

CONVIVIMOS

Argentina #343
Enero 2021 / \$150

**Paloma
Herrera**

*"Siempre tuve los pies
sobre la tierra"*



Ganadores 08/10

Auto Okm

Carmen Núñez Benítez, Buenos Aires.

PlayStation 4

Serafín Gonzales Llampa, La Rioja.

Alberto Ledesma, Tucumán.

Cintia López, Córdoba.

María Verónica Barros, Tucumán.

Susana Sosa, Santa Fe.

Ganadores 13/08

Auto Okm

Omar Daniel Delzart, Entre ríos.

PlayStation 4

Gloria Moreno, Salta.

Valentina Rodas Vega, BA.

Nilda Aquino, Salta.

Raúl Sánchez, San Juan.

Dora Mancilla, BA.

Ganadores 14/12

Auto Okm

Carlos Coppa, Comodoro Rivadavia.

PlayStation 4

Paula Huallpa, Jujuy.

Irma Roberts, Chubut.

Elsa Prado, Mendoza.

Claudio Canestrini, Mendoza.

Norma Villalba, Formosa.



Terminamos el año con 18 ganadores

¡Y 2021 viene con todo!

AVENGERS
AGE OF ULTRON

Disney
PRINCESS

Disney
Junior

CONVIVIMOS

Con cada suscripción sumás chances.



SIN OBLIGACIÓN DE COMPRA. VALIDEZ DEL 01/02/2020
AL 11/12/2020. IMAGEN A MODO ILUSTRATIVO.
MÁS INFORMACIÓN: NARANJA.COM



Suscribite en cualquier sucursal Naranja

STAFF

DIRECTOR
DAVID RUDA

EDITOR
SEBASTIÁN MAGGIO
EDITOR@EDITORIALACCION.COM.AR

COORDINACIÓN EDITORIAL
MARITÉ ITURRIZA

COORDINACIÓN PERIODÍSTICA
ELENA MOREIRA

ARTE Y DISEÑO
JESSE LUNAZZI
RODRIGO LASCANO
MARISOL DÁVILA

IMPRESIÓN
ARCÁNGEL MAGGIO
LAFAYETTE 1695
CÓDIGO POSTAL C1286AEC - CABA

IPESA
MAGALLANES 1315
CÓDIGO POSTAL C1288ABA - CABA

REDACCIÓN
REDACCIÓN@CONVIVIMOS.COM.AR
LAFAYETTE 1695 - CÓDIGO POSTAL C1286AEC
CABA

CONTACTO
PUBLICIDAD@CONVIVIMOS.COM.AR

CORRESPONDENCIA
LECTORES@CONVIVIMOS.COM.AR

SUSCRIPCIONES
EN TODOS LOS LOCALES DE TARJETA NARANJA S.A.

QUEDA EXPRESAMENTE PROHIBIDO REPRODUCIR TOTAL O PARCIALMENTE LOS CONTENIDOS DE LAS NOTAS, ILUSTRACIONES O FOTOGRAFÍAS SIN AUTORIZACIÓN DE LA DIRECCIÓN. EL DIRECTOR NO SE RESPONSABILIZA POR LAS OPINIONES VERTIDAS POR LOS ENTREVISTADOS Y COLUMNISTAS.

ADHERIDA AL IVC



LA PRESENTE REVISTA FUE IMPRESA POR ARCÁNGEL MAGGIO.
TIRADA DE ESTA EDICIÓN: 380.000 EJEMPLARES. (220.400 ARCÁNGEL MAGGIO, 159.600 IPESA).
CONVIVIMOS ES UNA PUBLICACIÓN MENSUAL DE DISTRIBUCIÓN NACIONAL PROPIEDAD DE TARJETA NARANJA S.A. EXCLUSIVA PARA TITULARES DE TARJETA NARANJA.
DOMICILIO LEGAL: TARJETA NARANJA S.A. LA TABLADA 451 - X5000JSB CÓRDOBA ARGENTINA
NÚMERO DE EDICIÓN: 343
FECHA DE EDICIÓN: ENERO 2021
EDITADA POR EDITORIAL ACCIÓN S.A.
REGISTRO DE LA PROPIEDAD INTELECTUAL N° 5342694

SUMARIO ENERO 2021



06. EDITORIAL
LA DECISIÓN Y LA OSADÍA
DAVID RUDA

08. INSTITUCIONAL
UNA EXPERIENCIA ARTÍSTICA
INMERSIVA

10. LIBROS
YO LEO: FELIPE PIGNA

12. LITERATURA
SALVAR UN CORAZÓN, DE MARÍA
LAURA GAMBERO

14. DISCOS
YO ESCUCHO: LORENA ASTUDILLO

16. EN VIVO
DESDE LA PISTA: HERNÁN JACINTO

18. CINE
2021. LO QUE SE VIENE

20. ESTRENOS
YO VI: SOFÍA QUIRÓS UBEDA

22. ARTES VISUALES Y ESCÉNICAS
EN ESCENA: MÓNICA RAIOLA

23. LA PÁGINA EN BLANCO

24. GANADORES DE LA PÁGINA EN BLANCO

25. FICCIONARIO
FERNANDO MEDEOT

26. PALABRAS CRUZADAS
AGUSTINA BOLDRINI



50.



66.



52.



74.



62.



80.

28. PENSAR LA INFANCIA
ENRIQUE ORSCHANSKI

30. CONTAR LA HISTORIA
FELIPE PICNA

31. EDUCACIÓN
UNA SEMANA A PURO ARTE

32. EDUCACIÓN
APRENDER CIENCIA HACIENDO CIENCIA

34. REFLEXIONES
GUILLERMO JAIM ETCHEVERRY

36. NOTA DE TAPA
PALOMA HERRERA: "SIEMPRE TUVE LOS PIES SOBRE LA TIERRA"

44. INVITADA
NARDA LEPES: "LLEGÓ EL MOMENTO DE REDEFINIR QUÉ ES ALIMENTO"

48. CAFÉ CON...
CHIARA FRANCA CITTERIO

50. HISTORIAS VERDADERAS
ANA MARÍA GRASSANI. UNA MÉDICA AL SUR DEL MUNDO

52. ENTREVISTA
JULIA SEBASTIÁN. LA NATACIÓN COMO ESTILO DE VIDA

54. INFORME
INTELIGENCIA ARTIFICIAL: ¿APOCALIPSIS O SALVACIÓN?

60. MEDIOAMBIENTE
MUNICIPIOS UNIDOS POR EL MEDIOAMBIENTE

62. LUGARES
CARILÓ Y SUS PLAYAS VECINAS. EL BOSQUE, EL MAR Y EL ENCANTO

66. REPORTAJE FOTOGRÁFICO
MARADONA

70. SOCIEDAD
LOS BENEFICIOS DE DAR LA TETA

72. TECNOLOGÍA
TODA AYUDA ES BIENVENIDA

73. BIENBEBIDOS
LOS NUEVOS VINOS DE LA COSTA ARGENTINA

74. COCINA
ANTOJO DE VERANO POR SANTIAGO GIORGINI

80. MODA
TRAJES DE BAÑO 2021

88. BELLEZA
MANTENER EL PELO SANO

89. HÁBITOS SALUDABLES
EL PICOTEO ENTRE COMIDAS

90. JARDINERÍA
EL CACTUS: UN TODOTERRENO

91. MASCOTAS
EL LENGUAJE DE LOS PERROS

92. AUTOS
NISSAN VERSA. LA LUCIDEZ EN UN AUTOMÓVIL

94. HORÓSCOPO

96. JUEGOS

98. CRIST

DAVID RUDA
DIRECTOR



LA DECISIÓN Y LA OSADÍA

Una niña de siete años da sus primeros pasos de baile. A los quince, ya está viviendo en Nueva York, sin hablar una palabra de inglés, contratada para formar parte del cuerpo de baile del American Ballet Theatre. Esa niña resuelta a cumplir su sueño es Paloma Herrera. “Para mí fue superfácil. Las decisiones más importantes de mi vida fueron fáciles. Jamás lo dudé, en ningún momento tuve ni una gota de duda. Fue rarísimo. Nunca lo viví como algo difícil. Fue la oportunidad de mi vida”, nos cuenta la actual directora del *ballet* del Teatro Colón. Ella es nuestro personaje de tapa, y con ella inauguramos este 2021 cargado de intenciones y buenos deseos.

Y si hablamos de personas decididas que combinan practicidad y talento, creatividad y trabajo, no podemos olvidarnos de los cocineros. Por eso, nuestra invitada es una cocinera por excelencia: Narda Lepes. Conversación con la mejor chef de Latinoamérica, según los 50 Best Restaurants 2020, quien además acaba de publicar un nuevo libro. Narda nos advierte que estamos comiendo “muy mal”, entre otras ra-

zones, por desconocimiento de los productos y su estacionalidad. Una voz que está teniendo eco.

En esta edición, indagamos sobre un tema muy interesante: la inteligencia artificial. ¿Qué es?, ¿cuáles son las áreas donde se está aplicando?, ¿qué desafíos nos trae? son solo algunas de las preguntas que plantea nuestro informe. Aproximación a una parte del futuro que ya está entre nosotros.

Como siempre, la educación, el medioambiente y la innovación nos acompañan en toda la revista. También el entretenimiento, los libros, las películas y los espectáculos recomendados, la moda, los viajes, el horóscopo, las recetas de Santiago Giorgini, el humor de Crist, el deporte y la opinión calificada de nuestros columnistas.

Antes de despedirme, les quiero contar que “La página en blanco” sigue recibiendo y festejando sus creaciones, para hacer de este nuevo año un tiempo para disfrutar.

¡Hagamos juntos que este 2021 brille con una luz nueva!

¡Buena vida!





N

NUSS

BUENOS AIRES SOHO

HOTEL BOUTIQUE

POR TRABAJO O POR PLACER

HABITACIONES AMPLIAS Y LUMINOSAS
GRAN TERRAZA EN EL 4TO PISO CON SPLASH POOL
LA MEJOR UBICACIÓN EN PALERMO SOHO

DELI LOUNGE
SALA DE REUNIONES
SALA DE APARATOS



/nusshotel



@nusshotel

El Salvador 4916 | Palermo Soho - Buenos Aires

+5411 4833 8100 | www.nusshotel.com

Una experiencia artística inmersiva

Casa Naranja renueva su propuesta de artes visuales con una muestra digital de videoarte contemporáneo que incluye obras de once artistas de trayectoria internacional.




Cómo abordar la noción de ‘paisaje’ desde este entorno extrañado? ¿De qué modo resignificar su sentido a partir de estas nuevas éticas y estéticas de las relaciones?”, se preguntan Florencia Battiti y Daniel Fischer, curadores de la exposición colectiva que estaba prevista para comienzos del 2020 pero que, a raíz de la pandemia, está disponible desde el 25 de noviembre en casanaranja.com.ar.

“La pregunta que vertebraba esta exposición debió ser replanteada. Luego de varios meses de confinamiento y una gran sensación de incertidumbre, la interrogación sobre el paisaje se volvió una reflexión de rigor, resignificando su sentido casi por completo”, cuentan Battiti y Fischer en el texto curatorial.

La experiencia *Paisaje* propone entonces un recorrido virtual inmersivo e interactivo que permite acceder, desde una computadora o un celular, a las obras originales de artistas como Charly Nijensohn, Teresa Pereda, Fabiana Barreda, Matías Duville, Estanislao Florido, Gabriela Golder, Jorge Macchi, Edgardo Rudnitzky, Leticia Obeid, Silvia Rivas y Paola Sferco. Sus obras utilizan el lenguaje audiovisual para construir diversas narrativas en torno a problemáticas de nuestra contemporaneidad.

“A través de esta exposición, les proponemos abordar el paisaje como la configuración de una sensibilidad, como un proceso contingente que muta y cambia de acuerdo con factores tan disímiles como los estados de ánimo o los contextos históricos,

sociales y políticos. Probablemente no haya mejor forma de revisitar la noción de ‘paisaje’ que a través de la mirada de los artistas. Ellos se han ocupado de representarlo, pero sobre todo de inventarlo”, declaran los curadores.

La exhibición está dividida en cuatro salas que invitan a un recorrido pausado y agradable. El visitante podrá desplazarse entre ellas utilizando el *mouse* y acceder a información clave tanto de la pieza como del artista. El recorrido también cuenta con audioguías y tips desarrollados por el equipo de mediación de Casa Naranja para una exploración activa durante el *tour*; porque disfrutar del arte a través de una pantalla también es posible. 

Más información en casanaranja.com.ar.

Suscripción

Les informamos que desde la edición de febrero de 2021, el precio de la revista será de \$210 finales por mes. En caso de no estar de acuerdo, podrá solicitar la baja de la revista en cualquiera de las sucursales de Naranja S.A., o telefónicamente al 0810-333-6272.

DESCARGATE LA



APP

1

DESCARGATE LA APP DE



2

ELEGÍ EL BENEFICIO EXCLUSIVO



3

EMPEZÁ A DISFRUTAR



Get it on
Google play



Available on the
App Store

COMO VOS QUERÉS





RÍO NEGRO
MARIANO QUIRÓS

Un padre, un hijo, un río pútrido y el límite de las cosas. Una novela perturbadora entre la belleza y la podredumbre, entre el policial y el humor negro. Reedición.

224 págs.
Tusquets
www.planetadelibros.com.ar



BURUNDI
PABLO BERNASCONI

Humor y amistad en una colección de cuentos sobre un grupo de animales especiales. Disponibles: “De espejos, alturas y jirafas” y “De falsos perros y verdaderos leones”.

32 págs. A partir de 5 años.
Catapulta
www.catapulta.net

YO LEO **FELIPE PIGNA**



Foto: Gentileza Editorial Perfil

“CARLOS GARDEL ERA UNA BUENA PERSONA”

La historia no está hecha solo por los próceres. Por eso, en su nuevo libro, Felipe Pigna rumbeó hacia el tango, interesado en contar la vida de Carlos Gardel. “Es una figura que atraviesa nuestra historia, en una etapa clave entre 1890 y 1935. Entonces, es contar lo que pasaba acá y en el mundo desde él. Además, es interesante en lo artístico, el profesionalismo, la búsqueda de la perfección y la innovación”, dice el historiador. Escribirlo le costó más que otros, pero fue tan apasionante que, luego, lo difícil fue darle un cierre. “Es un personaje fascinante, con tantos intersticios y conexiones con otras realidades. Si bien hay un final obvio, ahí no termina, sigue el mito y aún está vigente”.

Si pudiera preguntarle algo al “Zorzal Criollo”, indagaría sobre los años cuando todavía era una persona anónima y sobre qué le generaba la fama. “Era un tipo muy humilde, consciente de quién era, sin creérsela y con una gran dedicación a su público. Era cercano, por eso es Gardel, no solo era un extraordinario artista, sino que era una buena persona”, lo describe. Agrega que era muy exigente consigo mismo y de gran autocrítica. “Además, muy pragmático, le importaba que le fuera bien en su carrera y ser el artífice de ella”, asegura sobre el hombre que cambió el tango y se convirtió en el único bronce que sonrío.

¿Un libro que recomiendes?

Cualquiera de Jorge Luis Borges.



GARDEL

Una investigación exhaustiva, escrita con ritmo literario, que cuenta los pormenores de la vida de Carlos Gardel, desde su infancia hasta su muerte. Al mismo tiempo, es un panorama completo del momento histórico.

568 págs.
Planeta
www.planetadelibros.com.ar

**Galicia
Seguros**

Cuidamos esa noche estrellada,
Cuidamos tus Historias.

SEGURO DE HOGAR

0800-555-9797

Compañía Aseguradora: Galicia Seguros S.A. Maipú 241 CABA. CUIT 30-68714552-2. N° de Inscripción en SSN 0589. N° de Inscripción en IGJ 12.571. Agente Institorio: N° de Inscripción 136 - Tarjeta Naranja S.A. CUIT: 30-68537634-9. Contratación de la cobertura sujeto a verificación y análisis de Galicia Seguros S.A. Consultá requisitos de asegurabilidad, riesgos no cubiertos y cobertura del seguro llamando al teléfono 0800-444-0810 o en www.galiciaseguros.com.ar. Superintendencia de Seguros de la Nación: 0800-666-8400. www.argentina.gob.ar/ssn. El titular de los datos personales tiene la facultad de ejercer el derecho de acceso a los mismos en forma gratuita a intervalos no inferiores a seis meses, salvo que se acredite un interés legítimo al efecto conforme lo establecido en el artículo 14, inciso 3 de la Ley N° 25.326. LA AGENCIA DE ACCESO A LA INFORMACION PUBLICA, en su carácter de Organismo de Control de la Ley 25.326, tiene la atribución de atender las denuncias y reclamos que interpongan quienes resulten afectados en sus derechos por incumplimiento de las normas vigentes en materia de protección de datos personales. Política de Privacidad y Protección de Datos Personales: <https://www.galiciaseguros.com.ar/legales/politicasprivacidadprotecciondatospersonales>.

N° de inscripción en SSN
0589

Atención al asegurado
0800-666-8400

Organismo de control

www.argentina.gob.ar/ssn

 **SSN** | SUPERINTENDENCIA DE
SEGUROS DE LA NACIÓN

SALVAR UN CORAZÓN

Un fragmento del último libro de María Laura Gambero, del sello VeRa.

Sin mediar palabra, llegaron a La Usina del Arte. Entre ambos se había instalado una tensión extraña; ella estaba de mal humor; él, a pesar de sentirse en falta, también lo estaba, pero fue el primero en aflojar.

—No quise responderte mal en la editorial —dijo Mirko al bajar del automóvil—. Últimamente, Antonella me está volviendo loco.

Gimena bajó la vista hacia las llaves y las terminó dejando caer dentro del bolso. Luego lo miró.

—¿Y tiene que ver conmigo? —preguntó, estudiando su reacción.

Lo tomó por sorpresa el ataque directo. Mirko elevó el mentón y se analizaron mutuamente. Gimena suspiró con resignación, comprendiendo la respuesta. Dio un paso hacia él y, colocando una de sus manos sobre el brazo del fotógrafo, buscó su mirada.

—Estamos trabajando, Mirko —dijo con filosa firmeza—. Puedes decirle a Antonella que lo único que busco es hacer bien mi trabajo para convertir la revista de cultura en lo que debe ser. Nada más.

Mirko la observó un instante, afectado por su apasionamiento y enojo. Esa chica tenía fuego en su interior.

—No tengo nada que decirle a Antonella —dijo él abruptamente.

—¿Y yo tengo que creerte? —repuso ella con algo de sarcasmo—. Vamos, que ya debe haber empezado la sinfónica.

Fue en ese momento cuando a él lo alcanzó un desconcertante deseo de besarla. Había una grieta allí donde ella se esforzaba por mostrarse firme y sarcástica que dejó que Mirko notara la verdadera esencia. Sorprendido por la nueva sen-

sación que ella acababa de provocarle, la observó alejarse.

La función ya había comenzado cuando llegaron a la entrada del auditorio. Se ubicaron en el fondo y así como ella se mostraba encantada y entusiasmada, a él, taciturno y serio, no le interesaba en lo más mínimo lo que sucedía en el escenario.

El auditorio estalló en aplausos y Gimena, poniéndose de pie, se sumó luego de secar las lágrimas de sus mejillas.

—¿Te parece que tome algunas fotos? —consultó. Sus palabras sonaron más a propuesta que a consulta.

—Sí, gracias —dijo. Una sonrisa suave se había alojado en sus labios y lo miraba con los ojos vidriosos—. Aprovecha el bis.

—Tengo entendido que realizarán tres piezas más —comentó—. Quiero una foto general y una de cada músico por separado.

Mirko se apresuró a colgar de su cuello una de las cámaras.

—También intenta obtener alguna imagen que refleje la sala llena —agregó—. Cuando termines nos encontraremos en el *fóyer*.

—¿Dónde?

—Afuera —dijo ella sin molestarse en explicarle.

Mirko dedicó la siguiente media hora a tomar fotografías; lo hizo sigilosamente procurando no alterar el clima que allí se respiraba. Parecía mentira que nadie notara su presencia, pero así era. La audiencia solo tenía ojos para lo que sucedía en el escenario; parecían hipnotizados, tal como Gimena lo había estado. Sin desearlo, sus pensamientos se trasladaron a ella.

En cuanto terminó, se dirigió al *hall* de entrada del auditorio. ¿Cómo lo había llamado?, no lo recordaba. Era una extraña palabra en francés. Parece que el francés es importante para ella, concluyó.

La encontró allí revisando su celular, con un vaso de refresco en la mano. Todavía se la veía conmovida. Gimena alzó la vista al sentirlo acercarse. Le ofreció un poco de la bebida, pero él la rechazó.

—Esta sinfónica es sensacional —comentó ella, como si hubiesen estado hablando del asunto largo rato—. Cuando me enteré de que se presentaba, no quise perdermela.

—Ya terminé —comentó Mirko como si ella no hubiese hablado. Guardó la cámara en su estuche y la miró—. ¿Vamos?

Gimena encendió un cigarrillo en cuanto pusieron un pie fuera del edificio. Él la imitó y de reojo la miraba avanzar sin levantar la vista del celular. Estaban por cruzar la calle cuando debió detenerla para que una bicicleta no la atropellara.

—¿Puedes levantar la vista de ese aparato? —protestó Mirko, sin retirar la mano de su hombro—. Te lo van a arrebatar o terminarás atropellada, no sé cuál es mejor opción.

—Definitivamente lo peor sería que me lo robaran —respondió guardándolo en su bolso—. Se me va la vida en este celular.

—Me imagino —murmuró él.

—¿Te gustó la sinfónica? —preguntó Gimena una vez dentro del automóvil.

Mirko se encogió de hombros. No tenía la menor idea de qué era lo que habían escuchado y la música le había dado más o menos lo mismo. ■

redaccion@convivimos.com.ar



MARÍA LAURA GAMBERO

Es argentina, escritora y relacionista pública especializada en protocolo gubernamental. Entre sus obras más destacadas se encuentra *El instante en que te vi*, *Devuélveme la vida*, *Te quiero conmigo* y *Hasta que decidas regresar*. Más sobre la autora en www.marialauragambero.com



PROMOCIÓN VERANO**

Planes de salud de 7 y 14 días con 20% de descuento para usar en enero y febrero 2021.

Alcanza tu versión más Saludable

Plan médico basado en el cambio de hábitos
con resultados científicamente comprobados*

El exclusivo PLAN SALUDABLE QENTISTAR de 7 días con escaneo corporal 3D es ideal para bajar de peso, disminuir el estrés, dejar de fumar, controlar la diabetes y revitalizarse*

(*) Los resultados de los tratamientos médicos pueden variar de persona a persona.

(**) Promoción del 20% de ahorro sujeta a disponibilidad, cupos limitados. Válida por pago con transferencia o tarjeta de crédito en 1 pago. Consulte tarifas por otras formas de pago. Beneficio válido para reservas realizadas a partir del 15/04/2020 en adelante.



PLASTIC HEARTS
MILEY CYRUS

En su séptimo disco, Miley se roquea con un pop cercano al *rock glam*, una estética *punky* y arreglos ochentosos. Se luce su voz, rasgada y potente. Cuenta con las colaboraciones de Billy Idol y Dua Lipa.

Sony Music
www.sonymusic.com.ar



DER MAKABERE ZIRKUS
MARCELO NISINMAN TRÍO

El bandoneonista y compositor argentino eligió un repertorio que incluye música clásica y tangos, logrando versiones que amalgaman sonoridades argentinas y europeas. Completan el trío Alberto Mesirca y Winfried Holzenkamp.

Brilliant Classics
www.brilliantclassics.com

YO ESCUCHO **LORENA ASTUDILLO**



Foto: Anabela Gilardone

"NECESITO DECIR MI PALABRA Y LO QUE PIENSO"

“Es más aliviado cantar piezas de otros, pero en este momento es más necesario cantar mi propia cosmovisión, necesito decir mi palabra y lo que pienso”, cuenta Lorena Astudillo luego de lanzar *Crisálida*, un nuevo disco integrado solo por canciones de su autoría.

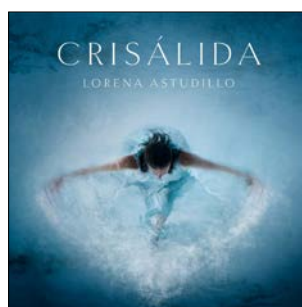
Como sugiere el nombre del álbum, en ella hay una metamorfosis como artista y se lo atribuye al feminismo. “Elegí hacerlo de un modo muy conectado con el camino a la paridad, a aquellas transformaciones que nos toca gestar y sostener a las mujeres en la lucha por la igualdad”, dice. Además de componer y cantar, se encargó de la producción del séptimo título de su discografía.

“La pandemia me planteó el dilema ético de si editarlo o no, con la gente sufriendo. Sin embargo, fue el mismo contexto el que me impulsó, y cumplir con la función que para mí tiene la música, la de reconfortar. Si cuando la hago me siento bien, quiero que quien la escuche también se sienta así. Ese objetivo está redoblado, más intenso aún”, comenta.

Con la palabra “honestidad” se describe como intérprete y compositora, asegura que no canta nada en lo que no esté de acuerdo. “Además, el cantar es un camino, si vas haciendo historia, vas creciendo, incluso como persona. Hay cosas que se interpretan mejor si tuviste ciertas vivencias”.

¿Uno disco que recomiendes?

La noche más larga, de Concha Buika.



CRISÁLIDA

Versátil y exquisita, en doce temas recorre diversos géneros como el candombe, la cumbia, el *latin jazz*, el flamenco, el rock, la baguala y otros ritmos folklóricos de la música argentina.

Independiente



Préstamos Naranja®

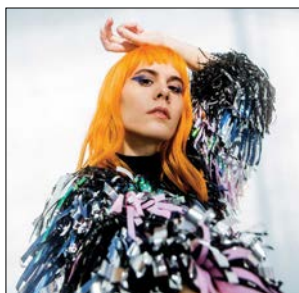
Simple y 100% online

- Hasta \$ 100.000 y en cuotas.
- Sin cargo de otorgamiento.
- Cancelación sin costo.
- Diferimiento de pago hasta 60 días.



Naranja Online
App Naranja
naranja.com

Diferimiento de pago: Si sacás tu préstamo del 11/01/21 al 25/01/21, podés pagar tu primera cuota en el resumen con vencimiento 10/03/21. Por este diferimiento de pago se adiciona a la primera cuota los intereses correspondientes a los días que trasladaste el pago. Consultar condiciones en www.naranja.com/prestamos. Monto a otorgar sujeto a calificación crediticia.



