de harina de trigo
- 150 g.de azúcar granulada
- 120 g. de margarina
- 15 g. de levadura
- 3 huevos
- 50 g. de leche con polvo
- Esencia de vainilla



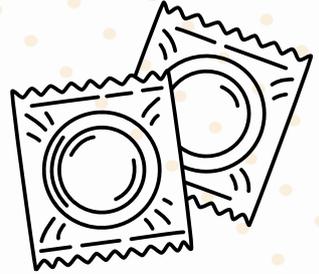
## Preparación

1. Mezcla la leche tibia con la levadura y agrega dos cucharadas de azúcar. Revuelve bien.
2. Pasados unos minutos, haz una corona fontana con la harina y agrégale la mezcla de leche. Revuelve bien.
3. Añade los tres huevos, la mantequilla y una cucharadita de esencia de vainilla. Sigue amasando hasta obtener una masa homogénea.
4. Corta la masa en trozos de 60 gramos.
5. Forma tiras largas con cada trozo y únelas en un extremo. Trenza las tiras entre sí y une los extremos al final.
6. Deja que la masa repose hasta que doble su tamaño. Luego, haz una hendidura en el centro de la trenza y rellénala con crema pastelera.
7. Coloca la trenza en una bandeja y hornea durante 25-30 minutos a 180 °C o hasta que esté dorada.

**¡Listo! Disfruta de tu deliciosa trenza dulce**



- 1 Los primeros preservativos que el hombre utilizó estaban hechos de tripas de cerdo. Estos rudimentarios dispositivos se usaban en la antigüedad para prevenir embarazos e infecciones de transmisión sexual, demostrando que la búsqueda de métodos anticonceptivos tiene una larga historia.



- 2 El famoso escuadrón espartano de los 300, conocido por su valentía en la Batalla de las Termópilas, estaba conformado por 150 parejas homosexuales. Se creía que la conexión emocional y el amor entre las parejas fomentaba una mayor lealtad y disposición a luchar ferozmente para protegerse mutuamente en el campo de batalla.

- 3 Valentina Tereshkova fue la primera mujer en viajar al espacio. El 16 de junio de 1963, Tereshkova pilotó la nave Vostok 6, orbitando la Tierra 48 veces durante casi tres días. Su histórico vuelo marcó un hito significativo en la exploración espacial y en la lucha por la igualdad de género en áreas dominadas por hombres.



## Película



3.5



## CLOSE

Esta película belga, hablada en francés, explora la relación afectiva entre dos adolescentes, Léo y Rémi, desde un entorno íntimo y familiar protegido para ambos.

Posteriormente, ingresan a la escuela, y esta relación se ve tensada al interactuar con las y los compañeros, es decir, al establecerse un vínculo más social.

En este tránsito, desde lo privado a lo público, ocurre un acontecimiento perturbador, que intenta representar el dolor experimentado por esta adolescencia, desde su subjetividad particular, con sus propias voces.

**Dirección:** Lukas Dhont      **Género:** Drama

**Duración:** 1h 44min

Por profesora Marianela Osorio

## LAS OLAS

Las olas” de Virginia Woolf es una obra cumbre de la literatura universal (y que se encuentra en nuestra biblioteca). Publicada en el año 1931, no es una novela tradicional en su estructura porque utiliza el flujo de conciencia, es decir la autora se introduce en la mente de los protagonistas, cuyas vidas son batidas por las “olas” que las sacuden. Lo anterior, hace que Las Olas se destaquen por su estilo innovador y la profundidad de sus personajes: Bernard, Susan, Rhoda, Neville, Jinny y Louis que hablan («voces») alternativamente, y plantean al lector o lectora el reto de leer algo diferente en su argumento y forma. Las Olas (The Waves) es una novela fascinante, que el escritor argentino Jorge Luis Borges calificó como “conmovedora”.

## Libro



5.0



Por profesor Jaime Silva

## Exhibición artística



4.5 ★★★★★

Entre el 12 de Abril y el 14 de Junio en la Galería Gabriela Mistral, tendrá lugar la exposición **“Cómo describir a alguien que no conoce la lluvia, la dicha de pisar el barro”** de la destacada artista Paulina Mellado.

