

# CONVIVIMOS

Argentina #347  
Mayo 2021 / \$210



**Paulina  
Cocina**

*Una rockstar con delantal*

# LEYENDO SALÍS **GANANDO**

## Sorteos todos los meses



**\$1.500.000 en efectivo  
y 15 PlayStation al año.**

Suscribite y participá:

**CONVIVIMOS** |

**AVENGERS**  
AGE OF ULTRON

Disney  
PRINCESS

Disney  
Junior

TE DAMOS  
**1.500.000**  
DE RAZONES



**PARA SONREIR**

# 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**  
REDACCION@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: 358.000 EJEMPLARES.  
(207.640 ARCÁNGEL MAGGIO, 150.360 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: 347  
FECHA DE EDICIÓN: MAYO 2021  
EDITADA POR EDITORIAL ACCIÓN S.A.  
REGISTRO DE LA PROPIEDAD INTELECTUAL N° 5342694

# SUMARIO MAYO 2021



**08. EDITORIAL**  
TRÉBOLES  
DAVID RUDA

**10. INSTITUCIONAL**  
OPERAR *ON-LINE* DE MANERA  
SEGURA

**12. LIBROS**  
YO LEO: CECILIA SORRENTINO

**14. FICCIONARIO**  
FERNANDO MEDEOT

**16. DISCOS**  
YO ESCUCHO: LAU

**18. EN VIVO**  
DESDE LA PISTA: JULIANA GATTAS

**19. ARTES VISUALES Y ESCÉNICAS**  
EN ESCENA: MATÍAS JAIME

**20. CINE**  
CLÁSICOS RENOVADOS

**21. ESTRENOS**  
YO VI: SILVIA MAJUL

**22. LA PÁGINA EN BLANCO**

**23. GANADORES DE LA PÁGINA EN  
BLANCO**

**24. PENSAR LA INFANCIA**  
ENRIQUE ORSCHANSKI

**25. PALABRAS CRUZADAS**  
AGUSTINA BOLDRINI

# CADENA 3

ARGENTINA



## Seguimos adelante Siempre juntos

Durante un 2020 complejo crecimos como nunca  
con el compromiso de siempre,  
para acompañar a todos los argentinos en el país

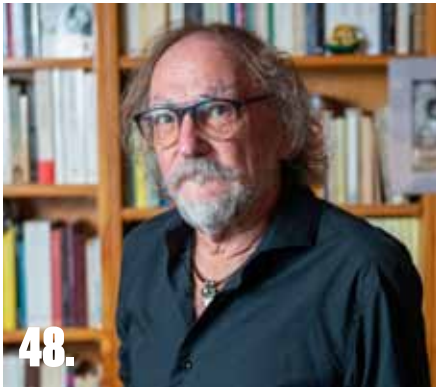
## Somos la gran cadena federal

Crecimos:

35 ▶▶ 131  
emisoras

1.4M » » » 1.9M  
de oyentes





48.



70.



50.



78.



66.



88.

**26. REFLEXIONES**  
GUILLERMO JAIM ETCHEVERRY

**27. CONTAR LA HISTORIA**  
FELIPE PICNA

**28. EDUCACIÓN**  
LAS ESCUELAS TÉCNICAS MARCAN  
LA DIFERENCIA

**31. EDUCACIÓN**  
LA INCLUSIÓN, UNA FORMA DE VIDA

**32. CAFÉ CON...**  
PAULA MAFFÍA

**34. NOTA DE TAPA**  
PAULINA COCINA: UNA *ROCKSTAR*  
CON DELANTAL

**42. INVITADO**  
SANTIAGO LANGE: "SIEMPRE TRATÉ  
DE SER FIEL A LO QUE AMO"

**46. ENTREVISTA**  
MARCELO LARRAQUY: HISTORIA  
SECRETA DE LA GUERRA DE  
MALVINAS

**48. HISTORIAS VERDADERAS**  
CHRISTIAN KUPCHIK. UNO PARA EL  
CAMINO

**50. ENTREVISTA**  
MARCELA CRISTINA GÓMEZ. EL  
TALENTO INEVITABLE

**52. INFORME ESPECIAL**  
VIEJO ES EL VIENTO

**58. MEDIOAMBIENTE**  
ADOPCIÓN RESPONSABLE

**60. SOCIEDAD**  
PARA QUE EL AGUA NO SEA UNA  
AMENAZA

**62. AUTOS**  
FIAT STRADA. MÁS CAPACIDADES Y  
MEJOR CONFORT

**64. TECNOLOGÍA**  
AL SERVICIO DEL PALADAR

**65. MASCOTAS**  
PASEOS SEGUROS Y AGRADABLES

**66. REPORTAJE FOTOGRÁFICO**  
VOLVER A SER

**70. LUGARES**  
SAN JUAN. PAISAJES Y  
TRADICIONES

**76. MODA ENTREVISTA**  
BLACKMAMBA. EL *SEX APPEAL*  
DEL *BRANDING*

**78. MODA**  
EL NUEVO TRAJE

**86. BELLEZA**  
BARBIJOS: SUS EFECTOS EN LA  
PIEL

**88. COCINA**  
¡BIEN CALENTITA!

**93. BIENBEBIDOS**  
POR FABRICIO PORTELLI

**94. HORÓSCOPO**  
POR GABA ROBIN

**96. JUEGOS**

**98. CRIST**

# HOTEL BOUTIQUE

EL PUNTO DE PARTIDA  
PARA VIVIR LAS TENDENCIAS

22 HABITACIONES - TERRAZA - SPLASH POOL - RESTAURANTE - GYM - REUNIONES - EVENTOS

N  
NUSS  
BUENOS AIRES SOHO

El Salvador 4916 - Palermo Soho - Buenos Aires

T. +5411 4833 8100 | [www.nusshotel.com](http://www.nusshotel.com)

Facebook/nusshotel | Instagram @nuss\_hotel\_boutique

DAVID RUDA  
DIRECTOR



# Tréboles



Dicen que encontrar un trébol de cuatro hojas trae buena suerte. Una rareza biológica que todos, en algún momento, hemos querido que nos sorprenda en el camino. En esta edición, nuestro personaje de tapa, además de ser la responsable de despertar en buena parte de las últimas generaciones el gusto por cocinar, es una empecinada buscadora de tréboles de cuatro hojas.

Los millones de seguidores de Paulina Cocina encontraron en su modo sencillo y directo de comunicar respuestas capaces de transformar una receta compleja en un plato al alcance de la mano. Lo suyo, que nació un poco en serio, un poco jugando, se convirtió con los años en un proyecto sólido en el que invirtió estudio, formación y mucho trabajo. Sabe que con la suerte no alcanza. “Cuando lograrás cierta estructura, el secreto no está en ser genial vos, sino en juntarte con gente genial”, nos dijo en una nota imperdible de punta a punta.

Y de tréboles también se trata la búsqueda emprendida por Santiago Lange, el regatista olímpico que sabe leer el viento. O la de Marcelo Larraquy, el historiador y periodista que, en la lectura atenta del episodio de un libro, encontró la pista que lo llevaría a descubrir uno de los secretos mejor guardados de la guerra de Malvinas.

Tréboles. Vidas movidas por el deseo y la certeza de saber a dónde llegar. El resto, como dice Paulina, es “apretar botones y trabajar en eso”.

Como todos los meses, nuestros columnistas comparten su particular mirada sobre la educación, la infancia, la historia y el idioma; y ustedes, lectores, toda su creatividad en “La página en blanco”. Esta vez, con mensajes llenos de esperanza. Mía Julieta Salomé Castro nos recuerda desde Mendoza unos versos de Emily Dickinson que me encantaron: “La esperanza es esa cosa con plumas que se posa sobre el alma y canta la melodía sin palabras, y no se detiene para nada...”.

Que la disfruten.

¡Buena vida!



# 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



# Operar on-line de manera segura

La ciberseguridad se ha convertido en uno de los temas de mayor relevancia en las empresas financieras como Naranja X, que busca obtener sistemas más seguros para que sus usuarios operen por Internet.



Ingresar datos personales y de cuentas bancarias para realizar compras, pagos y demás transacciones por Internet es un hábito cada vez más instalado en los ciudadanos.

El equipo de IT de Naranja X trabaja con el propósito de velar por que estos procesos de compra sean seguros en todos los canales, evitando el fraude en originación, transacciones y pago *on-line* de manera continua, oportuna y eficiente.

“El mundo de la seguridad de la información ha cambiado, sin lugar a dudas, tomando una preponderancia inimaginada en estos últimos

años. La pandemia aceleró cinco años los sistemas financieros y, con ello, la necesidad de que estos sean seguros en pos de mitigar los nuevos escenarios de ciberseguridad. Basta con revisar el Global Risks Report 2020, de World Economic Forum, que posiciona a la ciberseguridad a la altura de los desastres naturales”, explica Santiago Fernández, Chief Information Security Officer en Naranja X.

Por este motivo, uno de los focos de la compañía es sumar profesionales a sus equipos que respondan a las exigencias y nuevas habilidades que requieren estos puestos de trabajo. En este sentido, la tendencia es buscar colaboradores con dos

características fundamentales: “Por un lado, lo que con el equipo de Naranja X denominamos ‘el fuego sagrado’, es decir, ganas de investigar y superarse a través del aprendizaje continuo, poseer una mente analítica, personas que se desafíen día a día. En segundo lugar, pero no menos importante, necesitamos habilidades programáticas. Quien no sepa desarrollar, hoy por hoy, está quedando fuera de ‘la nueva seguridad’ que necesitan las empresas”, explica Fernández.

## RECOMENDACIONES

Con el objetivo de informar a los clientes acerca de la protección de datos, elaboramos las siguientes recomendaciones:

- Naranja X nunca solicitará ingreso de datos personales, contraseñas, ni datos de tarjetas a través de correo electrónico, redes sociales o sms.

- Ingresar siempre a los sitios oficiales de Naranja X: [www.naranja.com](http://www.naranja.com) y [www.naranjax.com](http://www.naranjax.com). Las redes sociales siempre están validadas con la tilde azul.

- Si sospecha o realizó una exposición de sus datos personales en sitios no confiables, puede realizar la denuncia enviando un *mail* a [centrodeseguridad@naranja.com](mailto:centrodeseguridad@naranja.com), o llamando al 0810-333-6272, disponible las 24 horas. En esos casos, como primera acción, recomendamos cambiar la contraseña desde los canales oficiales.

Más información en <https://www.naranja.com/politica-de-seguridad>.

## Suscripción

Les informamos que desde la edición de julio de 2021, el precio de la revista será de \$245 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.

¡Beneficio exclusivo Naranja!

# Suscribite y recibí las revis de Paw Patrol



¡Participás  
por tres PS4!

Próximo sorteo: 01/06



SIN OBLIGACIÓN DE COMPRA. VALIDEZ DEL 01/04/2021 AL 25/06/2021  
PARA TODO EL PAÍS EXCEPTO NEUQUÉN. MÁS INFORMACIÓN EN NARANJA.COM



[www.PAWPATROL.COM](http://www.PAWPATROL.COM)

©Spin Master Ltd.™ PAW PATROL, y todos los títulos, logotipos y personajes del mismo género y logotipo de SPIN MASTER son marcas de Spin Master Ltd. Bajo uso de licenciamiento. Nickelodeon y todos los títulos, logotipos y personajes del mismo género son marcas de Viacom International Inc.

**nickelodeon**



**LA GOTA EN LA PIEDRA**  
MERCEDES ÁLVAREZ

Una novela a dos voces. Una mujer pierde una mano en un accidente y hace el relato de su vida después de la pérdida. Luego, el cirujano que le opera la mano cuenta su tragedia personal.

120 págs.  
Mardulce



**UN ELEFANTE EN EL LIVING**  
JUAN TONELLI

A través de historias extraordinarias de gente común, explora aspectos y tensiones de nuestra vida cotidiana, recorriendo temas como el matrimonio, la soledad, el sexo, la autocensura, el amor y el poder.

192 págs.  
Grijalbo

**YO LEO CECILIA SORRENTINO**



**“ESCRIBIR ES UNA AMPLIACIÓN DE LA MIRADA”**

“Prefiero no esconder la palabra vieja”, aclara Cecilia Sorrentino, quien publicó *El presente*, una novela cuya protagonista tiene 80 años. “Me atraen las mujeres mayores, la fragilidad de algunas, por ejemplo si veo a una señora caminando con un bastón y una bolsa de las compras, no puedo evitar observarla y preguntarme cómo llega hasta su casa”, confiesa la escritora. Adelanta que el tema que atraviesa la historia es la soledad, la finitud y cuánto nos importan los demás.

Empezó a escribir durante las noches de desvelo cuando sus hijos eran bebés, y 40 años después tiene dos novelas publicadas. *Sillas en la vereda* fue la primera. “Escribo en pos de una pregunta, en la búsqueda de una respuesta que no sé si se encuentra. En la novela, la pregunta conductora fue ‘¿Cómo se hace para vivir en un futuro que una no soñó?’. Porque nos imaginamos de infinitas maneras, pero no en la vejez, la sociedad no nos prepara para que sea un ámbito soñado”, y explica que los personajes ancianos no abundan en la literatura.

Como autora, se combinan en ella la observación y la memoria. “Los acontecimientos guardan más de lo que muestran, si me siento a escribirlos, revelo qué había adentro, termino de comprenderlos. Es una ampliación de la mirada, como si te sacaran las cataratas de los ojos”.

*¿Un libro que recomiendes?*

*Al faro*, de Virginia Woolf.



**EL PRESENTE**

Son relatos cotidianos de una mujer adulta mayor que vive sola, sus recuerdos y pensamientos. Las reflexiones de Sofía están impregnadas de un humor sutil y de sentido nuevo e inesperado sobre la vida.

104 págs.  
Cienvolando



ABIERTO

# Préstamos Naranja®

Escaneá el QR, entrá directo desde tu celu  
y sacá tu préstamo 100% online.

- Hasta \$ 150.000 y en cuotas.
- Sin cargo de otorgamiento.
- No afecta tu disponible de compra.
- Cancelación sin costo.



# Misterioso encuentro

En mi pueblo, yo vivía al lado de la casa de servicios fúnebres. Cada vez que volvía del colegio, debía pasar obligatoriamente por el frente y un miedo razonable recorría mi espinazo. Desde el interior, los ataúdes me desafiaban exhibiendo la tristeza infinita de sus marrones. Mi portafolio flameaba del temblequeo, haciendo chocar los lápices, el compás y el sacapuntas en la cartuchera.

Una noche fría de invierno, la funeraria fue escenario de un misterioso encuentro. La casualidad estuvo de nuestro lado: con dos primos jugábamos en el pequeño jardín de casa, pegado al lugar de los hechos. A eso de las once de la noche, vimos la silueta sospechosa de un hombre en la esquina, buscando la zona menos iluminada.

Nos ocultamos tras los geranios que cultivaba mi madre y vimos cómo, con suma parsimonia, sacó un atado de Saratoga, encendió un faso y, dando una pitada larga y profunda como los publicitarios de *Mad Men*, lanzó el humo rumbo a la luna. Caminó tres pasos y acomodó el cuerpo en la oscura soledad de la puerta funeraria. Enfundado en un sombrero de media ala, chanfleado sobre la frente, el tipo metía miedo.

Las tímidas luces de la calle rebotaban en el asfalto húmedo y se perdían en la intensidad de esa noche de dos grados bajo cero. No había un alma en la calle. Éramos los únicos testigos. El sujeto tenía toda la pinta de un cazador que estaba esperando su presa.

Aguantamos más de media hora, ateridos de frío y sobrecitados por averiguar qué hacía el hombre del sombrero en la oscuridad. No movíamos ni las pestañas. Al ratito, notamos que alguien se

acercaba caminando. ¡Era una mujer...! Y venía derecho a la zona de peligro. Cruzó la calle tapándose el rostro. Cuando estaba a cinco metros, esperábamos lo peor: el asalto del hampón y la desgracia para la muchacha.

Pero sucedió todo lo contrario. El tipo que metía miedo resultó ser un tierno amante temeroso, que estaba esperando a la chica para bañarla con su amor prohibido. Se fundieron en un abrazo de cien manos encimadas y se besaron con más pasión que Michael Douglas y Sharon Stone en *Bajos instintos*. Sin demorar, partieron de la mano con rumbo desconocido, pasando frente a nuestras narices. En ese momento los reconocimos. Él era un humilde obrero de la construcción; ella, la mujer de un conocido profesional del pueblo. Ambos estaban viviendo un fogoso romance clandestino.

La situación se repetía lunes, miércoles y viernes, los días en los que el marido iba a jugar al póker al Club Social. Perseguimos a los amantes varias noches, pero llegábamos hasta donde la valentía no nos hacía ensuciar el calzoncillo. Ellos se perdían en una zona demasiado oscura tras el ferrocarril. Solo supimos que el romance duró poco, dejaron de verse y nuestra tarea de Sherlock Holmes llegó a su fin.

Lo verdaderamente loco del tema era el lugar del encuentro: la oscura y fría antesala de una pompa fúnebre. A veces el amor y la muerte se enamoran. Y los lugares de encuentro son insignificantes frente al fuego que recorre esos cuerpos. ■

[redaccion@convivimos.com.ar](mailto:redaccion@convivimos.com.ar)

“LO VERDADERAMENTE  
LOCO DEL TEMA ERA EL  
LUGAR DEL ENCUENTRO:  
LA OSCURA Y FRÍA  
ANTESALA DE UNA  
POMPA FÚNEBRE”.

## FERNANDO MEDEOT

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



# Acciones que promueven el cumplimiento de los **Derechos de la Infancia**



**Apoyando  
Compartiendo  
Ayudando  
Mejorando**

**Conocenos y  
acompañanos**



[info@fundacionpupi.org](mailto:info@fundacionpupi.org)

+54 11 4267 9100 / 9105 / 6423





**LUZ INCIERTA  
DE LAS HORAS  
ANHELANTES**  
EUGENIA SASSO

Su voz, guitarra y poética se combinan en un sonido original y misterioso. Aires de milonga, bolero, *jazz* y *bossa* en canciones sensibles y atrapantes. Para escuchar en otoño.

Los Años Luz



**SUITE  
DEL AGUA**  
LUIS CARUANA

El río se cuele saltarín en esta delicada obra de música de cámara del litoral. Inspirada en el humedal del Delta del Paraná, recorre los estilos de la región, y Teresa Parodi recita los poemas que abren cada tema.

Independiente

YO ESCUCHO **LAU**



**"QUIERO QUE MI MÚSICA SEA ANACRÓNICA"**

"Estaba tan consciente de mi imagen, del *look*, de la edad, un montón de cosas que pasan por la cabeza de una, inseguridades propias, pero me di cuenta de que todo eso no importaba, de que la gente conecta con la música y es algo más profundo que simplemente tu cara", explica Lau sobre por qué le costó asumirse cantautora. Con más de 15 años de trayectoria como música sesionista para artistas internacionales, entre ellos Ricky Martín, se animó a lanzar su primer disco solista. Le puso *Believer*, porque es el resultado de creer en sí misma.

"Al estar pasando un momento difícil en lo personal, sumado a la pandemia, componer fue una terapia", cuenta la baterista argentina que vivió en Reino Unido desde el 99 y hace unos meses se mudó a Barcelona. Por el momento solo compone en inglés; tiene pendiente hacerlo en español, pero aclara: "No puedo cantar cosas que no sean honestas y personales".

Su música, su estilo y sus gustos son ochentosos. "Crecí escuchando Queen, Tina Turner, Roxette, y actualmente me inspiran. Es música anacrónica, clásicos que van a sonar bien toda la vida. Eso trato de reproducir en mis canciones, que las puedas escuchar ahora, haberlas escuchado hace 30 años o hacerlo dentro de 20. El buen pop sobrevive el paso del tiempo", dice. Lo *vintage* también está en la edición de *Believer* en casete y vinilo.

¿Un disco que recomiendes?

*The Game*, de Queen.



**BELIEVER**

Sonidos *retrowave* y *synthpop*, en temas alegres y bailables. Se respiran los 80 y dan ganas de bailar.

Aztec Records





# !Sumate al Débito Automático y ganá \$30.000!

Escaneá el QR,  
adherí tus impuestos y servicios  
en pocos clics ¡y participá!



[debitos.naranja.com](https://debitos.naranja.com)

Promoción válida desde el 26 de marzo al 5 de junio de 2021. Se realizarán 3 sorteos de \$30.000 cada uno, el 05/05/21, el 02/06/21 y el 07/07/21. Consultar condiciones en [www.naranja.com/concursos](https://www.naranja.com/concursos)



## JAIRO

Comparte su nuevo disco, donde revisa sus 50 años con la música.

15 de mayo, en Quality Espacio, Córdoba; 22, en Teatro El Círculo, Rosario; 29, en Teatro Ópera, Buenos Aires.



## MELIZA BLANCO

Es la presentación de *Respira*, su reciente material discográfico de canciones pop-rock latino.

15 de mayo, a las 21, en Marquee Sesión Live, Scalabrini Ortiz 670, Buenos Aires.

# DESDE LA PISTA JULIANA GATTAS



## "DERRIBAMOS EL PREJUICIO DE LA AMBIGÜEDAD"

"La sensación de fiesta, la efervescencia y las ganas de llamar la atención se sostuvieron todo este tiempo. Más que pensar un plan o realmente ensayar un montón, la fuerza de Miranda es las ganas de que no nos importe nada y subir a un escenario a divertirnos", cuenta Juliana Gattas sobre el espíritu del grupo, que según ella se mantiene intacto. En los 20 años de trayectoria, asegura que el camino ha sido constante y escalonado.

Además, reconoce que son provocadores, actitud que colaboró a derribar algunos prejuicios en la escena. "Principalmente, el de la ambigüedad. Nacimos en la disco donde la libertad es absoluta, mi sensación es que el mundo debería empatarse con eso: todos ser libres y respetar al otro", expresa la cantante.

El dúo con Ale Sergi es su única experiencia en una banda y se declara admiradora de su compañero. "No busca diferenciarse ni cambiar de rumbo, hace énfasis en esa esencia que tiene Miranda, pero con las herramientas adquiridas y otro estado mental que sirve más a la hora de estar seguro. Es una misma canción que sale cada vez mejor. Ale insiste y la ajusta hasta tal punto que me emociona lo que se acerca a la raíz".

Aunque su pop está en sincronía con la era del *single*, la celebración de las dos décadas es con nuevo disco. Acaban de lanzar *Souvenir*.

¿Un artista que recomiendes en vivo?

Bandalos Chinos.



## MIRANDA

Las nuevas canciones, como "Por amar al amor", más todos sus *hits*.

14 de mayo, a las 21, en Teatro Mercedes Sosa, San Martín 479, Tucumán.



## LAS OREJAS NO TIENEN PÁRPADOS

Cuatro muestras individuales de jóvenes artistas cordobesas. Incluyen fotografía digital, audiovisuales, instalaciones y textiles.

Hasta el viernes 7 de mayo, de 10 a 19 horas, en el Museo de las Mujeres, Rivera Indarte 55, Córdoba.



## DOS LOCAS DE REMATE

Dos hermanas se reencuentran y tendrán que superar su pasado. Una comedia sobre la complejidad de las relaciones familiares. Con Soledad Silveyra y Verónica Llinás.

De viernes a domingos, en Teatro Astral, Av. Corrientes 1639, Buenos Aires.

# EN ESCENA **MATÍAS JAIME**



## *"EL MALAMBO ES IR PARA ADELANTE"*

"Somos una unidad, vamos como los caballos, todos juntos al galope", dice Matías Jaime, el director de Malevo. Aunque en el escenario sean 21 personas, entre bailarines y músicos, ellos se sienten uno. Por eso, en los ensayos se trabaja la conexión, porque además de saber las coreografías, los movimientos deben ser precisos, cada uno en su posición y con máxima concentración para no lastimar a un compañero.

El malambo es la especialidad del grupo, y lograron una identidad propia. "Partimos de lo tradicional para empezar a armar los cuadros coreográficos, luego está la estética, jugar con las luces y pantallas. Sin embargo, es necesario tener cuidado con la fusión, si se mezcla mucho, no es ni una cosa ni la otra", explica.

Dice que el carácter distintivo de esta danza folklórica es la fuerza, la garra. "El malambo es ir para adelante. Zapatear exige una resistencia física que no es fácil de llevar, es casi atlético, pero hay una cosa por dentro, que por más dificultades que tengas, te hace seguir". Además, sostiene que impactan no solo por la destreza que despliegan, "sino por lo humano y sanguíneo. Al ser raíz y sentimiento, podés darle diferentes tonos al espectáculo, pero es verdadero". Él, cuando baila, desborda de pasión y se siente libre.