LUCÍA TACCHETTI

Es el concierto donde presentó en vivo vía *streaming* y junto a invitados *ELETÉ*, su último disco, en noviembre de 2020. Canciones en clave electropop.

On demand hasta el 5 de enero, en www.nicetoclub.com.



LA DELIO VALDEZ

La orquesta de cumbia se presenta en un formato de la “nueva normalidad”: un recital para público en autos.

15 de enero, a las 21, en Autocine Hudson, Autopista Buenos Aires - La Plata, km 29 y ½.
www.allaccess.com.ar.

DESDE LA PISTA HERNÁN JACINTO



“EL JAZZ ES LIBERACIÓN”

Hernán Jacinto se acercó al género como amante de la improvisación y de la espontaneidad; se sintió cómodo y se quedó. “El *jazz* es más que un género, es un concepto de vida, es lo transgresor, lo imprevisto, la exploración, la libertad. Ya el género como tal ha mutado enormemente, y lo que conocemos como ‘jazz’ hoy en día es liberación”, dice el pianista y compositor con más de quince años de trayectoria.

Asegura que en la Argentina el género está creciendo y con una identidad marcada. “En el exterior halagan y valoran lo que hacemos. Sobre todo esta cosa de lo grupal, del no individualismo y de desarrollar un concepto entre varios”, cuenta.

Para sus proyectos convoca a colegas que tengan pasión, profesionalismo y responsabilidad. “Más allá de lo técnico, del virtuosismo, me gusta cuando persiguen esa obsesión sana por querer superarse sin la necesidad de entrar en la manía del perfeccionismo sin sentido”, explica. Su trío se completa con “Pipi” Piazzolla y Jerónimo Carmona, y están presentando nuevas canciones. “Me gustan más que cualquier otra cosa que haya compuesto antes, porque las siento naturales, todo encontró un lugar sincero y honesto”, confiesa.

¿Un artista que recomiendes ver en vivo?

Diego Schissi, Juan Cruz de Urquiza, Carlos “Negro” Aguirre, Leo Genovese y muchísimos otros que no alcanzaría a nombrar.



HERNÁN JACINTO TRÍO

Con Hernán Jacinto en piano y composición, Daniel “Pipi” Piazzolla en batería y Jerónimo Carmona en contrabajo.

Sábado 9 de enero, a las 21,
www.jazzonline.club

Disfrutá
tu tiempo para
lo que quieras.



Débito
Automático



Escaneá el QR, entrá directo
desde tu celu y adherí tus impuestos
y servicios en pocos clics.



Naranja Online
App Naranja
naranja.com

2021

LO QUE SE VIENE

*Comienza un nuevo año y ya hay muchas películas esperadas por el público.
Un repaso por los estrenos más importantes de este 2021.*

POR LEO GONZÁLEZ

La industria cinematográfica tuvo un año para el olvido. En 2020, muchos de los estrenos más importantes se fueron relegando y cambiando de fecha, esperando —y anhelando— que la pandemia terminara pronto. Pero no fue así. Incluso algunos films quedaron en el limbo sin siquiera tener una idea de cuándo llegarán a la pantalla grande. Comienza un nuevo año, la esperanza se renueva y se espera que, poco a poco, todo vaya volviendo a la normalidad. A continuación, algunas de las películas más importantes que se esperan para este 2021 que recién comienza.

Caos: El inicio, con Mads Mikkelsen, Tom Holland y Daisy Ridley, plantea un mundo distópico donde ya no existen las mujeres. Allí se encuentra Todd (Holland), que descubre que en una nave que acaba de estrellarse en el planeta está Viola (Ridley), la primera mujer que ve en su vida. Natalia Oreiro y Diego Peretti protagonizan **La noche mágica**. Es 24 de diciembre, víspera de Navidad. En una casa tranquila en San Isidro donde vive un matrimonio (Oreiro y Esteban Bigliardi) con su pequeña hija, un ladrón (Peretti) espera su momento para entrar a robar. Lo que no sabe es que la pequeña de la casa, al verlo, lo confundirá con Papá Noel y le pedirá cumplir su lista de deseos navideños.

El siempre interesante director Christopher Nolan estrena **Tenet**. Inmerso en el mundo del espionaje internacional, un hombre (John David Washington) prefiere morir antes que revelar el nombre de sus compañeros. La tortuosa decisión parece haber sido solo una prueba que lo pondrá al mando de una importante misión: evitar una amenaza mucho más peligrosa que la Tercera Guerra Mundial. En **007 Bond: Sin tiempo para morir** (con Daniel Craig, Rami Malek y Ana de Armas), James Bond (Craig) ya no se encuentra activo. Sus días de paz se ven interrumpidos cuando su viejo amigo Feliz Leiter (Jeffrey Wright), de la CIA, aparece solicitando su ayuda y llevándolo a perseguir el rastro de un misterioso villano armado con una peligrosa nueva tecnología. En **Top Gun 2: Maverick**, secuela del clásico de 1986, después de 30 años de servicio Pete Maverick Mitchell (Tom Cruise) está tratando de esquivar un avance en el rango que lo pondría en tierra. Mientras entrena a un destacamento de graduados de Top Gun para una misión especializada que ningún piloto vivo ha visto nunca, Maverick se encuentra con el teniente Bradley Bradshaw (Miles Teller), el hijo de su difunto amigo también conocido como Goose.

Diez mil años en el futuro, las familias nobles de la galaxia se disputan por el control de los planetas. El más codiciado es Arrakis (también conocido como “Duna”) donde se encuentra el bien más preciado de



PARA LOS MÁS CHICOS

Estas son las novedades para los más chicos. Disney+ tiene el estreno de *Soul*, *Ice Age: Una Navidad tamaño mamut* y *Las aventuras de Tadeo Jones*. Netflix subió muchos títulos como *La rosa de Bombay*, *El Capitán Calzoncillos* y *la Megavidia*, *Supermonstruos: Los ayudantes de Santa*, *La Navidad de Gran Camión* y *Mighty Express: Una aventura navideña*. Flow sumó a su catálogo *Animales al ataque*. Por último, en Cine.ar pueden ver *El gigante egoísta*.

la galaxia: la especia. Quien controle su producción controlará la galaxia. De esto trata *Duna*, la nueva versión de la novela de Frank Herbert. Con Timothée Chalamet, Oscar Isaac y Rebecca Ferguson. *West Side Story* es una adaptación del musical de 1957 que explora un amor prohibido y la rivalidad entre los Jets y los Sharks, dos bandas adolescentes de diferentes grupos étnicos. Está dirigida por Steven Spielberg. En *Un lugar en silencio - Parte 2* (con Emily Blunt y Cillian Murphy), la familia Abbot continúa enfrentándose al terror que significa el mundo exterior. Evelyn (Blunt) y sus tres hijos se adentrarán en el bosque decididos a cruzar los límites, luego de haber descubierto cómo acabar con los monstruos que atacan a los humanos cuando perciben sonidos. Pronto descubrirán que esos no son los únicos peligros que les esperan en el camino. *Black Widow*: cansada de huir de su pasado, Natasha (Scarlett Johansson) vuelve al círculo familiar de los Romanoff para resolver asuntos pendientes mientras se encuentra con nuevas viudas y enemigos.

Un duelo de monstruos se avecina: el gigantesco King Kong y el mítico monstruo japonés Godzilla se enfrentarán y uno de ellos se convertirá en el rey de todos los monstruos mientras la humanidad queda atrapada en la monstruosa pelea. Eso ocurre en *Godzilla vs. Kong*. La película animada *Luca*, ambientada en un hermoso pueblo costero de la riviéra italiana, sigue la

historia de un niño que experimentará un inolvidable verano lleno de helado, pasta y paseos en *scooter*. Esta aventura la compartirá con el nuevo amigo que hizo durante las vacaciones, aunque no sabe que oculta un gran secreto: en realidad es un monstruo de otro mundo que se encuentra debajo de la superficie del mar. Y, por último, *Hoy se arregla el mundo* es el nuevo film de Ariel Winograd. David "El Griego" Samarás nunca pudo entablar un vínculo duradero en su vida. El lazo más perdurable que tuvo es con Benito (Benjamín Otero), su hijo de 9 años, fruto de una relación ocasional y al que está unido más por la obligación legal que por el afecto. Pero un día la historia cambia por completo cuando en medio de una fuerte discusión con Silvina (Natalia Oreiro), la madre del chico, se entera de que Benito no es su hijo. Poco después de esta revelación, Silvina muere. El Griego decide contarle la verdad al chico, y este le pide que haga una última cosa por él: ayudarlo a encontrar a su verdadero padre.

Por supuesto que las fechas de los estrenos no están confirmadas, por eso no las incluimos. Todo dependerá de cómo se desarrolle este año y cuánto tarde la actividad en reactivarse por completo. Por lo pronto, ya está toda la información necesaria y solo queda esperar por la película favorita. ■



TIEMPO PERDIDO
(CINE.AR)

Agustín Levi es un joven académico argentino radicado en Noruega que regresa a Buenos Aires para participar de un congreso y aprovecha la oportunidad para reencontrarse con Carlos González, un antiguo profesor, quien fue un gran referente en su vida. Sin embargo, la imagen que tenía de González se derrumbará y las certezas de Agustín entrarán en conflicto.



**SPIDER-MAN:
UN NUEVO
UNIVERSO**
(AMAZON PRIME VIDEO)

En un universo paralelo donde Peter Parker ha muerto, Miles Morales es el nuevo Spider-Man. Sin embargo, cuando el mafioso Wilson Fisk construye el “supercolisionador”, trae a una versión alternativa de Peter Parker que tratará de enseñarle a Miles cómo ser un mejor Spider-Man. Pero no será el único Spider-Man en entrar a este universo, otras cuatro versiones alternas también aparecerán.

YO VI **SOFÍA QUIRÓS UBEDA**



“LAS PELÍCULAS YA NO SON DE UN SOLO PAÍS”

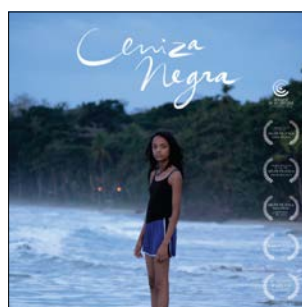
“Actualmente la mayoría de las películas de la región son coproducciones, algo orgánico a nuestra realidad migrante y latinoamericana. Hay que entender que ya no son de un solo país y no hay que encasillarlas en una nacionalidad, porque detrás hay un origen abierto y ahí está la riqueza”, expresa Sofía Quirós Ubeda. La cineasta nació en la Argentina y su familia es de Costa Rica, donde vive y filmó *Ceniza negra*, su primer largometraje.

El film representa al país caribeño en el camino a los premios Óscar y Goya, “una candidatura que refuerza la idea de que las películas íntimas, hechas cuidadosamente y de manera independiente, pueden llegar lejos y abrir camino”, sostiene.

La ópera prima de Quirós Ubeda es una propuesta delicada y salvaje al mismo tiempo, con verdad en las actuaciones y un paisaje que habla. “En muchas películas te muestran naturaleza, pero es la postal, eso no significa involucrarse y conectar con el lugar. Hay algo más profundo que solo la foto. Para lograrlo es importante conectarse vivencial y cotidianamente”, dice. Además, prefiere trabajar con actores no profesionales porque le gusta combinar la esencia del personaje que imaginó con la energía de la persona real. Se define como una directora intuitiva e interesada en hacer un cine que deje preguntas.

¿Una película que recomiendes?

Amour, de Michael Haneke.



CENIZA NEGRA

La vida y la muerte, la infancia y la vejez, a través de la historia de Selva, de trece años. Tras la repentina desaparición de su única figura materna, la niña debe cuidar a su abuelo, quien se deteriora rápidamente.

Disponible en plataformas Mubi, Eyelet y Puentes de Cine.

RADIO CON VOS MEJORÓ TUS MAÑANAS

ERNESTO TENEMBAUN - REYNALDO SIETECASE

¿Y ahora quién podrá ayudarnos?

Lunes a viernes de 7 a 10 hs.

La inmensa minoría

Lunes a viernes de 10 a 13 hs.



Periodismo
de tu lado

89.9 FM RADIO
CON VOS 

Available on the
App Store

ANDROID APP ON
Google Play





CONSTELACIONES

Pinturas, dibujos y bocetos de Remedios Varo, referente del surrealismo y del arte fantástico latinoamericano de mediados del siglo XX.

Hasta el 15 de febrero, en MALBA, Av. Figueroa Alcorta 3415, Buenos Aires.



EL EQUILIBRISTA

Un unipersonal de Mauricio Dayub, donde narra historias familiares a través de monólogos, diferentes personajes y el uso de objetos diseñados especialmente.

Sábados y domingos, en Teatro Mar del Plata, Pedro Luro 2335, Mar del Plata.

EN ESCENA **MÓNICA RAIOLA**



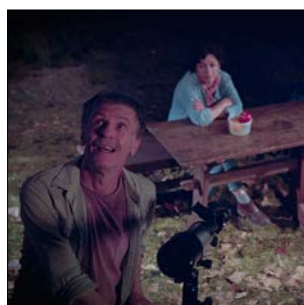
"HAY QUE EMPEZAR A PENSAR EN OTROS SOPORTES"

Mónica Raiola está sorprendida por cómo la pandemia modificó el hacer teatral. "Tiene algo rarísimo, porque el teatro vive mientras se está haciendo, y en cambio, esto permanece", dice la actriz en referencia a los nuevos formatos que surgieron tras el aislamiento y que parecen acercarse más al cine que a las tablas. "Hay que empezar a pensar en otros soportes, no hay vuelta atrás. Es tan fuerte que se modificó nuestro oficio, esa huella va a quedar, no sé bien qué. Hoy es un híbrido, después tomará su identidad", sostiene.

Tiene tres experiencias de este tipo y asegura que cada una fue diferente, solo compartieron los procesos, cortos y muy intensos. "Al ser propuestas distintas, hay que acomodarse a lo que investiga el director y a sus decisiones estéticas. Es un contexto nuevo para todos". En el caso de *La materia oscura*, recientemente estrenada y dirigida por Daniel Veronese, cuenta que el registro de actuación estuvo próximo al del séptimo arte. Además, señala que cambió el proceso de trabajo, por ejemplo, los ensayos se hacen por Zoom. "Entonces, en el momento de estar en escena, fue como si hubiera comprendido la obra. Ver a los ojos a mis compañeros fue muy fuerte, emocionante, y recién ahí me cayó el peso del texto", cuenta quien tiene más de 20 años de trayectoria.

¿Una obra que recomiendes?

Petróleo, de Piel de Lava.



LA MATERIA OSCURA

Orilla de un lago entre las montañas del sur. Una pareja que sufre por una pérdida se cruza con un mochilero en viaje. Compartiendo la noche, se suceden los misterios del cielo y de la vida.



LA PÁGINA EN BLANCO

CONVIVIMOS

Nombre y apellido :.....
Domicilio y código postal :.....
Teléfono / E-mail :.....

Enviala a lectores@convivimos.com.ar (no te olvides de incluir tu número de teléfono con el código de área) o entregala en la Casa Naranja más cercana. ¡Participás en el sorteo de un libro a elección!

Sin obligación de compra, válido desde el 01/01/21 al 25/12/21. Para más información, consultar en www.naranja.com



¡Hay que cumplir los sueños!

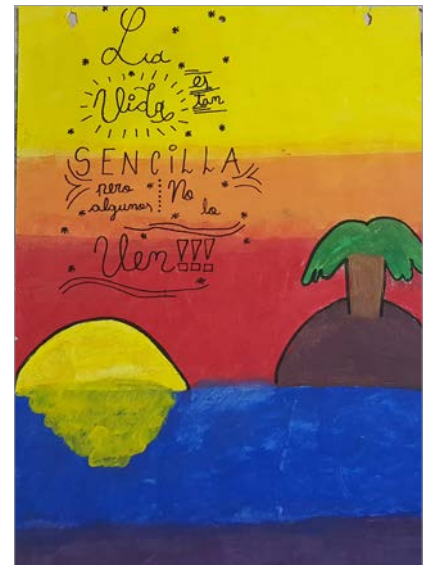
Los deseos de Agustina, Zahira y Facundo cobran fuerza a través de sus dibujos. Ellos nos dicen que hay que disfrutar la vida y cumplir los sueños. ¡Que sea un gran año!



SUEÑA EN GRANDE DESDE CASA

“Mi deseo para el mundo en el 2021 es la paz. Y mi sueño es ser diseñadora de modas en París. Me encanta dibujar, siempre leo la revista y quise compartirles este dibujo”.

**Agustina Ortiz, 11 años,
Santa Fe.**



LA VIDA ES SENCILLA

“Puse esa frase porque éramos felices cuando no lo sabíamos y no nos dábamos cuenta hasta que tuvimos que pasar por esta situación de cuarentena. Quédense en casa, ¡juntos vamos a salir de esto!”.

**Zahira Chavero, 15 años,
San Martín, Mendoza.**



EXTRAÑANDO

“Aunque todos tengamos en algún lugar a alguien que nos necesite emocionalmente, lo primero es que se encuentre bien físicamente, y eso implica no salir. Por más que uno quiera visitar, hay que esperar. Para el 2021, deseo el reencuentro y que las personas trabajadoras tengan lo que merecen o lo que perdieron este año”.

**Facundo Castro, 20 años,
San Juan.**

Perinola

Me parece verlos dentro de unos años. Arremolinados mirando mi rinconcito lleno de libros y películas maravillosas. Seguramente, al principio tendrán dudas. Pero los veo y no creo equivocarme. Mi hijo mayor agarrándose el mentón, mi hija mayor preocupada con las manos en jarra y los dos más chicos pensando que no hay lugar para guardar tanta cosa vieja.

En esa escena, yo ya no estoy con ellos, y ellos son personas “grandes”. Tal vez casados o en pareja. Alguno dirá “Qué manera de juntar papeles el gordo”, y, ayudados por algún yerno traidor o una nuera indolente, pensarán en hacer una gran fogata para San Pedro y San Pablo, solamente pospuesta porque todos tendrán conciencia ecológica y sabrán que una chispa en Córdoba quema 500 hectáreas.

Es solo una proyección la que hago, mientras recorro mi biblioteca con la vista y repaso uno a uno los ejemplares sobrevivientes a las 17 mudanzas que hice desde mi época de estudiante. Novelas, ensayos, ficciones, libros políticos que burlaron las requisas de los 70, todos ellos puestos y sacados de cajas una y otra vez. Cajas que se destacaron por pesar una barbaridad. Es altamente probable que el descalabro que hoy tengo en la columna sea producto del levantamiento sucesivo de esos cubos llenos de cultura, pero verdadero terror de los fleteros.

He descartado la posibilidad de irme a vivir a otra casa. Soy feliz en el barrio. Por eso tengo la certeza de que los libros van a permanecer intocables en la misma posición que los he dejado.

Pero ¿qué pasará cuando tenga

que partir y cruzar el río de una sola orilla...?

A pesar de que los cuatro me dan ciertas señales, todavía no logro descifrar si a alguno le interesa la lectura de eso que llamamos “libro”, compuesto por páginas y páginas llenas de letras, sin animaciones ni dibujitos al medio. Son nativos digitales, y sus preferencias están más orientadas hacia lo que les ofrecen las redes. Entiendo —a mí también me pasa— que ver en YouTube un compilado con los goles de Talleres o *Gambito de dama* en Netflix, armar una partida global en Fortnite o embobarse con las pavadadas de un *influencer* les resulta más atractivo que leer un clásico o un contemporáneo como Saramago, Cercás o Galeano. Son hijos de la inmediatez, de lo breve, de la síntesis, de lo predigerido. Pero también son hijos míos, caramba, y quiero dejarles herramientas que los ayuden a sobrevivir en un mundo impredecible, volátil, inseguro y manejado por pocos.

Sigo pensando que en los libros está la receta, aunque cada vez me invade más la duda de si lograré hacerles atravesar el umbral que los separa. Para eso, la verdad es que no se me cae ni una idea.

Mientras observo lomos y carátulas perfectamente ordenados, creo escuchar la voz de uno de ellos, diciendo “Che, al gordo le hubiera gustado que no los tiremos”. Entonces se me ocurre creer que después de esa frase, los cuatro se sientan a jugar a la perinola y determinan que quien saca “Tomatodo” se hace cargo de mi biblioteca. Total, soñar no cuesta nada. **■**

redaccion@convivimos.com.ar

"SON HIJOS MÍOS,
Y QUIERO DEJARLES
HERRAMIENTAS
QUE LOS AYUDEN
A SOBREVIVIR EN UN
MUNDO IMPREDECIBLE".

FERNANDO MEDEOT

Familiarero. Lic. en Comunicación, publicitario, docente, agnóstico, soñador. Fanático de Serrat, Federer, Benedetti y el buen cine.



Olorcito a lluvia

El verano tiene sus amantes y sus detractores. El mundo se divide entre quienes prefieren el calor y quienes disfrutan más del frío. La humanidad no tiene coincidencias universales en los gustos, pero si hay algo en lo que una inmensa mayoría está de acuerdo es en lo agradable que nos resulta el olorcito a lluvia.

Así, casi todos albergamos en nuestros sentidos el placer que producen esas primeras gotas que van a apagar el sofocante calor de enero. Entonces comentamos: “Hay olor a lluvia”. Y acompañamos la expresión con una inspiración profunda que termina con una sonrisa de inmenso bienestar.

Este aroma tan conocido por todos tiene un nombre no tan popular: “petricor”. Esta palabra resulta de la unión de dos términos griegos: *petros* (piedra) e *ikhór* (icor). Ahora bien, ¿qué es el icor?

El icor es un componente etéreo que, en la mitología griega, se creía que era la esencia que corría por las venas de los dioses. Su característica principal era que les confería inmortalidad a los seres divinos. Asimismo, muchos pensaban que también era la sustancia que les daba poder.

Homero confirma esto en la *Ilíada*: “Y fluía la sangre inmortal de la diosa, / el icor, cual les fluye precisamente a los dioses dichosos, / pues grano no comen ni beben el vino de ígneo rostro, / por eso son seres sin sangre y sin muerte se llaman”.

PETRICOR

Este término fue acuñado por dos científicos australianos –Isabel Joy Bear y R. G. Thomas– en la revista *Nature*, en 1964. Ellos definieron este concepto como “el olor que deriva de un aceite exudado por ciertas plantas durante períodos de sequía”.

Estos aceites, que tienen como fun-

ción retardar la germinación de las semillas y el crecimiento de las plantas cuando falta el agua, son absorbidos por las rocas. Cuando las gotas de lluvia tocan las superficies donde está este aceite, su evaporación provoca el agradable petricor.

GEOSMINA


Hay otro componente importante: la geosmina. Esta palabra viene del griego *geo* (tierra) y *osmé* (olor, aroma): olor a tierra.

La geosmina es una molécula producida por una bacteria presente en todo el mundo. En tiempos de sequía, libera una espora para poder sobrevivir.

Cuando llega la lluvia, estas esporas se expanden por el aire como un aerosol. Así, este componente también resulta fundamental a la hora de hablar del petricor.

Un dato clave de esta molécula es su condición de fundamental para el mundo animal que habita el desierto. Cuando los camélidos o los insectos detectan su olor, saben que están próximos a un lugar donde encontrarán agua. De este modo, podemos inferir que muchos animales también se alegran cuando aparece el olorcito a lluvia.

El término “petricor” no está incluido aún en el *Diccionario de la Real Academia Española*, se encuentra en estudio en “Observatorio de palabras”, pero su uso está científicamente aprobado. En cuanto a “geosmina”, figura en el “Enclave de ciencia”, un espacio que la RAE reserva para vocabulario científico-técnico.

Al final, quién diría que solo en la ciencia está aprobado el uso del nombre específico de ese olorcito que tanto nos gusta... 

redaccion@convivimos.com.ar

“CASI TODOS
ALBERGAMOS EN
NUESTROS SENTIDOS
EL PLACER QUE
PRODUCEN ESAS
PRIMERAS GOTAS”.

AGUSTINA BOLDRINI

Lic. en Comunicación Social.
Correctora de textos.



Recargá tu celu escaneando el código QR



- Cargá crédito al número que vos quieras y se acredita al instante.
- Pagás el monto de la recarga en tu próximo resumen.



Naranja Online
App Naranja
naranja.com

PANDEMIOPATÍAS

Transcurrido un año de pandemia por COVID-19, niños, niñas y adolescentes aparecen como el grupo etario menos afectado por el virus.

La mayoría no muestra síntomas, mientras que en otros las molestias son leves y de corta duración. Solo el síndrome multisistémico inflamatorio pediátrico presenta gravedad, aunque es un cuadro “infrecuente y tardío; respuesta inmune postinfecciosa en pacientes con susceptibilidad genética”, según la Sociedad Argentina de Pediatría.

Esto tranquiliza a los padres, quie-

de los chicos no fue afectada.

Es verdad, todos mostraron síntomas en diferentes momentos de la cuarentena: tuvieron enojo, tristeza, apatía, miedos y algunos retrocesos madurativos. No obstante, esas expresiones se revirtieron, probando que eran modos con los que los chicos –mayoritariamente sanos– protestaban por el cambio de rutinas y reclamaban volver a lo conocido, a lo seguro.

Otras voces, en cambio, interpretaron los síntomas como **enfermedades**.

Algunos padres angustiados pensaron que aquellas conductas serían per-

Por distintas razones, algunos (pseud) científicos/divulgadores definieron que, en realidad, los niños introvertidos sufrían **estrés postraumático**; los tristes, **depresión**; los hartos del Zoom, **síndrome negativista desafiante**; y los que elegían dormir con sus padres, **trastornos madurativos**.

La evidencia mostró algo diferente: que los chicos expresaban sus miedos, sus cansancios y sus rebeldías con reacciones normales. Y que los pocos que enfermaron seriamente ya mostraban alteraciones antes de la cuarentena.

“PARA ALIVIO DE PADRES Y CUIDADORES, LOS CHICOS HAN SALIDO AIROSOS DE ESTE MONUMENTAL DESAFÍO”.

nes modificaron su inicial preocupación **infectológica** por la **emocional**, al comenzar a ver conductas generadas en sus hijos por el aislamiento, la pérdida de colegio presencial y el miedo a la muerte, entre otras incertidumbres.

Resulta difícil medir el impacto emocional infantil. Procesos traumáticos ocurridos en diferentes épocas demostraron que el daño real se pudo conocer mucho tiempo después.