En este espacio se presenta una obra lúdica y sensorial que busca desafiar al espectador sobre la actual crisis climática, planteando un futuro en donde los humanos no conocerán la naturaleza en su estado más salvaje. La sala de exhibición se convierte en un espacio de contemplación, dentro de la ya árida ciudad, donde los(as) visitantes pueden sumergirse en una fantasía de lo que será la naturaleza, y reflexionar sobre nuestra percepción pasada y presente sobre ella.

Por profesora Teresa Franco

## CALLE CÁRCEL III - EL CARRO"

Este es un disco extraordinario. Creado por los estudiantes privados de libertad del Liceo de Adultos Herbert Vargas Wallis, bajo la supervisión y arreglos del talentoso profesor de música, Ricardo Farías. Este álbum, publicado el presente año, presenta 10 canciones que exploran el desamor y el romanticismo. Destaca por su autenticidad y emotividad, ofreciendo una visión única y profunda de las experiencias y sentimientos de sus creadores. Es una obra genuina que refleja la pasión y el talento de estos artistas que experimentan circunstancias desafiantes. Cabe resaltar que todas las canciones están registradas en la SCD, lo que añade un valor significativo a esta inspiradora y auténtica obra.

## Música



5.0 ★★★★★

Por profesora Karla Opazo

## Obra de teatro



4.0 ★★★★★

## ¿QUIÉN LE TIENE MIEDO A VIRGINIA WOOLF?

Marta, Jorge, Nick y Honey son dos matrimonios. Jorge cuenta con una vasta carrera como académico y Nick se incorpora recientemente al oficio. Ambas parejas se encontrarán en la bienvenida que se organiza para recibir a los nuevos y más jóvenes intelectuales.

La velada estará atravesada por las aspiraciones, deseos y objetivos de cada uno de los cuatro personajes, quienes pondrán en juego el presente y futuro de sus vidas a través un juego frenético que mezcla ficción y realidad. Escrita originalmente por Edward Albee, “Quién le tiene miedo a Virginia Woolf” es una obra que se caracteriza por su violencia, en su contenido y en su forma, muy propia de la vida actual.

Por Gonzalo Durán

## “DARÍO”

El restaurante Darío ofrece una variedad de comida criolla, incluyendo pescados, cazuelas y carnes, todas preparadas con esmero. La atención al cliente es excelente, garantizando una experiencia agradable. Con amplios espacios verdes y terrazas hermosas, es ideal para disfrutar en familia. Además, tiene un menú especial para mascotas, haciéndolo inclusivo y acogedor. Situado en la salida sur de Santiago, es una opción recomendable por sus precios razonables y la alta calidad de sus porciones. Una visita a Darío asegura una gran experiencia culinaria y un servicio insuperable.

Por profesora Paloma Palma

## Restaurante



5.0 ★★★★★

**haha**

## **Zona de risas**

**Si se muere una pulga ¿A dónde va?  
Al pulgatorio**

**¿Cómo se dice “pelo sucio” en Chino?  
Chin Chan Pu**

**¿Por qué las focas miran siempre hacia arriba?  
Porque ahí estás los focos**

**¿Sabes qué tienen en común un comentario  
machista con una roca?  
Que ambos tienen el mismo nivel de inteligencia**

**¿Por qué los hombres de más de 40 años  
quieren salir con mujeres de 20?  
Para tener el mismo grado de madurez**

**¿Qué hace un pez mago?  
¡Nada por aquí, nada por allá!**

**¿Qué hace una abeja en el gimnasio?  
¡Zum-ba!**

**“HA  
HA”**

# Sopa de letras

E	K	Y	D	G	H	S	E	X	I	S	M	O	F
I	D	B	K	A	G	H	G	M	C	I	Z	X	E
N	N	G	É	N	E	R	O	C	S	F	L	A	M
S	P	A	U	T	O	C	U	I	D	A	D	O	I
B	L	V	Z	I	I	G	U	A	L	D	A	D	N
P	Y	F	G	M	A	C	H	I	S	M	O	A	I
E	X	I	S	L	Q	J	F	M	B	L	C	N	S
J	G	C	K	D	J	R	E	V	N	Z	Q	I	M
L	S	A	L	U	D	A	S	F	Y	G	Y	F	O
L	H	A	K	N	S	D	E	Q	F	B	V	L	K
S	F	O	N	B	V	I	O	L	E	N	C	I	A
C	Q	X	L	H	E	R	B	E	R	I	A	N	A
O	D	H	O	W	J	T	C	M	X	R	Z	B	G
A	N	T	I	C	O	N	C	E	P	T	I	V	O