*¿Un recomendado?*

Farruquito, bailarín de flamenco.



## **MALEVO**

Luego de despegar internacionalmente tras su participación en *America's Got Talent*, emprenden su primera gira por la Argentina.

7 de mayo en Quality Espacio, Córdoba; 15 y 16, en Auditorio Ángel Bustelo, Mendoza; 21 y 22, en Teatro Gran Rex, Buenos Aires.

# CLÁSICOS RENOVADOS

*Técnicas avanzadas de corrección y tratamiento hacen que sea posible gozar de clásicos como si fueran largometrajes nuevos. Muchos pueden llegar a la pantalla grande y otros se disfrutan en la comodidad del hogar.*

Por Leo González

**E**n 1972, la Unesco adoptó la Convención sobre la Protección del Patrimonio Mundial Cultural y Natural, cuyo objetivo es promover la identificación, protección y preservación del patrimonio cultural y natural de todo el mundo. Por supuesto, dentro de este patrimonio se entendió que el cine debía tener un lugar para poder ser conservado y protegido para las generaciones futuras. La remasterización es un proceso que sirvió –y sirve todavía– para ese fin. Lo que hace, en pocas palabras, es crear de nuevo el soporte material del máster –o grabación original– de la obra. Se trabaja sobre negativos e interpositivos originales escaneando o digitalizando cuadro a cuadro para obtener la máxima resolución y fijeza. De esa manera, se mejora el original.

La remasterización se utilizó mucho para editar largometrajes para el formato hogareño, como el DVD o Blu-ray, pero también para reestrenar películas en las salas de cine. En nuestro país se pudieron disfrutar en los últimos años films como *Taxi Driver* (1976), *Cinema Paradiso* (Nuovo Cinema Paradiso, 1988), *Volver al futuro* (Back to the Future, 1985), *Casablanca* (1942), *El padrino* (The Godfather, 1972), *Tiempos violentos* (Pulp Fiction, 1994), *Desayuno en Tiffany's* (Breakfast at Tiffany's, 1961), *Caracortada* (Scarface, 1983) y *La naranja mecánica* (A Clockwork Orange, 1971), por nombrar solo algunas.

En la Argentina, GOTIKA –empresa que se especializa en restauración con experiencia en todo el mundo– es la que viene trabajando desde 2010 en este proceso. Hizo acuerdos primero con INCAA TV y posteriormente con



DAC (Directores Argentinos Cinematográficos), con este último puso en marcha el Plan Recuperar, que contempla la digitalización de un grupo inicial de películas para restaurarlas en formato digital 4K o superior. Entre los films argentinos que ya se remasterizaron, hasta la fecha se encuentran *La película del rey* (1986), *La ciénaga* (2001), *Asesinato en el Senado de la Nación* (1984), *La Mary* (1974), *Un lugar en el mundo* (1992), *Juan Moreira* (1973), *Esperando la carroza* (1985), *El lado oscuro del corazón* (1992), *Tango feroz* (1993) y *La historia oficial* (1985), entre otras.

Pensar en poder volver a ver estas magníficas obras en pantalla grande y con una calidad extraordinaria es emocionante. Hay que esperar y tener fe en que se pueda recuperar gran parte de la cinematografía argentina, que tiene una obra tan rica en sus 125 años de historia. **■**

## PARA LOS MÁS CHICOS

Estas son algunas de las novedades en distintos canales de *streaming*. Amazon Prime Video ahora tiene *Al rescate de la adrenalina*, *Street Fighter: Alpha 1* y *SeeFood - Tiburones al ataque*. Disney+ subió a su catálogo *El arca*; *Los Pintín al rescate*; *Cóndor Crux*; *Selkirk, el verdadero Robinson Crusoe*; y *Patoruzito*. En Netflix agregaron *Shrek*; *Un gallo con muchos huevos*; *Arlo, el chico caimán*; *La familia Mitchell vs. las máquinas*; y *George, el curioso*.



## NADIE

Hutch Mansell es un hombre de familia que se toma las humillaciones de la vida con resignación. Una noche, unos ladrones entran a su casa y él renuncia a defenderse y a defender a su familia con el fin de evitar complicaciones. Esto decepciona a su hijo y a su mujer, que empiezan a distanciarse. El incidente lo carcome por dentro y hace que salga a la luz su lado más oscuro.



## EL PROTECTOR

Jim Hanson es un exmarine que vive sus días como ranchero en la frontera de Arizona, reportando ante las autoridades a los inmigrantes ilegales. Un día conoce a un niño mexicano que huye desesperadamente de los asesinos de un cartel. Hanson tomará nuevamente las armas para convertirse en su defensor y llevarlo sano y salvo hasta su familia.

# YOVI SILVIA MAJUL

## “ES LA HISTORIA DE UN PRÓCER DE LA CULTURA”

Cuando Silvia Majul empezó a proyectar el documental sobre Daniel Toro, él no estaba muy convencido. “Es una forma de dejar su testimonio para las futuras generaciones”, ensayó como argumento para lograrlo. Finalmente, *El nombrador* es un hecho, y para la directora está plagado de amor y admiración por el folklorista, a quien conoció en la década del 90. “Lo que quiero transmitir es que un cantor de música popular no tiene etiquetas ni casilleros, es la gente quien se los pone. Él puede cantar un tema de amor o social, y es tan indio haciéndolo con o sin poncho”, agrega Majul.

Asegura que no es un homenaje, pues de serlo, debería haber narrado la vida completa y en profundidad del creador de “Zamba para olvidarte”. “Te cuento la historia de un prócer de la cultura, es ponerlo en pantalla para que alguien se entere de quién es Daniel Toro. Hacer una película es comunicar, es rescatar material, investigar e hilvanar los relatos lo más sensiblemente posible”, sostiene. Además, cuenta que la máxima satisfacción es que el músico de 80 años ya la vio y está conforme. “Es un mimo, una caricia”, resume.

El documental asimismo es un reconocimiento a los periodistas, en particular a los de la radio, porque a través de este medio el folklore llegó a los lugares más remotos de la Argentina.

*¿Una película que recomiendes?*

*Madre baile*, de Carolina Rojo.



## EL NOMBRAADOR

Un recorrido por la vida de Daniel Toro. Daniela, hija del artista, lleva el pulso de la historia, y la presencia del salteño es conmovedora.

**Festival de Cine Latinoamericano en la Patagonia, del 12 al 14 de mayo; y otras por confirmar.**

# LA PÁGINA EN BLANCO

# CONVIVIMOS

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

**Enviala a [lectores@convivimos.com.ar](mailto: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](http://www.naranja.com)



# ¡Con esperanza!

“No hay que bajar los brazos ni dejar de hacer lo que a cada uno le gusta”. Ese es el mensaje lleno de fuerza que nos transmiten los dibujos de nuestros lectores. ¡Felicitaciones!



## LA VIDA CONTINÚA

“Mi dibujo tiene el significado de ‘La vida continúa’ porque por más que nos cueste esta situación de pandemia, podemos seguir. Les cuento que me encanta dibujar y espero algún día ser una gran artista...”.

**Zoe Estrella Chirivino**  
(16 años, Luján de Cuyo,  
Mendoza)

## UNA NOCHE SOLA EN CASA

“La esperanza es esa cosa con plumas que se posa sobre el alma y canta la melodía sin palabras, que nunca cesa...”. Les comparto el dibujo con estos versos de Emily Dickinson. Cuando tengo tiempo, me gusta dibujar y también leer poemas”.

**Mía Julieta Salomé Castro**  
(11 años, Panquehua, Las  
Heras, Mendoza)



## DURMIENDO CON MÚSICA

“Me gusta mucho dibujar, es mi *hobby* y lo hago siempre que puedo. Participé de ‘La página en blanco’ por los libros. Me encanta leer, sobre todo, libros de terror”.

**Mauricio Villafañe**  
(21 años, Nonogasta, La Rioja)

# BESOS EN LA BOCA

En cada intimidad hogareña abundan manifestaciones de cariño peculiares, modos de relación propios. Algunos padres eligen bañarse junto con sus hijos, otros naturalizan el colecho y no pocos esconden otras maneras inocentes de acercarse.

Un hábito frecuente son los besos en la boca a los niños, los difundidos “piquitos”.

A diferencia de los abrazos, los besos en los cachetes, en la nariz o las cosquillas, ningún otro gesto despierta tanto debate público. Multitudes aplauden y multitudes rechazan.

ya elegida.

En aquellas familias habituadas a besar, los chicos deberían reconocer el límite íntimo para esos besos. No sería prudente aceptarlos de otros adultos o que ellos mismos besen en la boca a amigos o compañeros. En el primer caso, para evitar situaciones asociadas con abuso; en el segundo, los besados y sus padres podrían incomodarse. Todo contacto físico aprendido en la infancia debería incluir cotos fácilmente identificables.

Pero más allá de costumbres o de elecciones personales, una razón sanita-

sexualización del acto. Aunque parezca una interpretación sobredimensionada, se postula que la costumbre haría más vulnerables a los niños al abuso.

El daño emocional dependerá de la edad. Después de los dos años y medio (en promedio), los chicos ya identifican expresiones de cariño que los incomodan; claramente ellos manifiestan así que “ya no son bebés”. Y después de los seis o siete años diferencian con nitidez los besos ingenuos de aquellos que podrían estar teñidos de una sexualidad que los excede. Es entonces cuando advierten que “todavía no son grandes”.

“EN AQUELLAS FAMILIAS HABITUADAS A BESAR, LOS CHICOS DEBERÍAN RECONOCER EL LÍMITE ÍNTIMO PARA ESOS BESOS”.

La biología afirma que los besos en la boca entre humanos nacieron por necesidad fisiológica. Los primates masticaban alimento para llevarlo a la boca de la cría y así facilitar la nutrición inicial. Con la evolución, el gesto quedó como testimonio de cuidado y de cercanía.

Actualmente el beso en los labios no es un saludo social frecuente, excepto entre adolescentes que así expresan cariño y también provocan a sus mayores.

Lo cierto es que los besos en los labios no son una necesidad infantil; padres y madres instalan los “piquitos” como costumbre; ya heredada,

ria contraindica esos besos: la transmisión de enfermedades.

La cavidad oral abunda en especies microbianas que generan contagios, tanto por apoyar los labios como por otras prácticas comunes como soplar la comida, probar alimentos con la misma cuchara o la desaconsejada “limpieza” del chupete en la boca de un adulto.

Las enfermedades transmitidas pueden ser leves (resfríos) o severas (herpes simple o mononucleosis infecciosa). También se contagian gérmenes asociados a caries dental.

En otro aspecto, algunos profesionales argumentan en contra por la

La prolongación de los “piquitos” en el tiempo –así como otras expresiones de afecto hacia los lactantes– instala el riesgo de “congelar” a los chicos en su desarrollo, impidiendo su normal maduración. Toda manifestación de cariño es valiosa cuando acompaña el crecimiento, se adecúa a cada edad y así estimula la autonomía.

Los principios esenciales de crianza exceden el debate anecdótico de los “piquitos”: los chicos deberían reconocer el momento exacto para dejar de recibirlos. ■

*redaccion@convivimos.com.ar*

**ENRIQUE ORSCHANSKI**

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





# Grooming

Este mes nos pondremos un poquitín más serios y vamos a hablar de una palabra que no es muy popular, pero que lamentablemente cada vez la podemos escuchar o leer con más frecuencia. Ese término es *grooming*. Ahora bien, ¿qué es *grooming*? ¿Por qué empleamos esta palabra de la lengua inglesa?

El *grooming* tiene que ver con las nuevas tecnologías y con las posibilidades de anonimato que se esconden tras ellas.

Revisemos su etimología: es el gerundio del verbo *to groom*, que significa 'acicalar, peinar a un animal'. Trasladado al mundo cibernético, se refiere a un adulto que contacta de forma sistemática, deliberada y sostenida en el tiempo a un menor a través de medios informáticos: correo electrónico, mensaje de texto, chat, redes sociales, con la clara intención de establecer una relación y un control emocional sobre este menor para preparar el terreno para un abuso sexual.

Si analizamos la relación del origen del término con su significado vinculado a Internet, vemos que en definitiva es la manera en que el mayor "acicala" el terreno para poder abusar del niño.

## ¿SIN TRADUCCIÓN?

Cabe preguntarnos por qué esta palabra, de claro origen inglés, no fue o no es traducida al español. ¿Por qué no empleamos su forma en español "ciberacoso"?

*Grooming* es un préstamo lingüístico, es decir, una palabra que se toma de otra lengua. La historia refleja que este tipo de elementos le dan vida al idioma, le permiten crecer y enriquecerse. En general, los préstamos llegan para nombrar conceptos, objetos, técnicas, ideas que


antes no existían. Así, esta voz define un concepto que hoy se ha tomado en todo el mundo. En este contexto, es una palabra universal, podríamos decir.

Además, es de esos términos que entran en la reflexión hecha por el escritor Francisco de Quevedo y Villegas: "Las palabras son como monedas, que una vale por muchas como muchas no valen por una". *Grooming* encierra un concepto, o sea, muchas palabras; es precisa. Es mucho más que un ciberacoso, término que se puede referir a diferentes acosos a través de la red. Es, como se dijo, el trabajo abusivo que realiza un adulto para establecer una relación y un control emocional sobre un menor para preparar el terreno para un abuso sexual.

Nuestro mundo cambia constantemente: "Nada es permanente, excepto el cambio", dijo el filósofo griego Heráclito hace unos 2500 años. En este marco, lo que hace (o debería hacer) la lengua es acompañar ese constante movimiento, esa evolución.

Las tecnologías marcan nuevas formas de escribir, de estudiar, de ver, de hacer; entonces, la evolución de estos lenguajes nos lleva a no encorsetarnos en formas rígidas.

Como señaló el exdirector de la Real Academia Española Víctor García de la Concha: "La lengua no es solo una cuestión de racionalidad, sino también un sentimiento".

Hoy, la sociedad está entendiendo y comenzando a manejar el concepto *grooming*; entonces, el empleo de este término es una manera de llegar a la gente, de motorizar reflexiones y de promover que se tomen cartas en el asunto. 

redaccion@convivimos.com.ar

"GROOMING ES UN PRÉSTAMO LINGÜÍSTICO, ES DECIR, UNA PALABRA QUE SE TOMA DE OTRA LENGUA".

**AGUSTINA BOLDRINI**

Lic. en Comunicación Social.  
Correctora de textos.



# ALZAR EL LISTÓN

La esforzada tarea de educar, es decir de contribuir pacientemente a la construcción de una persona, es hoy considerada por muchos como una suerte de violencia ejercida sobre los niños y jóvenes. La insistencia de maestros y profesores en seguir enseñando algo es interpretada por no pocos padres y sus hijos como una pretensión a la que consideran justificadamente resistirse. No se trata de la crítica a los profesores que abusan de su autoridad, que existen y deberían ser sancionados. Lo que se sostiene es que la pretensión de

uno obligar a un ser humano a alzar el listón de sus gozos y gustos? Yo sospecho que ser profesor es arrogarse ese derecho. No se puede ser profesor sin ser por dentro un déspota, sin decir: “Te voy a hacer amar un texto bello, una bella música, las altas matemáticas, la historia, la filosofía”.

Lo que Steiner caracteriza como “despotismo” constituye hoy el blanco de la crítica, porque en esta época de exacerbado relativismo individualista se cuestiona, precisamente, esa actitud de intentar que otros alcen “el listón de sus

primario. Nos rebelamos ante la posibilidad de que alguien se arrogue el derecho de alzarles el listón, pero poco cuestionamos a quienes se lo bajan con una violencia que denigra su condición humana.

En lugar de asumir la responsabilidad de guiar a las personas durante su tránsito por la niñez y la juventud, las dejamos inermes, a merced de los mercaderes que poco interés tienen en alzar el listón para favorecer su evolución. Ese temor de interferir en el desarrollo de los jóvenes se justifica invocando lo que ellos pretendi-

“LO QUE SE SOSTIENE ES QUE LA PRETENSIÓN DE AUTORIDAD POR PARTE DEL MAESTRO ES ABUSIVA E INTOLERABLE EN SÍ MISMA.”

autoridad por parte del maestro es abusiva e intolerable en sí misma. Esa autoridad, que proviene del hecho de hacerse cargo de nuestra herencia cultural para transmitirla a los recién llegados, es vista como una imposición intolerable, lo que genera tal descrédito de la labor docente que amenaza su futuro. Esto explica la popularidad de posturas que preconizan la libertad de niños y jóvenes para hacer lo que quieran, como quieran y cuando quieran.

George Steiner plantea esta cuestión con crudeza en *La barbarie de la ignorancia*. Dice: “¿Con qué derecho puede

gozos y sus gustos”. ¿Con qué derecho algunos intentan influir en gozos y gustos individuales? Si los jóvenes idolatran a un ignorante que balbucea, ¿quién está autorizado a intentar mostrarles que el ser humano es capaz de expresiones más elevadas?

Lo que tal vez no se advierte en este cuestionamiento al “despotismo” de la educación es que constituye el único camino para contrarrestar al despotismo mucho más poderoso de la maquinaria cultural que hoy influye en nuestros niños y jóvenes, convertidos en redituable mercado de lo más fácil, lo más banal, lo más

damente quieren. Sin embargo, conscientemente o no, perciben que nuestro desinterés les limita aspiraciones humanas más profundas y reclaman que asumamos nuestro deber de enseñarles algo.

Lamentablemente, también acierta Steiner cuando afirma que es cada vez más débil la esperanza depositada en despertar el amor por un texto bello, una bella música, las altas matemáticas, la historia y la filosofía. Pero, al menos, enseñar sigue siendo una alternativa a la que vale la pena apostar todo. ■

*redaccion@convivimos.com.ar*

**GUILLERMO JAIM  
ETCHEVERRY**

Médico, científico y académico; exrector de la UBA.  
En Twitter: @jaim\_etcheverry



# Una vida de película

Juan Bautista Azopardo nació en la isla de Malta el 19 de febrero de 1772. Vivir en una isla invita a enamorarse del mar, y así le ocurrió al joven Juan, hasta que pudo incorporarse a la armada francesa, bajo cuya bandera participó en las guerras coloniales en Martinica y Guadalupe. Para 1796, a sus 24 años, ya había participado en 24 combates por mar y tierra, destacándose en todos ellos por su temeridad y arrojo, lo que le valió el ascenso a teniente primero de marina.

Llegó a Montevideo en 1806, a tiempo para ponerse al mando de los resistentes contra la invasión inglesa. De allí pasó a Buenos Aires, donde siguió peleando, pero ya como capitán urbano de artillería. Santiago de Liniers, el líder de la Reconquista, le pidió que se hiciera cargo de la instrucción de la milicia popular de “pardos y morenos”. Tras el triunfo de la Revolución de Mayo, a la que apoyó desde sus albores, ya con el grado de coronel fue designado al frente de la flotilla patriota integrada por la goleta Invencible, el bergantín 25 de Mayo y la balandra Americana. En el combate naval de San Nicolás, el 2 de marzo de 1811, volvió a mostrar su fiereza cuando derrotadas las otras dos naves, tuvo que hacerles frente con la Invencible a cuatro barcos españoles. Resistió todo lo que pudo y amenazó con volar la santabárbara. Los enemigos que ya ocupaban gran parte del barco y que no querían volar por el aire ofrecieron respetar las vidas de Azopardo y sus compañeros, y el maltés aceptó pensando más en las vidas de sus camaradas de

armas que en la propia. Fue trasladado como prisionero a Montevideo, todavía en manos españolas, donde se le instruyó un juicio sumario y se lo condenó a cumplir su condena en la tenebrosa prisión del castillo de San Sebastián en Cádiz. En 1815, Azopardo fue trasladado a la prisión de Ceuta, dominio español del norte de África. Durante su cautiverio, estuvo a punto de ser fusilado en tres oportunidades y trabó amistad con el hermano de Túpac Amaru, Juan Bautista, prisionero desde 1781. En 1820, el movimiento liberal encabezado por Riego liberó a los prisioneros políticos, entre ellos a Azopardo, quien tras nueve años de cautiverio pudo llegar a Buenos Aires el 26 de agosto de aquel año, donde se le reconoció su grado militar previo a su arresto. Dos años después alojó en su casa a Juan Bautista Túpac Amaru. Hizo todo lo que pudo por su amigo: logró que se le concediera una pensión, le consiguió alojamiento y que el Gobierno de Buenos Aires publicara sus valiosas memorias. En 1824 Azopardo fue designado capitán del puerto de Buenos Aires y luego participó en la guerra contra el Brasil como segundo jefe de la escuadra de Guillermo Brown. Tras la contienda, obtuvo su retiro el 20 de diciembre de 1826. Murió en la pobreza el 23 de octubre de 1848, en su casa ubicada en las actuales Corrientes y Cerrito, muy cerca del lugar donde mucho tiempo después se levantaría el obelisco. ■

[redaccion@convivimos.com.ar](mailto:redaccion@convivimos.com.ar)

“EN 1815, AZOPARDO FUE TRASLADADO A LA PRISIÓN DE CEUTA, DOMINIO ESPAÑOL DEL NORTE DE ÁFRICA”.

**FELIPE PIGNA**

Historiador, profesor de Historia, escritor; director de la revista *Caras y caretas* y de [elhistoriador.com.ar](http://elhistoriador.com.ar).



# LAS ESCUELAS TÉCNICAS MARCAN LA DIFERENCIA

*Las escuelas técnicas aumentan su matrícula, mientras sus estudiantes sobresalen en las evaluaciones nacionales respecto de sus pares de la secundaria orientada. Claves de una modalidad que parece haber resuelto la relación entre la teoría y la práctica.*

POR MARIANA OTERO

**P**or qué el rendimiento de los alumnos de las escuelas técnicas en la Argentina se destaca del resto de los estudiantes? ¿Por qué cada vez más padres de todos los sectores sociales eligen esta modalidad? ¿Cómo llegaron estas instituciones a ser lo que hoy son, después del vaciamiento durante la década del 90?

Ni casualidad ni milagro. Las respuestas están en el espíritu de este formato de escuela secundaria específica que aprovecha y condensa lo que mejor funciona: mayor exposición al conocimiento con más horas de clase (doble turno y un año más de enseñanza obligatoria), aplicación de lo teórico a la realidad, egreso con título técnico de validez nacional, pasantías profesionalizantes y salida laboral en un mercado que demanda mano de obra especializada.

La formación técnica trasciende la adquisición de conocimientos conceptuales y avanza en el “saber hacer”.

Desde la reactivación de las viejas escuelas industriales y agrarias, tras el desafortunado cierre de los servicios en los años 90, esta modalidad crece de manera sostenida. Hay más alumnos y desempeño destacado.

Las pruebas Aprender 2019 confirman que los estudiantes del último año de las técnicas sobresalen. En Matemática se ubican 10,8 puntos porcentuales por encima de quienes asisten a las escuelas comunes. El 40,4 por ciento de los alumnos en esta modalidad logra niveles “satisfactorios” o “avanzados” en esta disciplina,

mientras que el porcentaje cae al 29,6 por ciento en la modalidad orientada. En Lengua, aunque en menor medida, el desempeño también es superior.

Gerardo Marchesini, director de Educación Técnica de la provincia de Buenos Aires, explica que los diseños curriculares de esta modalidad se basan en la generación de capacidades profesionales, donde se interrelacionan cuestiones conceptuales, procedimentales y actitudinales.

Lo que se busca –remarca– es contemplar enfoques locales, regionales y territoriales, y propiciar una convergencia entre instituciones para intentar dar respuesta a procesos productivos cada vez más intensivos en ciencia y tecnología, que requieren capacidades profesionales.

## MEJORES RESULTADOS

Un informe del Observatorio Argentino por la Educación, en colaboración con la Fundación Uocra, revela que los buenos resultados en Matemática en las técnicas se registran en 21 de las 24 jurisdicciones del país. La clave de estos estándares es la doble jornada escolar y la combinación de la teoría con la resolución práctica de problemas en talleres y laboratorios.

“Sigo los resultados desde los ONE (Operativo Nacional de Evaluación) 2011, 2013 y 2015, y luego las Aprender 2016, 2017 y 2019. Si bien esos operativos no estaban preparados para evaluar la parte técnica, sino que lo hacían en general, los resultados siempre fueron mejores que los de la secundaria orientada. Ma-



Fotos Gentileza IPET 265

Alumna en el aula taller del IPET 265 de José de la Quintana, Córdoba.

porcentaje de escuelas están por encima de los niveles esperados y mayor cantidad de estudiantes tienen buen nivel”, explica Domingo Aringoli, exdirector de Educación Técnica del Ministerio de Educación de Córdoba.