Pero considerando que los cambios de humor aparecieron (y desaparecieron) en los hogares con la característica variabilidad infantil, no resulta arriesgado afirmar hoy que la salud mental

manentes o dejarían secuelas. A medida que avanzó la pandemia comprobaron que llantos, berrinches, pis nocturno, persistencia de chupetes y biberones, retraimiento o tristeza en sus hijos eran expresiones normales de personas con facilidad para rezongar.

Pero fueron otras voces las preocupantes: las de algunos “expertos” –insólita palabra en un fenómeno inédito– que se apresuraron a definir **síndromes** o **trastornos de salud mental infantil** por el aislamiento. Con una precipitada vocación por patologizar toda conducta atípica, aplicaron diagnósticos que no parecían hipótesis, sino lápidas.

Las estigmatizantes **pandemiopatías** propuestas no fueron sino la continuidad de una línea de pensamiento de algunos profesionales que, desde siempre, intentan interpretar toda expresión infantil como enfermedad. Para alivio de padres y cuidadores, los chicos han salido airosos de este monumental desafío.

Como hasta este momento el virus no parece dañar a los chicos, tampoco deberían hacerlo diagnósticos intempestivos.

Los niños siempre son niños, no **síndromes**. ▣

redaccion@convivimos.com.ar

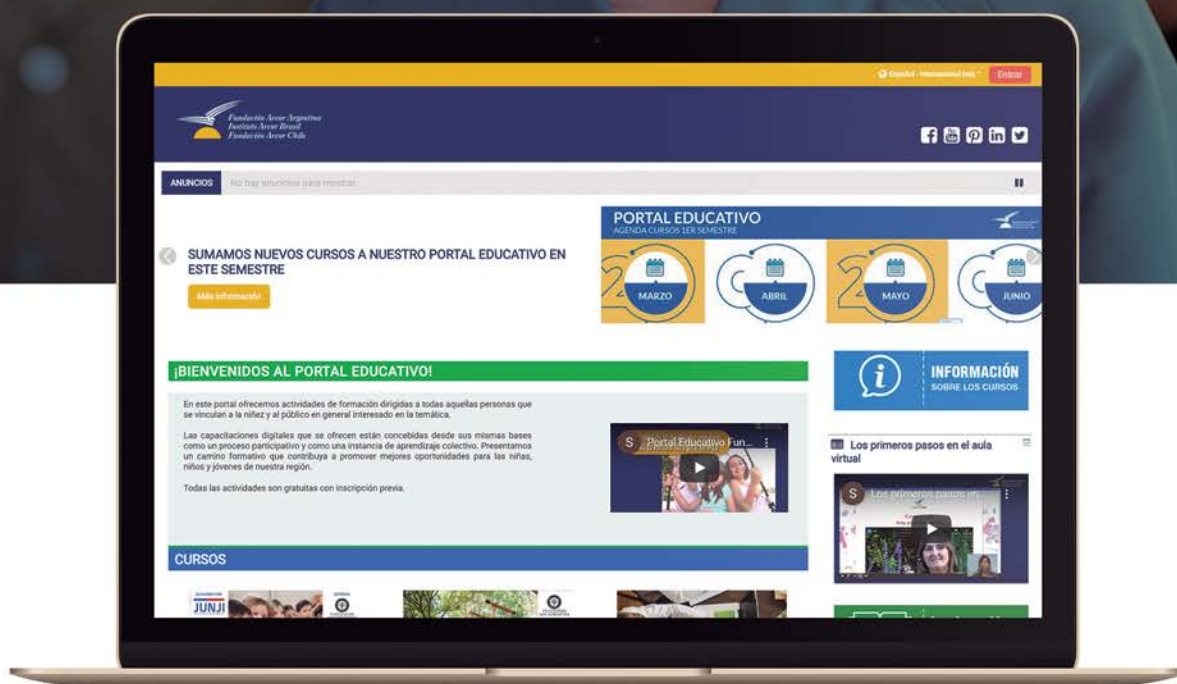
ENRIQUE ORSCHANSKI

Médico pediatra y neonatólogo, docente universitario, padre de dos hijas; autor de libros sobre familia, infancia y adolescencia.



Portal Educativo

Capacitaciones abiertas, virtuales y a tu ritmo.



Te invitamos a conocer nuestros cursos abiertos, dirigidos a todas aquellas personas que se vinculan con la niñez y al público en general interesado en la temática.

Podés capacitarte en temas como alimentación saludable, construcción de vínculos sanos, arte, juego, vida digital y derechos del niño. Sólo es necesario contar con conexión a Internet.

Nuestro Portal Educativo ofrece un camino formativo que contribuye a promover mejores oportunidades educativas para niñas, niños y jóvenes de nuestra región.

www.portaleducativo.fundacionarcor.org



GARDEL Y GARCÍA LORCA

Se dice frecuentemente que el último concierto de Carlitos en Buenos Aires fue en septiembre de 1933 en el Teatro 25 de Mayo de Villa Urquiza. Pero en realidad fue en el Teatro San Martín, el 19 de octubre.

Sin embargo, hubo otro concierto, privado, con un invitado de lujo: Federico García Lorca, que había llegado el 13 de octubre a Buenos Aires y permanecería durante seis meses entre nosotros.

Fue a principios de noviembre de 1933, en una de esas noches mágicas de la

menzaba a surgir una amistad basada en la mutua admiración. Carlitos le habría dicho: “¡A ver cuándo nos escribe un tango! Ustedes los andaluces son tan sentimentales como nosotros”¹ y, según una versión de un periodista español, se ofreció a ponerle música al *Romancero gitano* de Federico.²

Su biógrafo, Ian Gibson, asegura que aquí conoció el éxito y el reconocimiento. La zapatera prodigiosa llenó durante meses la sala del Teatro Avenida. Aunque estrenada en 1930 con la compañía de

tumultuosa, desbordante de vida y de cultura. Mientras en Madrid silban y patelean cuando no entienden una obra, en Buenos Aires te agradecen la dificultad, les gusta exigirse. Son un público maravilloso”.

Brindó varias conferencias en Buenos Aires, la primera, a poco de llegar, sobre “Juego y teoría del duende”, en la que le regaló al público argentino estas palabras: “En los comienzos de mi vida de autor dramático yo considero como fuerte espaldarazo esta ayuda atenta de Buenos Aires que correspondo buscando su perfil más

“FUE A PRINCIPIOS DE NOVIEMBRE DE 1933, EN UNA DE ESAS NOCHES MÁGICAS DE LA CALLE CORRIENTES...”

calle Corrientes, todavía angosta, cuando Federico salía de ver un ensayo en el Teatro Smart (hoy Multiteatro) acompañado por el periodista Pablo Suero y el escritor César Tiempo. Al llegar a la esquina de Libertad se cruzaron con Gardel; después de las presentaciones de rigor, Carlitos los invitó a su casa. Allí “el Mudo” lo homenajeó con *Caminito*, *Claveles mendocinos*, *La tropilla* y *Mis flores negras*. García Lorca retribuyó sentándose al piano a entonar melodías españolas y a recitar alguno de sus poemas.

El poeta quedó muy impresionado con la calidad artística de Carlos Gardel. Co-

Margarita Xirgu en Madrid, al decir de Lorca: “En realidad su verdadero estreno es en Buenos Aires y bailada por la gracia extraordinaria de Lola Membrives”. Este éxito, sumado al de *Bodas de sangre*, motivó esta carta a sus padres: “Yo no he visto en mi vida una cosa igual de entusiasmo y cariño. El gran Teatro Avenida es como diez veces el Teatro Español de Madrid y estaba totalmente ocupado por una muchedumbre”.³

En la misma carta les diría: “Buenos Aires es una ciudad maravillosa. Es como me gustaría que fuera España: cosmopolita, llena de amigos, desprejuiciada,

agudo entre sus barcos, sus bandoneones, sus finos caballos tendidos al viento, la música dormida de su castellano suave y los hogares lindos del pueblo donde el tango abre en el crepúsculo sus mejores abanicos de lágrimas”.

Federico y Carlitos nunca más se volverían a ver. Cada uno partiría hacia su trágico destino. ■

redaccion@convivimos.com.ar

¹ César Tiempo, Suplemento Cultural del diario *Clarín*, 01/07/1971.

² Antonio Lorenzo en *El Economista*.es, 02/02/2020.

³ Ídem.

FELIPE PIGNA

Historiador, profesor de Historia, escritor; director de la revista *Caras y caretas* y de elhistoriador.com.ar.



Una semana a puro arte

El Colegio Santa Eufrasia de la ciudad de Río Cuarto organiza una semana de actividades artísticas para que los estudiantes se conecten con su pasión y vivan un momento de creación colectiva.

Por Magdalena Bagliardelli Foto Gentileza Colegio Santa Eufrasia



Estudiantes de 4°, 5° y 6° año del secundario participan de la exposición "Versé-Cuerpo".

Desde 2002, los estudiantes de todos los niveles educativos del colegio (de los 4 a los 18 años) realizan una puesta en escena o exposición artística a través de la danza, la fotografía, el video, la música, la expresión corporal y las artes plásticas. Este encuentro creativo entre docentes, estudiantes y sus familias como cierre del ciclo lectivo se conoce como "Semanarte".

Los temas que eligen son diversos y están atravesados por sus intereses y los contenidos obligatorios de las materias: en algunas ediciones se trabajó sobre el rol de las mujeres latinoamericanas; en otras, sobre la otredad y la mirada ajena; y en el 2020 el enfoque estuvo puesto en las posibilidades de acercamiento que brinda la tecnología.

Desde que empieza el año, cada ni-

vel comienza a organizar la presentación para este evento. Sin embargo, lo meritorio no es el resultado final, sino el proceso creativo y colectivo de esta tarea. "Lo más importante es el tránsito hacia ese producto o una muestra, la lluvia de ideas que se genera. Es el momento donde vemos la convivencia y la colaboración en su máxima expresión", explica Gabriela Comugnaro, directora del nivel medio.

Los estudiantes pueden elegir qué roles desempeñar: subir al escenario para bailar o cantar, abocarse a las tareas técnicas para que todo funcione, escribir los guiones o armar las escenografías, entre muchos otros. "Cuando el estudiante vuelca lo que le gusta en un proyecto común o colectivo, se siente cómodo y eso tiene mucho valor para su personalidad", añade la directora.

En el caso de Agustina Ferreira, que

terminó sexto el año pasado, lo que destaca es "la energía diferente que vibra en toda la escuela". "Estamos abocados a dar lo mejor en esa semana que venimos preparando durante todo el año", dice. "Detrás de escena y frente al público se vive un sentimiento muy único. Es una masa de gente que va para el mismo lado con mucha energía, que nos permite conocernos y aprender juntos", resume.

"Los jóvenes son generadores y entusiastas de las cosas –afirma Comugnaro–. Solemos vincular al adolescente con el concepto de abulia, pero nosotras pensamos que en realidad está en permanente búsqueda, y como adultos tenemos que escucharlos de forma activa y acompañarlos para que puedan hacer su propio camino".

El año pasado detectaron que había "alumnos tristes, que no se encontraban en la virtualidad", por lo que los docentes tuvieron que nutrirlos de herramientas técnicas para estimularlos a que siguieran creando desde sus hogares.

"Cuando entendemos que la educación es búsqueda de conocimiento y estado de felicidad de los estudiantes, podemos generar propuestas de este tipo", explica la directora.

Apenas termina el Semanarte, los estudiantes ya están pensando en lo que vendrá el año próximo. "Es una semana que se espera con ansias y donde cada uno elige participar donde le quede cómodo y le haga bien", concluye. ■

CÓMO COMUNICARSE

Colegio Santa Eufrasia
 prensa@santaeufrasia.edu.ar
<https://www.facebook.com/prensa.santaeufrasia>

redaccion@convivimos.com.ar

APRENDER CIENCIA HACIENDO CIENCIA

Científicos y pedagogos coinciden en que la mejor manera de enseñar ciencia es fomentando la curiosidad y explorando en fenómenos de la vida cotidiana. Con elementos sencillos y sin necesidad de contar con un laboratorio, sembrar la semilla del pensamiento científico.

POR MARIANA OTERO FOTO AFP

Para que los chicos puedan entender la ciencia, primero tienen que experimentarla y, después, conocer la teoría científica. Si no disfrutan y ven la ciencia desde lo fantástico, no le van a encontrar el gusto. Lo primero es jugar con la ciencia, divertirse, y luego conocer las fórmulas, como una consecuencia”. Así explica el divulgador científico Marcelo Toledo, conocido en las escuelas de Córdoba como el “profesor Toleinstein” (Toledo-Einstein), de qué manera acercar la ciencia a los niños.

La comunidad científica coincide en que la mejor estrategia de enseñanza es ponerse en los zapatos de los investigadores. “La única forma de aprender ciencia es haciendo ciencia”, resume Diego Colombek, doctor en Ciencias Biológicas y divulgador científico en el portal educativo Las 400 clases.

Con igual premisa, y desde hace 25 años, el programa de educación científico “Las manos en la masa” –fundado por el premio Nobel de Física Georges Charpak en Francia– involucra a una red mundial de científicos y pedagogos con la idea de revitalizar la enseñanza de la ciencia y la tecnología en la escuela.

El proyecto, avalado por décadas de investigaciones didácticas, se basa en la exploración de fenómenos de la vida cotidiana, con materiales sencillos y sin necesidad de contar con un laboratorio. El objetivo es la apropiación progresiva de los conceptos y modos de pensamiento científico, racional e hipotético.

En Ciencias Naturales, el enfoque por indagación implica poner al alumno en un rol de investigador, que se haga

preguntas, que observe un fenómeno del mundo real, que argumente, razone y saque sus propias conclusiones.

“Cuando hacemos ciencia, las interpretaciones científicas también son interpretaciones sociales. Los científicos discuten, y eso también tiene que estar presente en la clase de ciencia”, apunta Golombek.

Pese al consenso sobre el éxito de los métodos de enseñanza con esta mirada, en la Argentina persisten estrategias tradicionales que dificultan el aprendizaje. Según las pruebas de evaluación nacionales Aprender (2019), el 25,2 por ciento de los estudiantes de todo el país presentan un desempeño básico o por debajo del básico en Ciencias Naturales.

MIRADA CURIOSA

Melina Furman, bióloga, doctora en Educación e investigadora del Conicet, sostiene que la enseñanza de las ciencias se debe pensar de manera coherente desde el nivel inicial hasta el secundario. Imaginar y planificar.

“Hay que formar desde muy chiquitos una mirada curiosa, preguntona, con ganas de saber del mundo, exploradora, que al mismo tiempo vaya desarrollando las herramientas del pensamiento crítico, de la capacidad de darnos cuenta si lo que nos dicen tiene evidencia detrás o no, cómo hacer un experimento válido, cómo analizar problemas complejos de la realidad”, enumera. La idea es sembrar la semilla del pensamiento científico para que los niños tengan una visión inquieta y rigurosa del mundo que les permita tomar decisiones.

“Lo científico aporta una mirada más integral del conocimiento. Podemos usar el conocimiento científico para tomar postura, argumentar, discutirles a los expertos, para



estar mejor preparados como ciudadanos”, apunta Furman al referirse a la posibilidad de pensar sobre la base de evidencias.

¿Cómo hacerlo? La clave es que los estudiantes tengan un rol protagonista en la construcción de ideas, en la realización de experiencias, en la discusión de los datos que recogen; que sean capaces de analizar casos y situaciones de la vida cotidiana a partir del pensamiento científico.

“En ciencia se aprende de manera activa. Las investigaciones en el país nos muestran una enseñanza con un rol muy pasivo de estudiantes, que no terminan de entender del todo; lo que se llama ‘conocimiento inerte’, ese que queda en el arcón de la memoria y no podemos usar. Hay mucho que cambiar desde la didáctica de cómo abordar la ciencia”, asegura Furman.

Desde el enfoque de aprendizaje activo, el contenido debe tener relación con la realidad. “Eso implica que los docen-


SIMULADORES

Melina Furman explica que los simuladores son herramientas tecnológicas motivadoras e interesantes para la enseñanza de las ciencias, que permiten acercarse a la respuesta de “qué pasaría si”. Los PhET de física y química de la Universidad de Colorado (Estados Unidos), en línea y gratuitos, permiten recrear el laboratorio en casa y observar diversos fenómenos: cómo se disuelven las cosas en distintos solventes, cambiar la temperatura y manipular otras variables para recrear, explorar y ver cómo cambian los resultados.

También es posible mezclar colores, ver qué sucede en un circuito eléctrico cuando se utilizan distintos materiales (¿todos conducen la energía?) o simular la evolución biológica y ser testigos de lo que ocurre cuando en un ecosistema cambia el número de presas o de depredadores.

tes tengamos que contextualizar lo que enseñamos, vincular los contenidos con problemas y situaciones de la vida real, tanto en cómo lo formulamos como en casos”, sostiene Furman.

Los investigadores advierten que formular una pregunta científica es casi más importante que obtener una respuesta, y que en la clase de ciencias el “no sé” abre puertas a más preguntas y a nuevas respuestas.

“La naturaleza nos ofrece hechos, pero la interpretación de esos hechos se construye. ¿Por qué no hacer un congreso en el aula después de realizar un experimento, por qué no discutir las interpretaciones sobre esos datos? Construyamos el conocimiento. Además de aprender ciencia, podemos divertirnos, porque interpretar es absolutamente placentero”, concluye Golombek en Las 400 clases. 

EDUCAR PARA EL FUTURO

Cada vez que se habla de educación, se menciona el hecho de que formamos a las nuevas generaciones para un mundo que desconocemos. Inmediatamente se enumeran las competencias que, según imaginamos, demandará ese indefinido futuro. En verdad, en todas las épocas se educó para una realidad por venir que era desconocida. Si bien es innegable que los cambios se han acelerado vertiginosamente, el mundo ha estado siempre en mutación.

En su provocativo libro *La escuela no es un parque de atracciones*, el pro-

de arriba abajo. La ciudad disponía de una red de metro, por las calles circulaban automóviles, los rascacielos empujaban las iglesias, las noches de Broadway ('The Great White Way') estaban iluminadas con cientos de bombillas, en las casas había luz eléctrica y comenzaban a instalarse frigoríficos, gramófonos y aire acondicionado. Ni el cielo permanecía inmutable. Cada vez lo surcaban más aviones. En su mundo laboral se había producido una revolución con la instalación de las cadenas de montaje. Y, sin embargo, esta persona

sucesivos presentes?, ¿dónde han adquirido las competencias necesarias para ir adaptándose a lo nuevo?". Y se responde: "La escuela a la que asistían estaba preocupada por el conocimiento, no por las competencias del siglo XXI". La experiencia demuestra que la mejor respuesta ante el siempre presente desafío del futuro es más y no menos conocimiento sólido y concreto. Es convincente la evidencia empírica que vincula estrechamente la productividad de un país con el rendimiento de sus jóvenes en disciplinas

"EN VERDAD, EN TODAS LAS ÉPOCAS SE EDUCÓ PARA UNA REALIDAD POR VENIR QUE ERA DESCONOCIDA".

fesor español Gregorio Luri recurre a un demostrativo ejemplo: "Pensemos un momento en la experiencia vital de un niño de Nueva York que tuviera 14 años de edad en 1880. Vivía en una ciudad compleja, dinámica y en constante crecimiento demográfico, pero no se imaginaba la posibilidad de viajar en metro o en automóvil, se hubiera quedado atónito ante alguien que le hubiese hablado de la posibilidad de poseer luz eléctrica en casa y, desde luego, apenas concebía edificios un poco más altos que las iglesias. Sin embargo, 35 años después, cuando cumplió los 49, su mundo se había transformado

se fue adaptando bien a las nuevas circunstancias".

Una experiencia similar hemos tenido las personas mayores que continuamos activas en el mundo actual, diametralmente diferente a aquel en el que nos educamos. Pero eso no nos impidió adaptarnos al nuevo contexto. Es más, hemos sido los responsables de concebirlo y de crearlo. Los grandes avances de los que hoy nos beneficiamos son el producto de personas que recibieron esa educación que tanto se cuestiona.

A propósito de esas generaciones educadas con anterioridad, se pregunta Luri: "¿Cómo han sabido adaptarse a sus

como la comprensión lectora, la matemática y las ciencias.

Lamentablemente no basta con que la abrumadora información disponible esté fuera de las personas. Es preciso que estas la conozcan y que puedan procesarla con rigor. En palabras simples, que sepan algo y que sepan qué hacer con lo que saben. Por eso, en vez de detenernos a anticipar vagas competencias para un futuro desconocido, volvamos a enseñar a nuestros jóvenes para que puedan imaginarlo y concretarlo. ■

redaccion@convivimos.com.ar

**GUILLERMO JAIM
ETCHEVERRY**

Médico, científico y académico; exrector de la UBA.
En Twitter: @jaim_etccherry



ESCUCHÁ la radio DESDE TU SMARTPHONE

RADIOBRISAS



DESCARGÁ
NUESTRA **app**



Google play



Available on the
App Store

FACEBOOK / TWITTER: RADIOBRISAS

*info*BRISAS

PALOMA HERRERA

"SIEMPRE TUVE LOS PIES SOBRE LA TIERRA"

Reconocida mundialmente gracias a sus 25 años como bailarina, hoy continúa ligadísima a la danza como directora del ballet del Colón: "Lo que siempre me llenó fue el arte en sí. Me mueve más allá de si lo hace uno o lo hace otro".

POR JUAN MARTÍNEZ

FOTOS NICOLÁS PÉREZ ESTILISMO SOFÍA PÉREZ Y SANTÍA









Pragmática y sensible en similares y altas proporciones, Paloma Herrera tomó decisiones importantes sin titubear desde sus siete años. Construyó una carrera excepcional en la danza, a la que le dedicó su vida entera.

Retirada desde hace cinco años, dirige el *ballet* del Teatro Colón con la misma intensidad y pasión con las que se subía al escenario. Avanza permanentemente, sin mirar atrás ni adelante (a los costados, solo de vez en cuando): en la burbuja que creó para ella misma, la que le permitió siempre ser feliz, vive día tras día.

Hace poco, en noviembre, se cumplieron cinco años de tu despedida y posteaste en redes sociales al respecto, ¿qué te produjo este aniversario?

Es raro. Por algunas cosas me parece como si fuera ayer, y hay otras cosas que siento que pasaron hace un montón de tiempo. Cada vez que recuerdo, estoy feliz de haber dejado en lo mejor de mi carrera y poder congelar ese momento, que va a quedar así para siempre. Cada vez que me acuerdo de mis días bailando, son siempre días de felicidad, no cansada ni diciendo “Me duele tal cosa, no quiero bailar más”. Jamás. Siempre estuve muy orgullosa de mi carrera, desde mis siete años fue una pasión tan grande... Nunca se apagó. Yo pensaba “En algún momento me van a bajar un poco la adrenalina, las ganas, la pasión, porque a todo el mundo le pasa”. Y jamás me sucedió.

¿Es más difícil irte así, todavía con esas ganas?

Para mí fue superfácil. Las decisiones más importantes de mi vida fueron fáciles: irme a los 15 años a Nueva York, dejar a mi familia sin hablar una palabra de inglés, por ejemplo. Jamás lo dudé, jamás lo pensé, en ningún momento tuve ni una gota de duda. Fue rarísimo. Nunca lo viví como algo difícil. Fue la oportunidad de mi vida, mi sueño hecho realidad. Lo mismo con esto:

pensé “¿Qué más lindo que dejar la carrera en el mejor momento?”. Nada la puede dañar, ya está.

Hablás de congelar una imagen, ¿nunca te pesó ya no ser esa que quedó fija?

No, para nada. En ese sentido, siempre tuve los pies muy sobre la tierra. No creo en idealizar absolutamente a nadie, siempre fui totalmente consciente de que yo era bailarina y una agradecida de la vida por hacer lo que amaba, pero me bajaba del escenario y era una persona común y corriente. Sabía que la carrera de bailarina era corta, y por eso la disfruté un montón en el día a día, porque era consciente de que llegaba un final y, si no disfrutaba, no podía volver atrás. Alguna gente no termina de vivir a *full* el día a día y después dice “Qué lástima que no disfruté tal momento”. Mi vida fue muy intensa, siempre. Sabía que no iba a estar arriba del escenario para siempre. Abajo, sigo adelante siendo la misma Paloma, viviendo con la misma intensidad, la misma pasión por lo que hago. Así como disfruté mucho siendo una estudiante y adoré ser bailarina, ahora adoro dar clases. Me llena muchísimo poder pasar el cúmulo de experiencias que he vivido. Cada etapa tiene lo suyo, no me quiero quedar colgada del pasado, jamás lo hice. Yo soy de la idea de que todos los años son positivos. Tuve momentos increíbles, pero los años pasan y yo no volvería atrás. Con la experiencia uno va ganando un montón de otras cosas, otras seguridades. No está bueno colgarse en el tiempo, porque el tiempo no para. Por más que quiera, no volveré a tener 15 años. Uno tiene que saber disfrutar, acomodarse y vivir cada etapa.

Tu autobiografía se llama Una intensa vida. Antes todo tu día estaba dedicado a la danza y a tu cuerpo, ¿en qué se manifiesta hoy esa intensidad?

Pienso que en lo mismo. Siempre fue muy intensa mi forma de vivir la vida, nunca fui una persona *light* a la que le da todo igual. Al contrario:

DIRECTORA

Dirigir el *ballet* del Teatro Colón le permitió a Paloma continuar en contacto con la danza, pero también la expuso a situaciones que antes no enfrentaba, como lidiar con críticas y con la disconformidad de alguna bailarina por el rol que le toca en algún espectáculo: "No es nada lindo, pero miro para atrás y no puedo cambiar nada. Para mí todos los bailarines son iguales y no se me hubiera ocurrido nunca pensar que alguien puede tomárselo personal. La compañía está en un nivel superbueno porque se puso a la gente que se merecía en los roles que se merecía. Creo en esa ética, en esos valores, no puedo comportarme de otra forma. Todo el mundo

quiere ser Maradona, pero Maradona había uno y yo tengo que poner a Maradona. Es muy sencilla la situación. Todo está a la luz, a la vista del público, y eso es lo maravilloso que tiene el arte de la danza: las funciones siempre tuvieron críticas maravillosas y el público estaba feliz, hubo *sold out* siempre. Entonces, no es que podés decir 'La bailarina salió y era un desastre, deberíamos haber elegido a otra'. Qué lástima que uno se tenga que hacer cargo de frustraciones personales, no está bueno, pero ¿qué puedo hacer? Nada. Me encantaría poder darles el rol principal a todas, pero no todas lo pueden hacer".

yo ponía la vida en cada función, en cada ensayo. Y ahora pasa lo mismo: como maestra, en cada clase intento transmitir todas mis experiencias; miro a cada persona con mucho detalle, no me da lo mismo. Me encanta lo que hago, quiero ayudar a que mejoren, quiero poder transmitir. Pienso que es mucho más intensa mi vida ahora, todavía. Yo pensé que lo mío no tenía límites y por eso me retiré, decía "Necesito bajar un cambio después de una vida tan intensa, tantos años". Como directora, me di cuenta de que mi vida intensa siguió. Además de en los ensayos y en las funciones, tengo que estar en la oficina tratando de ver un montón de cosas: el repertorio de los maestros, los repositores que vienen, la temporada, los cronogramas...