Feminismo

Anticonceptivo

Machismo

Género

Autocuidado

Violencia

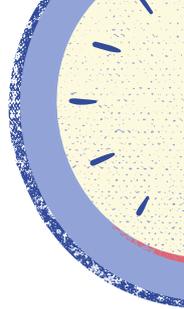
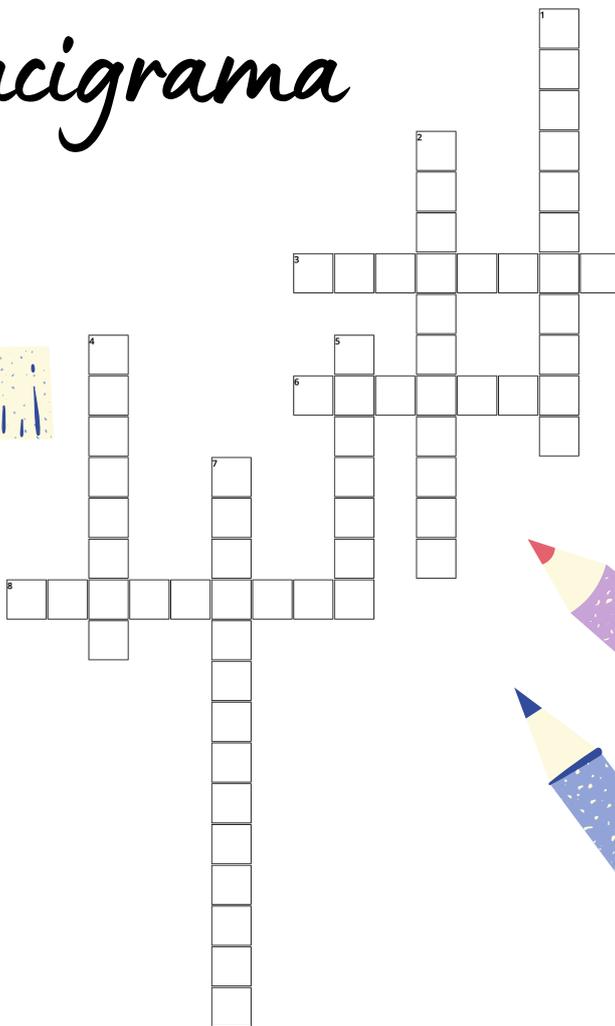
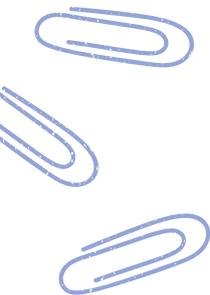
Igualdad

Herbiana

Sexismo

Salud

# Crucigrama



## Verticales

1. Estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad.
2. Prácticas personales para mantener la salud y el bienestar.
4. Actitud o comportamiento que considera a las mujeres como inferiores.
5. Discriminación basada en el sexo o género.
7. Método o dispositivo para prevenir el embarazo.

## Horizontales

3. Infección de transmisión sexual causada por una bacteria.
6. Publicación periódica que contiene artículos de diversos temas.
8. Movimiento que defiende la igualdad de derechos entre hombres y mujeres.

# Encuentra las diferencias



# Colaboradores



**FUNDACIÓN SEMILLA**

Participación • Convivencia • Ciudadanía



Esta revista es el resultado del esfuerzo y la voluntad de un grupo de estudiantes privados de libertad, quienes buscan visibilizar y problematizar una serie de temáticas que forman parte de sus vidas, tanto dentro como fuera de la cárcel. Cabe destacar que este proyecto fue posible gracias al financiamiento de la Fundación Semilla y el compromiso constante de una comunidad educativa que está al servicio de los estudiantes.

**Dirección:** Karla Opazo. **Edición general:** Pablo Melo, Carlos González, Pedro Arboleda, Richard Silva, Luis Osses, Jhonny Morales, Gustavo Valencia, José Reyes y Karla Opazo. **Periodistas:** Pablo Prado y Carlos González. **Autor:** Richard Silva. **Ilustraciones:** Pedro Arboleda.