Directivos y docentes de las técnicas también advierten esta tendencia. “Se nota el mejor rendimiento, al menos en Matemática y Lengua, y no solo en las pruebas Aprender y Pisa, sino en lo cotidiano. Es muy importante la carga horaria que tienen asignaturas como Matemáticas, las otras ciencias duras, la mayoría de las técnicas y el trabajo en los talleres. Para hacer un plano o una maqueta necesitan el uso de la matemática”, grafica Daniel Castrillo, profesor de Lengua en el Instituto de Enseñanza Técnica IPET 265, conocido como “la escuela de minería”, de la localidad de José de la Quintana, en la provincia de Córdoba.

“La carga horaria y la aplicación de los conocimientos en otras asignaturas hacen la diferencia”, agrega.

## EN NÚMEROS

**Instituciones.** En la Argentina hay 3225 instituciones de formación técnico-profesional: casi la mitad es secundaria técnica. Y 8 de cada 10 son estatales.

**Matrícula.** Creció 14,7 por ciento entre 2011 y 2018 en el país, cuatro puntos más que en las comunes. Hay 682.699 alumnos; un tercio son mujeres.

La educación técnica en la Argentina tiene más de 200 años de historia. Manuel Belgrano, como cónsul real del Virreinato del Río de la Plata, fue el pionero al crear la primera escuela de dibujo técnico y de enseñanza de ingeniería náutica en 1799. En 1870, Domingo Sarmiento impulsó las escuelas de agricultura en las provincias. Décadas después, Juan Domingo Perón les dio un gran impulso y a fines de los años 50 se creó lo que hoy lleva el nombre de “Instituto Nacional de Educación Técnica” (Inet).

En los 90, con la Ley Federal se clausuró la educación técnica, que renació en 2005 con la Ley de Educación Técnico Profesional (N° 26058), sancionada un año antes de la Ley de Educación Nacional (N° 26206).

## ESCUELA CON PLUS

Aringoli explica que esta modalidad incluye –además de la formación ética, ciudadana, humanística y científico-tecnológica como cualquier secundaria– la formación técnica específica y la práctica profesio-



Estudiantes del IPET 265, conocido como la “escuela de minería”.

**“LOS ESTUDIANTES DE LAS ESCUELAS TÉCNICAS, EN LA PRÁCTICA ENCUENTRAN SENTIDO ENTRE LO QUE ESTUDIAN Y APRENDEN”.**

**GERARDO MARCHESINI**

nalizante, en algunos casos de más de 200 horas en empresas.

“La educación técnica tiene un año más en todo el país y siete horas por día, lo que es conocido como doble turno; mayor tiempo en situación de aprendizaje y mayor apego a la modalidad”, enumera.

Según estándares internacionales, los planes de estudio técnico-profesional deben tener una carga de práctica no menor al 30 por ciento del plan de estudio para garantizar calidad y resultados.

Pero en la Argentina la realidad es desigual. En provincias como Buenos Aires, Córdoba y Santa Fe, la práctica ronda entre el 40 y el 50 por ciento de la currícula, pero en otras jurisdicciones es menor.

Marchesini subraya que los estudiantes de las escuelas técnicas en la práctica “encuentran sentido entre lo que estudian y aprenden”, y ven la aplicación concreta en el trabajo o en el desarrollo de herramientas. De esta manera, se posicionan de manera estratégica en el desarrollo humano y social, y en el crecimiento económico.

El funcionario sostiene que la educación técnica es de mayor calidad cuando existen articulaciones entre el Estado nacional, provincial y los municipios, y lazos con otras instituciones. “La capacidad de la escuela técnica de vincularse con actores de distintos desarrollos tecnológicos en la cadena productiva es lo


que también le da relevancia”, afirma Marchesini.

¿Qué falta? Los expertos opinan que el desafío es llegar a una mayor participación de la educación técnica en el sistema (como en los países desarrollados), fortalecer la carrera docente y estrechar vínculos con el sector productivo como aliado estratégico para el desarrollo de planes de estudio actualizados, con vigencia y rápida inserción laboral.

### **MÁS ALUMNOS**

Las escuelas técnicas van ganando adeptos en familias de todas las clases sociales, que valoran el título terminal que permite matricularse en un colegio profesional y trabajar en mandos medios o como autónomos.

El fenómeno se observa en el crecimiento de la matrícula.

“El año pasado, en la virtualidad, contábamos con 280 alumnos, y este año hay 340 inscriptos aproximadamente. En los últimos cursos tenemos promoción de egresados de hasta 35 alumnos. Es un número muy alto, teniendo en cuenta que hace seis o siete años no superaba los 15 alumnos egresados”, explica Castrillo en relación con la realidad en pequeña escala de la “escuela de minería”, del poblado cordobés. 

# La inclusión, una forma de vida

*Jóvenes santafesinos de una escuela pública especial y de una secundaria de gestión privada comparten múltiples actividades. Rompiendo prejuicios y estereotipos, lograron sentirse iguales y crecer en valores.*

Por Magdalena Bagliardelli



Foto: Gentileza Daniela Di Mauro.

Jóvenes de ambas escuelas pintan botellas de plástico para armar un juego de bowling.

**C**ómo llevar la inclusión de la teoría a la práctica? Con este desafío, una docente de educación física que enseña en la Escuela Secundaria 8097 “Santa María Goretti” y en la Escuela Especial N° 2055 “Ceferino Namuncurá”, ambas ubicadas en la localidad santafesina de Arroyo Seco, comenzó a propiciar durante sus horas de clase encuentros entre estudiantes de los últimos años de ambas instituciones.


La idea se fue consolidando a raíz de la motivación que les generaban a los alumnos y a la comunidad educativa en general las vivencias de los primeros encuentros: el disfrute, la ronda de charlas, el intercambio de teléfonos. En 2018, el Ministerio de Educación de Santa Fe autorizó a los jóvenes de las dos escuelas a compartir la clase de Educación Física dos veces por semana, una en cada institución. Realizaron deportes en conjunto, festejos del Día del Niño y otras actividades mediadas siem-

pre por el nexo del juego y la inclusión.

“Nos proponíamos que la inclusión fuera una forma de vida; que los jóvenes de la escuela especial no estuvieran separados con otros de la misma edad. Y el resultado fue maravilloso: este proyecto les permitió a todos crecer como personas en cuanto a valores, rompiendo prejuicios y estereotipos, sentirse iguales, ser empáticos, solidarios y corresponsables con la educación”, afirma Daniela Di Mauro, la docente de educación física promotora del proyecto.

El año pasado, a causa de las restricciones generadas por la pandemia, las clases presenciales se vieron interrumpidas, pero el proyecto continuó. “Los alumnos de quinto del Goretti les mandaban actividades por WhatsApp o mail a los de la Escuela 2055 para que realicen circuitos, juegos, lean cuentos, armen rompecabezas, bailen, y hasta un alumno mandó un tutorial de una clase de taekwondo”, cuenta Daniela. A medida que se levantaron las restricciones, armaron materiales didácticos para

acompañar las propuestas virtuales.

Por su parte, la vicedirectora de la escuela especial Namuncurá, Julieta Carello, resalta la importancia de haber creado un espacio para adolescentes. “Nos faltaba poder incluir a nuestros jóvenes con chicos de su edad en ámbitos que no fueran terapéuticos o de discapacidad. Fue maravilloso desde el comienzo ver lo que se generaba cuando íbamos a la escuela secundaria o ellos venían acá, porque el tema de la discapacidad y de ver cómo funciona una escuela especial genera cierto tabú, y este proyecto nos abrió las puertas”, asegura. 

## CÓMO COMUNICARSE:

Escuela Secundaria 8097 “Santa María Goretti”  
smgoretti8097@gmail.com  
Escuela Especial N° 2055 “Ceferino Namuncurá”  
esc2055@yahoo.com.ar

redaccion@convivimos.com.ar

PAULA MAFFÍA

# "EL ARTE ES UN DERECHO BÁSICO"

*Con su primer libro de poemas circulando, espera decanten nuevas canciones tras un año diferente. Charla con una artista interdisciplinaria.*

POR DAI GARCÍA CUETO FOTO CATALINA BARTOLOMÉ

**P**aula Maffía toma sol en su terraza, reposa con la tranquilidad de quien se siente segura de su camino. El suyo empezó hace 20 años con la música; antes, cuando era adolescente, incursionó en el dibujo, y ahora emerge la poeta con un primer libro, *Verso*. Cualquiera sea el lenguaje que la encuentre, atiende hasta el último detalle del proceso artístico. Mientras observa sus plantas, confiesa que es inquieta y le gusta estar en movimiento.

"*Verso* cierra la idea fetichista de tener un objeto, no es solo el vehículo de unas letras, es algo que olés, sentís y experimentás. Así me gusta que sean pensadas las obras", describe sobre el libro cuya portada es una tela que revela su trama.

La publicación es reciente, todavía la deja que aterrice. "Mientras, espero que me haga efecto este año de corte, de intimidad, y lo que planeé en torno a eso. Estoy tratando de oír qué nuevas palabras e imágenes aparecen. Es mi método de componer: primero entender el espacio que me rodea, generar una teoría, encontrar el vocabulario, y recién ahí salen canciones. Eso puede tomar un tiempo, pero cuando hay mucha ansiedad y excitación, esos tiempos se aceleran", comenta una mañana de otoño. Integró bandas como Las Taradas y desde 2015 consolida su etapa solista.

**¿Es lo mismo un disco que un libro?**

Primero hay diferencias universales. Son formatos distintos, el libro sigue bastante vigente; en cambio, sacar un disco es casi un acto de fantasía arqueológica,

hoy no se consume porque se pasó definitivamente a lo digital. Además, son otra industria y otro público. Luego, en lo personal, la diferencia radica en la exigencia que le pido a cada una de las expresiones. En la música encuentro un lugar con años de oficio, con una búsqueda muy clara, y es donde alcanzo lo más grande que puedo lograr; encuentro en la canción el máximo sentido de una obra acabada. Por otro lado, la literatura es juego. Entonces, me generan distintas libertades y distintos resultados.

***El libro tiene tus dibujos, ¿qué lugar ocupa ese lenguaje?***

El dibujo también es un lugar donde expreso mucho. Quizá es donde menos identidad imprimo. Dibujo diferente cada vez que se me antoja, pero para mí dibujar no es solo apoyar el lápiz en la hoja, sino toda la experiencia que me lleva a apoyarlo. El trabajo de recopilación que tiene que ver con observar, diagramar con los ojos, archivar y analizar también es parte.

***En la música cumpliste 20 años de carrera, ¿hiciste un balance?***

Cada vez me gusta más la interdisciplina y menos la idea de industrializar un procedimiento artístico. El arte es disruptivo y tiene la capacidad de comunicar mensajes que no se pueden comunicar a través de política o discursos. En estos años pasé de ser una niña desesperada por escapar de su existencia a través del arte a asumirme como artista. Ahí dejé mi trabajo asalariado, me precaricé, sobreviví y empecé a luchar por





mis derechos, para ganar mejor y por ser mejor tratada. Me funcionó, cuanto mejor me traté como artista, mejores condiciones logré. Es increíble que todavía sea algo individual, de talento y de lucha, y que no se pueda entender a nivel social que el arte es necesario. La gente piensa que es un capricho, sin embargo, cuando llega a sus casas, ve una peli, escucha algo en Spotify. Es hipocresía. Es una sociedad que todavía no entiende que el arte es un derecho básico, la belleza no es un lujo, es parte de la canasta básica.

### ***¿El éxito no está en la industria?***

La idea de éxito no tiene que ver con una industria, sino con logros personales y felicidad. Imaginate si la industria rigiera esos factores privados de mi vida, diría que soy feliz y exitosa, pero en realidad escondo que soy miserable. La industria es una ruleta que puede ser cruel y a mí no me atrae. Poder tener una mañana libre,

## **CAFÉ, UN CULTO**

“Me encanta, me identifico muchísimo con el café y lo tomo desde muy chica. Es como un pequeño culto. Con amigos como Lucy Pantanté, hay algunos momentos del día en que si estamos trabajando, paramos para tomarnos un café, si no, la vida no continúa”, confiesa, y agrega que lo toma con una gotita de leche. Convive con dos gatos, Paquita y Mongo, y le gusta hacer asados. Lleva dos álbumes en solitario, más otros cuatro con diferentes formaciones.

porque tiene la capacidad de mover montañas. Además, su acceso está intermediado por lógicas de consumo y estándares de cómo pertenecer a una sociedad. Está un poco desmesurada la idea de felicidad y de éxito, la gente se angustia severamente, porque es imposible sentir santificación si lo que perseguís siempre se corre. Es frustrante no poder descansar, no poder parar y decir “Me felicito por lo logrado”. Eso tiene que ver con el deseo, no solo saber lo que uno quiere y perseguirlo con un cuchillo entre los dientes, sino tenerse paciencia, esperarse y disfrutar el proceso. **C**

desayunar tranquila, hacer lo que quiero, ganar lo que quiero, dormir cuando quiera y con quien quiera... prefiero tener esa libertad de mi deseo. Eso es el éxito.

***En un texto del libro decís “El placer es revolucionario”. ¿Reconocer el deseo también?***

Por supuesto. El placer viene siendo domesticado desde hace un montón de tiempo,





PAULINA COCINA

# UNA ROCKSTAR CON DELANTAL

*Paulina abrió su cocina y se metió en la casa de millones de personas con recetas y consejos. Espontánea y divertida, es una rockstar que hace del freezer su mejor instrumento y de Internet su gran escenario.*

POR DAI GARCÍA CUETO FOTOS NICO PÉREZ  
ESTILISMO SOFÍA PÉREZ Y SANTÍA

**P**

aulina Cocina es la reina de YouTube. Al menos llegó primera, y luego de compartir su receta de pastel de papa en la web, el proyecto se fue horneando hasta convertirse en un menú estrella de Internet.

No es chef ni cocinera profesional, simplemente ama cocinar. También sabe que lo audiovisual es su lugar y se define como “creadora de contenidos”. Así, siendo una estudiosa de los datos duros detrás de cada plataforma y permitiéndose disfrutar de su pasión, lo que empezó como un juego se convirtió en una comunidad que suma tres millones de suscriptores en su canal, más de cuatro millones de seguidores en el resto de las redes sociales y un sitio web con una cantidad de visitas mensuales que si fuera la televisión, superaría los 20 puntos de *rating*.

Apareció en 2009 como un anagrama del nombre real de su creadora, quien intentaba que el mundo académico al que pertenecía por aquel entonces no descubriera que además de socióloga en España era una incipiente *youtuber*. Carolina, la mujer detrás del éxito, nació en 1978, es de Quilmes, Buenos Aires, fanática del rock y buscadora de tréboles de cuatro hojas.

Se declara perfeccionista con el trabajo. “Me gusta que salga como yo quiero e ir hasta lo más alto donde pueda llegar”, describe. Además, tiene la certeza de que Internet es un terreno donde “cocodrilo que se duerme es asado” y que nadie está preparado para el futuro cibernético. Por eso, no planea escribir sobre el tema, porque es información que a los dos meses se puede vencer. En cambio, sus secretos de cocina saltaron de la pantalla al papel y acaba de lanzar *Meal prep*, un libro sobre una de sus series más exitosas. “Es el modo en que yo me organizo desde los 20 años, cuando me mudé sola. Le cuento a la gente qué se congela, qué no y cómo hacer para optimizar tiempos”, explica. En su casa, conserva los tomos de cocina de toda la vida y se los sabe de memoria, como unos fascículos coleccionables del Gato Dumas y de Blanca Cotta, a los cuales recurre cada tanto. Para

buscar recetas nuevas, usa el celular.

### *¿Dónde la pegaste?*

Paulina Cocina salió del disfrute más genuino. No entiendo muy bien dónde la clavé, pero tengo claro que sé cómo se maneja Internet, sé qué pide y qué hay que hacer, no toco de oído. Por lo menos en este momento, no significa que lo vaya a saber toda la vida. También identifiqué que la gente no se siente intimidada por mí, porque básicamente no sé más que su tía. No sé si es el humor o la forma de explicar la cocina, tal vez les gusta cómo explico, porque no doy por sentado que saben cosas y detallo todo. Hay como algo mágico, no entiendo muy bien qué es lo que tanto atrae, prefiero no analizarlo y decir ¡qué suerte!

### *¿El desafío es mantenerse?*

De momento no lo es, no me preocupa, pero sí estoy atenta. Soy consciente de que no te podés relajar y de que en Internet no tenemos experiencias previas, somos los primeros en hacer lo que hago. Entonces miro lo que pasa, a los demás que hacen cocina, a quienes están desde hace un poquito más. Al mismo tiempo, intento no darle tanta bola, relajarme y hacer lo que a mí me dan ganas, lo cual me parece que tiene que ver con que te vaya bien.

### *¿Qué cambió desde el primer video hasta hoy?*

Una parte cambió un montón, otra no y espero que no lo haga. Cambió que son años de experiencia, podés tener cinco años como contador y no es nada, pero en Internet es muchísimo. Con esa experiencia, más o menos ya sé cómo les va a ir a los videos, por suerte a veces me equivoco y está buenísimo que eso pase, porque si no, me aburro. Pero también hay contenidos a los que les va a ir mal y no me importa, los saco igual. También aprendí sobre el proceso de producción de los videos, es superdiferente a lo de antes, los pienso de otra manera para optimizar. Lo que continúa exactamente igual y espero no se vaya nunca es el entusiasmo de “Ay, voy a planear una nueva serie, voy a probar tal cosa” y la adrenalina cuando sacás un video





## “CUANDO LOGRÁS CIERTA ESTRUCTURA, EL SECRETO NO ESTÁ EN SER GENIAL VOS, SINO EN JUNTARTE CON GENTE GENIAL”.

nuevo, estar pendiente de qué comenta la gente, cómo lo ve.

**¿Cuál es tu aporte al camino del youtuber?**

Me gustaría pensar que muevo la estructura. La realidad es que las diez cosas más exitosas que hice en Paulina Cocina han tenido que ver con cagarme en todo. Ese cagarse en todo, como cantar una canción ridícula arriba que relate la receta, es positivo, abre puertas a no quedarse encerrado en “Te doy una receta y hay que decirla así”. Creo que hemos abierto –no solo yo– esas puertas para que la gente haga contenido y un poquito lo que quiere. Además, me subo la vara todo el tiempo, no me conformo, no me da igual y me gusta que sea así. Amo que sea un sitio enorme y sentir que no me quedo cómoda con lo que estoy haciendo. Me parece que está bueno, incluso para los demás.

**Jugabas a Utilísima, ¿lograste el propio?**

Sí y no. No, porque por más que cocino y me siguen mujeres, mi contenido no está dedicado al hogar ni a la mujer exclusivamente, ni apunta a “organizar la vida”. Lo mío es diferente, es “A mí me sirve, a ver si a vos también”, que no es lo mismo que bajar línea de cómo armar tu casa. Igual soy superconsciente de que hay toda una generación que está aprendiendo a cocinar con mis videos. No lo puedo creer, cada vez que lo pienso me parece enorme.

### CON SABOR

Si bien hubo un tiempo en que no paraba de tejer, cuando tiene un rato libre, Paulina cocina. Lo hace desde chica y le encanta, porque le permite concentrarse y crear. “Igual sé hacer un motón de cosas, soy completísima, un partidazo”, bromea. Está casada con un psicólogo colombiano que conoció en Barcelona y con quien tiene dos hijos.

Dice que no tiene un equilibrio que mantener entre la vida real y la Paulina de las redes. “Soy una desequilibrada –responde entre carcajadas–, me relajo, yo soy yo, este es mi trabajo, mi pasión, lo disfruto, no tengo ningún conflicto con eso”.

Cree que con la suerte no alcanza y se confiesa atea, aunque devota de San Expedito. Asume sus contradicciones y sostiene que es mejor no aferrarse de las seguridades. “Siento la duda como una virtud. ¡Qué cuadrada sería una persona que resiste a un archivo! Permitirse dudar está bueno y es lo que corresponde en esta época”.

**¿Sabor y practicidad son sinónimos de cocina?**

Practicidad no necesariamente, es algo que tiene que ver con la necesidad de tiempo y la posibilidad de comer casero viviendo en las ciudades. Pero la cocina no tiene que ser práctica, es más, si puedo, disfruto dedicarle horas. Mientras que el sabor es todo. No me importa si es sana o no, la cocina en que la prioridad no es el sabor no me interesa.

**¿Sano y saludable no son tu línea?**

Voy más en esa línea que cualquiera, porque está instalado que lo saludable es prohibitivo, no comer esto o lo otro, y estoy segura de que comer más saludable no tiene que ver con comer tal o cual alimento, sino con cocinar. Comprá una milanesa de soja en el supermercado, no tendrá harina, pero seguro tiene miles de químicos. Para comer saludable hay que cocinar, después ves qué tipo de alimentación querés. Es un concepto que me molesta y con el cual lucho. Siento que aporto a que la gente coma mejor, porque cocina más y se divierte, la pasa bien. Tampoco se siente exigida, no hay alguien atrás diciendo “Azúcar no”... No pasa nada, comé una torta, pero hacela vos, no te compres un alfajor. Lucho contra la idea de que determinados alimentos, por ejemplo las verduras, son saludables y es lo único que son. ¡No! Primero son ricas. Es una puerta de entrada diferente que conduce al mismo lugar, sin hacerte sentir mal. A lo saludable se puede entrar desde el sabor.

**¿En qué te cambió la vida Paulina Cocina?**

Lo más fuerte es hacer algo que me apasiona. Es lo que más me cambió, creer de verdad en lo que hago, disfrutarlo y no tener que esperar al viernes para relajarme, para mí todos los días están buenos. Lo agradezco enormemente porque sé que no le pasa a todo el mundo. Y otra cosa que me cambió es la relación con el público, me hace



## PING-PONG

**Un juego:** Cooking Madness y el chinchón.

**Un youtuber:** Contrapoints.

**Un roquero:** Charly García.

**Una comida con la que agasajes:**

Cualquier cosa con verduras.

**Si fueras un alimento:** Un tomatito.

**Si fueras un utensilio:** Cuchillo, útil, pero peligrosa...

refeliz. Nunca pensé que iba a decir esto [se ríe vergonzosa], me parece lo más cursi, pero te juro que es así. Me gusta mucho leerlos, la relación, a veces me cuelgo hablando con alguien, es lindo que haya gente que mira lo que hacés, le guste y te responda.


**¿El éxito es hacer lo que te gusta y pasarla bien?**

Se la puede pasar mal, pero hay que tener cuidado en que no te coma el día a día. El éxito es construir lo que querés, en realidad, es saber lo que querés, después el resto es fácil, es apretar botones y trabajar para eso. Lo más difícil es saber genuinamente qué deseás.

**¿Estás con ganas de hacer otras cosas?**

Sí, dormir... Todo está relacionado a Paulina Cocina, no hay nada fuera de eso. Tengo ganas de hacer mejor las cosas que hago, y para eso necesito que me ayuden. No solo por cuestiones de tiempo, sino que hay gente profesional en lo suyo que hace mejor las cosas. Cuando lográs cierta estructura como yo, el secreto está en trabajar con el equipo adecuado, no en ser genial vos, sino en juntarte con gente genial.