No bajaste ese cambio, entonces...

No lo bajé. Definitivamente no.

Una diferencia grande es que antes esa intensidad la ponías en algo que dependía de vos, de tu ejecución; ahora termina dependiendo de la ejecución de otro para que el cambio se cristalice...

Exacto. Es totalmente diferente, pero es muy gratificante porque nunca me molestó bajarme del escenario. A mí lo que siempre me llenó fue el arte en sí. Yo bailaba, terminaba una función que había sido muy linda y salía feliz. Pero ahora

me pasa exactamente lo mismo: voy a ver funciones y si estas tienen algo de magia, me voy flotando como si hubiese bailado yo. Igual cuando voy a ver un concierto, un recital o una obra de teatro. La música me vibra. Es una sensibilidad que tenía como bailarina y que también tengo desde afuera. El arte me mueve y me llena el alma más allá de si lo hace uno o lo hace otro.

Viviste 25 años en Nueva York, pero te retiraste y volviste a la Argentina, ¿siempre supiste que tu lugar estaba acá?

Sí, la verdad que es muy loco. Mucha gente me preguntó "¿Qué hacés que te volvéis a Buenos Aires?". Yo siempre sentí que mi lugar era acá. Nueva York me dio todas las oportunidades y mucho más de lo que yo podía soñar en mi vida, soy muy agradecida a esa ciudad. Pero de alguna forma, mi corazón estaba acá. Siempre tuve mucha relación, incluso con el público: la gente acá fue supercariñosa, muy demostrativa, hasta el día de hoy siento que es muy divina conmigo. Y es un ida y vuelta, porque yo toda mi vida y toda mi carrera siempre volví. Podría haber hecho mi carrera afuera y olvidarme, tuve más mi vida allá que acá. Sin embargo, nunca perdí el contacto, constantemente venía por algún fin de semana, para ver a mi familia o a mis amigos, para algún festejo y, por supuesto, para

bailar. Me parecía importante poder tener una carrera afuera y compararla, que pudieran verme.

Cada tanto circula un discurso que considera al país como un lugar del que hay que irse, pero para vos fue todo lo contrario.

Sí, yo siempre aposté por el país y, por supuesto, uno se da algunos golpes. Pero soy idealista y sigo creyendo que uno tiene que hacer su camino y dar un ejemplo. Espero que la gente lo pueda ver y acompañar. No soy de la idea de que el otro tenga que hacerlo primero para entonces yo hacerlo también. Intento hacer lo mejor y acá estoy, pongo todas las fichas y ojalá que la gente se sume.

¿Creés que eso es la norma o que sos una excepción?

Siempre tengo mucha confianza. Mi idea, tal vez muy naif, es que la gente es buena por naturaleza y que todos tratamos de hacer lo mejor. Es mi burbuja. Muchos, por ejemplo, me decían que el mundo del *ballet* es terrible, supercompetitivo, y yo nunca lo vi de esa forma. ¿Es así? No lo sé, no lo quise ver así ni lo viví así, porque tal vez no existía eso allá o porque yo me creé este mundo donde era feliz cuando salía a bailar. Me ocupaba de lo mío, muy burbujita. Para mí lo más importante era mi trabajo, mi foco. Nunca miraba al resto. Es un poco lo que hago en general.




"SABÍA QUE QUERÍA BAILAR, NO DUDÉ JAMÁS Y NUNCA TUVE UN PLAN B. LO HICE TOTALMENTE CONVENCIDA".

Las grandes decisiones te resultaron sencillas, los roles los tomaste de forma natural, la pandemia no te afectó demasiado, ¿hay algo que te sacuda?

Por supuesto, soy muy, muy sensible. Me parece que son dos temas diferentes. Muchas cosas me mueven porque soy muy sensible. Lo lindo lo vivo a *full* y feliz, y soy muy demostrativa, así como lo que me hace mal me llega y lo siento un montón. Es distinto el asunto de las decisiones: siempre, desde muy chiquitita, fui muy segura. Sabía que quería bailar, no dudé jamás y nunca tuve un plan B. Lo hice totalmente convencida. Puedo ser muy segura de los ideales que tengo, de lo que quiero en mi vida, pero soy muy sensible y todo me toca, desde lo lindo hasta lo feo. No soy de esas personas a las que todo les resbala.

No sos muy de mirar hacia atrás, ¿proyectás hacia el futuro?

Tampoco. Siempre viví el ahora. Cuando me preguntan cómo me veo dentro de diez años, no tengo la menor idea. Es más, cuando querían saber cuándo me iba a retirar, no tenía la menor idea. El día que lo supe, lo hice. Toda la gente tiene una especie de plan, yo no. Así fue siempre mi vida. No fui planeando a futuro, para nada, porque sé que hoy estamos y mañana no. Siempre fui muy consciente de eso. No puedo planear, no sé qué va a pasar. Hoy disfruto, mañana no sé. 



Exposición virtual en
Casa Naranja



PAISAJE

Videoarte

Sumergite en una experiencia
artística

casanaranja.com.ar

NARDA LEPES

**“LLEGÓ EL MOMENTO DE
REDEFINIR QUÉ ES ALIMENTO”**

*La cocinera lanzó 201 tips para no comer como el OR**!, un nuevo libro con sugerencias para mejorar la alimentación. Asegura que hay mucha desinformación y que es hora de redefinir qué es rico.*

POR DAI GARCÍA CUETO FOTOS PATRICIO PÉREZ



N

arda Lapes no quiere ser una moda. Prefiere que lleguen a ella buscando alternativas luego de haber masticado algunas ideas sobre alimentación. Al igual que con sus platos, busca el equilibrio, evita los fanatismos y sigue inventando maneras para difundir que comer mejor es posible. “Al principio estaba sola en un banquito gritando que estábamos comiendo muy mal”, le dice a *Convivimos* con un recorrido profesional que demuestra la continuidad de su proeza.

Como buena cocinera es práctica y ejecutiva, y frente a este escenario de mala alimentación, va directo al hueso. Donde hay un faltante respecto al tema, ella lo cubre con alguna iniciativa. Su último libro, *201 tips para no comer como el OR**!!*, es el mejor ejemplo. Hace unos años, tuiteó una serie de recomendaciones –desde cómo ordenar un cajón de la cocina hasta por qué lavar las verduras antes de guardarlas– que se volvieron virales. Ante esta palpable escasez de información, decidió llevarlas al papel. “Para una receta de torta de zanahoria, sabés lo que necesitás.

En el libro te digo un montón de cosas que no sabés que necesitás. Un pequeño detalle que hace la diferencia a la hora de cocinar y comer”, comenta la mejor chef de Latinoamérica según los 50 Best Restaurants 2020. Empezó en la televisión y lleva editados otros tres títulos: *Comer y pasarla bien* (2007); *Qué, cómo, dónde, guía de compras* (2009); y *Ñam Ñam, manual para alimentar a un pequeño omnívoro* (2017), todos éxitos en ventas. Además, está al frente del *restaurant* Narda Comedor y de propuestas como la feria gastronómica Masticar. También creó una aplicación para el celular con la cual difunde el abecé de los vegetales. Todo lo que emprende tiene su sello, de un estilo directo e informal. “Es fundamental

quitar la formalidad. No te quiero convencer con ‘Ay, es una delicia, tu familia te lo va a agradecer’. Sino que es ‘Esto es lo que tenés que comer, las razones ya son de supervivencia, no solo románticas’”, sostiene.

Uno de los temas del libro son las trabas para cocinar, ¿las hay también al elegir los alimentos?

Vengo tratando de identificar qué hace que no comamos mejor después de tanto tiempo. Una es el desconocimiento que tenemos de los productos, de su estacionalidad, del cuándo y el cómo. Por ejemplo, hay gente de 45 años que cree que sabe, pero no está segura de qué es un hinojo y cuando va a la verdulería compra siempre lo mismo. Se supone que deberías saberlo, pero nadie te lo contó. En la escuela no te enseñan los vegetales, qué parte se come o que un poroto se remoja; y esa es una información vital que genera grandes problemas a futuro si no se

la tiene. Por otro lado, tiene que ver con lo que está pasando con la ley del etiquetado frontal. Cuando comprás, no sabés qué estás comprando, porque esa información está hecha para que

“INVESTIGO, SOY MUY CURIOSA, ME HAGO MUCHAS PREGUNTAS TODO EL TIEMPO”.

no la entiendas. Está armado para que no la veas; hay una construcción desde los medios, notas y *papers* pagos, cosas hechas a medida, desde el sesgo de la información y el etiquetado, hasta inmiscusiones en el código y cómo se aprueban los alimentos para que salgan a la venta, algo que actualmente es solo bromatológico. El criterio en la Argentina es: si quien lo come no se muere intoxicado, entonces que se venda. Sin embargo, el humano no muere al comerlo *in situ*, es inocuo en el momento, pero no a largo plazo, no se considera, por ejemplo, que ese producto tiene agregados que lo hacen adictivo. Toda la guita en campañas y desarrollo de marketing de la industria alimentaria va puesta en que quieras comer más

PING-PONG

Si fueras una receta: Va cambiando, de personalidad múltiple.

Una verdura: Tomate.

Una fruta: Durazno.

Si fueras un utensilio: Cuchara.

El tip de los tips: Arrancá el plato por el producto estacionario.

de eso y todos los días. Entonces, no se puede dissociar una cosa de otra. Eso es lo que nos hicieron, no es que haya un plan macabro escrito, pero se generó y muchos no se dan cuenta. Llegó el momento de redefinir qué es alimento, y está a cargo del Estado decidir a qué se le puede llamar alimento y a qué no. Y en nosotros, como sociedad, está redefinir qué es rico, si lo es porque tu cerebro lo interpreta así o porque tiene riqueza en cuanto a sus aportes. Si no lo es, no sirve, no es rico. Comer le hace bien al espíritu, porque el placer está relacionado con la comida, no hay que dissociarlo, pero hay que redefinir qué es rico.

¿“Rico” y “sano” son sinónimos?

No uso nunca las palabras “sano” ni “saludable”. Creo que haber separado los nutrientes de los alimentos fue perjudicial, no haberlos descubierto, porque está buenísimo saber que hacen bien. Pero si decís “Hay que comer betacaroteno”, te ponen adelante del paquete que lo tiene y puede salir al mercado legalmente; pero también son productos que tienen almidón, azúcar, grasa. Además, ya se sabe a esta altura que los nutrientes no funcionan individual y autónomamente, sino porque se relacionan con otros. Entonces, hay que comer lo que está en estación, mucho volumen de frutas, vegetales y legumbres. Si la mitad de tu plato es eso, después comé lo quieras.

¿Qué te hizo el clic sobre la alimentación saludable?

No soy una persona que se guíe por epifanías. Investigo, soy muy curiosa, me hago muchas preguntas todo el tiempo: ¿Por qué tiene estos ingredientes? ¿Por qué se produce de esa manera? ¿Por qué la producción frutihortícola está negro y por qué le damos subsidios al tabaco? ¿Por qué le dimos subsidios al fernet y no al brócoli? Lo del tabaco es absurdo.

¿La comida es una cuestión política?

Sí, lo es y siempre lo fue, que hayamos mirado para otro lado es otro tema. Yo ahora también entiendo más cómo fue que permitimos que este hilo de la

mala alimentación llegue hasta acá. El código y que sea redituable son las dos paredes con las que chocás, y muchas veces están relacionadas entre sí.

¿Te considerás una militante de este tema?

Solo de esto. Por eso, si alguien que toma decisiones quiere escuchar lo que tengo para decir, voy.

Para trabajar buscás rodearte de personas que sean mejor que vos en lo que hacen, ¿en qué sos mejor que nadie?

No hay algo en lo que me considere mejor. Trato de hablar de lo que sé. Como me gusta mucho hablar, trato de aprender muchas cosas. En la cocina voy más hacia el sabor y a la *performance* de un plato, que tenga sentido y equilibrio. No te voy a dar de comer nada que yo no coma o que no disfrute. Al comunicar, puedo sintetizar bien, contarte cosas complejas de la mejor manera, sé cómo transmitir una idea sin



utilizar el *shock* ni el miedo. No me gusta caer de un solo lado ni los *clickbait*. Te puedo contar muchas cosas de cómo se producen los alimentos, pero prefiero que me sigas por buscar una alternativa a eso a que llegues por una epifanía o porque viste algo y te asustaste, porque nunca es bueno eso. Es fundamental no fanatizarse con una cosa ni con la otra. Hay que tener margen para cambiar de opinión. Por eso, trato de aprender cosas todo el tiempo, cuando contás con más información, tenés que poder cambiar de opinión, poner en cuestión aquello de lo que estabas resegura. Eso sí, nunca es con valores.

¿Cuál es el consejo que más te piden?

Soy de las que dan sin que le pidan. Cuando veo un huequito, pum, se lo tiro. A las chicas lo primero que les digo y con el mayor énfasis posible es que no levanten cosas pesadas al pedo, no es necesario probar nada. Conozco un


montón de buenas cocineras que dejan de cocinar por una hernia de disco o por problemas en la espalda. Y el porcentaje es alto. Mi cerebro ve patrones, y ese es uno que fui encontrando. Seguí ese hilo y me encontré con que cada vez que volvía a una cocina, faltaba esa mujer buena. También observé que las mujeres en los equipos tienden a usar el plural, cuando el mérito es propio. Lo cual no está mal cuando sos la jefa, pero cuando resolviste algo y estás en un equipo, si lo hiciste sola, no dejes que lo cuente tu compañero en plural. Un recurso que solemos usar las mujeres para lograr lo que queríamos es convencerte de que se te ocurrió a vos solo para verlo concretado. Y por otro lado, un *curriculum* de seis meses por lugar no sirve. Quedate, aprendé a laburar. Saber las recetas de un restaurante no significa que aprendas a trabajar.

¿Estaremos mejor postpandemia?

No. Cambiará mucho el contex-

to. Así como la pandemia les pegó una acelerada a cosas positivas como la ley de etiquetado, porque se transformó en algo urgente, también precipita cosas malas, como la polarización en todo. No parece que termine bien.

¿Y respecto a la alimentación?

Tampoco, porque ahora, cuando nos importa más a todos, es un toque tarde. El momento para frenar ciertos modelos de producción era antes, ya no se puede. Acaban de dismantelar humedales, el Amazonas, y toda la región prendida fuego para sembrar, hay cosas que son irreversibles. Con lo que pasa política y ambientalmente, y con la cantidad de personas que somos en el mundo, estamos en un espiral totalmente fuera de control. De todas formas, lo inesperado puede pasar. Lo de la crisis mundial recién arranca, con suerte, vamos por la mitad. 

CHIARA FRANCIA CITTERIO

"EN LA LITERATURA, SOY YO"

*Tiene 17 años, una carrera de actriz prometedora
y una novela que ya suma miles de lectores.*

POR DAI GARCÍA CUETO FOTO MURIEL FARKAS

No puedo abandonar la literatura, escribo todos los días; como no estoy grabando, es donde pongo todo el corazón en este momento", confiesa Chiara Francia Citterio sobre un oficio que toma protagonismo en su vida de actriz. Empezó cuando tenía dos años con apariciones en telenovelas, ahora tiene 17 y su cara ha recorrido el mundo con *Heidi. Bienvenida a casa*.

Con ese personaje filmó dos temporadas de la serie y una película. Mientras tanto, en algunos ratos libres, escribía, hasta que sus textos tomaron forma de novela romántica y la cuarentena le brindó el escenario ideal para editarla. "Pensé ¿qué hace alguien que no puede salir de su casa?". ¡En algún momento te cansás de ver series! Quizá un poco la costumbre de leer se perdió, las personas quieren algo más inmediato, una *app*, Instagram, pero tantas pantallas agotan la vista y el cerebro, y ahí entran en primer plano los libros", cuenta sobre cómo se decidió a publicar *Casi amor*, una historia de embarazo adolescente.

Le gusta ambientar sus historias en países que no sean la Argentina, porque es una manera de viajar con la mente. "Cuando leo un libro de un lugar donde no fui, después podés hablar como si lo conocieras, porque es así, lo conocés a través del libro, es como si hubieras ido", describe. En el caso de su novela, todo transcurre entre Londres y Los Ángeles, dos ciudades que la impactaron. "Escribiendo es como mejor me puedo expresar, con los personajes cuento cosas que he visto", dice, y agrega que también investiga en Internet para encontrar otros detalles. Su debut literario fue un éxito, se lo

imagina como una película y ya está trabajando en una segunda parte.

¿Te sentís igual escribiendo que actuando?

Es distinto. En la literatura, soy yo, aunque sean otros los personajes. Soy yo porque les doy vida, palabras. Al actuar, dejás completamente lo que sos para ser el personaje, meterte en él. Cualquier recuerdo en una escena es para darle vida a otra persona. Es hermoso, pero distinto.

¿Faltan historias como la de Casi amor, dedicadas a adolescentes?

Sí. En las pelis y series se olvidan de decirnos que ser adolescente es algo bastante duro. Crecí viendo *High School Musical*, que me encantaba, y me imaginé que era así lo que me esperaba en la secundaria, novio, amigos, cantar en la mesa, pero no. Si bien es lindo ver esa fantasía, también está bueno ver la realidad de las cosas. Por ejemplo, en algo que escribo trato el abandono que sufren algunos niños de sus padres, entonces buscan llamar la atención metiéndose en lugares pocos sanos, un mundo en el que no quisieran meterse, como el de las drogas. Nadie quiere volverse un adicto, por eso hay que cuidarlos. Uno intenta hacerse el grande a los 14 años, pero necesita a sus padres, que lo ayuden. Es difícil el balance perfecto entre estar ahí y que tu hijo sea libre, ser padre no es fácil. Intento contarlo en *Casi amor*, Emma —la protagonista— siempre criticó a su mamá, ahora va a estar a prueba ella con el bebé.



Heidi es romántica, ¿vos?

Me encantan las historias de amor, pero nunca me enamoré. Me gustaría enamorarme, porque lo vi tanto en los libros que me digo “¿Qué se sentirá?”. Desde el lado de la escritura intento transmitir el amor, entonces no imagino lo que podré hacer cuando lo haya experimentado.

¿Tenés ganas de seguir siendo Heidi?

La adoro. Crecí con ella. Sueño con otra temporada, otra peli, concretar la gira cancelada y todo lo que le depara a Heidi. Pero también me da ilusión hacer otros personajes, darles vida a otros mundos.

¿Para otros públicos?

No me molestaría, pero tampoco estoy cansada de lo infantil, es tan lindo el mundo de los niños y adolescentes. También me gustaría hacer algo para el público grande, porque como actriz a mí me divierte hacer todo, para tener un abanico de posibilidades en mi carrera.

CAFÉ CON COLORES

A “Tati”, como le dicen a Chiara, le fascina el café. “Tomo todo el día, a la mañana arranco con una jarra gigante y muy aguado, tipo americano”, dice, y comenta que su preferido es con crema. En los últimos cuatro años ha cambiado unas 15 veces de color de pelo. Pasó por el negro, el rubio, el rojo, el rosa, el violeta y diferentes versiones en combinación.

¿Te gusta haber empezado a trabajar de chica?

¡Me encanta! No pienso como muchos que les dicen a mis padres que me están quemando la infancia. A mí me apasiona trabajar, si no lo hago, sufro. Aparte me encanta haber crecido grabando, es tan lindo poder hacer esos personajes que tienen historias para contar.

He vivido tantas cosas y estoy orgullosa de haberlo hecho.

¿Con qué adjetivo te describirías como escritora y como actriz?

Como escritora soy bastante real, sin tabúes, escribo sin contenerme. Además, romántica, apasionada del amor, no solo de pareja, sino en todos sus sentidos. Una escritora enamorada. Y como actriz, atrevida, no me da vergüenza, me lanzo con cualquier personaje, me gusta experimentar, soy una actriz dispuesta. **■**

UNA MÉDICA AL SUR DEL MUNDO

Tenía su vida hecha y una carrera asegurada en Córdoba, pero eligió mudarse a Tierra del Fuego para trabajar en un hospital público. Hoy dice que la lucha contra el coronavirus le hizo reencontrar el “espíritu asistencial” de la medicina.

POR ARIEL HENDLER FOTO ESTEBAN LOBO

Cuando la médica cordobesa Ana María Grassani decidió instalarse con su familia en la lejana y fría Ushuaia, sabía que estaba eligiendo, más que una oportunidad de trabajo, una opción de vida. Nacida en la pequeña ciudad cordobesa de Oliva, estudió Medicina en la Universidad Nacional de Córdoba y luego hizo la residencia en Cardiología, su especialidad. “Disfrutaba una muy buena situación laboral, pero sentía que me dedicaba cada vez más a funciones de tipo gerencial y menos a la clínica, que es mi pasión”, explica Ana, de 37 años, por videoconferencia, durante un descanso en la lucha contra el coronavirus en la ciudad más austral del mundo.

La pandemia la encuentra en Tierra del Fuego, donde vive y trabaja desde hace seis años en el Hospital Regional Ushuaia “Gobernador Ernesto Campos”. Ya conocía la ciudad porque un tío de ella vivía allí desde hacía años, y por eso se postuló para el cargo. Cuando lo obtuvo, ya tenía un hijo y estaba embarazada de su hija, que nació allí: “Un cordobés y una fueguina”, aclara casi como en una declaración de principios. Por lo pronto, Ana encontró su

nuevo lugar en el mundo: “Tengo dedicación exclusiva en el hospital, y mi trabajo, al menos en tiempos normales, consistía en atender pacientes todo el día, en el consultorio y en las guardias”, cuenta.

Pero la normalidad se acabó cuando, a cinco años de su arribo, se desató la pandemia del COVID-19. “Creemos que el primer caso que tuvimos lo trajo algún extranjero, porque el foco se dio en el aeropuerto. Al principio no sabíamos mucho, pero pudimos manejarnos muy bien”, evoca en una orgullosa primera persona del plural que deja traslucir su sentido de pertenencia. Y también de compromiso, porque Ana se ofreció desde el comienzo como voluntaria para ocuparse de esta emergencia y pelearla desde la primera línea de trincheras, por decirlo de alguna manera.

“Fue una revolución, y en realidad lo sigue siendo. Todos tuvimos que cambiar nuestra dinámica de trabajo y aprender a hacer de todo”, explica. Lo primero que le tocó a ella fue hacer hipopados a domicilio; es decir, poner el cuerpo en algo que ni siquiera tiene relación con la cardiología. Después, a cada médico se le asignó un grupo de pacientes positivos para hacerles el seguimiento telefónico. “Si alguno requiere una

evaluación presencial o visita médica, coordinamos para que pueda asistir al hospital o a los centros de salud, pero en ciertos casos graves también vamos a su domicilio”, cuenta orgullosa.

Según ella, el trabajo que le toca hacer en esta emergencia se vincula con lo que define como el “espíritu asistencial de la medicina”, que es lo que más la apasiona en la vida. “Entiendo que el deber de un médico en el hospital va mucho más allá de revisar y recetar”.

Hasta se vio involucrada en una aventura casi de película cuando le tocó trabajar con la tripulación de un gran barco pesquero, el Echizen Maru, que arribó al puerto de Ushuaia con 57 tripulantes infectados.

Ana asegura que la pandemia marcó un antes y un después en su vida y en su trabajo: “Empecé a vincularme con personal del hospital con el que antes no tenía relación, enfermeros, profesionales del laboratorio, epidemiólogos. Hoy trabajamos como un equipo; incluso se nota el cambio de actitud: ya no es la rutina de antes, trabajamos a destajo y todos dejamos el alma. Nunca había visto algo así. Esto nos va a marcar para siempre”. ■



JULIA SEBASTIÁN

LA NATACIÓN

COMO ESTILO DE VIDA

Comenzó a nadar a los 10 años, a competir poco después, y desde los 15 representa al país. En constante crecimiento, estará en los Juegos Olímpicos de Tokio.

POR JUAN MARTÍNEZ FOTO FEDERICO SOLER

A los 27 años, Julia Sebastián tiene la experiencia de una veterana de la natación: lleva una década en la selección nacional de mayores y un poco más desde que comenzó a competir en la juvenil. Ya fue parte de un Juego Olímpico y está clasificada para el siguiente, ya compitió en unos cuantos Juegos Panamericanos y se colgó medallas en el pecho, ya batió récords nacionales y sudamericanos (y los batió de nuevo, una y otra vez). Ya quiso abandonar y ya confirmó su compromiso con este deporte al irse a vivir afuera para poder profesionalizarse (lleva cuatro años radicada en Brasil). Las primeras brazadas en este camino, sin embargo, no fueron su decisión: “Empecé a nadar de chiquita. Era una obligación, porque tenía que hacer algo a la tarde, después del colegio. Mi familia me lo impuso, y después se volvió algo muy dinámico: entré a una primera selección, a una segunda, a una tercera, y no he

salido más. Esa experiencia ayuda a mi desempeño actual”, cuenta.

¿Cuándo se convirtió en una decisión personal continuar con esto?

A los 17, más o menos. Iba a dejar de nadar, no estaba a gusto con el equipo, con el entorno, con mi cuerpo. No me gustaba cómo me sentía. Hice algunos cambios, me metí a la selección y fui agarrando el camino. Una cosa te lleva a la otra, un objetivo te lleva a otro, un resultado te lleva a otra experiencia. Y empecé a tomarle el gusto a la competencia y al rendimiento, a la *performance*, a estar enfocando toda mi vida al deporte.

Lo que mencionabas de tu cuerpo ¿era por cansancio, por dolores o por los cambios que produce el entrenamiento?

