

Fecha: 29-11-2024
Medio: El Día
Supl.: El Día
Tipo: Noticia general
Título: **Enfrentar la PAES: una oportunidad para fortalecer los vínculos familiares**

Pág.: 11
Cm2: 627,4
VPE: \$ 958.024

Tiraje: 6.500
Lectoría: 19.500
Favorabilidad: ☐ No Definida

para fortalecer los vínculos familiares

EQUIPO EL DÍA

Región de Coquimbo

En diciembre, miles de jóvenes rendirán la Prueba de Acceso a la Educación Superior (PAES), un hito que puede generar nerviosismo y estrés tanto para ellos como para sus familias. Sin embargo, expertas destacan que este momento también puede ser una oportunidad para fortalecer el vínculo y brindar apoyo emocional desde su círculo cercano, ayudándolos a enfrentar este desafío con más confianza.

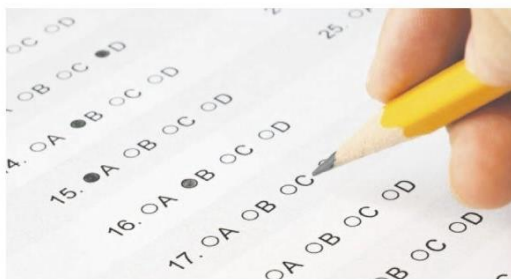
"Acompañar a los jóvenes en este proceso es una oportunidad para apoyarles emocionalmente, ayudándolos a confiar en sus capacidades. Tu apoyo y tranquilidad son tan importantes como sus horas de estudio", explican las psicólogas Catalina Bernabó y Sofía Astudillo, del Programa Salud

Con el inicio de esta prueba, los estudiantes enfrentan un desafío lleno de expectativas y estrés, mientras las familias pueden brindar apoyo emocional y motivación. Escuchar, acompañar y reforzar la confianza son claves para este proceso.

y Bienestar de RedSalud.

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA LOS PADRES

- Escuchar activamente: crear un espacio donde los jóvenes puedan expresar sus preocupaciones sin juicio



Nerviosismo y estrés es lo que frecuentemente enfrentan los jóvenes que están por rendir la PAES.

EL DÍA

es esencial para reducir la ansiedad.

- Motivación sin presión: reforzar su confianza recordando sus fortalezas y dejando claro que la PAES es importante, pero no define todo su futuro.

- Acompañamiento práctico: ayudarlos a organizar horarios que incluyan descansos y compartir técnicas de

relajación puede marcar la diferencia.

- Momentos en familia: planificar actividades recreativas permite des-
prejarse y recargar energías.

Este apoyo no solo puede impactar en su rendimiento, sino también en su bienestar, haciendo que este momento sea un aprendizaje valioso para toda la familia.

EN EL CENTENARIO SE DESPIDE 2024 CON GRAN CARTELERA

Una amplia programación desde artistas regionales a internacionales para todos los gustos: el Teatro le dice adiós al 2024 con la mejor cartelera.

El Teatro Centenario de La Serena culmina el año con una programación imperdible que promete cautivar a públicos de todas las edades y preferencias musicales. Fiel a su compromiso con la cultura y el arte, el Centenario ofrece una cartelera que abarca desde lo mejor del talento local hasta artistas de renombre internacional.

El 29 de noviembre, el escenario se llenará de nostalgia con Resist, la destacada banda regional tributo a Pink Floyd, que promete una noche inolvidable para los amantes del rock clásico. La celebración continúa el 30 de noviembre con el inconfundible ritmo de Santaferia, icono de la cumbia chilena, que con su tour "Prohibido sufrir" convertirá al teatro en una gran fiesta.

Diciembre arranca con fuerza el día 4, con la presencia del legendario Pedro Aznar. El destacado cantante, compositor y multiinstrumentista argentino llega a La Serena para celebrar sus 50 años de carrera musical, ofreciendo una velada cargada de emotividad y maestría artística.

El 6 de diciembre, el Centenario recibe a una leyenda internacional: The Skatalites, pioneros del ska y el reggae, conmemora sus 60 años de trayectoria con un espectáculo que será, sin duda, un hito en la escena cultural de la región.

La música chilena tendrá un cierre especial en este mes de celebraciones. El 8 de diciembre, el trovador Tata Barahona deleitará al público con su talento único en una presentación que marcará el lanzamiento de su primer vinilo. Finalmente, el 13 de diciembre, el teatro despedirá el año junto a Los Tetas, la icónica banda de funk nacional, que promete un show cargado de energía y sus grandes éxitos como "Corazón de Sandía" y "La Medicina".

El Teatro Centenario reafirma con esta programación su compromiso de ofrecer espectáculos de calidad y de consolidarse como un espacio cultural fundamental para la Región de Coquimbo. ¡No te pierdas la oportunidad de cerrar el año con lo mejor de la música y el arte en el Centenario!

NOVIEMBRE

28 Kevin Johansen + Liniers

29 Resist - Tributo a Pink Floyd

30 Santaferia - Prohibido Sufrir

DICIEMBRE

04 Pedro Aznar - 50 años de música

06 The Skatalites - Diamond Jubilee

08 Tata Barahona - Lanzamiento Vinilo baladas

13 Los Tetas - Otra vez en la ciudad