**¿En qué lo sos?**

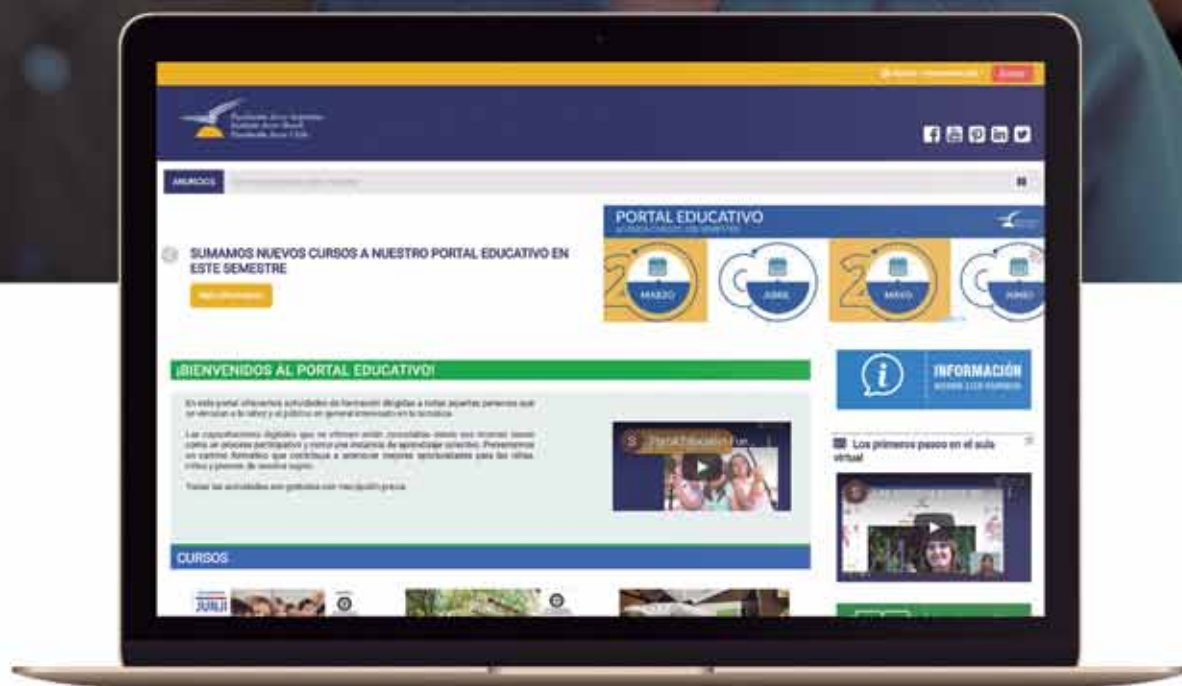
En la creación de contenidos, pensarlos. A veces me apoyo en otras personas, pero en eso soy la ama y lo acepto. Después en poner la cara, en eso no es que soy genial, sino que soy Paulina, y si quiero serlo, la cara tiene que ser la mía. 





# 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](http://www.portaleducativo.fundacionarcor.org)



**A**cepta la entrevista inmediatamente, con mucha predisposición. Sin embargo, transcurren semanas e incluso meses, y la charla se dificulta, se posterga invariablemente: una racha de buenos vientos propicia las condiciones buscadas para entrenar fuerte de cara a los Juegos Olímpicos. A merced de la meteorología, entonces, la espera se dilata, hasta que una ventana se abre y esta nota se concreta. Santiago Lange se disculpa al inicio y al final de la conversación, pero no hace falta: quien conoce su historia sabe que siempre y ante cualquier circunstancia navegar fue y sigue siendo su prioridad absoluta.

Ese enamoramiento por la navegación, que se volvió un *ménage à trois* con el olimpismo, hace de él un caso excepcional. Solo uno de cada cuatro atletas olímpicos consiguió ser parte de más de una edición. Santiago ya compitió en seis, lo hará en el séptimo en unos meses y aún no cierra la puerta a un nuevo ciclo olímpico después de Tokio: “Por momentos me vienen muchísimas ganas de seguir, pero también soy consciente de que en la vida que llevo se paga un precio en algunos aspectos, sobre todo afectivos, y tengo que pensar cómo los quiero manejar”, reconoce.

***Fuiste tachando muchas cosas en la lista: estar en un Juego Olímpico, ser medallista, ganar la de oro, compartir una edición con tus hijos... ¿Qué queda? ¿Qué te motiva?***

Esto es mi vida, no sé si ponerle la palabra “motivación”. Esto soy yo, soy un deportista, me gusta hacer lo que hago y, como me gusta tanto hacerlo, ya es mi vida, así que quiero seguir haciéndolo.

***Decís “Esto soy yo”, pero en algún momento dejarás de hacerlo y vos vas a seguir estando...***

Exactamente. Ese es el desafío que tengo que contestar.

***¿Por qué creés que los Juegos Olímpicos generan lo que generan?***

Para mí son muchísimo más que deporte. En el mundo en que vivimos, que en la ceremonia de apertura estén todas las razas y religiones, países que quizás están en guerra, todos festejando juntos como una unidad de la humanidad me parece algo muy fuerte. Al final de cuentas, ese es el mensaje de los Juegos Olímpicos.

***Si bien hay cuestiones más importantes, como el nacimiento de tus hijos o de tu nieto; o tristezas mayores, como cuando te diagnosticaron cáncer, ¿sentiste emociones más fuertes que las que sentiste en los Juegos Olímpicos?***

Lo que pasa es que son emociones diferentes. Las personales son una cosa; y las deportivas, otra. Por ejemplo, yo hago una comparación: para mí, haber entrado al estadio olímpico con mis hijos Yago y Klaus [N.

de la R.: atletas olímpicos, compitieron en Río 2016] fue una emoción igualable a la de ganar una medalla. Una es una alegría que me dio la vida, y la otra es algo que soñé, que quise y trabajé muchísimo para lograr.

El hombre que se pasó la vida en el agua y que dijo en esta misma revista, poco después de ganar el oro en Río, “Es el lugar que me hace feliz”, publicó ahora su autobiografía: *Viento, la travesía de mi vida*.

***¿Por qué elegiste para el título el viento y no el agua?***

Están los dos en mi persona, muy ligados. Pero me fascina el viento. Es un elemento clave para nuestro deporte, igual que el agua, pero más intan-

**“ESTOY METIDO EN ESTO PORQUE ME DOY CUENTA DE QUE ES LO QUE AMO Y QUIERO HACER”.**





# SANTIAGO LANGE

**“SIEMPRE TRATÉ DE SER  
FIEL A LO QUE AMO”**

*Tiene seis Juegos Olímpicos en el lomo y va por el séptimo. Se colgó dos medallas de bronce y una de oro. Persigue obsesivamente los resultados, pero valora y disfruta más el proceso.*

POR JUAN MARTÍNEZ



gible. Para nosotros es un arte puro, si sabés leer el viento, estás en otro canal.

***¿En algún momento se domina esa lectura?***

No, siempre te gana y se aprende todos los días. Cada vez hay más información, la ciencia y los modelos meteorológicos son mejores, yo trabajo eso con Elena Cristofori, pero en nuestra regata tenés que tomar decisiones y hay que ver en qué minuto va a cambiar el viento para la derecha o para la izquierda. Eso es un trabajo constante, una ejercitación de estar todos los días en el mar y conocer muy bien el lugar donde estás navegando.

***Muchas veces se habla de desafiar a la naturaleza. ¿Se la desafía realmente?***

No me animo a decir “desafiar”,

pero sí querés aguantar lo que te tira. Creo que te desafía ella a vos, que estás buscando eso: ella es la que te pone la vara y vos querés saber que te la pudiste aguantar. Te pone en situaciones límite y en situaciones muy lindas, que es justo lo que salís a buscar.

***¿Cómo fue encarar el proceso de un libro?***

Fue realmente difícil al principio, porque obviamente no es lo que uno hace, pero por suerte generamos una manera de trabajar con Nico Cassese y con Héctor Guyot espectacular. Nos llevamos superbién y al final terminé disfrutándolo un montón.

***¿Qué te llevó a querer contar tu vida?***

Inconsciencia. En su momento, Red Bull me ofreció hacer un libro, y por la

relación que tengo con ellos pensé que podía ser una buena idea. Ahí comencé con la iniciativa y después vino la mala: ¿qué hago yo metido en esto? No me había hecho la pregunta que vos me estás haciendo, si tenía ganas de contar tanto, pero bueno, una vez embarcado en el proyecto soy de no aflojar, y al final el proceso fue bonito y la experiencia valió la pena.

***Hablando de procesos, el de este último ciclo olímpico se extendió un año, ¿cómo lo estás viviendo?***

Al principio me costó muchísimo. Dije “Uh, un año más”, me parecía que iba a ser eterno. No era lo que estaba planeado. Ahora estamos en la etapa más linda de los Juegos Olímpicos, los últimos meses, en donde ajustás el trabajo de cuatro años y donde cada día cuenta, te vas poniendo a punto y vas



**"ESTO SOY YO, SOY  
UN DEPORTISTA, ME  
GUSTA HACER LO  
QUE HAGO Y, COMO  
ME GUSTA TANTO, YA  
ES MI VIDA".**

viendo los frutos de tanto trabajo y tanto esfuerzo. Es el momento que más disfruto de los ciclos olímpicos.

*¿Se disfruta más que el resultado? Más de una vez dijiste que no irías a un Juego Olímpico si no es a pelear medallas...*

Decir que no nos interesa ganar no es cierto: todos queremos ganar y nos preparamos para eso. Pero lo que yo realmente voy creyendo a lo largo de mi carrera deportiva es que el proceso es lo que quiero disfrutar y donde encuentro el ganar y perder. La verdad que si hoy salimos a entrenar y hacemos algo mejor que ayer, si mejoramos algún aspecto del juego, que es lo que estamos buscando, lo siento como una victoria, como que estoy compitiendo en ese momento y tratando de mejorar. Esas son las pequeñas victorias del día a día que, después, a la hora de competir, te dejan más tranquilo, porque tenés tus victorias y tus derrotas a lo largo del proceso.

*Vos ya te habías retirado, no fuiste a los Juegos de 2012, y volviste un poco de sorpresa, porque tu hoy compañera, Cecilia Carranza, fue a pedirte un consejo. ¿Este disfrute tiene que ver con que esta etapa es un extra?*

Te diría que sí, que es porque soy muy consciente de que es una elección. Estoy metido en esto porque me doy cuenta de que es lo que amo y quiero hacer. Quizás, de chico, estás más obnubilado con ganar y con la energía que tenía. Lo siento como una elección y creo que eso me da esta manera de verlo.

Santiago es padre de cuatro varones: Yago y Klaus son regatistas y atletas olímpicos, como él; Borja y Theo, en cambio, tienen un perfil más artístico y menos competitivo, aunque también aman el agua. Santiago los menciona más de una vez en su libro, como alumnos y también como maestros. Hay una enseñanza que va en dos direcciones, un ida y vuelta de aprendizajes: "Mis hijos me han enseñado muchísimo, siempre fueron mi ancla en la dirección del equilibrio de la vida. Los hijos enseñan, no hay lugar a dudas, a aprender nuestro

lado que más nos cuesta. Uno desea ser un buen padre y sueña con eso, y todos los hijos son diferentes, te exigen en el sentido de ser inteligente, de pensar cómo educarlos y qué decir en cada momento. Eso es un aprendizaje constante, porque cada uno necesita lo suyo y vas aprendiendo a lo largo del camino. Y cometés muchos errores".

*En un momento creíste que el cáncer de pulmón que sufriste en 2015 tuvo que ver con tus viajes constantes y el dolor de las separaciones, ¿no?*

Sí, una vez leyendo medicina china vi que el pulmón es como tristeza, y no encontraba de dónde podía venir eso, porque siempre consideré que tuve una vida maravillosa, que soy un privilegiado, que hago lo que amo. Para no ser necio, seguí buscando, y la verdad que los momentos más tristes fueron esos, cuando debí viajar mucho y dejar a mis hijos por tanto tiempo. Fue durísimo.

*En algún momento intentaste renunciar al agua para hacer una vida más convencional y no pudiste...*

Sí, es verdad, no pude. Siempre traté de ser fiel a lo que amo y a lo que me gusta hacer. Obviamente, tiene un punto egoísta y un punto de sano, de hacer realmente las cosas que tenés ganas. Y hacerlas con responsabilidad, con esfuerzo, tratando de superarte. Esa fue mi elección: volver, porque me di cuenta de que es lo que amo y lo que tengo ganas de hacer.

*¿El alto rendimiento exige ese punto egoísta?*

Y sí, porque al final en ciertos aspectos te volvé un poco obsesivo, ¿no? Terminás no aceptando cosas, porque si hay una vara puesta en altura, vos no creés que eso es lo máximo y pensás que la podés saltar. Eso exige una atención hacia ese aspecto, que es el alto rendimiento, que hace que dejes de lado otras cosas. Sin lugar a dudas, el alto rendimiento o cualquier actividad en la que quieras ser el mejor te va a llevar a dejar cosas de lado. **■**

## MARCELO LARRAQUY

# HISTORIA SECRETA DE LA GUERRA DE MALVINAS

*Después de 39 años, aún hay secreto sobre las operaciones británicas en el continente. Marcelo Larraquy cuenta lo que ocurrió a partir del impacto de un misil Éxocet en el destructor Sheffield, el 4 de mayo de 1982.*

POR FABIÁN GARCÍA

**E**n la guerra reina la confusión, la incertidumbre. La guerra es la actividad más compleja del hombre. No hay ninguna certeza de que lo que se prevea vaya a suceder”. La frase de Charles De Gaulle, presidente de Francia y artífice de la liberación francesa de la ocupación alemana en la Segunda Guerra Mundial, fue utilizada por el capitán de la escuadrilla de aviones Súper Étendart, Jorge Luis Colombo, en el lejano 1982. Colombo preparaba así a sus hombres para la guerra con los británicos por las islas Malvinas. Nunca más justas respecto de las intervenciones que realizarían y que tendrían un enorme impacto en la contienda, pese a la disparidad de recursos de unos y otros.

Quien la recuerda es Marcelo Larraquy, periodista, historiador y autor de once libros. En su último trabajo, *La guerra invisible* (Editorial Sudamericana), cuenta sobre la travesía de un comando británico del SAS (Special Air Service) al mando del capitán Andy Legg, que aterrizó en Tierra del Fuego con la orden de eliminar aviones y pilotos argentinos luego del hundimiento del Sheffield, el 4 de mayo de 1982. “El impacto del Éxocet en el Sheffield modificó el centro de gravedad de la guerra, que pasó de Puerto Argentino al continente. La flota británica se sintió vulnerable”, relata desde Buenos Aires vía Zoom.

Larraquy aborda hechos que son mantenidos en secreto tanto por el Gobierno británico como por el argentino y

que muestran cómo la guerra también se libró en territorio continental.

*¿Cuál fue el disparador para escribir el libro?*

Estuve en Gran Bretaña en marzo de 2019. Fue un viaje de estudios, de paseo y también familiar. Así que iba a las librerías y bibliotecas. Una de ellas era Waterstone, en Blackberry, un barrio londinense cerca del museo británico. Miraba, leía y en eso andaba cuando encontré un libro que decía *Los secretos de Malvinas*. En dos de sus páginas contaba que había un comando que había ido al territorio argentino a hacer una misión. Estaba con el radar abierto, viendo si encontraba algo, y lo había encontrado. Quería ver la visión británica de los hechos, y ese fue el disparador. Me acuerdo como si fuera hoy: sentado en la librería, que tiene cuatro pisos, leyendo ese libro. Me sorprendió totalmente. Dije: “¿Esto existe? ¿Puede ser que hayan ido al continente en plena guerra?”. No había visto nada publicado. Esa fue la historia, y a partir de ahí me metí de cabeza y no paré de trabajar hasta terminarlo.

*Después de leer el libro, queda una palabra dando vueltas en la cabeza: imprevisión. Estaba claro que los militares de la Argentina se habían lanzado a una aventura, pero no así los ingleses. ¿Gran Bretaña no previó que la Argentina pudiera hacer funcionar el misil Éxocet?*

El continente ofrece, a través del poderío aéreo argentino y de los Super Étendart, básicamente, la mayor



Foto: Gentileza Sudamericana / Alejandra López

## **“A GRAN BRETAÑA, EL ATAQUE Y HUNDIMIENTO DEL SHEFFIELD LE CAMBIÓ EL CENTRO DE GRAVEDAD DE LA GUERRA”.**

complicación para Gran Bretaña. A Gran Bretaña el ataque y hundimiento del Sheffield le cambió el centro de gravedad de la guerra. Luego del desembarco en bahía San Carlos, estuvieron cuatro días parados porque temían un contraataque aéreo argentino. Ellos tenían una gran incertidumbre, que era la incertidumbre de la guerra. No sabían. El Super Étendart y el Éxocet eran algo nuevo a nivel tecnológico, eran armas nunca probadas en combate; el misil se disparaba desde una distancia de 40 kilómetros del objetivo. Era un arma de otra generación respecto de la guerra que se estaba librando, de una generación tecnológica superior. Por eso, el centro de gravedad del conflicto estuvo marcado en el continente. Winston Churchill decía que había que atacar al enemigo desde el punto de partida, y el punto de partida era la base de Río Grande.

***¿Por qué han estado ocultas estas operaciones en el continente?***

Sigue siendo información clasificada en Gran Bretaña y en Argentina. Muchos soldados del continente están haciendo demandas judiciales para que se los reconozca como tales y piden información al Ejército, que a cuentagotas se las da. Me parece que, en el cese de hostilidades, la Argentina y Gran Bretaña prescindieron del continente, como diciendo “Esto no existió”. ¿Por qué? Porque Gran Bretaña vulneró la propia zona de exclusión que había delimitado. La Argentina podría haber convocado al TIAR (un trata-

do de defensa continental) si quería. El continente debía estar fuera del conflicto y no estuvo fuera del conflicto. Gran Bretaña también invadió el continente, no solo con la patrulla, sino electrónicamente. Hizo acciones de sabotaje, de perturbación y psicológicas sobre el continente. Había alarmas constantemente sobre todo el sur argentino. En una guerra, los países se juegan todo, y en ese jugarse todo el acto desesperado de Gran Bretaña era invadir y atacar la base de Río Grande, que fue un objetivo militar.

***¿Si hubiera tenido éxito el ataque del comando, qué habría pasado?***

Habría sido un impacto mundial, también una contienda a otra escala y con más actores.

***¿Cuánto pesó el factor humano, que el capitán Legg fuera matemático, un hombre con pensamiento lógico?***

Legg hizo un cálculo de probabilidades, actuó racionalmente, aunque eso no lo libró de sentirse mal por no haber cumplido la misión que le habían encomendado. Probablemente se dio cuenta de que era imposible y desistió. Si bien era una guerra y todos pueden morir o deben hacer cosas imposibles, se convertía en una misión de sacrificio. Dice “No” cuando está en el territorio enemigo y advierte que se encuentra a 50 kilómetros de la base de Río Grande, no a uno o a diez kilómetros. **■**

# UNO PARA EL CAMINO

*Christian Kupchik es escritor, traductor y editor, pero sobre todo un viajero apasionado que se dedica a recorrer el mundo sin rutas preconcebidas y en plan gasolero. Así conoció culturas de lo más diversas y cientos de lugares fuera de las rutas turísticas.*

POR ARIEL HENDLER FOTO PATRICIO PÉREZ

**H**ay momentos o situaciones que pueden definir un destino. Fue lo que le ocurrió a Christian Kupchik al poco tiempo de arribar a París, en 1977, con el objetivo inicial de estudiar Psicología. Lleno de ambiciones intelectuales, se encontró con una realidad distinta cuando trabajaba como conserje de noche en un hotel para pagarse la universidad y dormía en una de esas típicas buhardillas con techo abovedado y tejas negras, pintorescas, pero poco acogedoras.

“Para mí, París no fue ninguna fiesta”, admite este porteño melencólico de 60 y pico que, a pesar de su nombre y su pinta de gringo, se reivindica como “un pibe de barrio”. Sin embargo, rescata de esa experiencia el haber convivido con inmigrantes del norte de África o la isla caribeña Martinica, lugares con fuerte influencia francesa. “Tenía mucho más trato con ellos que con los parisinos, y eso me despertó la curiosidad por viajar y abrirme a otras culturas”, cuenta.

Así fue como empezó a picarle el berretín de la ruta y se mudó a Barcelona, donde pensaba especializarse en Psicoanálisis, pero se hizo artesano. Y de allí se trasladó a Estocolmo, donde estudió Filología nórdica y, con el tiempo, llegó a traducir al castellano a grandes poetas suecos como Emmanuel

Swedenborg, admirado por Borges, y al premio Nobel Tomas Tranströmer. Al mismo tiempo, entendió que había llegado el momento de ampliar sus horizontes y se largó con la mochila a conocer el África árabe.

“Aprendí a viajar sin mapas, como aconsejaba Graham Greene; a adoptar las costumbres locales y a perderme entre las gentes, los olores y los sonidos”, describe. Así convivió como un nómada más con los tuaregs del desierto del Sahara, a quienes describe como “personas muy solidarias y sin ningún problema para aceptar a otros cuando hay respeto mutuo”. Años más tarde, en otro confín del mundo como la gélida Laponia, presenció el espectáculo natural único de la aurora boreal y conoció a los saami, pueblo originario de lo que prácticamente es el Polo Norte.

Todos sus viajes fueron bien gasoleros: “Me arreglaba con muy poco; a veces me enganchaba en las cosechas para juntar algo de dinero y seguir, o trabajaba como mozo”, explica. A cierta altura de la conversación, su catarata infinita de recuerdos ya no sigue ninguna cronología ni ruta precisa, y entonces pasa sin escalas al archipiélago San Blas, en el mar Caribe, donde la civilización originaria de los gumas se mantiene en estado virginal. “América Latina está llena de lugares así, no hay que irse al otro lado del mundo”, ase-

gura con conocimiento de causa.

Como es obvio, entre viaje y viaje entendió que tenía bastante para contar y, hombre de las letras al fin, empezó a volcar sus vivencias al papel. “Aunque la verdad es que yo no viajo para publicar ni dejar constancia de nada, sí me resulta inevitable escribir, porque para mí es casi como respirar”, explica. Hoy tiene a medio corregir una buena cantidad de crónicas y reflexiones bajo el nombre genérico *El arte de errar*. “En el doble sentido de la errancia y el error –aclara–, porque la historia de los viajes es siempre la historia de un equívoco, como el de Colón, que quería llegar a Asia”.

Entre tanto, publicó varios libros de poesía y cuentos, además de un volumen de entrevistas a escritores realizadas a lo largo del mundo: *Todos estos años de gente*. Y se convirtió en traductor literario de inglés, francés, italiano, sueco, noruego y danés. En la actualidad, dirige su propia editorial, Leteo, y la revista *on-line Latitud Leteo*, que provee a las redes sociales de textos inéditos para aliviar el tedio de la cuarentena.

Por cierto, justo antes de que comenzara la pandemia estuvo en Vietnam, donde navegó en balsa por el río Mekong hasta Camboya. Es que la historia de Christian se resiste al punto final. **■**





# MARCELA CRISTINA GÓMEZ

## EL TALENTO INEVITABLE

*Se alejó del atletismo en la adolescencia, pero correr fue siempre su lugar seguro. Volverse atleta de elite resultó una consecuencia lógica de sus condiciones, que la llevaron a clasificarse a los Juegos Olímpicos.*

POR JUAN MARTÍNEZ FOTO ESTEFANÍA BURGOS

**N**inguna mujer argentina corrió jamás un maratón a la velocidad que ella lo hizo. Marcela Cristina Gómez se apoderó del récord nacional en la distancia en febrero del año pasado y con su marca de 2 horas 28 minutos y 58 segundos obtuvo también la clasificación a los Juegos Olímpicos de Tokio. Nacida en Tres Isletas, provincia de Chaco, hace una década vive en Maringá, una pequeña localidad brasileña. En su pueblo comenzó a correr cuando era chica; en Brasil se convirtió en atleta.

Tres veces campeona provincial a nivel intercolegial, entre los 13 y los 16 años, el talento de Marcela para los deportes era indiscutible (además de correr, jugaba vóley, *handball*, fútbol y a todo lo que se le cruzara). El comentario entre sus amigos y la gente que la veía correr era automático: “Un día vas a llegar a los Juegos Olímpicos”. Sin embargo, ella sabía de las escasas posibilidades que hay en el interior del país para desarrollar una carrera deportiva y ni siquiera soñaba con esa opción. De hecho, cuando terminó el secundario, puso en pausa el atletismo. “Pero nunca dejé de correr. Siendo estudiante, por ejemplo, cuando llegaba la época de exámenes y estaba muy estresada, salía a correr 15, 20 o 30 minutos. Volvía otra persona. Correr era mi antiestrés, aunque no lo

hacía de manera competitiva. No me gustaba entrenar. Los veía a mis amigos y no me gustaba el esfuerzo que hacían durante la semana”, cuenta.

*¿Y qué te llevó a convertirte en atleta?*

Me iba bien en las carreras recreativas, y mis amigos —entre los que estaba mi esposo, al que conocí corriendo— comenzaron a alentarme para que me dedicara a esto. Mi esposo me decía que me animara a vivir del atletismo, que tenía el talento necesario.