No, en ese momento tenía sobrepeso, algo con lo que realmente me era difícil convivir. Con algunos cambios que conseguí, evolucioné en ese sentido. También era una edad en la que iba a la escuela, todos mis amigos estaban

decidiéndose por una carrera universitaria, nadie tenía los mismos objetivos que yo. Todos se iban a Bariloche y yo había optado por dejar de lado el viaje de la secundaria, había participado de un Panamericano, había buscado una clasificación a los Juegos Olímpicos y quedé afuera de Londres por muy poco. En ese momento, por inmadurez tal vez, le planteé eso a mi familia: “Ya está, se terminó, voy a hacer una vida de persona normal”. Ellos me incentivaron de la mejor manera para que pudiera seguir.

Hoy sí la natación es algo plenamente tuyo, ya no una imposición...

Totalmente. Hoy en día, de hecho, vivo en Brasil para buscar una mejor situación en lo deportivo y poder estar más cómoda con el entrenamiento. Hoy la natación es mi profesión y lo que trato de llevar como estilo de vida.

A fines del año pasado, Julia fue contratada por el equipo estadounidense Los Ángeles Current para competir en la International Swimming League (ISL),



AQUÍ Y AHORA

Entre las lecturas de Julia del año pasado está el libro *100% presente*, del brasileño Joel Moraes, una guía de consejos para enfocarse y poder alcanzar el máximo potencial personal. Practicante habitual de yoga, ese estar presente en el momento actual es una constante en su vida. “También suelo meditar. Antes lo hacía más. Creo que para el deportista y para el desempeño es importante estar totalmente enfocados en lo que se está haciendo ahora para tener una mejor *performance*. Es algo que trato de poner en práctica. A veces es más difícil, a veces es más fácil, pero siempre intento”, cuenta.

un torneo que reúne a la elite mundial de este deporte, con un sistema de competición singular, por puntos. Su equipo finalizó en la cuarta ubicación y en las pocas semanas que duró el evento Julia batió cuatro marcas nacionales y dos sudamericanas: “Es una competencia con mucho nivel. En los Juegos Olímpicos solamente puede haber dos personas por país, y acá hay muchos americanos de mucho nivel y de otros países a los que tal vez se les hace más difícil clasificarse a un Juego Olímpico por tener dos personas adelante en su prueba. Es un certamen totalmente diferente, el Juego Olímpico es algo anhelado y muy deseado. Esto es algo que recién está comenzando y se está adaptando”.

¿Por qué es tan anhelado y deseado un Juego Olímpico?

Uno representa a su país, y eso es algo importantísimo. También sucede cada cuatro años, y los índices para participar del evento siempre son bastante difíciles. En otro momento de mi carrera veía bastante lejano llegar a un

Juego Olímpico, hoy ya estoy clasificada un tiempo antes, pero no es algo que me relaje.

¿Creés que esta ISL te abre la posibilidad de trasladarte a los Estados Unidos? ¿O vas a seguir en Brasil?

No, mi idea es vivir en Brasil, por lo pronto voy a seguir ahí. Este es un contrato sobre esta competencia, pero este año también me gustaría estar acá y volver a competir para Los Ángeles. Por ahora, Estados Unidos no es un plan ni tampoco vivir fuera de Sudamérica.

¿Cómo imaginás el año? ¿Qué esperás?

Espero que la pandemia no empeore, que realmente haya soluciones o mejoras, y podamos volver a la rutina lo más rápido y lo más seguros posible. Si eso vuelve a lo normal, sería lo mejor para llegar bien a los Juegos Olímpicos y buscar tal vez una semifinal o una final olímpica, que sería mi sueño. **■**

INTELIGENCIA ARTIFICIAL

¿APOCALIPSIS O SALVACIÓN?

Es inevitable: en dos décadas, la inteligencia de las computadoras superará a la del ser humano y abrirá una nueva dimensión para la especie. Mientras tanto, en ese camino, es posible disfrutar de una serie de avances impensados de la tecnología. ¿Qué desafíos trae la inteligencia artificial?

POR ADOLFO RUIZ FOTOS ISTOCK

Mapas que leen el tránsito y nos indican el camino ideal de un punto a otro en tiempo real. Programas que pueden escuchar y entender lo que dos personas conversan, y sobre esa base elaborar un reporte. Cámaras que reconocen los rostros de las personas e interpretan lo que están haciendo. Vehículos que se manejan de manera autónoma y que no solo se encargan de la seguridad, sino también del buen uso del aparato y de la reducción de la polución sonora y atmosférica. *Software* de medicina que interpretan los síntomas de un paciente, lo cotejan con cientos de miles de ejemplos similares en todo el mundo y así determinan tratamientos. Robots agrícolas que recorren palmo a palmo cada centímetro de un campo y según lo que ven y lo que miden, inyectan con precisión de un cirujano la dosis justa de herbicidas, fertilizantes y semillas.

A esta altura no podemos seguir mirando para otro lado. La inteligencia del hombre no es la única sobre este planeta. Hay que admitirlo:

los humanos ya no estamos solos.

Alan Turing (1912-1954) es considerado por muchos como el “padre de la informática”. Un genio inglés que murió en la plenitud de su carrera. Es el autor de la prueba que lleva su nombre, luego de afirmar en 1950 que “existirá inteligencia artificial cuando no seamos capaces de distinguir entre un ser humano y un programa de computadora en una conversación a ciegas”.

Por sencilla que parezca, la “prueba de Turing” se ha venido usando desde entonces como primer tamiz de abordaje para esto que hoy nos rodea: máquinas que interpretan, razonan y actúan como si fueran humanos. He aquí la inteligencia artificial.

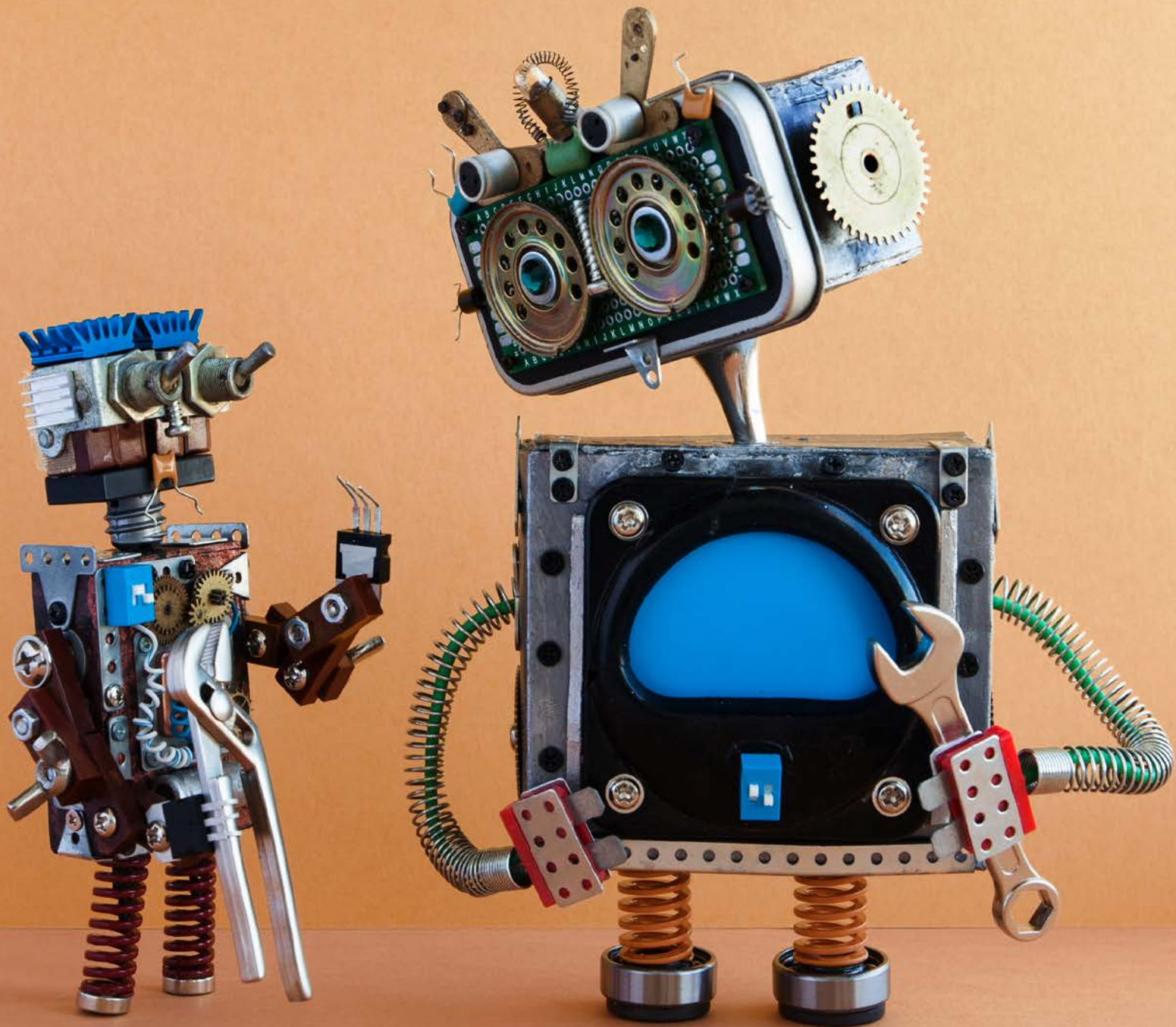
“Durante décadas hemos soñado con construir máquinas inteligentes con cerebros como los nuestros; asistentes robotizados para limpiar nuestras casas, coches que se conducen por sí mismos, microscopios que detecten enfermedades automáticamente”, explica Raúl López Briega, licenciado en Administración de la Universidad de La Matanza y especializado en inteligencia artificial (IA).

“Pero construir estas máquinas artificialmente inteligentes –agrega– nos obliga a resolver algunos de los problemas computacionales más complejos que hemos tenido. Problemas que nuestros cerebros ya pueden resolver en una fracción de segundo. La forma de atacar y resolver estos problemas es el campo de estudio de la inteligencia artificial”.

Quizás parezca una simplificación semántica, pero definir IA inevitablemente nos lleva a señalarla como una de las ramas de la ciencia de la informática encargada de elaborar modelos capaces de realizar actividades propias de los seres humanos con base en dos de sus características primordiales: el razonamiento y la conducta. Tal vez con algo de ingenuidad, todavía estamos definiendo la IA por su semejanza con la inteligencia humana. Da la sensación de que eso no será así por mucho tiempo.

MÁQUINAS QUE NOS ENTIENDEN

Matías Rozenfarb estudió Ciencias Informáticas en el Instituto Tecnológico de la ORT y obtuvo un máster en Estrategia Empresarial y Gestión Tecnológica en el ITBA.



Además de ello, es fundador y CEO de Keepcon (2008), una de las empresas que viene haciendo punta en IA en la Argentina.

En su niñez y juventud fue un voraz lector de ciencia ficción, y da la sensación de que esa pasión fue la que le terminaría delineando una carrera en la que hoy es un referente: la inteligencia artificial.

La empresa que dirige, y que emplea a más de 100 personas, ha desarrollado un *software* para *call centers* que permite interpretar de manera automatizada una conversación que están manteniendo dos personas. Y lo puede hacer tanto en castellano como en inglés y en portugués. Es un ejemplo de la aplicación de inteligencia artificial.

Sobra la base de ello, las empresas pueden saber “si se cumplieron los protocolos de atención al cliente, cómo fue la reacción del operador, qué tipo de consultas están llegando de los usuarios, elaborar estadísticas”, describe.

Este tipo de tecnología está en el centro de los desarrollos de la IA, y es la que se dedica al procesamiento del lenguaje natural, también llamada tecnología cognitiva. Es decir, “que una máquina pueda entender automáticamente el lenguaje de los seres humanos”.

“EXISTE PELIGRO DE UNA DESTRUCCIÓN CONSCIENTE”.

ALEJANDRO MADRUGA

Además de poder hacer esa interpretación –que constituye de algún modo un control de calidad *ex post facto*–, estos sistemas también permiten determinar cuestiones semánticas, como por ejemplo cuáles son los elementos que hacen que una

conversación con el cliente se salga o no del carril. O determinar cuáles son los tipos de argumentos, las formas de lenguaje y de comunicación que luego derivan en más ventas, cuál es el discurso que mejor logra seducir.

“Si yo tengo el poder de entender las conversaciones históricas y de comprender cada cosa que hace un operador comercial, tengo en mis manos un laboratorio de investigación fabuloso y puedo comenzar a hacerme preguntas y a encontrar rápidamente respuestas”, se entusiasma.

Keepcon junto a una decena de empresas o *startups* argentinas son las que están liderando en la región parte de la ola considerada como la “cuarta revolución industrial”. Es sabida la buena calidad de recursos humanos que egresan de nuestras universidades públicas, “sobre todo en las áreas de las ciencias duras como la informática”, aporta Rozenfarb. A ello se suma la gran adaptabilidad y la resiliencia de nuestros





científicos, fruto de las sucesivas crisis y la necesidad de supervivencia. Estos factores, sin dudas, se convierten en fortalezas y oportunidades para que la IA se siga desarrollando.

Quizás en estos puntos es que se basó un reciente informe del CIPPEC (Centro de Implementación de Políticas Públicas para la Equidad y el Crecimiento) que simuló y analizó el escenario que podría tener en nuestro país el desarrollo de la IA en los próximos diez años. “El ritmo de crecimiento económico podría acelerarse en más de un punto por año durante la próxima década, alcanzando el 4,4 por ciento, si es que la Argentina logra incrementar la tasa de adopción de tecnologías asociadas a la IA”. El potencial, más aún en el contexto actual, parece ser inmenso y conduce a pensar que la adopción y el desarrollo de estas tecnologías podría convertirse en un activo estratégico para nuestro país.

LA TEORÍA DE LA SINGULARIDAD

Claro que la IA plantea también sus interrogantes. O, mejor dicho, sus amenazas. Decíamos al inicio de este informe que “ya no estamos solos en el planeta”.

La literatura y el cine de ficción han sido abundantes en los escenarios apocalípticos. Películas como *Matrix* o *Terminator* han marcado épocas y también han advertido sobre lo que podría suceder si a la IA no se le pone un límite.

Quizás el mayor desafío estará cuando se llegue al punto de quiebre de la llamada “Teoría de la Singularidad”, algo que estaría próximo a ocurrir, probablemente antes de 2040.

¿De qué se trata? Si bien fue formulada a mediados del siglo pasado, los cálculos matemáticos sumados a los avances tecnológicos permitían afirmar que muy pronto, en términos históricos, el ser humano estaría en condiciones de crear inteligencias superiores a la propia. “Cuando esto suceda, la historia humana habrá alcanzado una especie de singularidad, una transición intelectual tan impenetrable como el espacio-tiempo, y el mundo irá mucho más allá de nuestra comprensión”, según lo definía en 1957 el matemático húngaro John von Neumann.

Esto se puede leer también a la luz de la llamada Ley de Moore. Postulada por Gordon Moore en 1965,

GLOSARIO I

Machine learning: Es el diseño de herramientas informáticas que utilizan la experiencia pasada para tomar decisiones futuras: programas que pueden aprender de los datos. Su objetivo es inducir una regla desconocida a partir de ejemplos donde esa regla es aplicada. Los motores de búsqueda, las recomendaciones de YouTube, el filtrado de correos son buenos ejemplos.

Big data: Tecnología que trata sobre el comportamiento de la gente y no sobre sus datos. Su objetivo es encontrar los patrones de relaciones y comportamientos entre medio del caos de los grandes volúmenes de datos que producimos. Sumados en su conjunto, estos datos se vuelven estadísticamente significativos y permiten anticipar decisiones de los usuarios.

Internet de las cosas: Tecnología que permite la conexión de diferentes objetos a Internet y entre sí. Esto facilita que objetos cotidianos (electrodomésticos, cámaras de seguridad, señales de tránsito) ganen conectividad y potencia computacional, creando posibilidades para unir información y acciones en los mundos real y digital.

(Conceptos del libro *La era de las máquinas inteligentes*, del autor argentino Raúl E. López Briega. Se puede acceder ingresando a iaarbook.github.io)

GLOSARIO II

Procesamiento del lenguaje natural: Permite dar a las máquinas la capacidad de leer y comprender los idiomas que hablamos los humanos. Busca responder a la pregunta de cómo las personas somos capaces de comprender el significado de una oración y dotar a las máquinas de esa capacidad, de manera automatizada y masiva.

Visión por computadora: Programar una computadora y diseñar algoritmos para que puedan entender qué hay en fotos y videos. Sirve para aplicaciones tan básicas como el OCR (reconocimiento óptico de caracteres) y hasta para las tecnologías de reconocimiento facial.

Interfaz cerebro/computadora: La forma natural de comunicación entre el cerebro y nuestro cuerpo requiere nervios y músculos. La interfaz cerebro-computadora lo que busca es una alternativa a esta comunicación, con un sistema artificial que mide directamente la actividad cerebral asociada a nuestra intención y la traduce en señales que pueden ser luego interpretadas por diferentes dispositivos.

(Conceptos del libro *La era de las máquinas inteligentes*, del autor argentino Raúl E. López Briega. Se puede acceder ingresando a iaarbook.github.io)

esta ley empírica planteó que cada 18 meses los procesadores informáticos lograrían disminuir su tamaño y su costo a la mitad, y duplicarían su capacidad de procesamiento.

Esa formulación teórica ha venido cumpliéndose en la práctica por más de medio siglo, y de continuar haciéndolo, permitiría pensar en un progreso tecnológico infinito. Pero el punto es que alrededor del año 2040, siguiendo estos cálculos, llegará a existir finalmente una computadora cuya capacidad supere a la de todos los seres humanos habidos y por haber juntos. Y a esto se sumará que tendrá acceso al mayor repositorio de información que jamás haya existido sobre el planeta, generando así, en su conjunto, una potencia inimaginable.

Otro de los científicos y autores que abordaron la Teoría de la Singularidad fue el matemático norteamericano Vernor Vinge, quien está convencido de que “el progreso será mucho más rápido”, y por eso sitúa la fecha clave mucho más cerca: 2030. Para Vinge, este ciclo de retroalimentación de la inteligencia automejorada “conllevará grandes

cantidades de avances tecnológicos dentro de un corto período”, y por eso afirma que la creación de la inteligencia sobrehumana “representa una ruptura en la capacidad de los humanos para modelar su futuro”.

¿Cómo podría manifestarse en algunos años esa singularidad? Hay varias teorías. Algunos consideran que, en algún momento, el desarrollo de los equipos alcanzará la conciencia (“despertarán”) y poseerán una inteligencia sobrehumana. También especulan que las grandes redes de computadoras podrán ser las que algún día “despierten” como una entidad sobrehumana inteligente. Otro de los postulados es que el desarrollo de la singularidad pase por la generación de interfaces hombre/máquina que sean tan íntimas que sus usuarios podrán ser considerados sobrehumanamente inteligentes (el modelo Neo, en *Matrix*).

Hay quienes consideran que esto no preanuncia otra cosa que el fin de la especie humana. Argumentos hay. Por ejemplo, el que esboza Alejandro Madruga, licenciado en Cibernética Matemática de la Universidad de La Habana. Para él, “los peligrados de la



extinción humana pueden provenir de fuerzas externas, por accidentes humanos o por autoextinción”. Sobre este último punto, advierte sobre el peligro de una “destrucción consciente, producto de la naturaleza destructiva del ser humano o con fines de crear una especie superior”.

Razonamientos de este tipo sobran, y basta pensar en los modelos de algoritmos, en las máquinas que aprenden y en las tecnologías para la observación y manipulación en las redes. Toda una serie de constataciones que hoy mismo ya se están dando y que muchos pudieron visualizar de forma descarnada en el documental *El dilema de las redes sociales*, en Netflix.

LÍMITES ¿PARA QUIÉN?

También hay motivos para pensar en otras perspectivas. El gran maestro de la literatura de ficción Isaac Asimov postuló en 1942 las llamadas “Tres Leyes de la Robótica”. Él hablaba de los robots, quizás imaginando los humanoides de las películas. O quizás así lo interpretábamos sus lectores. Pero se aplica perfectamente a la IA.

Anticipándose quizás cien años a la historia, Asimov postuló sus tres normas para garantizar que la raza humana pudiera ser mantenida a salvo:

- Un robot no debe dañar a un ser humano o, por su inacción, dejar que un ser humano sufra daño.

“DURANTE DÉCADAS SOÑAMOS CON CONSTRUIR MÁQUINAS INTELIGENTES”.

MATÍAS ROZENFARB

- Un robot debe obedecer las órdenes que le son dadas por un ser humano, excepto si estas entran en conflicto con la primera ley.

- Un robot debe proteger su propia existencia, hasta donde esta protección no entre en conflicto con la primera o la segunda ley.


Leyes que en 1942 sonaban a fantasía total tienen tanto sentido en

la actualidad que ya han sido ampliadas y modificadas para ajustarse al mundo real.

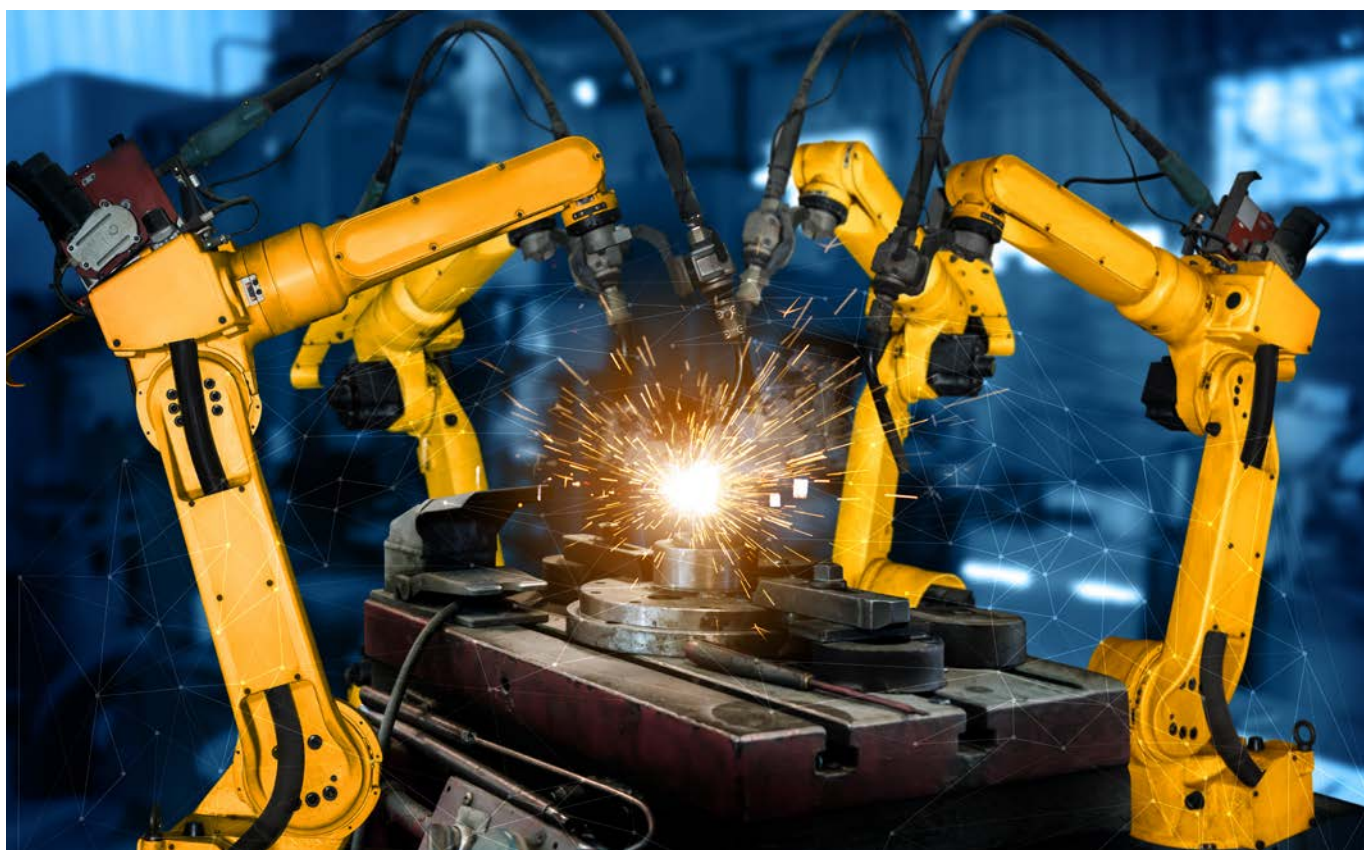
Recordemos que hace millones de años, con la revolución del conocimiento, “el hombre superó en inteligencia al resto de los seres vivos y por eso logró dominar el planeta –apunta nuevamente Matías Rozenfarb–. Pero también, por eso mismo, lo estamos destruyendo”.

Asimov planteó aquellas tres reglas de la robótica en su cuento *Runnarround*, en el cual se daba una descarnada lucha entre el humano y la inteligencia artificial.

¿Y por qué era la lucha? Porque la inteligencia artificial defendía al planeta frente al ser humano que avanzaba inexorablemente hacia su destrucción. Y lo hacía simplemente cumpliendo las leyes postuladas por Asimov.

Hoy aquella ficción también nos permite asomarnos a una pregunta filosófica: ¿somos los seres humanos los que le tenemos que poner un límite ético a la IA? ¿O tal vez termine siendo al revés? 

redaccion@convivimos.com.ar



MUNICIPIOS UNIDOS POR EL MEDIOAMBIENTE

Planes climáticos, inventarios de emisiones, programas de alimentación soberana y huerta en casa son algunas iniciativas de las localidades de la red.

POR DENISE DESTÉFANO FOTO GENTILEZA MUNICIPALIDAD DE MENDOZA

H

ay una red en la Argentina que nos conecta, más allá de las diferencias de clima y de paisaje. Que colabora, comparte principios y establece lazos de conocimiento y cooperación frente a un adversario cada vez más presente: el cambio climático.

La Red Argentina de Municipios frente al Cambio Climático (Ramcc) reúne a 225 localidades argentinas. Nació en las Primeras Jornadas Internacionales: Municipios y Cambio Climático, en Monte Caseros, Corrientes, en 2010, y desde entonces coordina e impulsa políticas públicas locales enfocándose en la mitigación del cambio climático, la adaptación a sus efectos adversos y el acceso universal a energía segura, limpia y accesible.

La red presta un asesoramiento enmarcado en el Acuerdo de París, entre otros convenios internacionales, y tiene validación del Pacto Global de Alcaldes por el Clima y la Energía (GCoM), una alianza mundial de ciudades y gobiernos comprometidos con el mismo objetivo.