En 2012, entonces, se hizo cargo de su don y comenzó a vivir como atleta a tiempo completo. Los resultados hicieron que su nombre comenzara a sonar en el ambiente del atletismo nacional. Era una novedad: prácticamente nadie había visto correr a esta mujer que consiguió meterse entre la elite. Ahí sí tomó forma aquel futuro olímpico que le auguraban en Tres Isletas. “Decidí que quería ir a un Juego Olímpico en 2016, antes de los Juegos de Río. Ya llevaba cuatro años corriendo a un nivel profesional, venía con una muy buena evolución de resultados y tenía ganas de correr maratón. Iba a intentar clasificarme a Río, pero hubo algunos inconvenientes y no dio para que lo intentara. Pero me puse el objetivo de ir a Tokio”, afirma.

*¿Volviste a Chaco después de la clasificación?*

No pude. Cuatro días después de clasificar llegué a Brasil y ese mismo día se detectó el primer caso de COVID-19 ahí. Después comenzaron las restricciones y todo se hizo más difícil. Vine el año pasado a la Argentina a competir en el campeonato nacional, pero solamente a eso, y volví a Brasil. Igual, estamos siempre en contacto con mi familia.

*¿Te dijeron algo sobre cómo se recibió tu clasificación allá?*

Mi familia, supercontenta, y me contaron que la gente en general también. Yo soy una persona muy competitiva, pero no emotiva. Muchas personas me preguntaron por qué no lloré, pero yo lo tomé como que fui a hacer un trabajo: hice lo que tenía que hacer y ya. Trabajé muchísimo para eso, renuncié a muchas cosas, me esforcé. Solo mi familia y Dios saben todo lo que tuve que sufrir para llegar, así que cuando vi que lo había conseguido, me puse muy feliz, pero no lloré. Pensé: “Uf, trabajo cumplido, ahora vamos por un escalón más”.

*¿Qué vuelve a cambio de ese esfuerzo?*

Es más una satisfacción individual que otra cosa. Uno tiene que trabajar para superarse a sí mismo, para demos-



## OBJETIVO EN LA MIRA

Algunos deportistas eligen vivir el día a día y no pensar demasiado en el objetivo final. Es su manera de descomprimir y de aprovechar el proceso. Marcela, en cambio, tiene a Tokio entre ceja y ceja: "Todo lo que hago está enfocado en los Juegos. Cada entrenamiento, ir a entrenar en altura a Paipa, Colombia, apunta a la línea de largada del maratón olímpico. Los récords están para ser quebrados, no duran toda la vida; los títulos hoy los ganás vos y mañana otra persona; pero ir a un Juego Olímpico no te lo saca nadie".

trarse que puede. Durante mi preparación, todo fue costado por mi esposo y por mí. Yo no tenía patrocinios, club, equipo, beca, nada. Fue un trabajo hecho a pulmón. Haberlo conseguido para mí fue una satisfacción personal y una demostración de que sí se puede. Muchos se quejan de que no reciben apoyo, de que nadie quiere ayudar ni abrirte las puertas. Si vos querés, lo conseguís. Tenés que desearlo y trabajar para eso. El esfuerzo es el doble, pero la satisfacción es el triple.

***¿Qué es lo mejor que tiene correr?***

Para mí correr es todo. Yo co-

nocí lugares a los que nunca habría viajado si no fuera por el atletismo. Tuve la posibilidad de viajar dos veces a Europa. Si fuera una persona con un trabajo común, tal vez nunca habría salido del continente. Gracias al deporte conozco lugares, personas. Muchas veces la gente me manda mensajes, escribe, dice que soy una inspiración o me pide consejos. Que la gente se espeje en uno o te tenga como inspiración positiva es la mejor devolución. **■**

*redaccion@convivimos.com.ar*

# VIEJO ES EL VIENTO

*A pesar de los prejuicios sobre envejecer, las personas mayores demuestran que los años dan mucho más de lo que quitan y que siempre se puede seguir aprendiendo y proyectando.*

POR JUAN MARTÍNEZ

**H**ay una máxima que sostiene que la experiencia es un peine que nos dan cuando nos quedamos pelados. Algo inútil, que llega a destiempo, cuando ya no es posible usarlo. La vejez sufrió décadas de mala prensa, de bastardeos, de prejuicios y mitos que calaron hondo en la forma en la que se la percibe, en la que pensamos en ella. Ana María Viscarra tiene hoy 66 años y, luego de sobreponerse a un fuerte problema de salud, goza de una vida que en términos generales describe como feliz. Hace 30 años no imaginaba un presente como este: “Creía que a los 50 iba a comenzar a deteriorarme, a ser una carga para mis hijos, que ya no iba a poder disfrutar de prácticamente nada. De hecho, consideraba que si moría a esa edad, sería mejor para todos. Afortunadamente, estaba muy equivocada”, reconoce.

“Yo pensaba que cuando uno se volvía viejo todo era pérdida: de la

belleza, de la salud, de la memoria. La única posibilidad de cambio era en un sentido de deficiencia. Sin embargo, en estos años he notado que logré cambios por los que quizá estuve padeciendo casi toda mi vida. No te voy a decir que son cambios radicales, porque es mentira, pero sí lo suficientemente importantes como para que me dé mucha satisfacción que se hayan producido”, cuenta la actriz Mirta Busnelli.

El doctor Alberto Cormillot ensaya una explicación sobre esta visión pesimista que su generación tenía sobre envejecer: “Cuando yo era chico, veía a mi abuelo o a otras personas de 70 años como superviejas, recontratachadas. Yo viví todos los cambios, y hoy no es así. Si agarrás a un pibe de 20, tiene alguna referencia de alguien en la familia con más de 70 años y que está en buen estado”.

Diego Bernardini, médico de familia y gerontólogo, agrega que los mayores cargan con una mochila social que es el culto a la juventud

de las sociedades occidentales. Ese culto tiene como cara opuesta el desprecio a la vejez. Si lo ideal, deseable y esperable es ser joven, lo contrario genera rechazo automático. “Todavía nuestra sociedad se maneja con un concepto de la revolución industrial: joven y fuerte es mucho mejor que maduro. Eso pongamos que estaba bien cuando el trabajo era manual, cuando el desempeño era físico. Hoy el trabajo está dejando de ser manual y el desempeño está siendo básicamente cognitivo. Para eso, la edad no importa. Es más: si hablás de cuestiones relacionadas con la aritmética, la riqueza del vocabulario, el conocimiento en general, la comprensión del mundo, cuestiones que tienen que ver con habilidades laborales como la colaboración, el trabajo en equipo, la interculturalidad, la diversidad, la capacidad de persuasión y delegación, o simplemente con algo muy básico que es la capacidad de contactos, el *networking*, todo eso está más desarrollado en una persona mayor”, explica.



La periodista Cecilia Absatz semana a semana reflexiona sobre esta etapa de la vida (“que hasta ahora se vio con muchos prejuicios”) en su *newsletter Viejo smoking*: el nombre refiere a una forma elegante de ser viejo. Sobre el derribamiento de aquellos prejuicios, analiza: “El descubrimiento que hago a medida que pasan los años es que si bien no contás con las alternativas y las emociones de la juventud, si tenés una base resuelta (una entrada de dinero razonable, un servicio médico y salud), es una época de la vida realmente muy placentera. Podés dedicarte exactamente a lo que querés, porque a esta altura ya sabés lo que querés y, antes que nada, lo que no querés”.

El paso del tiempo, el envejecimiento, como sugieren Busnelli y Absatz, es el momento en el que algunas cosas decantan, se acomodan o se hacen más visibles, para que podamos actuar sobre la base de ese conocimiento adquirido, de ese saber que no llega de golpe, como un rayo, sino que es consecuencia de un proceso vital, es una tarea fina, similar

a la del arqueólogo que descubre lo que la tierra oculta poco a poco, sin apurarse para extraerlo sano y salvo. Sería imposible tener antes todo lo que llega y se disfruta en la vejez.

Hay una perspectiva que cambia, principalmente por el cambio de ve-

**“LO MEJOR QUE ME  
DIO ESTA ETAPA ES LA  
PÉRDIDA DE LA ANSIEDAD,  
DE LA VORACIDAD DE  
ESTAR EN TODO”.**  
**DANIEL DIVINSKY**

locidad. Lo que antes el apuro impedía observar, al prestarle atención resulta más evidente. Es lo que le sucede a Daniel Divinsky, fundador e histórico editor de Ediciones de la Flor: “Lo mejor que me dio esta etapa es la pérdida de la ansiedad, del

apresuramiento, de la voracidad de estar en todo. Aunque nunca fue posible satisfacerla totalmente, había una especie de tensión hacia estar en todo. Ahora me satisface estar bien en lo que estoy”.

La veneración por la juventud comenzó, en parte, en la década del 50, junto a la cultura del *rock and roll*, con Elvis Presley como abanderado de lo deseable. Sebastián Campanario, autor de *Revolución senior*, va más atrás y recuerda que recién comenzó a ser obligatorio conocer la edad de las personas en los países modernos hace más o menos dos siglos: “Fue necesario para los estados censar para saber a quiénes pagarles pensiones, quiénes tenían que ir a la escuela o hacer el servicio militar. En la antigüedad incluso hay muchas tumbas y entierros que no dicen la edad de las personas”.

La estructuración de la sociedad delimitó tareas y obligaciones de acuerdo con las edades: escuela, universidad, mayoría de edad para alcanzar ciertos derechos, pensiones y jubilaciones. Y llegó hasta ahí: una





vez jubilada, de esa persona el Estado no espera algo en particular, lo que induce a esta idea cada vez menos generalizada de que se trata de una espera hasta la muerte, un espacio vacío que no se llenará.

Sin embargo, no solo es una etapa en la que se pueden llevar adelante muchos proyectos, apalancados por el saber acumulado, sino que también es un momento de aprendizaje, de incorporación de más herramientas. La empresaria Marta Harff coincide: “La vida es todo un aprendizaje todos los días, no termina nunca. Eso es lo lindo. Si ya las sabés todas, ¿para qué? Sería hasta deprimente”.

Daniel Divinsky parafrasea a Tolstoi y dice que, así como todas las familias felices se parecen y las infelices lo son cada una a su manera, también los adultos mayores son cada uno a su modo. “Hay distintas formas de envejecer y se nota en el mantenimiento de la actividad. No necesariamente laboral, pero sí una actividad general que mantenga la

lucidez y la aptitud física. Otra cosa es la curiosidad que, para mí, si a esta edad no se tiene, ya no se puede adquirir, aunque sí perder”, reflexiona.

El conjunto de actitudes negativas hacia los ancianos y el proceso de envejecimiento fue llamado “viejismo” (*ageism*, en inglés) por Robert Butler. A ese viejismo hizo referencia el doctor Cormillot en una entrevista reciente. Lo sufrió en carne propia: primero, cuando la diferencia de edad con su pareja (48 años) fue tema de conversación pública y luego cuando dieron a conocer la noticia de que esperan un bebé.

“Yo nunca registré mi edad, nunca pensé en cuántos años tengo, pero no tuve más remedio que hacerlo de tanto que me dijeron: ‘Doctor, ¿cuántos años le lleva?’. No me puedo hacer tan el distraído, entonces tuve más conciencia”, confiesa Cormillot. Pero ni aún siendo más consciente de ella la edad es para él un impedimento: al manejo

## Y EN LA CAMA TAMBIÉN

Son pocas, casi nulas, las representaciones, en la cultura popular, de personas mayores teniendo relaciones sexuales o encuentros eróticos. Aunque es una cuestión invisibilizada, los deseos y la actividad permanecen, con sus matices.

Francesca Gnechi, diplomada en educación sexual (@alaparatusexualidad, en Instagram), profundiza: “La vida sexual de una persona comienza y termina cuando ella decide hacerlo. No hay una fecha límite ni mucho menos. A mayor edad puede haber falta de lubricación para las personas con vulva y dificultad en las erecciones para las personas con pene, pero la sexualidad no está relacionada únicamente a la genitalidad. La sexualidad es intimidad, son las caricias, los besos, los abrazos, las masturbaciones en conjunto, los juguetes eróticos, el sexo tántrico... Cada vez son más las personas mayores de 60 años que me consultan. Hay poca información en general sobre este tema, por lo que comencé a dictar talleres dirigidos a este grupo para que puedan vivir su sexualidad de la mejor manera”.

**“ES UNA ÉPOCA DE LA VIDA MUY PLACENTERA. A ESTA ALTURA YA SABÉS LO QUE QUERÉS Y, ANTES QUE NADA, LO QUE NO QUERÉS”.  
CECILIA ABSATZ**

de sus clínicas y grupos de descenso de peso agrega su trabajo en medios de comunicación, la lectura de entre 15 y 20 *papers* diarios, las clases de *tap* y de acrobacias aéreas, y, ahora, también la conducción de un nuevo *reality* en NET TV que habla, precisamente, sobre la vejez.

El viejismo es transversal y cruza diversos ámbitos. Maritchu Seitun es una de las referentes más importantes del país en temas relacionados a la crianza. Con 67 años, es testigo de una contradicción respecto a los padres y madres jóvenes que le realizan consultas, la siguen en redes o leen sus libros: “Lamentablemente a los padres jóvenes les cuesta escuchar a sus mayores en temas de crianza y descartan todo sin darse cuenta de que sus padres tienen muchos aportes muy valiosos para ofrecerles. Los jóvenes tienen que lograr su síntesis personal de paternidad, incluyendo experiencias de sus padres y descartando otras. No se dan cuenta esos padres que tanto me leen y me escuchan que yo también soy mayor y soy abuela”.

Héctor Grunewald tiene 75 años, es trabajador de la construcción y, so-

bre todo, ultramaratonista. Es capaz de correr cientos de kilómetros en una competencia, de mantenerse en movimiento horas y horas, haciendo gala de una notable resistencia. “Esto me ayuda muchísimo a disfrutar de la vida. Es más: es la mejor etapa de la vida. Tal vez algunos no lo entiendan y piensen que los 40 o 50 años son una edad límite para disfrutar. Pero no es así. Los mejores momentos uno los disfruta a esta altura de la vida, porque lo otro pasa muy rápido, uno tiene mucho apuro por vivir y entonces deja pasar muchas cosas. Llegar a viejo es el premio de la vida y no hay que detenerse. Lo mejor es moverse”, afirma.

En el deporte, en las tareas hogareñas, en el arte, en el manejo de empresas, en el cuidado de la salud o donde fuera, ya es hora de dejar atrás los últimos mitos que intentan sostener que la tercera edad, o la vejez, es una etapa de pérdidas. En una sociedad que intenta pensarse cada vez más a sí misma y a sus prejuicios, para correrlos a un costado, le llegó el turno al viejismo. [C](mailto:redaccion@convivimos.com.ar)

[redaccion@convivimos.com.ar](mailto:redaccion@convivimos.com.ar)





# LEYENDO SALÍS GANANDO SUSCRIBITE Y PARTICIPÁ

CONVIVIMOS

AVENGERS

Disney

Disney  
Junior

## GANADORAS

DEL SORTEO MENSUAL PARA SUSCRIPTORES

# \$100.000

MARZO: YANINA ANABEL YEDRO, S. R. DE CALAMUCHITA, CÓRDOBA

ABRIL: MÁXIMA CHÁVEZ DE SAN MIGUEL, BUENOS AIRES

## PLAY STATION 4

MARZO: MARÍA ROSA PARRA, MORENO, BUENOS AIRES

ABRIL: MIRTA SUSANA SOTO, DE CIPOLLETTI, RÍO NEGRO

¡PRÓXIMO SORTEO: 01/06!

# ADOPCIÓN RESPONSABLE

*Con una mayor conciencia del impacto ambiental de perros y gatos abandonados, se multiplican los refugios y la atención se centra ahora en el adoptante.*

POR DENISE DESTÉFANO

**E**l espíritu de adoptar un animal debería ser adoptar un amigo”, dice a *Convivimos* Alicia Barreto, veterinaria y fundadora de la Asociación Protectora de Animales (Aprani), aunque los miles de perros y gatos desatendidos en las calles de ciudades y pueblos de nuestro país parecen contradecir este principio.

Todavía no hay estudios que puedan precisar de qué números estamos hablando en tiempos de pandemia. Pero según un informe realizado en 2018 por el Colegio de Veterinarios de la Provincia de Buenos Aires, hay alrededor de seis millones de perros y gatos que viven en la calle solamente en ese distrito.

Otro informe de ese año de la Defensoría de la Provincia de Buenos Aires califica a la situación como “de emergencia”. Indica que el 70,7 por ciento de los bonaerenses reconoce la existencia de animales en la calle de su cuadra, mientras que el 87,6 por ciento los vio en el barrio o en su localidad. Además, la mitad de los encuestados aseguró que son ellos quienes se hacen cargo de atenderlos, el 26,1 por ciento mencionó que esta tarea la llevan a cabo las asociaciones protectoras y solo el 1,2 por ciento el municipio, mientras que el 22,6 por ciento dijo que nadie se ocupa.

Son varias las organizaciones que denuncian esta realidad. Entre ellas, ONGs en Red, que agrupa municipios, profesionales y entidades que trabajan en políticas públicas para un control ético de la reproducción de perros y gatos, asegura que la sobrepoblación de estos animales no se circunscribe a un distrito, sino que se da en todo el país.

“El que haya tantos animales en la calle, que tienen sarna o parásitos, o muerden, afecta a la población humana. Afecta a los chicos, a la gente grande que vive hacinada con los animales y se contagia. O sea: es todo un problema sanitario que no se termina. Y no está resuelto”, evalúa Barreto.

La Ley 14.346, que fue sancionada en 1954, protege a los animales del maltrato y de actos de crueldad de los que pudieran ser víctimas. Desde su puesta en vigencia, la visión de la sociedad sobre los animales cambió y sigue cambiando, y el impacto ambiental de la situación empieza a adquirir cada vez más relevancia.

“Hoy en día hay cosas que no se toleran, que hace 50 años se toleraban. Hoy cuando se maltrata a un animal hay un montón de gente que protesta y que actúa, algo que antes no pasaba. Hay gente que ha ido a la cárcel”, sostiene Barreto. “Yo siento que acá hay un cambio. Lo que pasa es que es un cambio muy gradual y va a llevar muchos años”, agrega.

## TRATO ESPECIAL

Y del abandono pasamos al trato especial y el amor que los miles de refugios les dan a las mascotas rescatadas. Aprani es uno de ellos. Funciona desde 2006 en un predio de 2,5 hectáreas en Francisco Álvarez, provincia de Buenos Aires, y aloja con mucho esfuerzo a unos 110 perros, 40 gatos, tres chanchas, dos caballos, más de veinte gallinas y conejos, y una tortuga, casi todos rescatados de la calle.

“En un momento pensamos que podíamos sostenernos con un pensionado o geriátrico, y empezaron a aparecer



Fotos: Gentileza Aprani.

**“YO SIENTO QUE ACÁ  
HAY UN CAMBIO. LO  
QUE PASA ES QUE ES UN  
CAMBIO MUY GRADUAL”.**  
**ALICIA BARRETO**

perros que tenían familias o personas que se hacían cargo y pagaban una mensualidad. Pero eso no resultó. Después de uno o dos años estas personas dejaban de pagar, se olvidaban de los animales y estos quedaban en el refugio”, relata Barreto.

Muchos de los alojados son viejos, con problemas de salud, que requieren especialistas, y los estudios que estos ordenan –como ecografías, cirugías, resonancias– son costosos y se pagan con recursos propios de su familia y donaciones a través de sus redes (@apranii). En Aprani los animales reciben, además de los cuidados médicos, terapias alternativas: acupuntura, fisioterapia, ultrasonido, masajes, magneto y hasta tienen un *jacuzzi* para hidrotterapia.

Esa misma atención es la que se le da al proceso de elección de adoptantes, quienes deben llenar un formulario y contar detalladamente cómo planean cuidar del animal. Este proceso se repite en muchos refugios del país, donde ponen cada vez más atención al destino de sus animales para certificar una tenencia responsable.

Algunos requisitos necesarios para adoptar a un animal:

**1. Domésticos.** Hay animales exóticos que pueden ser atractivos, pero no son aptos para tener en una casa. Conviene verificar que el que uno desea adoptar esté permitido. No lo están tortugas, tucanes, lechuzas y monos, por ejemplo.

**2. Espacio.** Si se vive en un departamento, el animal


debe ser chico. En caso de tener un gato, las ventanas y medianeras deben estar protegidas. El hogar debe contar con suficiente espacio para que la mascota pueda correr y jugar.

**3. Solvencia económica.** Para hacerse cargo de un animal hay que poder costear las visitas regulares al veterinario, las vacunas y todos los otros gastos que pueden aparecer en caso de que el animal se enferme, además del alimento.

**4. Presencia.** No es recomendable adoptar un animal si se trabaja todo el día fuera del hogar. Los perros necesitan salir, por lo que si la persona no va a estar mucho tiempo en casa tiene que asegurarse de tener un paseador, a menos que disponga de un jardín amplio donde el animal pueda estar.

**5. Visitas.** Algunos refugios organizan visitas periódicas al poco tiempo de dar al animal en adopción para garantizar el compromiso asumido.

**6. Vacaciones.** Es útil contar con un plan para cuando lleguen las vacaciones: ir a lugares que acepten mascotas, tener amigos o familiares con quien dejar al animal o bien llevarlo a una pensión que pueda hacerse cargo de él cuando uno no esté.

**7. Buen trato.** El animal tiene derecho a ser bien cuidado, alimentado y atendido en sus necesidades. No debe estar atado ni ser adquirido con un fin en particular, como el de guardia. 

# PARA QUE EL AGUA NO SEA UNA AMENAZA

*ISR es una técnica de autosalvataje que les da a los más pequeños una mayor seguridad a la hora de convivir con espacios acuáticos. La RCP es otra habilidad indispensable que debe tener al menos uno de los adultos de la familia.*

POR VALERIA GARCÍA TESTA

**S**egún el Ministerio de Salud de la Nación, cada cinco días fallece ahogado un menor de cuatro años. Esa cifra alarmante se multiplica si se amplía el rango de edad: de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), alrededor de 372 mil personas en todo el mundo pierden la vida cada año por la misma causa, lo que significa más de mil fallecimientos diarios. Datos escalofriantes, sobre todo tratándose de episodios prevenibles. Por eso es tan importante que los adultos tomemos los recaudos correspondientes y que además les enseñemos a los más pequeños pasos simples para que puedan sobrevivir a la caída al agua aunque no sepan nadar.

La técnica de autorrescate acuático Infant Swimming Resource (ISR), que se podría traducir al castellano como “recursos de natación para la primera infancia”, originada en los Estados Unidos hace más de 50 años, es una tendencia por la que optan muchas familias. “La primera barrera de prevención debe ser la presencia y supervisión constante de un adulto. La segunda es tener los espejos de agua rodeados por una cerca perimetral de más de 1,20 metros de altura, con vallas verticales –para evitar que los chicos se trepen– y una separación entre sí no mayor a 10 centímetros para que no logren atravesarla. Cuando todo eso falla, está la barrera de ISR, que capacita al bebé o al niño para que sea capaz de resolver la caída y se evite lo que de otro modo sería una tragedia”, afirma la entrenadora Patricia Trellini.

En ISR Argentina hay dos niveles de preparación: lo que llaman “secuencia del flotador”, para bebés de 6 a 18 meses; y la instrucción de 18 meses a 6 años, donde se trabaja la denominada “secuencia nadar, flotar, nadar”. ¿Cómo se les enseña a los más chiquitos? “Con los bebés, las indicaciones de lo que va a pasar en el agua son a través de mensajes táctiles y con señas. Vamos avanzando de a poco, respetando sus tiempos. Las primeras clases suelen ser de juego con el medio acuático y en él. Se trabaja con paciencia, amor y empatía”, dice Trellini. El objetivo es que aprendan a buscar la superficie y puedan tomar aire. No importa de qué forma caigan, van a lograr girar para quedar de espaldas al agua, saldrán a la superficie y flotarán. “Una vez que permanecen a flote, aprenden a recuperar el aire y a llamar la atención de los adultos diciendo alguna palabra (si es que ya hablan) o simplemente gritando”, explica la instructora y reconoce que, pese a que lleva años trabajando con este método, sigue festejando y emocionándose cuando un alumneto consigue el objetivo. “Sabemos que de eso puede depender la vida de esa criatura, así que es muy fuerte haber contribuido a que adquiriera esa destreza”, confiesa. El curso es corto e intensivo: con los bebés, en promedio se necesitan entre cuatro y seis semanas, de lunes a viernes, en clases de solo diez minutos.

La dinámica es igual con el grupo de 1,5 a 6 años, pero el objetivo es darles las herramientas para que puedan salir del agua por sus propios medios, así que lleva de seis a ocho semanas. “Les enseñamos a nadar con la cabeza sumergida y reteniendo el aire, a girar en horizontal para flotar en la su-



perficie y respirar, y a volver a sumergirse y hacer la patada que les permita avanzar. Además, los adiestramos para que presten atención a cuál es la escalera o el borde más cercano. Si estuvieran, por ejemplo, en un lago, usan la misma estrategia de nadar, flotar y nadar hacia una superficie de la que puedan asirse. De ese modo, llegarán hasta un borde y serán capaces de emerger por sus propios medios”, detalla Trellini y compara la adquisición de estas habilidades con el aprendizaje de andar en bicicleta: aunque pase el tiempo, hay una memoria corporal que se mantiene. Aun así, sugiere que tengan una clase de mantenimiento al mes, para que practiquen las secuencias a medida que las dimensiones de sus cuerpos crecen.

### **SABER AYUDAR**

También es indispensable que al menos un adulto del grupo familiar esté capacitado para hacer reanimación cardiopulmonar (RCP). La Fundación Cardiológica Argentina dicta cursos, que se desarrollan en tres horas un único día,

## **TIPS DE SEGURIDAD ACUÁTICA**

- Si desaparece de vista un niño en un lugar con pileta o espejo de agua, lo primero que se debe hacer es revisar el fondo. Si estuviera sumergido, cada minuto es vital. Recién después de asegurarse de que no está allí, se puede buscar en los distintos ambientes.
- No es conveniente dejar juguetes alrededor de la pileta ni permitirles andar con rodados por esa área.
- Mejor mantener el nivel del agua en el máximo posible para que puedan agarrarse del borde externo y salir solos o llamar por ayuda.

para estudiar y practicar las maniobras de resucitación y desobstrucción de la vía aérea tanto en lactantes como en niños. Si hay que reanimar a un bebé, el Ministerio de Salud sugiere colocar los dedos índice y medio en el centro del esternón, entre los pezones, sin presionar en el extremo del esternón, o tomarlo del pecho con ambas manos y presionar con los pulgares en el centro del esternón. Así se realizan 30 compresiones ininterrumpidas, dos insuflaciones de un segundo cada una, apenas soplando, y se repite el ciclo cinco veces. En casos de niños menores a 12 años, se aconseja realizar la compresión con la base de una mano: hacer descender el esternón como mínimo cinco centímetros en 30 compresiones, dos insuflaciones y repitiendo el ciclo cinco veces.

Posibilitarles a los niños la habilidad para valerse por sí mismos y que los adultos sepan las técnicas de resucitación resulta un combo de tranquilidad incomparable. **C**

# FIAT STRADA

## MÁS CAPACIDADES Y MEJOR CONFORT

Por Fernando Soraggi



**PRECIO**  
\$1.592.000

**130 KM/H**  
Velocidad  
máxima

**85 CV**  
Potencia máxima  
a 5750 rpm

**11,95 KM/L**  
Consumo  
promedio

### **DISEÑO. 3½/5**

La nueva Fiat Strada llega con 25 años de experiencia en el mercado de las *pick-ups* compactas, en el que se ha ganado la elección de los usuarios, por capacidad, motor rendidor y buen diseño, que en esta nueva generación se renueva por completo, tomando rasgos característicos de otros modelos de la marca, sobre todo los de la *pick-up* mediana Toro.

Muestra un capó bien lanzado, con nervaduras a los costados, que culmina sobre los faros divididos, con tecnología led incluso en las DRL (luces de circulación diurna), mientras que los antiniebla y las luces de giro disponen de lámparas halógenas, similares a las del compacto Mobi. En el lateral, los guardabarros se encuentran bien marcados, con una falsa salida de aire atrás, y en el sector posterior destacan las luces, el protector de luneta y un paragolpes de metal

enfundado en plástico. El portón de la caja es profundo y fácil de subir y bajar gracias a una pequeña barra de torsión entre las bisagras.

### **CONFORT. 3½/5**

A pesar de que manejamos la versión Endurance (entrada de gama), en el interior se ve un adelanto: panel completamente nuevo, buenas terminaciones de plástico sólido con calidad en las texturas y no se notan filos peligrosos ni aberturas en los engarces. Destaca la funcionalidad y la gran cantidad de portaobjetos. No hay problemas de espacio en el sector delantero gracias a las dos butacas, de regulación manual, buena sujeción lateral y apoyacabeza integrado. El volante tiene solo regulación en altura, y el tablero de instrumentos, con relojes analógicos y digitales, es simple y ofrece *display* con información completa.

Hay que confirmar que la Strada tiene una capacidad de carga de 650 kilos y un volumen de caja de 844 litros. La rueda de auxilio, igual a las rodantes –lo que es una buena noticia–, está bajo la caja.

### **MOTOR. 3½/5**

La versión que probamos ofrece el conocido naftero de 1.4 litros, 8 válvulas, con 85 CV y 122 Nm, que entrega buenas respuestas para una *pick-up* chica. La caja de cambios manual brinda relaciones cortas, ofreciendo dinámica en la ciudad, y en ruta logra 120 km/h a casi 4000 rpm, por lo que hay que estar atento en el consumo, sobre todo cuando se lleva carga. En condiciones normales y cuidando las aceleraciones consigue buenas respuestas, con 11,10 km/l en ciudad y 12,80 km/l en la ruta.



### EQUIPAMIENTO. 3/5

La entrada a la gama que manejamos ofrece lo básico, como para no subir el precio, pero mejora en comparación con la generación anterior y además es posible incorporarle más componentes con los *packs* a los que acostumbra la marca. La *pick-up* Endurance doble cabina viene provista de serie con equipo de audio con radio AM/FM integrada con USB y conectividad Bluetooth, comandos de radio/teléfono en el volante, aire acondicionado, computadora de a bordo, dirección hidráulica con sistema EPS (por sus siglas en inglés Electric Power Steering), indicador de cambio de marchas, luz de lectura, portaobjetos en las puertas y en la consola central, y toma corriente 12v entre los componentes más destacados.

### SEGURIDAD. 3 1/2/5

El equipamiento de seguridad es el justo y necesario para cumplir con las exigencias para nuestro mercado, más algunos detalles. Tiene *airbags* frontales y laterales, cinco cinturones de seguridad –los delanteros retraíbles con 3 puntos y regulación en altura–, tres

apoyacabezas ajustables posteriores, sistema Isofix, asistente de arranque en pendiente, control electrónico de estabilidad y control de tracción avanzado con E-locker (TC+).

En cuanto al sistema de suspensión, se lo nota más duro, especialmente en el eje trasero, donde debe recibir el peso de la carga, mientras que adelante es tipo McPherson, con un nivel de confort mucho más completo que la generación anterior y mostrándose firme, pero sin golpes o asperezas.

El sistema de frenos, con ABS, función *off-road* y EBD, es eficiente, no demuestra fatiga ante frenadas reiteradas y sí una buena distancia de frenado.

### PRECIO. 3 1/2/5

Sin duda, la nueva Fiat Strada implica un salto hacia adelante en esta nueva generación. La versión que manejamos cuesta \$1.592.000, pero arranca con la cabina extendida en \$1.465.000 y llega a \$1.973.000 en la Volcano. Esta *pick-up* compacta ofrece un andar superior, muchísimo más confort, buena insonorización y más capacidad y comodidad para los pasajeros. **■**

#### MOTOR

Motor naftero delantero transversal. Cuatro cilindros en línea, dos válvulas por cilindro, distribución por correa dentada, con un árbol de levas a la cabeza. Cilindrada: 1368 cc  
Tasa de compresión (ratio): 10,35:1  
Potencia: 85 CV a 5750 rpm  
Torque: 123,5 Nm a 3500 rpm

#### TRANSMISIÓN

Tracción delantera  
Caja: Manual, de cinco velocidades y MA

#### MEDICIONES

Largo / ancho / alto: 4480 mm / 1732 mm / 1608 mm  
Distancia entre ejes: 2737 mm  
Peso en orden de marcha: 1151 kg  
Capacidad de carga: 650 kg/844 litros  
Capacidad de combustible: 55 litros

#### SUSPENSIÓN

Delantera: Independiente tipo McPherson con brazos oscilantes transversales y resortes helicoidales  
Trasera: Eje rígido, con amortiguadores semielípticos

#### FRENOS

ABS  
Delanteros: Discos ventilados  
Traseros: Tambores

#### DIRECCIÓN

Piñón y cremallera, con asistencia hidráulica

#### LLANTAS Y NEUMÁTICOS

Llantas: Aleación de 15"  
Material: Aleación  
Neumáticos: Pirelli en medida 195/65R15  
Rueda de auxilio: De la misma medida, con llanta de aleación

#### FABRICANTE/IMPORTADOR

Fiat Brasil / Fiat Argentina

#### PRECIO Y GARANTÍA

\$1.592.000, 3 años o 100.000 kilómetros (transferible)

# Al servicio del paladar

*Es posible modernizar nuestra forma de cocinar con productos novedosos que facilitan las tareas y optimizan los tiempos. Opciones para todos los presupuestos.*

Por Ariel Hendler

**E**l talento culinario es un don que se puede tener o no, pero al que se lo puede ayudar con algunas herramientas que facilitan ciertas tareas en la cocina y son una ayuda para la creatividad. Además, por lo general se trata de dispositivos portátiles, prácticos y tecnológicos.

Un producto de gran utilidad es la olla eléctrica multifunción, como por ejemplo la Instant Pot Easyways, que se puede usar para cocción tradicional, cocción lenta y a presión. Con esta última se alcanzan temperaturas muy superiores de ebullición en muy poco tiempo y se obtiene el mismo resultado que si se cocinara a fuego lento. Así se pueden elaborar carnes, pescados, sopas, arroces, mermeladas y yogur. La olla consta de una carcasa con un calentador y un cuenco extraíble interior para los alimentos. También incluye un *display* para seleccionar el programa deseado.

Por su parte, los hornos de convección o freidoras inteligentes reemplazan a los microondas mediante un ventilador interno que hace circular el aire caliente, de modo tal que el calor se distribuye en todo el interior y cocina en forma pareja. En la Argentina los produce la firma BGH e incluyen una pintura antiadherente en el interior para evitar que se adhiera la grasa.

La tecnología también llegó en auxilio de una de las tendencias que más está creciendo en la gastronomía hogareña, como es la de conservar alimentos al vacío, lo cual requiere guardarlos en bolsas selladas. Esto lo hace la pequeña y práctica empaquetadora Abox, que se carga con un rollo de plástico doble que corta las bolsas a la medida de cada alimento y las sella por calor, adaptándose a su tamaño para luego llevar al *freezer*.

A su vez, cualquier alimento congelado se puede cocinar rápidamente con un calentador portátil como el Kitchen Boss

Sous Vide, que se sumerge en el agua fría dentro de la olla (sujetado a su borde) y la lleva a la temperatura deseada. Tanto la temperatura como el tiempo de hervido se pueden programar a través de su *display*.

Otra forma de entender la tecnología aplicada a la cocina es la del cuchillo térmico Spread That!, que se sirve del calor de la mano que lo empuña para ablandar y untar fácilmente manteca, quesos o cremas que se endurecen en la heladera. Puede hacerlo gracias a su aleación de cobre, titanio y silicona: un buen conductor del calor humano.

Por último, una opción casi insuperable es la procesadora inteligente Thermomix, de 2,2 litros, que resume en un solo artefacto casi todas las operaciones de cocina: amasar, revolver, triturar, rallar, hervir o cocinar y hasta pesar los ingredientes. Su última versión, la TM6, incorpora un *display* más grande con una guía de 60.000 recetas en distintos idiomas, con la ventaja de que se pueden seguir sus instrucciones en tiempo real. **■**

*redaccion@convivimos.com.ar*

## LA AYUDA DEL INGENIO

Existen productos que apelan al ingenio más que a la tecnología, como la tabla Monday Up, que ayuda a lavar verduras y cortarlas sobre la misma superficie. Se sujeta a los bordes de la piletta, debajo de la canilla, y posee un colador retráctil de silicona donde caen las cáscaras y drenan los líquidos que luego se quita para vaciarlo.

Otro ejemplo es el kit La Croqueta, para hacer albóndigas o croquetas: una tijera especial en cuyas puntas se insertan las dos mitades de los moldes de silicona que les dan forma a los diferentes bocados. Solo hay que llenarlos con la masa y cerrar la tijera para unirlos.





# Paseos seguros y agradables

*Pasear con el perro debe resultar una experiencia placentera y tranquila, tanto para él como para su dueño. Consejos y ejercicios que garantizarán momentos reconfortantes y apacibles.*

Por Alba Palavecino

**L**os perritos precisan salir a caminar, trotar o correr al menos dos veces al día durante unos 30 minutos cada vez, porque eso los ayuda a socializar con otros animales y personas, a relacionarse con el entorno, a estar en forma, a hacer sus necesidades y a profundizar el vínculo con sus dueños. El paseo debe formar parte de su rutina y constituir una práctica segura y feliz, por cuanto resulta importante adoptar una serie de medidas tendientes a impedir comportamientos indeseados.

Hasta el can más equilibrado puede obrar de un modo inesperado y desobedecer las órdenes de su dueño si se siente amenazado o si algún estímulo dispara su atención. Por esa razón nunca debe ir suelto, sino que tiene que llevar collar de un material adecuado a su tamaño y textura, con una chapa con sus datos y un número telefónico al que llamar en el caso de que se extravíe; una correa resistente –que no supere los dos metros de largo– y un arnés o pretal para los perros pequeños y medianos que acostumbran tirar de la correa. También son indispensables un recipiente con agua, bolsas para juntar sus deposiciones y un bozal por si lo pone nervioso la presencia de otros animales o personas.

## EJERCICIOS RECTIFICADORES

Es moneda corriente ver a pichichos salir corriendo, jalar o comer cosas del suelo, y a sus dueños retarlos e intentar controlarlos, transformando lo que debería ser una ocasión placida y relajada en un suplicio.

El adiestramiento permite resolver estos problemas mediante la repetición de ejercicios que, si bien no son complejos, demandan tiempo y, sobre todo, mucha paciencia. Para lograr buenos resultados hay que despertar el interés del animal y darle recompensas positivas (comida, juguetes, caricias y elogios).



**Ejercicio 1:** Si el perrito se exaspera al ver la correa o al abrirle la puerta de calle, detener la acción y quedarse parados hasta que se tranquilice; una vez que se calme, intentarlo nuevamente. Repetir el procedimiento hasta que modifique su conducta.

**Ejercicio 2:** Si tira de la correa, caminar unos metros y girar imprevisiblemente hacia otra dirección, obligando al animal a hacer lo mismo. Es importante practicar esto a modo de juego, durante varios días y todo el tiempo que dure el paseo (entre 30/90 minutos diarios, de acuerdo con la resistencia que manifieste el rebelde hociudo), alternando la velocidad –ir lento, después más rápido y girar– y premiándolo cuando lo haga bien. Lo ideal es entrenarlo en espacios amplios en donde no circulen personas o animales que lo puedan distraer; si ello ocurre, se volverá a cambiar de dirección para restablecer su atención.

**Ejercicio 3:** Si se detiene para comer lo que no debe, sin hablarle ni mirarlo se le darán dos tironcitos a la correa y se continuará caminando. **■**

## RECOMENDACIONES

Es necesario ser congruentes al adoptar pautas de comportamiento: por ejemplo, la mascota no debe pasear cruzándose de un lado al otro, sino que tiene que caminar del lado de la pared; si en algún momento el dueño acepta que se cruce y luego se lo prohíbe, ella no entenderá cómo proceder. Tampoco puede aproximarse a otros perros si evidencia excitación. Por el contrario, hay que permanecer quieto cuando tire de la correa, sin regañarla ni corregirla, hasta que se serene. Una vez calmada se le permitirá socializar.

# VOLVER A SER

*Representativo de una época y un estilo, en el célebre Edificio del Molino continúan las tareas de puesta en valor. Un gigante que poco a poco retoma su esplendor.*

FOTOS NICOLÁS PÉREZ TEXTO JUAN MARTÍNEZ

**L**as ciudades cuentan historias. Son tamices donde conviven las prisas y los usos actuales con la arquitectura heredada. Algunos edificios, concebidos como obsequios a la comunidad y a la historia, son exponentes de su época, piezas de un museo al aire libre.

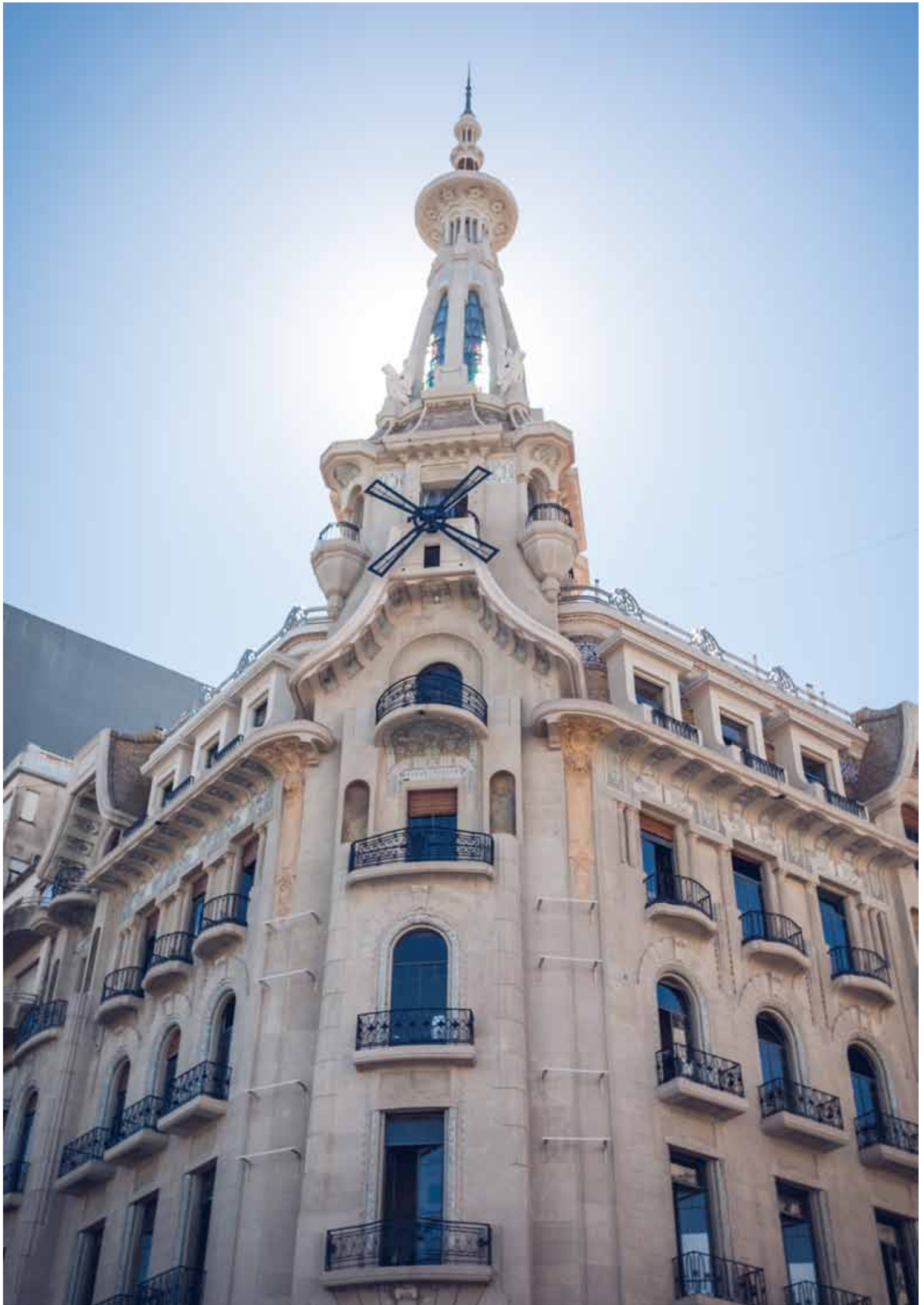
Los vaivenes económicos y las caídas en desgracia de sus propietarios dejan a estos edificios muchas veces a merced de la especulación inmobiliaria y el buen gusto de funcionarios y empresarios de turno. Por eso, es digno de celebrar cuando lo que se elige es su conservación y puesta en valor.

En 1916, en medio de las celebraciones por el centenario de la independencia del país, el pastelero Cayetano Brenna se dio el gusto de inaugurar un edificio que unificó dos locales y toda la esquina de las avenidas Callao y Rivadavia, muy cerca del Congreso de la Nación. Allí funcionaba, y no dejó de hacerlo ni siquiera mientras duraron las obras, la Confeitería del Molino.

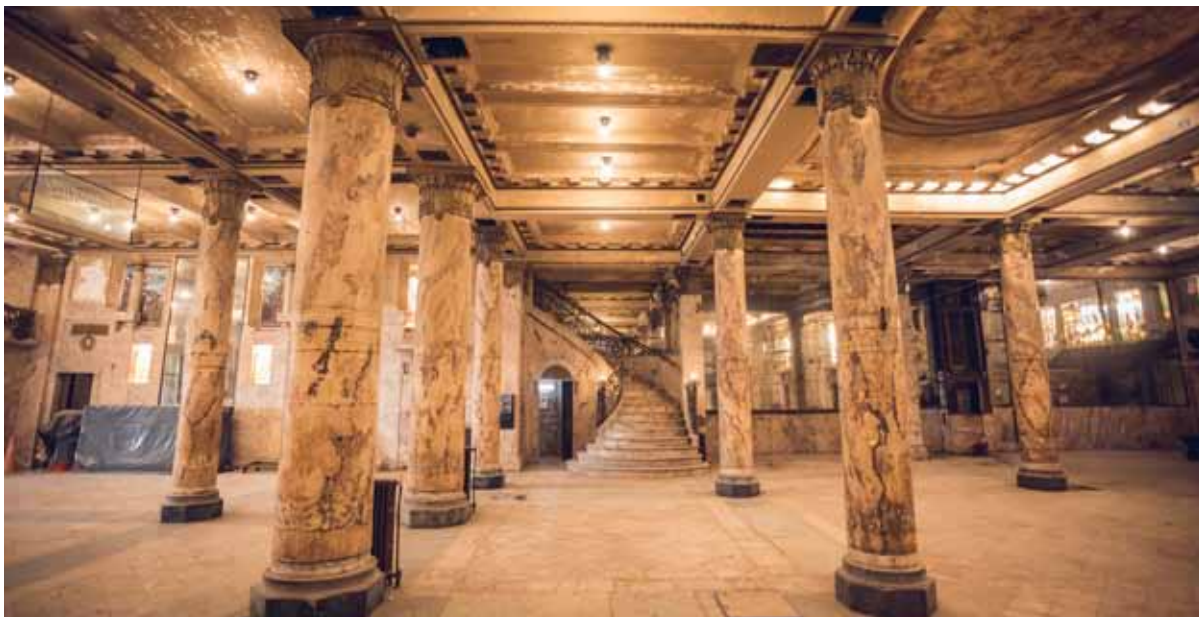
Incendios, tiroteos, destrozos, desidia. El edificio soportó de todo hasta que cerró sus puertas en 1997. Ese mismo año fue declarado Monumento Histórico Nacional, el paso inicial hacia una restauración que en el último tiempo avanzó notablemente.

Buceando en fotos antiguas, recopilando información de todas las fuentes posibles, los encargados de esta puesta en valor aplicaron toda la tecnología disponible para devolverle al edificio sus épocas de gloria. Junto a laboratorios especializados lograron recrear técnicas originales y reponer piezas, como los imponentes leones alados, luego de modelarlos en 3D con una técnica antes utilizada, por ejemplo, en la obra del antiguo edificio de correos que hoy es el Centro Cultural Kirchner.

La premisa es integrar aspectos perdidos sin falsear la realidad, para conservar este ejemplo representativo de un momento histórico. Cada época tiene sus íconos y la tarea que lleva el equipo de restauración e intervención es no perder ningún eslabón de la cadena histórica, para que la ciudad siga contando su historia a las próximas generaciones. ■



La imponente esquina de Callao y Rivadavia.



Su salón estilo francés fue utilizado en 1996 por Madonna como locación del video de *Love Don't Live Here Anymore*.



Los trabajadores de la puesta en valor, en cada detalle.



Uno de los leones alados, recreados luego de ser modelados con una técnica en 3D.



El tradicional cartel de entrada a la confitería, siendo trasladado.



Uno de los 40 vitrales del edificio. Hay en total 1215 paños de vitral.