“Esto fue creciendo desde el punto de vista técnico, y hoy somos el país que mayor cantidad de municipios tiene adheridos al pacto y con planes locales de acción climática”, cuenta a *Convivimos*, orgulloso, Ricardo Bertolino, director de la Secretaría Ejecutiva de la Ramcc.

PERTENENCIA Y COMPROMISO

Al formar parte de la red, cada municipio se compromete a elaborar a lo largo de tres años su plan de acción climática y comenzar a desarrollarlo. En el proceso recibe el asesoramiento de la organización, que propone el modelo de gestión del GCoM, basado en la participación ciudadana,

la descentralización del poder y de la toma de decisiones, la reducción de las desigualdades, el uso eficiente de los recursos y la adquisición de compromisos internacionales con impacto local. La Ramcc se propone reducir las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI) a un 45 por ciento para el año 2030 y aumentar la resiliencia de las ciudades frente a los fenómenos climatológicos extremos.

“Es un esfuerzo muy grande, pero cada vez más municipios se suman a esta meta global”, señala Bertolino, y destaca que “la respuesta de los municipios es muy importante. Todos ponen sus equipos técnicos, arman planes locales, realizan inversiones con sus propios presupuestos, van financiando acciones de energía, de residuos, de movilidad, participan muy activamente”.

Son las mismas comunas las que pueden reconocer sus problemáticas en temas ambientales y, por lo tanto, las que se organizan, de la manera que les resulte viable, para colaborar en pos de la mitigación y la adaptación al cambio climático.

Por ejemplo, el caso de Camilo Aldao, una pequeña comunidad a 320 kilómetros de Córdoba. La municipalidad redujo el gasto energético de su edificio, pretende alcanzar el cien por ciento de autosuficiencia en menos de un año y devolver lo sobrante a la red. Instaló 26 luminarias led que incluyen paneles solares de alta eficiencia y calefones solares térmicos para los sistemas de agua caliente sanitaria.

La ciudad de Mendoza, que forma parte de la Ramcc desde junio de 2016, fue el primer municipio del país en declarar la emergencia climática en enero de 2020. Realizó el inventario de GEI de 2013 a 2018, creó un comité municipal para tratar temas como la movilidad sustentable, las plazas libres de humo, la prohibición de bolsas y plásticos de



El centro cultural de la ciudad de Mendoza y su Nave Cultural, con más de 200 paneles solares instalados.

un solo uso, y la conservación de la fauna silvestre, y diseñó una estrategia de mitigación y adaptación ajustada a cada factor de emisión de GEI, entre muchas otras acciones.

“La ciudad de Mendoza no escapa a los impactos del cambio climático”, manifiesta el intendente de la ciudad, Ulpiano Suárez, quien además señala las fragilidades inherentes a sistemas ambientales estructurados por el recurso hídrico. “Se plantea también posicionar a la ciudadanía como principal músculo en la lucha contra el cambio climático. En este sentido, el involucramiento y empoderamiento de los vecinos de la ciudad de Mendoza es un eje central para nuestro gobierno”, agrega.

Otras ciudades de la Ramcc son Gualguaychú, que ideó el Plan de Alimentación Sana, Segura y Soberana para contribuir a un nuevo modelo productivo de alimentos y el Plan Energético Sustentable y ya digitalizó los trámites municipales; y Gobernador Maciá, que implementó el programa Huerta en Casa y se sumó a la Red de Voluntarios para la Acción Climática. Ambos municipios entrerrianos tienen un alumbrado público eficiente, plantan árboles nativos y realizan la gestión integral de sus residuos.


Por su parte, la ciudad de Correa, en Santa Fe, pone el acento en el reciclaje premiando a sus ciudadanos en el Ecocanje: recuperó en 2020 más de 3500 kilos de residuos. En la misma provincia, la Municipalidad de Rafaela trabaja junto a las cooperativas de recicladores urbanos, y la comu-

na de Arteaga lleva adelante un plan de forestación en las calles del ingreso a la localidad. Los ejemplos se suceden a lo largo de todo el territorio nacional.

OPORTUNIDADES

“La Argentina tiene oportunidades que son impresionantes para alcanzar la carbononeutralidad: la reforestación o la regeneración de muchas zonas del país, y además puede producir energía para exportar de una calidad impresionante sin casi emisiones GEI”, asegura Bertolino. Pero no todo es color de rosa en la lucha contra el cambio climático.

“El principal desafío hasta ahora viene siendo el tema del financiamiento. Lo comprometido internacionalmente, en cuanto a fondos y tecnología apropiada, a los países como el nuestro no está llegando todavía. Entonces estamos focalizándonos mucho en movilizar recursos, como con el fideicomiso”, explica.

Ese fideicomiso permitió en noviembre comprar de forma colectiva luminaria led para nueve municipios, lograr así un mejor precio y adquirir el doble de las luminarias que se habían presupuestado. “Y lo más importante es que a veces los municipios no tienen quién los asesore técnicamente en las tecnologías más eficientes, y el fideicomiso cumple ese rol, tanto técnico como financiero”, concluye Bertolino. 

MÁS EMPLEOS VERDES

La Ramcc conformó, entre otras iniciativas, la Red de Voluntarios para la Acción Climática, donde ya se anotaron unas 3000 personas; el Sello Ramcc, que certifica a grandes empresas; y la Red de Emprendedores Verdes, que nuclea a pymes comprometidas en reducir el impacto ambiental hasta niveles sustentables que también cumplen con un salario justo, igualdad de oportunidades y buenas condiciones laborales en general. Hoy la red ya registra 171 emprendimientos con empleos verdes en nuestro país.

EL BOSQUE, EL MAR Y EL ENCANTO

CARILÓ Y SUS PLAYAS VECINAS

Se ubica a escasos kilómetros de la afamada Pinamar y; si bien tienen características distintas, las unifica la belleza. Arenas amplias, agua de temperatura agradable, confort para todos los gustos, historia y elegancia mezclada con naturaleza virgen.

POR RICARDO GOTTA FOTOS GENTILEZA SECRETARÍA DE TURISMO DE PINAMAR





El ruido del mar se asocia con el de las pinochas que rebotan al caer. El bosque deja filtrar el sol, y el sendero nos aproxima hacia la playa. Los colores son infinitos, los reflejos parecen chispazos en el aire, los aromas de una naturaleza vibrante y salvaje explotan en los pulmones. Se puede percibir el turquesa del mar, el calor que desprende la arena perlada, el salado de la espuma que dejan las olas sobre la costa. También la conexión entre ese ámbito de médanos, el verde y el mar abierto, en una particular mixtura con la elegancia y el confort de una zona como Cariló. También se percibe eso en su hermana mayor, Pinamar, junto con las más modestas –pero no menos atractivas– Ostende, Montecarlo y Valeria del Mar.

El partido de Pinamar muestra a Cariló como uno de los más exclusivos balnearios de la provincia de Buenos Aires. La voz araucana significa “médano verde”. Originalmente, toda esa región de la pampa húmeda era disfrutada por los querandíes, que básicamente vivían de la pesca hasta que llegaron los españoles. Algún tiempo después, esos campos pertenecieron al general Félix de Alzaga, en su condición del jefe del regimiento “El Restaurador”, junto con su esposa Felicitas Guerrero. Pero tras la muerte de ambos, fueron heredados por la familia de ella. Incluida la estancia Charles, reconocida por la importación de manzanas, conservas y dulces, y por ser el primer establecimiento en introducir la raza vacuna Aberdeen Angus, proveniente de Escocia. Los 25 kilómetros de playas y médanos costeros fueron divididos en 1886 entre las estancias Martín García, La Invernada, El Rosario y Manantiales. Y a principios del siglo XX, Héctor Manuel Guerrero forestó las dunas, comenzando desde la parte continental hacia la costa. Más de un millón de árboles con un centenar de diferentes especies vegetales para convertir 1600 hectáreas de arena virgen en un bosque frondoso y de una hermosura infinita.

EMPEZANDO POR CARILÓ

Playas de hasta 300 metros de ancho con suave declive y temperatura agradable. Pinos y calles de arena, todas absolutamente irregulares, incluso Divisade-

ro, la avenida principal, originalmente el camino de llegada a la estancia principal conocida justamente como “Casa Grande” o “Divisadero” por cuanto estaba sobre los médanos y enfrentando el mar con el bosque de fondo. Los hijos del fundador luego delinearon las serpenteantes callejas con nombres de plantas y aves existentes en el lugar. Como en una tela de araña empezaron a surgir mansiones comparables con las más bonitas del mundo.

Consecuentemente con esa elegancia, en su delicado centro se reúnen las marcas más exquisitas en locales que se elevan sobre los médanos. El bosque y el *charme*, una mixtura que hace de Cariló un lugar verdaderamente hermoso, selecto y exclusivo.

Ni que hablar para los amantes de las playas. Todo el frente del balneario se divide en cuatro ingresos a la playa, a cuál más atractivo: Neruda, Cozumel, Divisadero y Hemingway compiten entre sí para brindar mayor confort. Las arquitecturas de sus paradores son una característica distintiva de cada uno de ellos, en concordancia con una localidad en que cada madera, cada piedra, cada elemento se intenta combinar para que represente una nueva forma de atraer con buen gusto y estilo, siempre en un marco de notable belleza natural.

Por supuesto que, en toda la zona, también se pueden realizar cabalgatas por el bosque, bicicleteadas, caminatas o deportes tradicionales como tenis, *squash*, papi fútbol. O excursiones en 4x4 y en cuatriciclos para poder incursionar por los médanos y la playa en todas las épocas del año. También, claro, hay actividades más agitadas como *sandboard*, paseos en lancha o surf, toda vez que en la zona existen lugares para serpentear sobre las olas. Hay varias escuelas en puntos clave como el balneario Robinson Crusoe (Valeria del Mar) y Cozumel (Cariló). No solo se practica en épocas veraniegas: para los más audaces, el surf invernal es un verdadero desafío, con buen traje de neoprene y

mucho coraje.

Desde ya que los aficionados disfrutarán de la afamada cancha de golf con 18 hoyos que, llamativamente, se encuentra en la calle Ñandú 1471, una de las tres de esta zona de balnearios que, una particularidad, también posee un nuevo campo de polo.

La localidad parece desbordar año tras año y ya se encuentran en avanzado estado los planes para que en un futuro mediano se expanda hacia lo que se denomina Cariló Sur, donde las dunas (las de mayor altura de todo el partido) aún están vivas, aunque todavía –veremos por cuánto tiempo– su uso no es accesible y solo pueden ser invadidas por camionetas y cuatriciclos.

Pinos y calles de arena, todas absolutamente irregulares.


EL NORTE TAMBIÉN EXISTE

Otra atracción de Cariló es que se encuentra al alcance de la mano de los otros balnearios de la zona. Por supuesto de Pinamar, el más conocido de la selecta zona, a apenas siete kilómetros de distancia. Es el centro neurálgico del lugar y, por supuesto, una referencia constante como epicentro comercial, cultural y social en toda la costa argentina.

Allí están, por caso, otros balnearios de muy diversa característica. En orden geográfico, hacia el norte, una localidad que debe su nombre a Valeria Guerrero, la abuela de su propietaria original, Felicitas. Valeria del Mar es la continui-

dad geográfica de Cariló, aunque tiene muy diferente fisonomía. Por empezar, en su recorrido –que a lo ancho también limita con el mar de un lado y la RN 11 del otro– aparecen algunas calles asfaltadas, por ejemplo la serpenteante avenida Bathurst, que la atraviesa de punta a punta y que la une con los balnearios vecinos. Otro de sus atractivos es que sus playas son eminentemente familiares, ya que ofrecen esparcimiento y buenas olas.

Luego encontramos a Ostende. En 1908 llegaron a la zona los belgas Ferdinand Robette y Agustín Poli, quienes compraron tierras a Guerrero para construir una ciudad “al fin del este”. Sus playas con sus dunas originales están cubiertas por curiosos tamariscos, lo que las diferencia de las de los otros accesos de los diferentes balnearios de la zona. Entre sus atractivos se destacan “La casa de la Elenita” (en los años 30, el doctor Arturo Frondizi hizo construir una casa de madera frente al mar, la primera vivienda de veraneo durante muchos años, que visitaba quien luego fue presidente de la república, con su esposa Elena Faggionato, su hija Elenita y su familia); el Viejo Hotel Ostende (que en el proyecto original era el Hotel Termas, con más de 80 habitaciones y que luego fue remodelado en varias ocasiones, visitado por diversas personalidades), también conocido como el “hotel de los fantasmas”; la casa de los monjes carmelitas (en principio destinada al descanso y retiro espiritual, pero luego atracción del turismo por el estilo arquitectónico); y, por supuesto, la Rambla de los Belgas, que mantiene hoy sus 40 metros originales y es testigo de los orígenes de estos balnearios: son famosas sus leyendas y sus historias, típicas de los hombres de mar.

Por todo esto, si se necesita mar, dunas, bosque tupido, algo de viento, todo el confort y un agregado de elegancia para este muy particular verano del 2021, Cariló es el lugar recomendado, junto con sus balnearios vecinos. 



DATOS ÚTILES

CÓMO LLEGAR

Cariló queda a 360 km de la ciudad de Buenos Aires.

Además de auto, se puede ir en bus: Terminal de Pinamar, Av. Bunge e Intermédanos (Tel.: 02254-40-3500) y desde allí buses, taxis o remises al resto de los balnearios. Llegan las empresas Expreso Alberino, Álvarez Hnos., El Rápido Argentino, Plaza, Plusmar, Rutamar.

En tren: Ferrobaires (Constitución-Pinamar-Estación Divisadero RP 74 Km. 4 -02254-49-7973).

Distancias de Cariló a: Bahía Blanca, 599 km; Córdoba, 1053 km; La Rioja, 1531 km; Mar del Plata, 115 km; Mendoza, 1391 km; Pto. Madryn, 1239 km; S. S. de Jujuy, 1923 km; San Clemente del Tuyú, 88 km; Tandil, 209 km; Ushuaia, 2992 km.

AERÓDROMO

Pinamar posee un aeródromo propio en la ruta 74, kilómetro 8, que desarrolla actividades deportivas y

comerciales. Por supuesto que hay quienes viajan a la zona en sus avionetas particulares y además es frecuente que el turista participe de excursiones panorámicas, así también como de paracaidismo y otras actividades deportivas. Tel.: (02254) 49-3953.

PESCA

Se puede realizar durante todo el año (desde la costa o embarcado), aunque los mejores resultados se obtienen desde noviembre hasta los primeros días de mayo. Las posibilidades son de capturas de grandes corvinas rubias, bagres de mar, enormes brótolas, congrios, pescadillas y pescadillas reales, palometas, anchoas de banco y gatuzos.

POR LAS DUNAS

En toda la zona es muy común el alquiler de cuatriciclos, por hora o por jornada. Se recomienda mucha cautela en el manejo para evitar accidentes. Las agencias son varias y se encuentran en todo el recorrido.

ALOJAMIENTO Y GASTRONOMÍA

Es una zona completísima, con hoteles de todos los gustos y todas las estrellas, residenciales, cabañas, *aparts*, departamentos, casas, etc. Los valores son muy variables. También hay *campings* y zonas de *vans*.

Por supuesto que, de la misma manera, las alternativas para comer son absolutamente diversas y para todos los precios. En Cariló existen no menos de una docena de restaurantes de alta cocina conducidos por los mejores chefs. También están en la zona los más afamados lugares de comidas de todo origen, así como boliches de diversión nocturna.

CLIMA

El clima en la región es de tipo templado, con temperaturas medias que oscilan entre 17 y 27 °C en verano, con días que superan los 30 °C, y entre 6 y 16 °C durante la temporada invernal. En algunas épocas suele haber vientos fuertes.



MARADONA

Diego Armando Maradona falleció, a los 60 años, el pasado 25 de noviembre. Homenaje a uno de los más grandes jugadores de la historia del fútbol mundial.

FOTOS AFP TEXTO FABIÁN GARCÍA

Maradona no es una persona cualquiera.
Es un hombre pegado a una pelota de cuero.
Tiene el don celestial de tratar muy bien al balón.
Es un guerrero.

Es un ángel y se le ven las alas heridas.
Es la Biblia junto al calefón.
Tiene un guante blanco calzado en el pie
del lado del corazón.

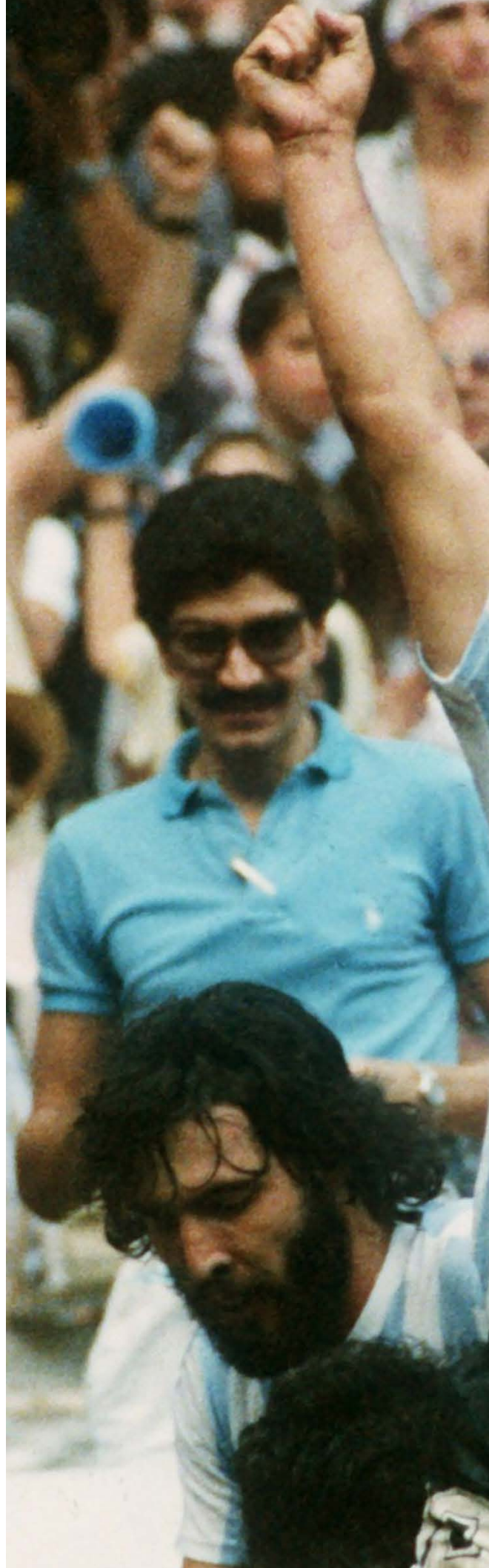
La letra de *Maradona*, de Andrés Calamaro, define el significado del genio planetario de la camiseta número 10 desde la cultura argentina. Y por añadidura, la del mundo latino. Porque eso fue también, por ejemplo, para los italianos.

Un 10, para el fútbol argentino y sudamericano, es mucho más que un jugador. Cualquiera sabe que al recibir esa camiseta debe dejar de ser un mortal “común y corriente” para ponerse el traje de héroe cada domingo. Maradona tuvo “la 10” pegada a la piel desde que pisó el primer potrero de Villa Fiorito. No alcanza solo con ser un gran jugador; se necesita poseer el don de alcanzar los imposibles. Diego creció y fue por la vida con ese mandato. Y lo honró.

Ganó títulos, sí, pero no tantos como otros *cracks* de la galería de la historia del fútbol mundial. Maradona fue capaz de hacer pequeños milagros y grandes hazañas con la pelota y con la vida de mucha gente; de desafiar todos los límites con la pelota hasta tocar el cielo con las manos en el Mundial de México 1986 y, después, con el humilde Nápoli, ganando dos campeonatos italianos y una copa UEFA (hoy Europa League). Fue el encargado de poner a un pequeño club porteño como Argentinos Juniors en la memoria de todos los hinchas del planeta, de levantar la copa de campeón mundial juvenil en Japón 1979 y de lograr un torneo con Boca en 1981.

Diego llevó la pelota a lo más alto del Olimpo, la globalizó primero que nadie. Transformó al juego del fútbol en un arte e hizo carne su verdad, esa que postula que entregar el corazón vale más que cualquier éxito. Aunque con él, ya lo sabemos, entrega y éxito siempre fueron de la mano.

No, Maradona no es una persona cualquiera. **■**





El éxtasis. Maradona levanta los brazos al cielo. La Argentina acaba de superar a Alemania 3-2 en la final del Mundial de México 1986. Atrás, festejan Valdano, Batista y Burruchaga.



Altar. El estadio San Paolo de Nápoles, Italia, ahora llamado “Diego Armando Maradona”, se llena de obsequios de sus devotos.



San Diego. Una camiseta de la selección campeona en México 86 con la firma del 10 ocupa su sitio junto a San Cayetano y la Virgen María en un comedor comunitario de José C. Paz, Buenos Aires.



Sin fronteras. La imagen de Maradona y el 10, convertidos en sinónimos del fútbol.



Hasta siempre. Vestido de DT, feliz, Maradona saluda a los hinchas de Gimnasia (L.P.) en septiembre de 2019.

LOS BENEFICIOS DE DAR LA TETA

Las ventajas de la lactancia materna son múltiples. De qué manera influyen la información, los mitos y el acompañamiento social en este acto íntimo de alimentación, amor y contención.

POR DAI GARCÍA CUETO FOTO AFP

A la primera hora del nacimiento de un bebé se la llama “de oro”. Es un tiempo valioso, fundamental para fomentar el vínculo con la madre y la reacción ante estímulos claves para su crecimiento. Entre lo que tiene que pasar en esos primeros 60 minutos, está tomar la teta. Si eso sucede, automáticamente se activan múltiples beneficios para el niño. La primera leche materna, a la que se llama calostro, es la mejor vacuna que puede recibir, pues contiene los anticuerpos que necesita el sistema inmunológico del recién nacido.

Si bien en los últimos años se ha avanzado en la difusión de la importancia de la leche materna en el crecimiento saludable de los bebés, todavía existen mitos o desinformación que se cuelean en las salas de neonatología o en los entornos familiares. Es frecuente que las mujeres que intentan iniciar un vínculo de lactancia con su bebé escuchen “Ese pezón no sirve” o “Tu leche no le hace bien”. Tales comentarios no poseen sustento científico y solo obstaculizan la concreción o continuidad de la lactancia. Así lo afirma Stella Baravalle, presidenta de la Subcomisión de Lactancias de la Sociedad Argentina de Pediatría de Córdoba. “Son frases que influyen en la emoción materna y, por ende, en sus hormonas. Cuanto más cerca está el bebé de la madre, más veces al día se prende, incluso antes de que lllore, para estimular

la producción. Siempre a demanda del niño o la niña”, asegura la médica.

En la Argentina, según la 2° Encuesta Nacional de Nutrición y Salud, inician la lactancia cerca del total de los nacidos, pero los valores descienden a medida que pasan los meses. El mismo estudio del Ministerio de Salud (MSN) indica que, en el primer mes, el 65,8 por ciento de los bebés son amamantados, mientras que al cumplir los cinco meses solo el 31,4 por ciento continúa con la leche materna como alimento exclusivo. “Hay que analizar la causa del destete en la Argentina. La mayoría de las madres argumenta razones relacionadas con la desinformación, los mitos o la falta de apoyo”, advierte Alejandra Galván, integrante de La Liga de la Leche Córdoba.

Por esta razón, para Ana Pedraza, médica pediatra y neonatóloga, es importante que el apoyo en torno a la lactancia sea desde la internación de la mamá y más aún cuando se le da el alta. “La consulta de lactancia debería considerarse una urgencia, se salvarían muchas lactancias. Así, ante cualquier duda, la madre puede preguntar y ser asesorada. Es fundamental evitar la leche de fórmula”, afirma quien integra la Fundación para la Salud Materno Infantil (FUNDASAMIN). “También es importante enseñarle cosas técnicas a la mamá, que es la clave para que la experiencia sea exitosa. Por ejemplo, cómo sentarse o cómo sacarse leche”, indica Pedraza.



A LA DISTANCIA

La leche materna se puede extraer con un sacaleche y luego conservar en el *freezer* hasta tres meses. El mecanismo es utilizado por muchas mamás cuando se reintegran a sus trabajos, y permite que el bebé pueda seguir tomando leche materna en mamadera facilitada por otra persona a cargo de su cuidado.

“El amantar es un proceso cultural, que se construye socialmente, sin embargo, la crianza se ha convertido en algo que se hace en soledad”, dice Galván. Entonces, la lactancia no es responsabilidad exclusiva de la madre y el bebé, todo el entorno debe generar las condiciones para que sea posible. Desde la pareja y la familia hasta los diferentes actores de la sociedad, incluyendo el Estado.

MÁS QUE ALIMENTO

La recomendación de la OMS y UNICEF es mantener la lactancia materna como alimento exclusivo durante los primeros seis meses. Luego, sugieren continuar por lo menos hasta los dos años, a demanda del bebé y la madre.

Para el lactante los beneficios son significativos. La lista incluye aportes al desarrollo sensorial y cognitivo, la protección frente a las enfermedades infecciosas y crónicas, y contribuye a la disminución de la morbi-mortalidad neonatal. También impacta a largo plazo, ya que, por ejemplo, ayuda a reducir las probabilidades de sobrepeso en la adultez.


Stella Baravalle, quien además conforma la Mesa de Trabajo de Maternidad e Infancia del Ministerio de Salud de Córdoba, suma los aportes que también tiene a nivel emocional: “Al favorecer un vínculo de exclusividad con la mamá, le brinda seguridad al bebé. De esta manera, crecerá con mayor confianza en sí mismo y será más alegre. Incluso los chicos que tomaron leche materna tienen

mejor desarrollo social y escolar”. La mamá también se beneficia dando la teta, porque hacerlo le ayuda a reducir el riesgo de padecer cáncer de ovario y mama.

Con tantos efectos positivos, Alejandra Galván se pregunta: “¿Por qué no estaría recomendado dar leche materna?”. La integrante de la Liga de la Leche sostiene que nadie amamanta pensando únicamente en los aportes a la salud, “sino que amamantamos porque nos gusta, es placentero y lo deseamos”.

La lactancia materna no le hace mal a nadie. Hasta el medioambiente se vería beneficiado si la mayoría de los bebés del mundo tomaran la teta porque, entre otros aspectos, se utilizaría menos cantidad de agua potable para fabricar la leche de fórmula.