## NICO PÉREZ

Fotógrafo y artista visual. Apasionado por la naturaleza, su trabajo ha sido publicado en numerosos libros y revistas, y ha sido exhibido en galerías de Estados Unidos y Europa. Ha realizado la fotografía de portada de más de 500 revistas, entre ellas, *Convivimos*, *Cosmopolitan*, *Muy Interesante*, *Runner's World*, entre otras, y ha fotografiado cuatro historias para los especiales de *National Geographic Argentina*. <https://nicolasperezphotography.com>

# PAISAJES Y TRADICIONES

## SAN JUAN

*San Juan atrae a los visitantes por sus bellos paisajes, climas excepcionales y generosa historia. Sin olvidar sus bodegas, en las que se producen muchos de los mejores vinos. Como para recorrerla de punta a punta.*

POR RICARDO GOTTA





Un paisaje típico del Parque Provincial Ischigualasto, reserva paleontológica colosal, un *shock* para los sentidos.

En el barrio El Carrascal, sobre la calle Sarmiento, a metros de la avenida Libertador, nació y vivió Domingo Faustino Sarmiento en una casa construida en 1811: solo un ejemplo icónico de la rica historia de la región. Claro que también está la ruta del vino o la del olivo, que marca una calidad gastronómica extraordinaria. La Difunta Correa, el Camino del Peregrino y la Cabalgata de la Fe, por su lado, ofrecen un aspecto místico del turismo con atractivos únicos. Pero si la apetencia es disfrutar de la naturaleza y de paisajes estupendos, Jáchal, el valle Fértil, el de Tulum, Ullum y Zonda, Calingasta y la propia ciudad ofrecen alternativas que no son exclusivas, pero sí realmente impresionantes.

Todo eso es San Juan. En su página oficial el latiguillo para promocionarla es elocvente: “Tengo que estar ahí”.

Para empezar, la propia ciudad, a una altura de 650 msnm y con vista a la precordillera, cargada de tradiciones disfrutables y propicia para apreciar las variedades de su arquitectura, en especial las edificaciones que sobrevivieron al terremoto de 1944 y que, a la vez, son el reflejo de ese desastre. Y también sus sabores, su flora, su tranquilidad.

Desde su apertura, en octubre de 2016, un emblema es el Teatro del Bicentenario, un espacio cultural de excelencia con excepcionales condiciones tecnológicas y acústicas. Ubicado en pleno centro, en la calle Las Heras Sur al 400, a pocos metros del Parque de Mayo, del Museo de Ciencias Naturales y del Complejo Auditorio Juan Victoria, es otra cita imprescindible, así como la exestación de trenes transformada en un muy particular centro cultural. Pero claramente el atractivo histórico y cultural más famoso es la propia casa natal de Sarmiento, frente al Ministerio de Turismo provincial, con sus jardines, la colección de elementos que dan cuenta de cómo era la vida del creador de la bandera. También el museo y la biblioteca, con más de 5000 ejemplares, entre los que se destacan las obras completas del prócer, además de trabajos de historiadores y libros de historia regional. Comenzó a construirla su madre, Paula Albarraquín, cuando era soltera, y la financió con sus tejidos. Luego se casó con José Clemente Sarmiento y fue transfor-

mándola y ampliándola mientras nacían sus 15 hijos.

La peatonal y la plaza 25 de Mayo pueden ser el recorrido para conocer la Catedral San Juan Bautista, moderna y atrapante, que bien puede constituirse en punto de partida del denominado “recorrido de la fe”... En San Agustín de Valle Fértil se encuentran el Cristo de la Hermandad (con su nueva imagen tallada en eucalipto, en una cruz de hierro de 15 metros) y la Iglesia San Agustín y Ntra. Sra. del Rosario (se tardó en construir más de 50 años). O 12 kilómetros más allá, en Usno, la Capilla San Juan Bautista, pequeña, construida por los vecinos en 1911. En el departamento de Jáchal se halla el Santuario Arquidiocesano de San José de Jáchal, con la imagen traída desde el Alto Perú en 1790. La Capilla Santo Domingo de Guzmán se levanta en la localidad de Rodeo, a 195 kilómetros de la capital, con su estilo postcolonial y sus muros de adobe. En Las Flores, el recorrido místico pasa por la Capilla Ntra. Sra. del Carmen (también conocida como la Capilla de Achango), una de las más antiguas del país, construida por la Compañía de Jesús en 1665 y refaccionada en 1787. En Villa Calingasta, en 1739, las órdenes jesuitas levantaron la Capilla de Catalve. El Cristo de la Misericordia también se encuentra en la Villa: es una escultura de 27 metros de alto colocada en un cerro a 50 metros, obra de Juan Diapolo y Rodrigo Marinelli. En cambio, la Capilla Ntra. Sra. de la Merced está en la localidad de Tamberías. La Parroquia Jesús de la Buena Esperanza se encuentra ubicada en la localidad de Barreal. Y el complejo San Ceferino Namuncurá, emplazado en el departamento San Martín, a 25 kilómetros de San Juan, restaurado con una nueva escultura del santo.

## VIVA LA NATURALEZA

San Juan también invita a disfrutar de la impresionante belleza que está disseminada un poco más allá de la ciudad capital... Por ejemplo, San José de Jáchal, unos 160 kilómetros hacia el norte, allí donde pueblos originarios como los yacampis, los huarpes y los capayanes viven su cultura y su tradición. Y lo hacen entre los antiguos molinos harineros de más de 200 años, que son Monumentos Históricos Nacionales, aún impulsados por el agua. Desde 1962, siempre en



noviembre, se celebra allí la Fiesta de la Tradición.

Muy cerca, Huaco, un bello pueblito detenido en el tiempo, con enormes casas coloniales de adobe y calles de tierra. El Viejo Molino del pueblo es Monumento Histórico: en esa casa nació el poeta sanjuanino Eusebio de Jesús Dojortí. La región es reconocida también por el turismo aventura de los aficionados al rapel: tiene 98 vías de escalada (las más conocidas, La Tuquera, La Perfumada, Cauquenes, Agua Negra y Cajón de los Loros).

Un poco más allá se encuentra el valle Fértil, con su extraordinaria vegetación repleta de cardones, jarillas, cactus y algarrobos, entre otros ejemplares. Es un lugar ideal para cabalgar, hacer senderismo o *trekking*, por caso en pequeñas localidades como Chucuma, Astica, Las Tumanas, Usno y La Majadita. Otro sitio





San Juan también  
ofrece inolvidables  
noches de cielo  
estrellado.

La fauna de la región se admira especialmente en la reserva de San Guillermo.

muy recomendable es el Parque Provincial Ischigualasto, conocido como el Valle de la Luna. Las imágenes de sus formaciones geológicas y su riqueza paleontológica son de una magnificencia tal que por sí solo merece una especial visita, al punto que fue declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en conjunto con el Parque Nacional Talampaya. Formaciones como La Esfinge, El Gusano, La Cancha de Bochas y El Hongo no parecen verdaderas si no se las ve con los propios ojos. Percibir las genera una emoción indescriptible.

En el parque nacional es posible avistar 223 especies de aves, una cuarta parte de las que sobrevuela la Argentina.

Otro lugar magnífico, rodeado por la precordillera y cordillera de los Andes, es el valle de Calingasta, de una belleza impactante. Como lo es el cerro Mercedario, de 6770 metros de altura, el elegi-

do por muchos aventureros para realizar una travesía inolvidable que suele durar unos diez días. El cerro Alcázar, en la localidad de Barreal, es reconocido además porque cada abril se realiza allí el tradicional Concierto de las Américas. En la región es muy popular el carovelismo, que aprovecha el viento de la Pampa del Leoncito, una planicie de 12 kilómetros por 5 kilómetros que es contenida por el parque nacional, donde pululan guanacos, suri cordillerano y pumas que bajan de los Andes.

Toda la flora y la fauna es majestuosa. Y claro que no faltan los que prefieren cabalgar a lomo de mula y a caballo entre álamos y sauces, o practicar *rafting* en el río Los Patos. Cada febrero se renuevan los entusiastas que se le animan al cruce sanmartiniano, el camino cordillerano que replica la gesta del general José de San Martín.



Los paisajes sanjuaninos ofrecen todas las variantes, siempre seductoramente bellas.

## LA DIFUNTA CORREA

Ubicado en Vallecito, departamento de Cautete, a 64 kilómetros de la ciudad, muchos peregrinos llegan al santuario de la Difunta Correa a pie o en bici. Es el reflejo de la devoción popular por Deolinda Correa, la mujer que emprendió el largo y solitario camino hacia La Rioja, a pie, con su hijo pequeño para ver a su esposo preso. Pero sucumbió por el abrumador sol y la deshidratación. El milagro se concibió cuando el bebé se amamantaba de su madre muerta y salvó su vida. Ese sitio es epicentro además de la "Cabalgata de la Fe", organizada anualmente por la Confederación Gaucha Argentina, la Federación Gaucha Sanjuanina y el Gobierno sanjuanino: se constituye además de manifestaciones culturales, fogones, comidas típicas, folklore, ritos, payadas y mucho más. Un espectáculo inolvidable.

Claro que si se opta por no alejarse tanto de la capital, la alternativa es Tulum, Ullum y Zonda, que rodean la ciudad y le otorgan una magnificencia muy especial.

Empezando por la quebrada de Zonda: el espectacular Autódromo Eduardo Copello está enclavado entre las sierras y posee una pista con forma de signo de infinito que hace delirar a los fanáticos de los deportes-motor, siempre desde una privilegiada escenografía desde las colinas. Su vecino es el Parque Nacional Federico Cantoni, llamado así en honor de quien lo inauguró durante 1932 cuando ejercía la segunda etapa de su gobernación provincial, al recoger una idea del poeta uruguayo Juan Chirapozú. Lo llamó "Bernardino Rivadavia". A la vera de los paseos internos se alinean 34 bustos de grandes poetas argentinos. Para su espectacular Escudo Nacional se aprovecharon distintas variedades autóctonas de árboles y arbustos (olivivos, laureles, tilos, cipreses) para marcar las manos, el gorro frigio, la pica y los demás elementos. Claro que para admirarlo a pleno se deben subir 350 escalones hasta promediar la sierra Chica de Zonda. Más propicio para actividades acuáticas es el dique de

Ullum, con su gama de balnearios, que en diferentes épocas del año reciben a los amantes de *windsurf*, *kayak*, *stand up paddle* y *kitesurf*, pero también a los que prefieren los serenos paseos en catamarán. El río San Juan, que lo alimenta y atraviesa el Parque de Aguas Blancas, es de una belleza excepcional. Y a los pocos kilómetros se encuentra el dique Punta Negra. Son famosos sus paradores: por la gastronomía y porque son propicios para el esperado descanso tras los deportes de aventura.

Claro que está además la opción de disfrutar de los sabores de los mejores vinos. Las bodegas sanjuaninas son de las más reputadas del mundo, y en las visitas guiadas no solo se pueden realizar increíbles degustaciones, maridajes y diversas actividades, sino que también se puede advertir el reflejo de más de cuatro siglos de producción vitivinícola y de la historia profunda de la provincia.

Como si fuera el broche de oro de una estadía muy particular, San Juan, en toda la provincia, ofrece impactantes noches de cielo estrellado. Tienen la fama de ser inigualables, al tiempo que inolvidables. ■



Los viñedos, fuentes de riqueza: el contraste con la precordillera es fuerte y hermoso.

## DATOS ÚTILES

### CÓMO LLEGAR

**Por tierra:** La provincia es atravesada por la RN 40. Pero además cuenta con rutas de ingreso por sus tres provincias limítrofes: RN 20, RN 141, RN 149 y RN 150. La ruta 20 empieza en la Capital bajo el nombre de "avenida Hipólito Irigoyen", convirtiéndose en RN en el departamento de Santa Lucía. Une San Luis, Córdoba y Buenos Aires. Principales arterias: la avenida de Circunvalación es la principal vía rápida para ingresar y salir de la ciudad de San Juan. La avenida José Ignacio de la Roza atraviesa la zona de Desamparados e ingresa al departamento de Rivadavia, para convertirse en la RP 12. La avenida Libertador San Martín arranca en el km 0 y conecta el departamento Capital hacia el oeste con el de Rivadavia y Ullum, y al este con el de Santa Lucía.

**En bus:** A la terminal de ómnibus de la ciudad de San Juan llegan vehículos desde todos los puntos del país. Se encuentra en la calle Estados Unidos 462 y está pegada a la RN 40.

**Por avión:** El Aeropuerto Domingo Faustino Sarmiento está ubicado a 12 km de la ciudad de San Juan, en la localidad de Las Chacritas.

### CLIMA

El relieve montañoso intercalado por valles y travesías hace que impere un clima templado seco. Las amplitudes térmicas son grandes. En la cordillera se puede vivir un verdadero clima árido de alta montaña. Las mínimas pueden llegar a  $-30^{\circ}$  y el promedio es de 5 grados en el mes más cálido. El viento viene del oeste y el aire es seco. En los valles la temperatura puede llegar a los  $45^{\circ}$ . El viento Zonda es el más característico: cálido, seco y llega desde el oeste. Predomina en las temporadas de otoño y primavera. De los 365 días del año, 300 son días de sol.

### ALOJAMIENTO

En la ciudad y los alrededores se ofrece una gran variedad de hoteles, para todos los gustos y las posibilidades económicas, desde lujosas estancias serranas o

alojamientos en la zona céntrica. También hay gran disponibilidad de alquiler de cabañas, casas, residenciales y *aparts*, como así también variedad de *campings* privados y zonas libres.

### FESTIVIDADES

De a poco la provincia va retomando la habitualidad de sus celebraciones, todas muy atractivas y variadas. Por caso, la Fiesta Nacional del Sol, que nació en 1972; la Fiesta Provincial de la Punta de Espalda, que suele durar tres días; la Fiesta Nacional de la Tradición, infaltable cada noviembre en Jáchal; la Fiesta de la Semilla y la Manzana, en la propia ciudad para vivir tres noches inolvidables de artistas locales, provinciales y nacionales; la Fiesta de los Enamorados, en la plaza San Martín de Barreal, Calingasta; la Fiesta del Chivo, cada julio, en La Majadita, Valle Fértil; la Fiesta Nacional de Santa Lucía, la más religiosa de las celebraciones en la plaza del pueblo situado a escasos 15 minutos al este de la ciudad.



## BLACKMAMBA

# EL SEX APPEAL DEL BRANDING

*La etiqueta de las “B” invertidas muda de piel para transformarse en una de las marcas digitales preferidas por las celebridades. Nuevos aires icónicos, virtuales y con vistas a las tierras mexicanas.*

POR CATA GRELONI PIERRI FOTO PATRICIO PÉREZ

**H**ace diez años, la diseñadora porteña Bianca Siconolfi (35) trabajaba en el departamento de marroquinería y accesorios de una marca argentina cuando se dio cuenta de qué era lo que faltaba en el mercado local: ropa moderna para salir de noche, hecha en cuero, como vestidos, tops, pantalones y bandanas con una identidad gótica y una onda un tanto misteriosa. El nombre de su proyecto ya lo tenía reservado en su mente desde que, una vez de visita en el serpentario en Londres, mientras estudiaba Marketing de Moda en Central Saint Martins College, se cruzó con el encanto de la *Dendroaspis polylepis*, la serpiente africana venenosa más conocida como “la mamba negra”. De ese encuentro y de esa estética disruptiva nació Blackmamba, la empresa que, en una década, evolucionó tanto en su estilo como en su modalidad de negocio —de los locales físicos al mundo digital—, tanto que sus monogramas y estampas infinitas llegaron a los armarios de celebridades como Tini Stoessel, Nathy Peluso, Nicki Nicole y Flor Torrente, entre muchísimas otras chicas que agotan los *stocks* durante la misma semana de los lanzamientos. “La ropa de Blackmamba siempre tuvo el diferencial de ser para momentos especiales: para salir, para tu cumpleaños o una fiesta, y, más que un cambio estético drástico, lo vi como una

transformación natural de mi estilo como diseñadora, más luminoso, y que tuvo muy buena respuesta por parte del público”, comenta Siconolfi desde su casa en Belgrano, en la ciudad de Buenos Aires, a través de la videollamada.

### *¿Cómo fue evolucionando el estilo de la marca?*

Al principio, la estética fue marcada por la materialidad. Estas prendas cancheras que hacíamos en cuero nos tiraban una paleta oscura, principalmente en negro, azul marino, marrón, y a eso le sumamos estampas oscurantistas, *prints* de reptil y el logo de cruces invertidas. Esto nos sirvió un montón para posicionarnos, porque era un diferencial en ese momento, pero con el tiempo me di cuenta de que no me representaba. En el camino me amigué con mi propia sensualidad para empezar a plasmarlo en la etiqueta, y resulta que fue todo un éxito. En la Argentina la ropa *sexy* está mal vista. Se cree que es grasa o cero *cool*, pero a mí el *branding* [construcción de marca] y lo sensual me sale espectacular, y es lo que más me gusta hacer: ropa ajustada, que deja ver la piel, con la que te sientas una bomba y que quieras usar y presumir.

*En esa transformación del estilo y el branding, te sumaste a la ola de las estampas con un nuevo monograma...*

Pienso más como directora creativa que como di-



## MAMBA INTERNACIONAL

Al momento de decidir cerrar los locales físicos a finales de 2019, la diseñadora egresada en la Universidad de Palermo empezó a viajar a Ciudad de México de vacaciones y descubrió las oportunidades laborales que la ciudad podía ofrecerle. “Tenemos clientas mexicanas a las que les vendemos *on-line*, pero ahora estamos dando nuestros primeros pasos en tiendas de diseño multimarca”, comenta Bianca Siconolfi, quien además agrega que en sus visitas al país azteca notó que allí el principal consumo de indumentaria proviene de productos oriundos de Europa y Estados Unidos, por lo que el mercado argentino tiene un gran potencial de desarrollo. “Cada vez que viajo con mi ropa puesta y recorro los principales locales de diseño, las dueñas me quieren comprar las prendas, pero prefiero ir lento y elegir las tiendas de forma selectiva”, concluye, con una sonrisa que irradia felicidad.

señadora y priorizo el producto y la comunicación por sobre la morfología de las prendas. Hace un par de años tuve esta necesidad de darle una vuelta estética a la marca, que ya no me entusiasmaba ni representaba lo gótico y oscuro, y empecé a crear nuevos isologos. Cuando llegué al logo de las “B” invertidas se me generó una nueva pasión que me inspiró a crear un montón de cosas nuevas: la aplicación en las etiquetas, en bordados, o estampas infinitas. Me gusta diseñar a partir de algo icónico y preexistente, como el *print* de Fendi de los 70, que fue el punto de partida de nuestros *prints*. No quiero inventar algo disruptivo, porque creo que en la moda ya existe todo, pero quiero poder transformar eso desde mi marca. Cuando diseño un vestido de noche, pienso en un vestido de fiesta de Versace y cómo sería la versión de Blackmamba.

### ***¿Por qué decidiste cerrar los locales físicos?***

Empecé la marca hace nueve años en un *showroom*; después de dos años me asocié con Julia Ramos, que es mi amiga, mi hermana y fue mi socia administrativa, y estuvimos juntas ocho años. Con ella abrimos el local de Palermo y el de Alcorta Shopping, y aprendimos muchísimo en este camino: a leer informes de venta, hacer crecer la identidad de la etiqueta, consolidar una marca en la Argentina y migrar el negocio hacia uno digital, pero en 2019 Julia se fue a vivir a Córdoba

y me pesaba mucho la estructura física para hacerlo sola. Estábamos creciendo mucho en el canal digital y el centro comercial no era una vidriera que necesitáramos, además de que, como consumidora, tampoco iba a *shoppings*, así que sentía que no pasaba por ahí. Decidí concentrarme en el *e-commerce* y anunciamos en las redes que nos tomábamos un descanso para reorganizarnos. ¡Nuestras clientas se volvieron locas! Me acuerdo de que en una fiesta de Año Nuevo iba vestida de pies a cabeza de Blackmamba y me encontré con muchas chicas, todas vestidas por la marca, que me reconocieron y me pedían por favor que retomara. Se sintió como un club, ese es el nivel de comunidad que tiene la etiqueta, y me enorgullece.

### ***Además, durante la cuarentena, sumaste una estrategia de venta por pedido anticipado. ¿Por qué?***

Había mucha demanda y fueron meses difíciles de producir, pero las clientas querían tener sus prendas y pagarlas, aun cuando tuvieran que esperarlas. Entre eso y la conciencia ambiental de no tener un *stock* de prendas parado, me pareció lo mejor que podía hacer. Me gusta la idea de diseñar y producir sobre la base de las necesidades y opiniones de nuestra clientela. **■**

La pieza comodín del guardarropa se renueva. La desestructura del *tailleur* es la clave para llevar esta tendencia que se nutre del estilo masculino y de los códigos urbanos.

FOTOS NICOLÁS PÉREZ  
ESTILISMO SOFÍA PÉREZ Y SANTÍA

# EL NUEVO TRAJE





## MIX DE ESTILOS

*Blazer y pantalón sastrero (Portsaid),  
camisa de poplín (Melocotón), polera  
de algodón (Ayres), botas texanas  
de cuero (Oggi) y aros redondos  
(Mai Solorzano).*

## NUEVO CHIC

*Blazer y pantalón oversize (Delucca), aros geométricos (Unión Joyas), cartera de cuero de croco (Sentèz) y botas de cuero (Oggi).*





## ONDA SPORT

Blazer y pantalón con raya diplomática (Furzai), buzo de algodón (Vitamina), botinetas de gamuza con tachas (Uma) y aro geométrico (Ánima).



## HOT PANTS

*Blazer (Ayes), remera de algodón con estampa (Rock & Other Stories), bermudas (Furzai), zapatillas de cuero (Justa Osadía), collar con dije (Lolas Complementos) y collar con cadenas (Vitamina).*



## EXTRA LARGE

*Blazer y pantalón recto (Tommy Hilfiger),  
polera de algodón (Melocotón), sandalias  
de cuero gamuzado (Justa Osadía) y  
cartera de cuero de croco (Sentèz).*





## ESPIRITU URBANO

Blazer de cuero ecológico (Sweet), remera de algodón con estampa y babucha de cuero ecológico (Rock & Other Stories), zapatillas de cuero (Reebok) y aros metálicos (Lolas Complementos).

## UNISEX

*Blazer (Melocotón), polera de algodón (Delucca), gorra y camisa de poplín (Tommy Hilfiger) y pantalón sastrero (Portsaid).*

Ánima: [animashop.com.ar](http://animashop.com.ar)

Ayres: [ayres.com.ar](http://ayres.com.ar)

Delucca: [delucca.co](http://delucca.co)

Furzai: [furzai.com.ar](http://furzai.com.ar)

Justa Osadía: [justaosadia.com](http://justaosadia.com)

Lolas Complementos: [lolascomplementos.com.ar](http://lolascomplementos.com.ar)

Mai Solorzano: [maisolorzano.com](http://maisolorzano.com)

Melocotón: [maisolorzano.com](http://maisolorzano.com)

Oggi: [oggishoes.com.ar](http://oggishoes.com.ar)

Portsaid: [portsaid.com.ar](http://portsaid.com.ar)

Reebok: [reebok.com.ar](http://reebok.com.ar)

Rock & Other Stories: [rockandstories.com.ar](http://rockandstories.com.ar)

Sentèz: [sentez.com.ar](http://sentez.com.ar)

Sweet: [sweet.com.ar](http://sweet.com.ar)

Tommy Hilfiger: [ar.tommy.com](http://ar.tommy.com)

Uma: [uma.com.ar](http://uma.com.ar)

Unión Joyas: [@union.joyas](https://www.instagram.com/unionjoyas)

Vitamina: [vitamina.com.ar](http://vitamina.com.ar)

# Barbijos: sus efectos en la piel

*La utilización prolongada del tapabocas puede provocar lesiones cutáneas en el rostro o incrementar afecciones ya existentes. Recomendaciones para cuidar la piel en tiempos de COVID-19.*

Por Alba Palavecino

**H**ace ya un año que el coronavirus se instaló en nuestra cotidianidad: las costumbres sociales variaron drásticamente y, para prevenir los contagios, debimos adoptar medidas tales como el distanciamiento físico, el lavado reiterado de manos y el uso del barbijo.

Las mascarillas pasaron a ser un accesorio imprescindible a la hora de hacer contacto con otras personas, ya que reducen la posibilidad de infectar e infectarse, aunque también pueden causar problemas dermatológicos si se las lleva puestas durante muchas horas diarias. En efecto, el roce permanente y la sudoración a causa del calor que produce el tapaboca hacen que la piel no respire bien y que se generen distintos padecimientos —como sequedad, acné, comezón, enrojecimiento o descamación—, y que empeore el cuadro de quienes ya sufren afecciones.