EL DESTETE

Los especialistas señalan que no existe evidencia que demuestre que la leche humana pierda sus propiedades con el paso del tiempo. En consecuencia, la lactancia materna no tiene un límite de edad, esto dependerá de los deseos y las necesidades del binomio hijo-mamá. “Es importante comprender que el destete es un proceso, tiene que ser pactado entre ellos, cada cual tiene su momento. Pero es preferible si se lo prepara con anticipación, para que no sea un cambio brusco, sino gradual”, afirma Pedraza. 

Toda ayuda es bienvenida

La lucha contra el coronavirus cuenta con diversos productos que fueron diseñados para otros usos, pero que hoy resultan útiles para evitar contagios.

Por Ariel Hendler

Por suerte, no estamos tan desprotegidos contra la pandemia. A las medidas de precaución ya conocidas se les suma una serie de productos útiles e ingeniosos para prevenir el contagio. Lo curioso es que algunos de ellos habían sido creados —e incluso lanzados a la venta— apenas antes de que empezara la pandemia, pero resultaron ser tan útiles en esta circunstancia que nadie podría sospecharlo. De hecho, es como si hubiesen encontrado una nueva razón de ser en la lucha contra el virus Sars-CoV-2, causante del COVID-19.

Es el caso de la pulsera Immutouch, que activa una alarma cuando la mano se acerca a la cara. La ideó una *startup* de Seattle y debía servir para evitar rasarse la cara o morderse las uñas compulsivamente, pero encontró una utilidad imprevista para evitar el contagio del coronavirus por boca y ojos. Funciona asociada a una aplicación en el *smartphone*: para programarla hay que acercar la mano con la pulsera puesta a esas zonas sensibles de la cara y clicar un botón, de modo que el sistema registre cuándo tiene que hacer sonar la alarma.

Del mismo modo, los barbijos electrónicos Purely KN95 de la firma china Xiaomi fueron concebidos para protegerse de la contaminación ambiental y ahora frenan las microgotas. Se adaptan a la forma de la cara y llevan adentro una pantalla mucho más eficiente que el relleno habitual de los barbijos caseros. Pero además traen incorporado un respirador eléctrico con un pequeño ventilador que airea el interior y una pantallita que filtra todo tipo de partículas, lo cual garantiza la purificación del aire al mismo tiempo que refresca la cara.

La misma multinacional había lanzado a la venta casi en simultáneo

su sistema Youpin Dunhome DH-003 para desinfectar superficies de muebles o puertas, en especial tablas de mesas o pupitres. Se trata de un recipiente eléctrico comparable a una licuadora en el que hay que verter dos litros de agua de la canilla y una cucharada de sal, y luego se lo enciende durante dos minutos para que el compuesto reciba la energía eléctrica: así se obtiene un líquido desinfectante y esterilizador que mata bacterias y virus, incluido el del COVID-19. Incluso se lo puede usar para rociar la ropa.

Por último, la estadounidense Larq, especializada en facilitar el acceso al agua potable, diseñó una botella que elimina los gérmenes del agua que almacena bañándola con rayos ultravioleta emitidos por su propio tapón hermético. Y es sabido desde hace mucho que los rayos UV rompen la cadena de ADN de cualquier virus, incluido el corona. ■

redaccion@convivimos.com.ar

EXTENDEDOR DE MANOS

Así como muchos productos creados como ayuda a distintas situaciones resultaron ser útiles para evitar el contagio del COVID-19, también ocurre a la inversa: un dispositivo como el Hygienehook (literalmente “gancho higiénico”) creado por el diseñador inglés Steve Brooks para girar picaportes servirá también a la hora de protegerse de cualquier otro germen. Incluye un gancho y una punta de goma para apretar botones sin tocarlos, es lo suficientemente pequeño como para entrar en un bolsillo y está hecho de un plástico no poroso que no retiene la suciedad y es fácil de limpiar. El *pack* incluye siete unidades.



POR
FABRICIO PORTELLI



LOS NUEVOS VINOS DE LA COSTA ARGENTINA


Nada tienen que ver con aquellos viejos vinos de la costa que elaboraban inmigrantes italianos en la zona sur del Gran Buenos Aires. Hoy son serios exponentes y con gran potencial, más allá de ser los únicos del país que nacen en viñedos con influencia oceánica. Porque hasta ahora la vitivinicultura nacional era desértica y se extendía al pedemonte de la cordillera de los Andes, desde Salta hasta la Patagonia. Cabe destacar que a nivel mundial esto es una originalidad. Se sabe que la falta de agua se suple con el riego de agua de deshielo, pero las elevadas temperaturas y la gran insolación se han logrado balancear con viñas de altura.

La mayoría de los viñedos del mundo gozan de influencia marítima. Eso es lo que marca el estilo de los vinos de Trapiche Costa y Pampa (Chapadmalal) y Puerta del Abra (Balcarce), por ejemplo. Dos pequeños emprendi-

mientos, pero con grandes intenciones. Allí, en la costa argentina, los turistas pueden vivir la experiencia del enoturismo que combina paisaje con vinos y gastronomía. Si bien los suelos son aptos, la cercanía del mar propone ciertos desafíos a lo largo del año. Es por ello que las variedades que mejor se dan son las de ciclo corto, con mayoría de uvas

TIPS

El calor atenta contra el consumo de vino y promueve otras bebidas, más refrescantes y prácticas de disfrutar. Pero más allá de los atributos de la bebida, es el formato el que propone las mejores soluciones. Por eso desembarcaron varios vinos en lata, no solo para competir con la cerveza, sino para captar consumidores jóvenes, a partir de propuestas más desconstruidas. Para el vino es una gran innovación, a pesar de que en los 60 Peñaflores comercializaba vinos en lata. La cuestión es ampliar los momentos de consumo con un nuevo formato. Hay tintos, rosados, dulces y frisantes con baja graduación alcohólica. Sin embargo, muchas bodegas apostaron a vinos ya consagrados en su formato tradicional. En el mundo estos vinos se disfrutaban tanto en reuniones sociales caseras como en picnics y en la playa. Obviamente la lata siempre debe estar bien fría, por eso estos vinos son tan ágiles como expresivos.

blancas. Actualmente estas bodegas elaboran blancos de alto nivel a partir de cepajes consagrados como Chardonnay y Sauvignon Blanc, pero también de uvas originales como Riesling, Albariño y Gewurztraminer. Mientras que en tintos y espumosos se destaca el Pinot Noir. Todos ellos ideales para disfrutar con las delicias del mar. 

MINIGUÍA DE VINOS



NIETO SENETINER BRUT NATURE
NIETO SENETINER, VALLE DE UCO, MENDOZA \$485
PUNTOS: 90

Este espumoso nació en 1995 y sigue siendo elaborado por el mismo enólogo que lo creó, Roberto González. Un Charmat pensado más desde el vino, pionero en ese aspecto asalmonado. Actualmente se hace con uvas Pinot Noir (principalmente) del Valle de Uco, y mantiene esos aromas

de frutas rojas. De paladar envolvente, resulta fresco y con burbujas equilibradas.



SOBRENATURAL TINTO 2020
BODEGA CHAKANA, LUJÁN DE CUYO, AGRELO \$630
PUNTOS: 89

Blend de Malbec con Tannat, todavía muy joven, con su acidez marcada y sus texturas vivaces y algo firmes. Hay fluidez con una granulosidad intensa. Se nota que es frutado, aunque poco expresivo en su mensaje. Con agarre, cierta tensión y dejos rústicos levemente amargos que aportan

carácter. Puede ganar equilibrio con algo de guarda.



SALENTIN CORTE DE BLANCAS 2019
BODEGAS SALENTIN, VALLE DE UCO, MENDOZA \$750
PUNTOS: 90

Blend de Chardonnay, Gewurztraminer y Sauvignon Blanc, de buen volumen y con leves dejos florales. Algo mordiente en su paso por boca, especiado y fresco, con algo de frutas exóticas (lichi). Paladar franco, con leves dejos maduros. Tiene fuerza y puede ganar más equilibrio en botella, no para lograr complejidad, pero sí

más distinción en su carácter frutal.



ANTOJO DE VERANO

POR
SANTIAGO
GIORGINI



Fotos Fernando Giampieri (Estudio Migone)



HELADO RÁPIDO DE FRUTILLA Y YOGUR

6 PORCIONES 10 MIN PREPARACIÓN 6 H REFRIGERACIÓN



INGREDIENTES:

300 g de yogur natural
2 tazas de frutillas
4 cucharadas de miel

PREPARACIÓN:

Lavar bien y sanitizar las frutillas. Cortar a la mitad o en trozos, colocar en una bandeja con antiadherente separadas entre sí y congelar. Poner en un recipiente las frutillas congeladas, el yogur y la miel. Licuar o *mixear* hasta obtener una consistencia homogénea. Tapar y llevar al *freezer* por aproximadamente 6 horas. Sacar cada 1 ½ hora y mezclar o volver a *mixear*, para lograr un helado más cremoso. Para consumir, retirar del *freezer* y dejar a temperatura ambiente 10 minutos.

TIPS:

- Probar el dulzor antes de congelar. Según las frutillas, puede necesitar más o menos miel.
- Se pueden reemplazar las frutillas por cualquier otro fruto rojo congelado o por un *mix*.

BUDÍN DE BANANAS

8 PORCIONES

20 MIN PREPARACIÓN

35 MIN COCCIÓN

INGREDIENTES:

320 g de harina 0000
1 cda. de bicarbonato de sodio
1 cda. de polvo de hornear
1 cda. de esencia de vainilla o ralladura de limón
1 pizca de sal
100 g de manteca
2 huevos
125 g de azúcar rubia
2 tazas de puré de bananas (entre 3 y 4 bananas)
1 banana para poner arriba

PREPARACIÓN:

Batir los huevos con el azúcar hasta blanquear. Agregar la manteca fundida y a temperatura ambiente, en forma de hilo, mientras se continúa batiendo.

Pisar las bananas hasta lograr un puré e incorporar al batido. Saborizar con la vainilla o la ralladura de limón.

Tamizar la harina con el polvo de hornear, la sal y el bicarbonato, y agregar a la preparación.

Mezclar hasta lograr una textura homogénea.

Volcar en un molde de budín enmantecado y enharinado.

Cortar la banana reservada a la mitad a lo largo y colocar arriba.

Cocinar en horno precalentado a 170° por aproximadamente 35 minutos.

TIPS:

- Cuanto más maduras estén las bananas, mejor, porque resulta más dulce.
- La manteca se puede reemplazar por aceite de girasol.
- Si se utiliza harina leudante, suprimir el polvo de hornear y el bicarbonato.
- Se puede espolvorear azúcar por arriba antes de llevar al horno.



PAN LIBRO DE QUESO Y HIERBAS

6 A 8 PORCIONES 30 MIN PREPARACIÓN 30 MIN COCCIÓN



INGREDIENTES:

Masa:

550 g de harina 0000
1 cda. de azúcar
15 g de sal
20 g de levadura fresca
330 cc de leche
1 huevo
50 g de manteca

Relleno:

50 g de manteca
1 taza de hierbas frescas: romero, tomillo o perejil picado
50 g de queso rallado

PREPARACIÓN:

Para la masa:

Poner en un bol la harina con la sal y mezclar.

Disolver la levadura con un poco de la leche tibia y el azúcar. Poner en el centro de la harina junto con el huevo y el resto de la leche. Comenzar a unir los ingredientes hasta formar la masa, que debe resultar bien blanda. Por último, integrar la manteca pomada y amasar unos minutos.

Tapar y dejar descansar por 30 minutos. Enmantecar un molde de budín y reservar. Una vez descansada la masa, estirar formando un rectángulo y untar con la manteca pomada.

Espolvorear con las hierbas picadas y el

queso rallado.

Cortar en tiras a lo largo de aproximadamente el alto del molde y superponer entre sí.

Luego cortar cuadrados y colocar parados en el molde.

Dejar leudar hasta duplicar el tamaño.

Cocinar en horno a 180° de 20 a 30 minutos.

TIPS:

- Se puede agregar puré de ajo asado a la manteca del relleno. O variar el relleno con los sabores que más gusten.

- Cubrir con una tira de papel manteca, enmantecando la base y los extremos de la budinera, para facilitar el desmolde del pan.

TALLARINES DE ESPINACA

6 PORCIONES

“ Este es el plato que les gusta a toda mi familia y a mis amigos. Aprendí a hacerlos con verdura en las clases de cocina de la profesora Analía Bruni, ¡gran cocinera! Se pueden hacer de espinaca, pero también de tomate y hasta de tentáculos de calamares. Es una receta muy noble, porque se adapta a cualquiera de esas opciones. ¡Que los disfruten! ”

ESTHER GONZÁLEZ
(GENERAL PICO, LA PAMPA)

LAMASA

Ingredientes:

600 g de harina 000
6 huevos a temperatura ambiente
1 ½ cucharadita de sal
1 cucharada de aceite
6 cucharadas de espinaca cruda, sin troncos, procesada y estrujada en un lienzo

Preparación:

En un recipiente grande colocar la harina, en el centro los huevos, el aceite, la sal, la espinaca. Mezclar los ingredientes del centro y unirlos. Tomar de a poco la harina del contorno (con las manos, mejor). Formar la masa, amasarla muy bien hasta que se formen globitos. Debe resultar húmeda pero no pegajosa. Para el amasado, conviene dividir la masa en tres o cuatro partes, y amasar cada una por separado. Dejar descansar 30 minutos envuelta en papel film. Luego, estirar cada trozo de masa y dejar reposar la masa estirada durante otros 20 minutos para que pierda el exceso de humedad. Espolvorear con harina, enrollar y con un cuchillo bien filoso cortar los tallarines en el ancho deseado y colocarlos sobre la mesada, bien desparramados para que no se peguen y espolvorear con harina.

LASALSA

Ingredientes:

3 cucharadas de aceite
3 cebollas medianas finamente picadas



2 zanahorias medianas finamente picadas
Pimienta y orégano c/n
500 g de carne picada bien desgrasada
1 copita de vino tinto
1 cucharadita de azúcar para que no quede ácida
600 g de tomates peritas pelados y cortados en trozos chiquitos
1 taza de caldo de verduras

Preparación:

Rehogar la cebolla en el aceite. Agregar la carne, condimentar. Incorporar la copita de vino junto con el tomate y la zanahoria. Tapar y cocinar a fuego muy suave durante 40 minutos. Mezclar ½ pocillito de agua con una cucharadita

de fécula de maíz y agregarla después de los 40 minutos para espesar. Revolver y controlar.

Para hervir los tallarines: Usar una olla bien grande. Colocarlos cuando rompa el hervor, moverlos ligeramente, mantener el agua en ebullición durante la cocción. Cuando se noten “al dente”, colarlos moviendo bien el colador para que se escurra el agua y no se peguen. Si han tenido demasiada harina, enjuagar con agua bien caliente para evitar que se enfríen.

Servir en una fuente con la salsa bien caliente. Acompañar con queso rallado y un rico vinito.

TRAJES DE BAÑO 2021

Para esta temporada de verano, bikinis y enterizos se renuevan apostando por estampados coloridos, diseños sensuales y drapeados originales.

FOTOS NICOLÁS PÉREZ
PRODUCCIÓN SOFÍA PÉREZ Y SANTÍA





ONDA TROPICAL

Bikini estampada (Class Life),
collares (Lolas Complementos)
y colitas de pelo (Peacemaker).



FINA ESTAMPA

Entera con espalda descubierta (Peacemaker),
sombrero de rafia (Safra) y anteojos (Orbital).

A woman with long, wavy brown hair and sunglasses is walking on a light-colored tiled pool deck. She is wearing a bright yellow one-piece swimsuit with a tropical print featuring white hibiscus flowers, green leaves, and lemons. She is carrying a round, woven bamboo bag in her left hand. The background shows a swimming pool and a modern building with a curved facade.

SIEMPRE FLORES

Entera con estampa (Luz de Mar),
pulsera (Infinita), anteojos de sol (In-
finit) y cartera de bambú (Isadora).



**DRAPEADO
ENVOLVENTE**

Bikini (Luz de Mar)
y sombrero de paja (Safra).

SEXY CHIC

Bikini estampada (Safra), sombrero (La Juanita), bolso de red (Clementine Bags) y protectores solares (Avène).





HIPERFEMENINO

Enteriza con detalle de volados
(Luz de Mar) y aros redondos
(Lolas Complementos).

INSPIRACIÓN BATIK

Bikini con estampa (Selú), collar con dijes (Lolas Complementos) y ojetas (Reef).

Agradecemos a: Hotel Dazzler Recoleta (@dazzlerhoteles, dazzlerrecoleta.com)
Avène: eau-thermale-avene.com.ar
Class Life: class-life.com
Clementine Bags: shop.clementine-fr.com
Infini: infiniti-la
Infinita: infinitamoda.com.ar
Isadora: ar.isadoraonline.com
La Juanita: @lajuanita_sombreros
Lolas Complementos: @lolascomplementos.official
Luz de Mar: luzdemar.com.ar
Melissa: melissa.footolophy.com.ar
Orbital: orbital-la
Peacemaker: peacemaker2.mitiendanube.com
Reef: reef.com.ar
Safra: @safra.ar
Selú: selu.com.ar

Mantener el pelo sano

El uso excesivo de secadores, la exposición al sol y la mala alimentación son algunos de los factores que afectan al brillo y la hidratación del pelo. Cómo darle una vida larga y sana a la cabellera.

Por Daniela Acher

Puntas abiertas, fragilidad, escasa cantidad, aspereza, sequedad, caída frecuente son algunas de las características del pelo dañado. “Muchas veces, el pelo se daña involuntariamente mediante gestos diarios, como tocárselo demasiado o tironearlo para desenredarlo, pero también hay factores externos que alteran la estructura de los folículos pilosos”, afirma el dermatólogo tricólogo Patricio Corman, director de un reconocido instituto de cuidado capilar.

Entre los factores externos, se encuentra el uso excesivo del secador y la planchita, que le quitan calidad al pelo, ya que las temperaturas elevadas dañan la raíz. El lavado con agua muy caliente, por su parte, disminuye su brillo y “puede provocar un exceso de sebo que hace que el pelo se vuelva más graso”, agrega el doctor Corman.

El estrés también puede afectar al cabello, provocando una alteración en el ciclo capilar que hace que los folículos que se encuentran en la fase de crecimiento salten directamente a la fase de caída. El doctor Corman explica que “el organismo reacciona ante el estrés y libera corticoides, que producen una estimulación de la glándula sebácea y una disminución de la concentración de oxígeno intrafolicular, con su consecuente debilitamiento y posterior caída”.

Los rayos solares también penetran en las cutículas y provocan una deshidratación del cabello que modifica su propia estructura.

Por último, una alimentación incorrecta, sin las vitaminas y los nutrientes que el cuerpo necesita, asimismo debilitará la melena.

RUTINA DE CUIDADOS

Aunque existen muchísimos productos para el pelo, una rutina de cuidados

es fundamental.

¿Con qué frecuencia hay que lavarse el pelo? El especialista en cuidado capilar Dante Ungino explica que eso depende del tipo de cabello: “El pelo normal necesita lavarse cada dos o tres días. El pelo seco se lava con la misma frecuencia, pero además hay que nutrirlo con mascarillas o aceites esenciales. El pelo graso debe lavarse lo menos posible”. Ungino además aconseja “lavarlo con agua tibia y finalizar con agua a una temperatura más baja porque esto favorece el cierre de las cutículas y se refleja más el brillo”. Es importante no usar muy frecuentemente aparatos de secado caliente; y, para evitar las puntas quebradizas, recomiendan cortarlo una vez al mes.

En cuanto a la dieta, los minerales, los ácidos grasos omega-3, las vitaminas –especialmente A, B3, B12, C y E– y las proteínas ayudan al fortalecimiento del cabello. Por esto, es ideal seguir una dieta saludable, que incluya frutas, verduras, frutos secos, lácteos, pescados y agua. **■**

redaccion@convivimos.com.ar

EL LAVADO CORRECTO

Un buen lavado del cabello implica varios pasos. Primero, cepillarlo para estimular la circulación sanguínea del cuero cabelludo. Después, aplicar un primer champú en toda la cabeza, que limpiará en profundidad. Luego, un segundo champú, más superficial, que se retira con un golpe de agua fría para sellar las cutículas. Después, aplicar el acondicionador o mascarilla en porciones pequeñas, y dejarlo actuar de cinco a diez minutos con el pelo envuelto en toalla caliente o seca. Enjuagar con agua tibia y, finalmente, secar el cabello con toalla, sin frotar ni retorcerlo.



El picoteo entre comidas

¿Consumir alimentos entre comidas es un hábito nocivo o puede ser saludable?

Por Daniela Acher

Abrir la heladera cuando falta poco para la hora de la cena, hacer una pausa en el trabajo para “picar” algo, sentarse a ver una serie con un paquete de papas fritas. ¿Es saludable picotear entre comidas? Depende de qué se entienda por “picotear”.

Normalmente se llama “picoteo” al acto de ingerir comida en cualquier momento sin ser conscientes de ello. “Hay un hambre emocional y un hambre real. A veces comemos porque estamos aburridos, estresados o concentrados en otra cosa. La mayoría de los picoteos se producen cuando sentimos hambre emocional”, afirma la licenciada en Nutrición Guillermina Alvez.

Pero también puede haber un picoteo positivo. Por ejemplo, cuando se ingieren entre comidas pequeñas cantidades de alimentos saludables de manera consciente. “Tal vez, en vez de ‘picoteo’, podemos llamarlo ‘colación’ o ‘tentempié’, y sacarle el matiz negativo”, propone la nutricionista.

“Para activar el metabolismo y mantener los niveles de glucemia, con cuatro comidas al día es suficiente. Pero se pueden hacer colaciones. Si el plan es perder peso y esas colaciones hacen que lleguemos con menos hambre a las comidas, perfecto. Si se quiere subir de peso, las colaciones también pueden servir para aumentar las calorías”, explica.

El tema central es qué se come en esos momentos. Incorporar comidas con muchas calorías, grasas saturadas, embutidos, azúcares refinadas y alimentos ultraprocesados –como pan, facturas, chocolates, golosinas, papas fritas, galletitas– es nocivo para la salud. Por el contrario, frutas, verduras, quesos descremados,



yogures, cereales, carnes y verduras, todo en poca cantidad, son opciones de picoteos saludables.

Una buena medida para evitar el picoteo nocivo es planificar las comidas. Hay muchas recetas de colaciones ricas, saludables y de bajas calorías para saciar el hambre entre comidas.

Comer despacio y saborear cada bocado da tiempo al cerebro a que reciba la señal de saciedad desde el estómago. Cuando se come rápido y casi sin masticar, se come más, porque la señal llega tarde al cerebro.

Otro consejo es no ingerir alimentos mientras se hace otra cosa, como mirar televisión o trabajar. También, distinguir los momentos de hambre emocional y, en esos casos, salir a dar una vuelta, caminar, leer o hacer alguna actividad que nos satisfaga.

En síntesis, si se come a conciencia y se ingieren alimentos saludables y en poca cantidad, se puede hacer del picoteo un hábito beneficioso. **■**

OPCIONES SALUDABLES

Colaciones dulces: un yogur descremado, una fruta fresca, tres frutas deshidratadas, una porción de gelatina con frutas, un postre, flan o helado descremado, una barra de cereales, etc.

Colaciones saladas: una porción de queso descremado, un puñado de semillas, un puñado de frutas secas, una porción de atún al natural, bastoncitos de apio o zanahoria con queso blanco, una pechuga de pollo fría, una rodaja de carne, un puñado de tomates cherry, una galleta de arroz con jamón cocido, una tostada integral, etc.

El cactus: un todoterreno

Las claves de una planta noble que resiste climas duros y requiere pocos cuidados. Consejos para su ubicación, riego y trasplante.

Por Yamila Yarab



Existen numerosos motivos para tener en casa uno o varios cactus, estas plantas escultóricas y pinchudas de tamaños y formas variadas, aptas para interiores o exteriores, y resistentes al viento y la lluvia. Además, requieren muy pocos cuidados, al menos en comparación con otras plantas: “Se cuidan solos” es un comentario habitual entre los jardineros. Como si fuera poco, no ensucian ni es necesario quitarles hojas secas o podarlos.

Pero, quizás, su característica más apreciada es que casi no hace falta regarlos. De hecho, no es necesario hacerlo en casi todo el invierno y buena parte del otoño, salvo que estén en un ambiente interior con calefacción. A su vez, en las épocas más cálidas al-

canza con regar una vez por semana o cada 15 días, de acuerdo con el clima. Por lo pronto, la única regla cierta consiste en hacerlo cuando se advierte que el sustrato está seco.

El motivo por el cual los cactus necesitan tan poco riego en comparación con otras plantas es que tienen la capacidad de almacenar mucha agua para su propio consumo, y lo hacen precisamente en el interior de sus temidas espinas. Ocurre que estas son en realidad hojas que a lo largo de la evolución de la especie perdieron su capacidad de transpirar y expulsar el sudor a través de la evaporación, y por eso pueden regular y reducir la pérdida de líquido de la planta.

Este es, además, el motivo por el cual los cactus son tan resistentes a los climas áridos del desierto o la montaña, y esto explica también por qué no es necesario ocuparse tanto de ellos

cuando se encuentran en un hábitat más amigable.

Pero, además de su resistencia, las cactáceas –tal su nombre científico– se caracterizan sobre todo por su aspecto atractivo y su fuerte personalidad visual. Esto vale para los tres tipos más preciados: el columnar (de “columna”), con uno o varios tallos cilíndricos esbeltos y erguidos; el cladodio, cuyos tallos tienen forma de paletas; y el globoso, de volumen esférico.

La mejor forma de mantenerlos y que crezcan bien, ya sea en el jardín o en una maceta, es plantarlos en un sustrato adecuado que combine un tercio de tierra de jardín, otro tercio de arena gruesa (que favorece el drenaje del agua de riego) y el resto de turba y hojas secas. También es aconsejable agregar carbón vegetal para evitar que surjan hongos y colocar gravilla en la superficie para aislar al sustrato de la humedad ambiente.

LA TÉCNICA DEL TRASPLANTE

El cactus debe ser trasplantado en general cuando crece y la maceta le queda chica. Para eso, hay que empezar por aflojar la tierra, extraerlo con cuidado, limpiarlo bien y quitar las raíces en mal estado con una tijera de podar. Luego se lo debe colocar en el centro de un nuevo sustrato.

Otra opción es trasplantar solo un gajo en lugar del cactus entero. Para esto, primero se debe extraer el brote tirando de él suavemente con la mano y luego plantarlo. Aunque suene obvio, vale aclarar que todo esto se debe hacer con guantes de jardinero para evitar los pinchazos.

Con estos cuidados, se garantiza la robustez y la belleza de estas plantas que –como es fácil de corroborar– jamás pasan inadvertidas. **■**

El lenguaje de los perros

A su manera, ellos también se comunican. Aprender a descifrar lo que transmiten, dentro del contexto adecuado, ayudará a conocerlos más y saber lo que sienten y necesitan.

Por Alba Palavecino

Ya sea con el cuerpo, la voz o el olfato, las mascotas se comunican con sus dueños permanentemente, incluso cuando están echadas u observándolos. Su lenguaje es rico y muy variado; con cada movimiento de su cuerpo, al oler o emitir sonido está diciendo algo, pero si no se sabe interpretarlos, tampoco se podrá llegar a comprenderlos.

Los perros poseen la capacidad de enviar señales de calma, de agresión, de miedo y muchas más, que siempre deben ser entendidas dentro de las circunstancias en que las emite. Por ejemplo, puede mostrar los dientes para avisar que atacará si se le acercan, pero también si está contento y trata de copiar la sonrisa de sus dueños humanos.


Gran parte de la comunicación que maneja un perro adulto la aprende de cachorro, por eso es necesario que socialice adecuadamente desde pequeño para que aprenda a relacionarse en forma eficaz con otros perros y no se sienta inseguro ni transmita mensajes erróneos.

EL LENGUAJE CORPORAL

Los perros envían indicios sobre su estado de ánimo a través de gestos, posturas y movimientos corporales concretos. Esas señales pueden ser, entre otras:

- De calma. Es la manera en la que transmiten a otros perros o a las personas que no quieren problemas, o que desean que el otro se tranquilice. Los ejemplos más comunes son:
 - Acercarse haciendo una curva. Cuando se presentan por primera vez dos perros, generalmente hacen una suerte de rodeo y se huelen por detrás, como una forma amable de saludarse.
 - Arquear el lomo y meter la cola entre las patas. Es la posición que adoptan para pasar desapercibidos.

- De miedo. Abarcan la inseguridad, el temor y el pánico. Lo exteriorizan con la cola entre las patas, la espalda encorvada, la cabeza y las orejas echadas. Cuanto mayor sea el miedo que sienta el animalito, más acentuadas serán las señales, con el agregado de jadeos, pupilas dilatadas, temblores, o que orinen o evacúen.

- De agresividad. Las presentan cuando se sienten amenazados o porque se están preparando para una pelea. Las señales defensivas las manifiestan colocando las patas hacia atrás con la cola entre ellas, las orejas también para atrás, la boca abierta, la nariz arrugada y el cuerpo levemente hacia abajo. Las ofensivas avisan sus intenciones de arremeter y las exhiben mostrando los dientes con la boca cerrada o medio cerrada, el cuerpo tenso e inclinado hacia adelante, la cola y las orejas levantadas, los pelos erizados y la nariz arrugada. 

LOS LADRIDOS

Si el lenguaje corporal permite entender las intenciones de la mascota, los sonidos que emite posibilitan conocer su estado anímico y fisiológico.

Una de las formas de hacerlo es a través del ladrido. Un perro puede ladrar por muchos motivos: porque se excita al jugar, está contento de ver a su dueño, para defender su territorio y más, pero, como ya se dijo, se lo debe contextualizar para interpretar correctamente su mensaje. Otros de los sonidos que suele preferir son: el gruñido, que lo hace como advertencia cuando algo le molesta; el lloriqueo, cuando precisa ayuda; el grito, cuando sufre dolor o está muy asustado; el suspiro, para aliviar tensiones o manifestar frustración; el aullido, cuando se siente muy solo o abandonado; y el jadeo, para regular la temperatura corporal y reducir el estrés cuando está cansado o con mucho calor.

redaccion@convivimos.com.ar



NISSAN VERSA

LA LUCIDEZ EN UN AUTOMÓVIL

Por Fernando Soraggi



PRECIO
\$1.602.300

182 KM/H
Velocidad
máxima

118 CV
Potencia máxima
a 6300 rpm

13,90 KM/L
Consumo
promedio

DISEÑO. 3*/5

Tuvimos la oportunidad de probar la segunda generación del nuevo Nissan Versa recientemente lanzada, en el nivel intermedio Advance, con caja CVT. Un sedán subcompacto de imagen elegante y estilizada, con una notable recarga de tecnología y seguridad como para disfrutar.

Incorpora elementos y líneas muy similares a las vistas en el Altima de reciente estreno, con estilo de sedán deportivo, líneas suavizadas y aerodinámicas. El capó, bien lanzado y fluido, culmina en la parrilla V-Motion de borde cromado con el gran logo en la parte central y decoración en negro brillante, así como faros tipo *boomerang* con una hilera interna de luces con tecnología led en forma diagonal. Más abajo destacan las luces antiniebla rectangulares, colocadas

sobre dos *spoilers*.

La línea lateral muestra un efecto de techo flotante, con espejos con luz direccional led, una nervadura que recorre el lateral a la altura de las manijas del mismo color que la carrocería y llantas bitono de 16 pulgadas.

Atrás las ópticas en forma de flecha, orientadas hacia el interior y con borde negro brillante, invaden la tapa del baúl y los laterales.

CONFORT. 3*/5

Sin duda, los elementos para resaltar son el espacio y la habitabilidad interior. Hay espacio suficiente para sus cinco ocupantes. En esta versión Advance, las butacas, elaboradas en tela, son muy suaves y cómodas para disfrutar viajes largos.

En la consola central cuenta con la

pantalla táctil con el centro multimedia Nissan Connect, que además del sonido con cuatro parlantes, ofrece navegación GPS y compatibilidad con Apple CarPlay y Android Auto. La pantalla de instrumentos análogo-digital, con computadora "Advanced Drive Assist" de siete funciones, es muy clara en la información.

Las terminaciones son de plásticos duros, cuenta con apoyabrazos delantero, con borde en cuero. A la vista hay terminaciones bien logradas. Un buen detalle: los conectores USB para cargar celulares en los asientos posteriores, que también brindan buen confort y gran capacidad.

MOTOR. 3*/5

El conjunto motor corresponde al bloque HR16DE de 1.6 litros y 16 vál-



MOTOR

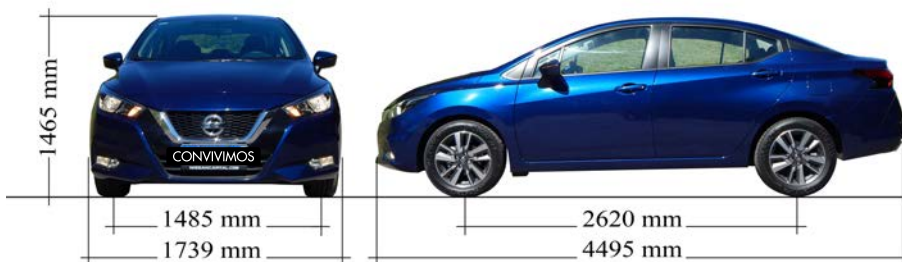
Motor naftero delantero transversal. Cuatro cilindros en línea, cuatro válvulas por cilindro, dos árboles de levas a la cabeza comandado por cadena. Alimentación por inyección electrónica multipunto. Cilindrada: 1598 cc
Tasa de compresión (ratio): 10,9:1
Potencia: 118/6300 rpm
Torque: 149 Nm a 4000 rpm

TRANSMISIÓN

Tracción delantera
Caja: Automática CVT de variador continuo y marcha atrás

MEDICIONES

Largo / ancho / alto: 4495 mm / 1739 mm / 1465 mm
Distancia entre ejes: 2620 mm
Peso en orden de marcha: 1131 kg
Capacidad de baúl: 482 / 1490 litros
Capacidad de combustible: 41 litros



vulas, capaz de entregar 118 CV y torque de 149 Nm. Se acopla a una transmisión automática CVT que simula siete velocidades, orientada más a lo urbano que a lo deportivo y sin modo secuencial, entregando la fuerza a las ruedas delanteras. Si bien está más pensado para el tránsito urbano, destaca el muy buen "pique", manteniendo bien la aceleración en todo momento.

EQUIPAMIENTO. 4 / 5

Este y el sector de la seguridad son los mejores ítems de este sedán, pensado para un viaje confortable. Cuenta con llave inteligente con función de apertura, cierre de puertas, baúl y alarma de pánico; botón *start-stop* para encender el motor; equipo de audio AM/FM con lector de MP4, seis parlantes, Bluetooth y reconocimiento de voz, con pantalla táctil de 7", para Android Auto y Apple Car Play, para espejar las funciones del *smartphone*; sensor de estacionamiento posterior, que se combina con la cámara de visión 360°; aire acondicionado manual y levantavidrios eléctricos en cuatro puertas (*one touch* para conductor).

SEGURIDAD. 4 / 5

Llega dotado de elementos inéditos en seguridad activa y pasiva. Ofrece seis *airbags*, anclajes ISOFIX, cinturones de tres puntos y apoyacabezas para todos los ocupantes, que no son ajustables atrás, pero ofrecen buena sujeción. Además, en esta versión Advance se cuenta con ayudas electrónicas como controles de tracción y estabilidad, asistente de arranque en pendientes (HSA), control crucero, sensores traseros y cámara de marcha atrás. La suspensión, con sistema independiente tipo McPherson adelante y un eje semirrígido atrás, en ambos casos con barra estabilizadora, ofrece un gran confort de marcha.

PRECIO. 3½ / 5

El Nissan Versa llega a nuestro mercado en cinco versiones que van desde 1.422.000 hasta 1.850.000 pesos. El que manejamos (1.602.300 pesos) es algo elevado aunque competitivo en el segmento. Sin duda pone la vara bien alta en materia de confort y seguridad, con un motor muy rendidor. **■**

SUSPENSIÓN

Delantera: Independiente, tipo McPherson, con barra estabilizadora
Trasera: Eje semirrígido, amortiguadores telescópicos y barra estabilizadora

FRENOS

ABS
Delanteros: Discos ventilados
Traseros: Tambores

DIRECCIÓN

Piñón y cremallera con asistencia

LLANTAS Y NEUMÁTICOS

Llantas: de 16"
Material: Aleación
Neumáticos: 205/55 R16
Rueda de auxilio: Temporal de 15"

FABRICANTE / IMPORTADOR

Nissan México / Nissan Argentina

PRECIO Y GARANTÍA

\$1.602.300, 3 años o 100.000 kilómetros

HORÓSCOPO



POR GABA ROBIN
LA BRUJA POP

ACUARIO (21/01 - 20/02)



Amor: Lo que planeás llega con *bonus track*. Hay condiciones para que vivas un año placentero, sintiéndote aliviado, ya que pasaste por tormentos en los últimos dos años y es momento de estar vital. Acomodos familiares, alguna discusión que hace volar vajilla.

Trabajo: Puede que te mudes del lugar de actividad o que hagan reformas en él. Planearás una estructura comercial, con más responsabilidad. Posibilidad de negocios con familia o de hacer algo comercial en tu casa.

Salud: El pecho necesitará miel, mimos, amor, hay algo estancado, atrapado en tu emocionalidad, y es tiempo de respirar mejor, salir a caminar, sentir tu existencia y acallar las penas.

PISCIS (21/02 - 21/03)



Amor: Podés mudarte en este año, realizar cambios de lugar de vida, hasta incluso de ciudad. Se rompe una amistad. Lo que estaba estancado en la relación se reactivó, muchas ilusiones y fantasías se encaminan a la realidad. Basta de idealizar.

Trabajo: Solucionarás temas hasta incluso legales con personas que estuvieron enemistadas contigo. Armarás aquello que se demoró. Dejás de trabajar con alguien que fue problemático en los últimos tiempos.

Salud: Te conmovirá una cirugía de alguien cercano. Tus cuerdas vocales, las tiroides y los temas respiratorios te molestarán este verano. Mimos a tus piernas a través de cremas, caminatas, masajes o fisioterapia.

ARIES (22/03 - 20/04)



Amor: Sentís que todo lo que te metió en problemas en tus relaciones, todas las frases dichas, las peleas y los obstáculos, se quedaron en el año que pasó. Muchas actividades con grupos, amistades. Una persona mayor te inspirará en el amor.

Trabajo: Éxitos en tu profesión o actividad. Tu forma de hacer las cosas será premiada. Puede haber alguien que aparece por tu trabajo que te encantará y generará expectativas. Buenos dineros.

Salud: Estética, dientes. Cambiarás el *look* totalmente, puede que después de las fiestas y del verano seas otra persona en cuanto a tu imagen. Cuidado con quebraduras de piernas, caídas o temas en tus extremidades.

TAURO (21/04 - 21/05)



Amor: Aquello que estuvo dando vueltas en tu corazón se otorga como un huracán. Lo que no es y no podés darte cuenta de que no es se te presentará de forma cruel. Lo que es te llegará con placeres inimaginables. Mucha actividad sexual: solos o en pareja, aburridos o ansiosos.

Trabajo: Se presenta una actividad, abrirás portales que te establecerán de otra forma, con tu esfuerzo y dedicación. Comenzarás a estudiar un idioma o te relacionarás con otra cultura.

Salud: Cuidá tus rodillas y articulaciones. Tu mente se abre y te darás cuenta de cuidarte con conciencia real. Viajarás por cielos que armarás en ensoñaciones para liberarte. Seriedad en la salud.

GÉMINIS (22/05 - 21/06)



Amor: En el sexo sentirás un fuego que necesita dormir abrazado o entrelazarse para acampar el deseo. Hablarás de las formas de manejar tu cuerpo y tus sueños. Sentirás la pérdida de alguien amado y te sumergirás en la insoportable levedad del ser.

Trabajo: El extranjero te llama de alguna forma, para hacer negocios, para estudiar y aprender, para capacitarte. Querés cambios muy profundos en lo que hacés. Vas y venís. Negociaciones inmobiliarias con otras personas.

Salud: Tus sueños se dispersan. No hay noches plenas, algo te perturba. Necesitás acallar nervios. La sexualidad te llevará por aguas termales de sanar.

CÁNCER (22/06 - 24/07)



Amor: Las lunas del 30 de diciembre y la del 13 de enero te marcan cambios contundentes en materia de tu esencia en sentimientos. Lo que no te late dejará de ser para vos. Igual hay amanecer de amores nuevos, o amores limpios después de haber estado nublada una relación.

Trabajo: Una sociedad que no sigue, por lo que estarás acordando con otra u otras personas temas de dinero y bienes. Modificaciones de todo tipo en tu sentir, en los ingresos y en el lugar de actividad.

Salud: Atendé los riñones, andá al médico y sé consciente de la importancia de los líquidos. Los nervios pueden estar pasándote malas jugadas, a veces son tantas las cosas que el peso es inmenso.

LEO (24/07 - 23/08)



Amor: Cambios en las relaciones, la convivencia se intensifica. Si vivís solo, esto cambia. Los acuerdos entre los que comparten una casa también estarán sufriendo metamorfosis. Boda, compromiso o divorcio. Nada será como fue en tu hogar.

Trabajo: Se te da aquello por lo que luchaste tanto tiempo. Sentís que estarás más relajado en materia de actividad, de personas con las que trabajás o de horarios. Armarás una sociedad. Trámites que necesitás realizar, juicios o créditos.

Salud: Terminás tratamientos y celebrás. Trabajás sobre tu imagen, sobre lo estético. Querés relajar huesos y columna, y estarás armando planes para el verano en cuanto a caminatas y descanso.

VIRGO (24/08 - 23/09)



Amor: Las cosas te llegan de afuera, como si vos estuvieras resguardándote de todo y por coerción te hacen sentir, amar, receptor. Embarazo. Si tenés hijos grandes, estos se van de tu casa o del lugar donde vivís.

Trabajo: Te liberás de aquello que era tan pesado o te tomabas con tanta seriedad, hasta exagerada; sentirás que el trabajo es más libre, más fácil, más vibrante. Hasta podés viajar por algún trabajo o en busca de uno, como así también comenzar a practicar un idioma.

Salud: Sentirás tu bienestar a través de tu sonrisa, tu alegría inundará esquinas y así te verán los demás. Tratamiento de huesos, dientes y ganas de entrenar, nadar, bailar y salir a jugar.

LIBRA (24/09 - 23/10)



Amor: Tu casa se engalana, ya sea porque la pintás, o disfrutás de cambios, porque algunas de las personas que viven se van o porque llegan otras que emanarán felicidad, pero el ambiente será ameno. Embarazo en la familia. Los solos inesperadamente tendrán pasiones de verano.

Trabajo: Te conmoverá mucho lo que descubrás que tenés dentro y que podés armar una actividad a través de ello. Buena energía y sanación en tu actividad, con gente con la que trabajás, con tu forma de sentirte.

Salud: Tendrás para desparramar fuente de energía. Actividades con hijos, caminatas y ejercicios. El sexo te invitará a descartar toxinas vencidas. Rejuvenecimiento.

ESCORPIO (24/10 - 22/11)



Amor: Puede que el amor te lleve a mudarte, a cambiar el lugar de vida. La pareja se mueve, la relación pasa por un tamiz que te encomendará a trabajos profundos. Si estás solo, te llega alguien que no imaginás. Las relaciones están intensas por todos lados.

Trabajo: Una sociedad te llevará a ciertos acuerdos, trámites, pero lo que armes dará frutos y te exigirá mucha dedicación. Más dinero en tu cuenta sin tantos esfuerzos, porque estos ya los hiciste en el pasado.

Salud: Mucha energía que puede pasarte malas jugadas en cuanto a decir cosas que siembran cambios grandes. Cuidado con cortes o accidentes domésticos. Calma, ya que cualquier movimiento es una imperfección.



CAPRICORNIO (23/12 - 20/01) GUILLE AQUINO

(18 de enero de 1983, Buenos Aires). Guionista, creador y compositor; realizador de *El sketch*, de cinco minutos. Ahora, en *Sobredosis de TV* (su mayor éxito lo tiene en YouTube y en Instagram).

Amor: Cierta alivio en la existencia sentirás al traspasar el año. Tu energía está cambiando en muchos aspectos. Podés estar comenzando un amor o sintiendo el amor en tu vida desde otro ángulo. Te podés enamorar, sin planearlo.

Trabajo: Generarás negocios y dinero, pero no desde la forma en que siempre lo pensaste o hiciste, sino con otras técnicas. Un cambio que se concretará este año.

Salud: Tu energía está más tranquila, en tu sonrisa, en tus ganas. Dentista. Te sentirás tranquilo con tu imagen.

SAGITARIO (23/11 - 22/12)



Amor: Necesitás andar, decir, contar, hablar sobre el amor que sentís, que querés. Un viajecito por el país te encontrará con alguien que te rejuvenecerá. Las parejas estables necesitan cambios en la forma de comunicarse y en el lugar donde viven.

Trabajo: Los dineros están, ya sea porque terminaste de pagar cosas, porque tus hábitos cambiaron o porque tus ganancias son superiores. Grandes cambios potentes este año. Mucha voluntad para estabilizarte en tu actividad.

Salud: Posible cirugía programada. Necesitarás atender aquello que estaba descuidado a través de médicos, hábitos, etc. Estarás interesado en comprender tus síntomas y en cuidarte a nivel holístico.

SUDOKU

Ubique en cada hilera (horizontal), columna (vertical) y recuadro de 3x3 (indicado con bordes gruesos) los dígitos del 1 al 9.

						1	5	
	3			1	8	6	7	4
1			3		4			9
4	9		8				3	
2			7		3			8
	8				5		6	2
8			5		9			6
3	5	1	2	8			9	
	2	9						

MEZCLAGRAMA

Las referencias, tanto horizontales como verticales, se dan mezcladas. Como guía, ubicamos algunas letras.

						R			
N									I
			T						

Horizontales

- Apócope de "papá".
- Astrágalo, hueso del pie (pl.).
- Diosa griega de la aurora.
- Hornillo portátil.
- Obstinado, testarudo.
- Permanecer en un sitio.
- Planta crucífera hortense.
- Sesgar, inclinar.
- Símbolo del radón.

Verticales

- Abreviatura de "respuestas".
- Arbol betuláceo.
- Cara, rostro.
- Dativo y acusativo de pronombre.
- Musa de la poesía elegíaca.
- Perro.
- Poseer.
- Preposición latina.
- Río de Italia.
- Sufijo aumentativo.
- Variedad del toro común, con una giba adiposa sobre el lomo.

GRILLA

Anote las respuestas, teniendo en cuenta que figuran las sílabas que las forman, a manera de guía. En las columnas señaladas se formará una frase de François Fénelon, teólogo, obispo, poeta y escritor francés.

1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

Definiciones

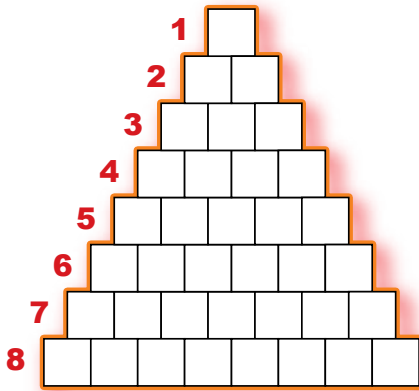
- 1 • Multitud de abejas que salen de una colmena para formar otra colonia.
- 2 • Se dice de la teoría formulada por el físico alemán Max Planck.
- 3 • Complicado, dificultoso.
- 4 • Planta originaria de la India, de tallo grueso y ramoso.
- 5 • Desquicio, desbarajuste.
- 6 • Categórico, terminante.
- 7 • Se dice de la planta que contiene aceite.
- 8 • Cerrar con botones o broches.
- 9 • Entusiasta, apasionado.
- 10 • Inversionista.
- 11 • Estirar y alisar la ropa con la plancha caliente.
- 12 • Conferencia en que se reúnen los miembros de alguna profesión u organismo, para debatir cuestiones establecidas de antemano.
- 13 • Primer esquema o plan de un trabajo, antes de darle la forma definitiva.
- 14 • Hacer la raya del pelo.
- 15 • En geometría, porción de plano limitado por líneas rectas.

Sílabas:

A - A - AB - BRE - BRO - CA - CHAR - CHAR - CHAR - COM - CON - CREN - CUÁN - DIS - DO - E - EN - FE - GO - GRE - Í - IN - JAM - JO - LE - LÍ - LO - LU - MA - NO - O - PLAN - PLE - PO - PRO - QUE - RA - RAN - SO - SO - SOR - TA - TI - TO - TO - TO - VER - XAL - YEC.

PIRAMIDAL

Cada palabra (salvo la primera, que es de una letra) se forma con las mismas letras de la anterior, más otra que se agrega.



Definiciones: 1 • Cincuenta, en números romanos. 2 • Contracción de preposición y artículo. 3 • Guante de esparto para limpiar a los caballos. 4 • Que reúne dos caracteres o fenómenos distintos. 5 • Referí sin mencionar. 6 • Relativa al juego. 7 • (... Cardinale) Actriz italiana. 8 • Atributo, condición.

SOPA SIN LISTA

Encuentre en esta sopa de letras 17 palabras de 7 letras cada una. Atención: no valen los verbos conjugados ni los plurales.

O A G E S T I O N
 A S R A L U D N O
 Z L N U L A L R E
 O A M E G A T O N
 S I S I T L X M T
 O C S I B N O I R
 T U B O N A I H A
 S R D P P C R N D
 O C O D A L E L A
 C A J I D N E R Z
 F H R E S P E T O
 U G R A Z E P M E

EN CLAVE

A número igual, corresponde letra igual. Como ayuda, ubicamos cuatro palabras.

3	6	2	12	2		21	3	20	3	26	2	3	23	2		
6	18	3	19	12	5		14	3	23		19	12	2	23		
	C	U	A	T	R	O		M	A	S		T	R	E	S	
3	4		3	24	12	2	3	12	3	4		6	24	3		
23	3	4		6	3	5	23		26	5	4	3	23			
5		3	17		26	4		6	5		18	4		6		
		3	6	3	12	5		20	3	12	3		5	1	24	
2	17	2		3	12	10	3	14	3	23	3		24	23		
19	3	20	3		2	4	26		23	3	20	19	5	4		
3	12	3	1	2	23	6	5	23			23	S	I	E	T	E

SOLUCIONES

EN CLAVE

A	C	E	R	E	P	A	L	A	D	E	A	S	E	
C	U	A	T	R	O	M	A	S	T	R	E	S		
S	A	N	C	A	O	S	D	O	N	A	S	C	I	A
O	A	J	D	N	C	O	U	N	A	S				
A	C	A	R	O	L	A	R	A	O	B	I			
E	J	E	A	R	G	A	M	A	S	A	I	S		
T	A	L	A	E	N	D	S	A	L	T	O	N		
A	R	A	B	E	S	C	O	S	S	I	E	T	E	

MEZCLAGRAMA

T	O	R	C	E	R	P	A
E	S	T	A	R	C	O	L
N	A	N	A	F	E	I	
E	O	S	T	A	B	A	S
R	N						
O	Z	O					
D							

SOPA SIN LISTA

PIRAMIDAL

GRILLA

1	E	N	J	A	M	B	R	E
2	C	U	A	N	T	I	C	A
3	C	O	M	P	L	E	J	O
4	A	M	A	R	A	N	T	O
5	D	I	S	L	O	Q	U	E
6	A	B	S	O	L	U	T	O
7	O	L	E	I	F	E	R	A
8	A	B	R	O	C	H	A	R
9	E	X	A	L	T	A	D	O
10	I	N	V	E	R	S	O	R
11	P	L	A	N	C	H	A	R
12	C	O	N	G	R	E	S	O
13	P	R	O	Y	E	C	T	O
14	C	R	E	N	C	H	A	R
15	P	O	L	I	G	O	N	O

SUDOKU

9	4	8	6	2	7	1	5	3
5	3	2	9	1	8	6	7	4
1	6	7	3	5	4	8	2	9
4	9	5	8	6	2	7	3	1
2	1	6	7	9	3	5	4	8
7	8	3	1	4	5	9	6	2
8	7	4	5	3	9	2	1	6
3	5	1	2	8	6	4	9	7
6	2	9	4	7	1	3	8	5

ÁNIMO POR CRIST



convivimos.naranja.com

La revista que va con vos

Escaneá el código
y disfrutala ahora



REVISTA
CONVIVIMOS



LA GRAN CADENA FEDERAL



Con más de
120 emisoras en todo el país
construimos la audiencia de radio
más grande de Argentina



CADENA 3



*"La radio que soñábamos hacer,
y ustedes nos permitieron lograr,
sigue creciendo"*