“Todos estos signos ponen en evidencia que hay un desequilibrio, y cuando aparecen lo más importante es mantener la armonía a través de la rutina diaria. Nuestra piel necesita ser limpiada de día y de noche, paso elemental para un correcto cuidado de acuerdo al tipo de piel de cada persona”, sostiene Patricia Dermer, química y doctora en Análisis Biológicos.

## RECOMENDACIONES

La higiene del cutis debe llevarse a cabo con emulsiones de limpieza y agua micelar ideales para pieles sensibles. Los jabones comunes quitan la suciedad, pero percuden la película hidrolipídica que envuelve a la dermis, por lo que es mejor utilizar productos neutros y suaves, como jabones anfotéricos o *syndets* —también conocidos como “jabón sin jabón”—, que, además de efectivos, la preservan.

Luego de la higiene, la especialista recomienda utilizar lociones descongestivas,

equilibrantes o hidratantes, un sérum y emulsiones con activos reparadores, hidratantes, antioxidantes o prebióticos.

No es aconsejable usar cremas antiarrugas, particularmente si contienen retinol y ácido glicólico, porque propician la irritación de la piel. El maquillaje tampoco es beneficioso, por lo que será mejor descartar bases y correctores, ya que, sumados a la oclusión que crea el barbijo, aumentan la probabilidad de que se tapen los poros y surja acné. Si se han formado heridas superficiales, conviene tratarlas con cremas de reparación epidérmica para impedir ulceraciones.

El cubrebocas suele hacer fricción e irritar el área ubicada detrás de las orejas y sobre los pómulos, el tabique nasal y la barbilla, por lo que, antes de su colocación, es bueno aplicarse algún preparado a base de óxido de zinc —como el que les ponen a los bebés cuando sufren dermatitis de pañal— o vaselina pura, de modo de crear una barrera entre la piel y la mascarilla sin que disminuya su efectividad. ◻

*redaccion@convivimos.com.ar*

## LABIOS SANOS Y HUMECTADOS

“La piel de los labios es increíblemente más fina y no tiene una película protectora natural como el sebo o el sudor, por lo que se resecan, agrietan, descaman o irritan con más facilidad. Aunque poseen el beneficio de regenerarse hasta cuatro veces más rápido que el resto de la piel, con el uso del barbijo requieren cuidados extra para mantenerse saludables: productos específicos que hidraten y generen volumen, fórmulas con péptidos, triglicéridos y, algo muy novedoso, labiales con ácido hialurónico altamente hidratantes”, propone la doctora Dermer.



# 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

GET IT ON  
Google Play







# ¡BIEN

POR  
SANTIAGO  
GIORGINI



Fotos Fernando Giampieri (Estudio Migone)

# CALENTITA!



# SOPA CREMA DE CHOCLO

4 PORCIONES 25 MIN PREPARACIÓN 25 MIN COCCIÓN

## INGREDIENTES:

6 choclos  
1 cebolla  
1 cebolla de verdeo  
1 taza de caldo de verduras  
1 taza de leche  
Sal y pimienta c/n  
Aceite de oliva c/n  
½ cucharada de pimentón dulce  
Nuez moscada a gusto  
Leche o caldo extra c/n  
100 cc de crema de leche  
Queso rallado a gusto

## Para los crutones de pan:

4 rodajas de pan  
Aceite c/n

## PREPARACIÓN:

Picar la cebolla común y solo la parte de abajo de la de verdeo.

Calentar una sartén con un poco de aceite de oliva y dorar.

Agregar el choclo desgranado. Cocinar por un minuto e incorporar la leche y el caldo.

Cocinar hasta que los granos estén tiernos. Condimentar con sal, pimienta, pimentón y nuez moscada.

Mixear o licuar con un poco más de leche o caldo.

Volver a calentar.

**Para los crutones:** Cortar el pan en cubos y freír en aceite caliente hasta que estén dorados. También se pueden hacer al horno.

Servir la sopa caliente con un hilo de crema por arriba, el verdeo cortado finito, queso rallado y los crutones.

## TIP:

Para que quede más cremosa, pasar la preparación por un colador chino o tamiz fino.



# ÑOQUIS DE SÉMOLA GRATINADOS

4 PORCIONES 1 H PREPARACIÓN 20 MIN COCCIÓN

## INGREDIENTES:

### Ñoquis:

1 litro de leche  
250 g de sémola  
80 g de manteca  
Sal, pimienta y nuez moscada c/n  
3 yemas  
50 g de queso parmesano o similar rallado

### Salsa blanca:

½ litro de leche  
30 g de manteca  
30 g de harina  
Sal y pimienta c/n  
Nuez moscada c/n

### Salsa de tomates:

1 kg de tomates perita o tomate triturado  
2 dientes de ajo  
½ atado de albahaca  
Queso rallado c/n  
Aceite de oliva, sal y pimienta, a gusto

Queso rallado para gratinar c/n

Perejil o albahaca para terminar c/n

## PREPARACIÓN:

Poner la leche en una cacerola grande y calentar hasta que comience a hervir, agregar la sémola en forma de lluvia, mientras se revuelve constantemente para que no se formen grumos y se cocine pareja.

Una vez que espese, agregar la manteca y mezclar. Apagar el fuego y condimentar con sal, pimienta y nuez moscada.

Incorporar las yemas y el queso rallado. Volcar sobre una placa o fuente con papel film por debajo, de manera que quede de un espesor de unos 2 cm. Cubrir también con papel film y llevar a la heladera hasta que esté bien firme.

### Para la salsa blanca:

En una olla derretir la manteca y agregar la harina de una sola vez, cocinar a fuego bajo un minuto y volcar la leche caliente sin dejar de batir. Cocinar unos minutos hasta que espese, condimentar



con sal, pimienta y nuez moscada.

### Para la salsa de tomates:

Rallar los tomates si es que se utilizan los perita.

En una sartén con aceite de oliva, dorar el ajo cortado en rodajas finas y volcar seguidamente el tomate triturado o rallado, la albahaca cortada en juliana y condimentar con sal y pimienta. Cocinar por 10 minutos más.

### Armado:

Cortar círculos de la preparación de sémola, de 5 a 6 cm de diámetro. Poner en la base de una fuente apta para

el horno una capa de salsa blanca y un poco de salsa de tomate.

Ubicar los ñoquis en la fuente, apenas superpuestos uno encima de otro.

Terminar con más salsa de las dos, y mucho queso rallado.

Llevar al horno por 15 minutos o hasta gratinar.

Retirar y espolvorear con perejil picado o albahaca.

## TIPS:

•Se puede reemplazar la salsa blanca por crema, o utilizar otra salsa a elección.

# TORTAS FRITAS

2 DOCENAS APROX. **40** MIN PREPARACIÓN **15** MIN COCCIÓN



## INGREDIENTES:

300 g de harina 0000  
200 g de harina leudante  
1 cucharadita de sal  
250 cc de agua  
1 cucharadita de polvo de hornear  
50 g de grasa  
Aceite para freír c/n  
Azúcar c/n (opcional)

## PREPARACIÓN:

En un bol mezclar las dos harinas, el polvo de hornear y la sal. Hacer un

hueco en el centro y agregar la grasa fundida y el agua tibia.

Comenzar a unir del centro hacia afuera, incorporando gradualmente la harina. Formar una masa blanda. Dejar descansar tapada por 20 minutos. Estirar la masa hasta 2 mm de espesor y cortar medallones con un cortante de 8 a 10 cm de diámetro. Pinchar y hacer un agujero en el centro de cada uno. O bien cortar en triángulos y hacer un corte en el centro, esto es para que no se inflen.

Freír en aceite no muy caliente, dando vuelta al final de la cocción. Escurrir sobre papel absorbente y, si se desea, espolvorear con azúcar.

## TIPS:

Probar hacerlas rellenas con membrillo, batata o jamón y queso.

# HISTORIAS DE VENDIMIA

POR  
FABRICIO PORTELLI



No fue el primer año sin Fiesta Nacional de la Vendimia, creada en 1936, solo suspendida en 1956 por problemas económicos y por el terremoto en 1985.

Pero no se suspendió, sino que se reinventó, cambiando de formato. *Historias de vendimia* es una película estrenada el 5 de marzo en Mendoza y, simultáneamente, en 55 países. Dura una hora y fue realizada en fincas y bodegas con artistas locales. Imágenes conmovedoras reflejan muy bien lo que hay detrás de la bebida más popular de la Argentina. A pura música y danza, con cientos de artistas, el relato cuenta cómo ese gran oasis se convirtió en una de las "Great Wine Capitals".

Noelia, una pequeña niña que, inspirada por alguna de las historias de su madre (Mariana), hace un dibujo en la cocina de su casa durante una mañana de verano. Era un desierto, pero con una particularidad: celeste como el

agua. Así se muestra cómo fueron esos primeros pasos, enfrentando los desafíos de la naturaleza. La llegada y el asentamiento de los inmigrantes, que no solo aportaron conocimientos, sino también ideas de organización y justicia social. La fuerza de la montaña y del agua que, a través de la cultura, se transforman en vino. Una historia de amor en

## TIPS

Hay un viejo chiste en el que un comensal pide un vino tinto para su pescado y el mozo le sugiere: "Para el pescado, mejor blanco", a lo que le responde: "Mire, al pescado tráigale lo que quiera, pero a mí, un tinto". Esto refleja un mito popular que, con el auge del vino y la gastronomía, quedó obsoleto. No obstante, aún muchos acá no se animan a experimentar. Burdeos, la meca de los blends tintos, queda a 60 km del mar, y allí sirven sus diversos tintos con pescados. Italia, el otro gran productor mundial, está rodeada por mares, y gran parte de su gastronomía incluye pescados que acompañan con tintos. Acá los pescados van ganando cada vez más lugar en las mesas. Grillados, a la plancha o a la parrilla, quedan muy bien con muchos de los "nuevos tintos". Malbec, Pinot Noir, Cabernet Franc y blends que privilegian la frescura y la fruta, con texturas incipientes y con más fluidez que concentración.

bodega, protagonizada por un enólogo (Benjamín) y una *sommelier* (Julieta). El general San Martín con la tranquilidad después de la batalla, recordando a aquellos hombres y mujeres que lo dieron todo por la libertad. Y culmina con la cosecha, el nacimiento de un nuevo vino y los trabajadores brindando. **■**

## MINIGUÍA DE VINOS



**ALPATACO MERLOT 2019**  
FAMILIA SCHROEDER, SAN  
PATRICIO DEL CHAÑAR,  
NEUQUÉN (\$560)  
PUNTOS: 88

Estos vinos nacieron para la exportación y ahora llegan al mercado local. Acá se nota lo bien que se da el Merlot en la Patagonia. De aromas amables y frescos, con notas de frutas negras y especias. Paladar ágil y franco, con taninos incipientes y un final agradable. Está pasando por su mejor momento y acompaña muy bien pastas

rellenas con salsas consistentes.



**H.J. FABRE ROSÉ**  
**MALBEC 2020**  
FABRE MONTMAYOU, LUJÁN  
DE CUYO (\$980)  
PUNTOS: 88

Para lograr este rosado, el enólogo Juan Bruzzone parte de uvas seleccionadas para su emblemático Malbec Reserva. De aspecto intenso brillante y aromas bien afrutados. Paladar amplio y fresco, completo y directo. También franco y de texturas vivaces, y con un final amable. Ideal para disfrutar por copa bien refrescado o acompañando

arroces en sus diferentes versiones.



**PASCUAL TOSO ALTA**  
**CABERNET SAUVIGNON 2017**  
BODEGA PASCUAL TOSO,  
BARRANCAS, MAIPÚ (\$1750)  
PUNTOS: 91

Tinto de aromas intensos y a su vez equilibrados. Se mantiene joven y bien refrescante, apoyado en el carácter frutal propio de viñas viejas (60 años), con dejos de madurez. También se percibe especiado y jugoso, con texturas firmes y profundas. Voluptuoso y expresivo. Es un vino para acompañar carnes rojas a la parrilla, más allá de su buen

potencial de guarda.

# HORÓSCOPO



POR GABA ROBIN  
LA BRUJA POP

## GÉMINIS (22/05 - 21/06)



**Amor:** Chatearás, harás viajecitos por amor, vendrás e irás. Querrás cruzar el océano con el amor o por amor. El sexo se apodera de vos de la forma que deseés. Te sumergís en la sexualidad para emerger en un proceso de depuración psicológica importante.

**Trabajo:** Mucha energía en el hacer con el dinero, compra o venta. Es tiempo de estar contando billetes, para un fin u otro. Este año tenés que resolver temas pendientes en lo relativo a propiedades, dinero con alguien, asuntos que deben cerrarse.

**Salud:** Tu sistema nervioso está muy rígido, hay una línea recta en tus pensamientos que te dejan huellas. Respirá y activá la dulzura y la suavidad.

## CÁNCER (22/06 - 24/07)



**Amor:** Tiempo de una energía que no reconocés, porque andarás diciéndole al mundo cosas, estarás muy beligerante y todo el tiempo examinando quién te dijo, cómo te lo dijo y qué quiso decir. Cuidado con cómo manejas la convivencia, que podés tener sorpresas, no manipules.

**Trabajo:** Estás sanando tu forma de mostrarte al mundo, algo que traés del pasado, por no haber sido valorado por uno de tus padres, por un jefe anterior, etcétera. Eso hace que te instales en el mundo de otra forma. Moverás tu esencia en pro de lo que querés. Nueva gente llega a vos.

**Salud:** Tus exámenes de conciencia serán abundantes. Necesitás parar la mente para descansar y relajar. Incrementás tu poder astral.

## LEO (24/07 - 23/08)



**Amor:** Las relaciones están para amasarlas, enjuagarlas y ponerlas sobre la mesa. Nada será como hasta ahora, podés deslumbrarlas o secarlas según cómo se han estado sintiendo y haciendo. Podés estar agresivo en tus pensamientos aunque no los expreses, y eso es enviar señales tóxicas.

**Trabajo:** Se armará una sociedad; hay cosas que hacés que ya no las harás, este año es el fin de algo a nivel laboral. Se cambia tu mapa de trabajo y eso genera miedos, dudas, incertidumbres, pero también megapossibilidades.

**Salud:** Cirugía programada para el año, sacarás algo que perturba tu esencia hace tiempo. En las noches podrás despertarte sobresaltado, cuidate y amate para descansar bien.

## VIRGO (24/08 - 23/09)



**Amor:** Si estás esperando que la pareja se asiente, te encontrás en las puertas de lograrlo, llega un tiempo donde todo el amor se abre. Si tu relación no está bien, conectarás con las herramientas para solucionar el problema o cortarlo. Estudios para ser padres.

**Trabajo:** Sentís que algo se destapó en tus influencias y planes. Hay más trabajo del que imaginás. El exterior está bastante acentuado, ya sea por trabajo o empresa de otro país, o por un viaje que armás.

**Salud:** Necesidad de entrenar que te ponga en eje el alma, la mente y el cuerpo. Ganas de cuidarte y de cambiar tu presencia física. Rutina de alta exigencia. Cuidá tu columna.

## LIBRA (24/09 - 23/10)



**Amor:** Llega o se formaliza una relación que te desprende de la tierra. Andarás con mucha sexualidad que te mantendrá con mucho bienestar emocional. Embarazo. El tema de los hijos está acentuado, puede haber trámites relacionados con ellos.

**Trabajo:** Conflicto con jefes. Necesitás tener tus asuntos y pagos al día, ya que puede llegarte una notificación. Tu creatividad se llena de todo, buen momento para la inspiración e ir a cumplir tus sueños.

**Salud:** Tu sistema nervioso necesita relajar y visualizar los logros. Problemas en las noches, como insomnio o pesadillas. Tu alegría está en alza, pero necesitás bajar las expectativas.

## ESCORPIO (24/10 - 22/11)



**Amor:** Tus relaciones se encuentran en movimiento eterno. Si estás solo, podés conocer el amor y no querer separarte de él. Los que están en pareja harán cambios en la convivencia. La casa se agranda, cambia, se pinta, compra o venta.

**Trabajo:** Estás sanando heridas que sufriste en otros tiempos en el trabajo. Esto te hace estar más tranquilo, pero cuidándote más de todo. Querrás cambiar la razón social y podés armar una sociedad que nunca imaginaste.

**Salud:** Tiroides. Pulmones. Riñones. A sacar turnos al médico para verificar. En este tiempo que ya se amiga con el frío, necesitás cuidar tu pecho más, eso será tu protección y tu salvación.

## SAGITARIO (23/11-22/12)



**Amor:** Ganas de mudarte, incluso hasta de ciudad. Sentís que la casa es un nido que necesitás cambiar, amar y sentirte fluyendo con prosperidad. Dirás frases de amor. Te conectarás sexualmente desde otro lugar, sintiendo el cuerpo como un canal de conocimiento.

**Trabajo:** Este tema es algo que no podés manejar, o al menos sentís que todo está moldeándose, que nada se encuentra estable ni seguro. Cambiarás la forma de trabajar, el lugar o la empresa.

**Salud:** Tratamientos de boca con cirugía. La vista necesita turno y lentes. Sos más consciente de tu garganta. Tus nervios pueden estar desbalanceados y darte problemas o hacerte sentir enojos internos.

## CAPRICORNIO (23/12-20/01)



**Amor:** La convivencia está en un mes de conflictos, aunque no haya discusiones la energía en la relación se mantiene fuerte. Posible embarazo en la familia. Llegan personas al hogar. En la familia de origen se están produciendo sanaciones que otorgan alegrías y paz.

**Trabajo:** Conversaciones importantes que acercan destino laboral, que en realidad es destino de tu vida. El dinero está, y así como lo disfrutarás también programarás compras o negocios a largo plazo. Momento de planificar la economía.

**Salud:** Ojos y dientes en tratamientos. Atendé la garganta y la tiroides. Entre este mes y el que viene decidirás una cirugía.

## ACUARIO (21/01-20/02)



**Amor:** Sensaciones exageradas por momentos, te parece que la vida fluye y el amor se presenta en cada esquina, estés o no comprometido. Chats y viajes donde te topás con tentaciones que te desconciertan. Tu casa cambia, es otra o se verá diferente.

**Trabajo:** Mucha voluntad y empeño en lo que hacés, necesitás estudiar y escribir o aprender cosas que tienen que ver con lo que querés lograr en tu trabajo. Si trabajás en tu casa, podés sentirte irritable y con necesidad de salir.

**Salud:** La energía que tenés te lleva a no examinar las cosas, sentís que todo llega y que estás en un momento de disfrute. Tratamiento de fertilidad. Entrenamiento fuerte.

## PISCIS (21/02-21/03)



**Amor:** Cambios en encuentros con amistades para poder estar estable en tu relación amorosa o con más contacto a solas. Mudanza. Un amante no cesa de buscarte y puede traerte problemas, aunque te guste.

**Trabajo:** Tu creatividad está en acción poderosa, podés inventar una fuente de ingresos por inspiración. Estarás con negocios familiares. Contratos que no esperás. Viajes cortos por asuntos laborales.

**Salud:** Tu bienestar lo descifrarás por las noches, que se llenan de potencias para realizar al despertarte. Efusión en tu existencia. Cuidá tus piernas, que necesitan mimos, masajes y tratamientos.



## TAURO (21/04 AL 21/05) JUAN MINUJÍN

Buenos Aires, 20/05/1975. Actor y director, sobrino de Marta Minujín. Se destacó en *El Marginal* y en varias películas.

**Amor:** Un mes lleno de amorosidad de vos hacia el mundo. Lo único que debés cuidar es la lengua, que puede jugarle una mala pasada y hacerte hablar de más o de forma que arruines una relación.

**Trabajo:** El éxito está encaminado. Posibilidades de ascensos. Los jefes te escucharán y empatizarán con vos. Buen momento para realizar planes con el dinero.

**Salud:** Tu energía se iluminó y emanás mucho bienestar espiritual. Debés cuidar tus pulmones con los primeros frescos. Atención con las articulaciones, que necesitan suavidad.

## ARIES (22/03-20/04)



**Amor:** Conocerás a alguien importante en tu vida a través de los grupos de personas que frecuentás. Las parejas estarán armando algo que se concreta en la primavera, compra, venta, crédito, embarazo. La casa se remodela o arregla.

**Trabajo:** Logros monetarios. Contrato. Estudios por trabajo, talleres, chats. Negocios con hermanos o primos. Compra o venta de algo significativo. Un jefe se va, renovación de autoridades.

**Salud:** Dentista con tratamiento largo. Estás sanando tu corazón, y eso es algo que se nota y te otorga paz. Tu imagen está cambiando. Turno por tiroides.

# SUDOKU

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

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

# MEZCLAGRAMA

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

						O			
L									D
			A						

### Horizontales

- Cocinarán a la parrilla.
- Cuarzo listado de colores.
- Demente, loco.
- Flancos, costados.
- Letra griega.
- Madre de la Virgen María.
- Río de Siberia.
- Segunda nota de la escala musical.
- Uno de los días de la semana.

### Verticales

- Aborigen de Tierra del Fuego.
- Acostumbrar, hacer algo con frecuencia.
- Extremidades de la mano.
- Infusión.
- Primera terminación verbal.
- Proyectil de arma de fuego.
- Símbolo del calcio.
- Sufijo aumentativo.
- Tomar, agarrar.
- Une con ligaduras.
- Zanja o depresión que forma en el terreno el paso de las aguas llovedizas.

# 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 Napoleón.


### Definiciones

- 1 • Poste liso y fuerte clavado en la tierra.
- 2 • Cantidad que se paga en sellos.
- 3 • Sitio especialmente dispuesto para lavar la ropa.
- 4 • Extremada debilidad muscular que impide los movimientos del enfermo.
- 5 • Sistema criptográfico que utilizaban los espartanos.
- 6 • Demorar, dilatar.
- 7 • Ascendencia de una persona.
- 8 • Dulce, golosina.
- 9 • Conjunto de todo lo existente.
- 10 • Viaje por mar o por aire.
- 11 • Prontitud, diligencia y brevedad en hacer o decir una cosa.
- 12 • Separar, desunir.
- 13 • Que se origina o nace en el interior.
- 14 • Se dice del animal que vive en rebaños o manadas.
- 15 • Fruto de la calabacera.

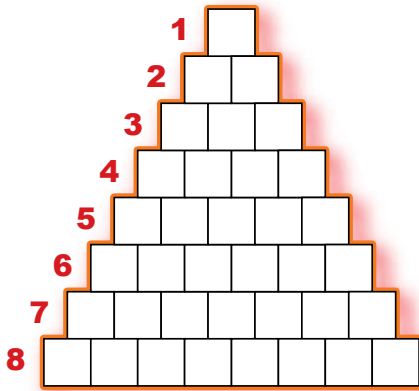
### Sílabas:

- A - A - BA - CA - CA - CÍ - DE - DI - DI - DÓ
- EN - ES - FRAN - GA - GE - GRE - LA - LA - LA
- LEN - LO - ME - MIA - NA - NI - NO - O - PA
- PIA - PRES - PRO - QUE - QUE - RA - RE - RIO
- RO - SA - SAR - SÍ - SO - SOL - TA - TE - TRA
- TRA - U - VA - VE - VER - VER - ZA - ZA.



# PIRAMIDAL

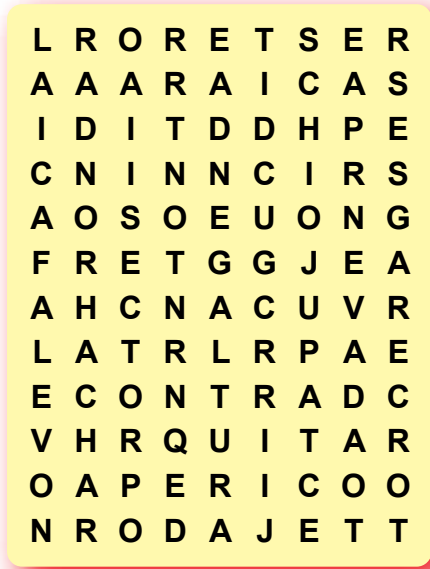
Cada palabra (salvo la primera, que es de una letra) se forma con las mismas letras de la anterior, más otra que se agrega.



- Definiciones:** 1 • Primera vocal. 2 • Dios egipcio del Sol.  
 3 • Expresa alegría mediante sonidos y movimientos del rostro.  
 4 • Pedazo largo y angosto de tela, papel u otro material delgado.  
 5 • Canta el ave. 6 • Membrana interior del ojo. 7 • Madero que se utiliza en construcción. 8 • Tratar de lograr algo.

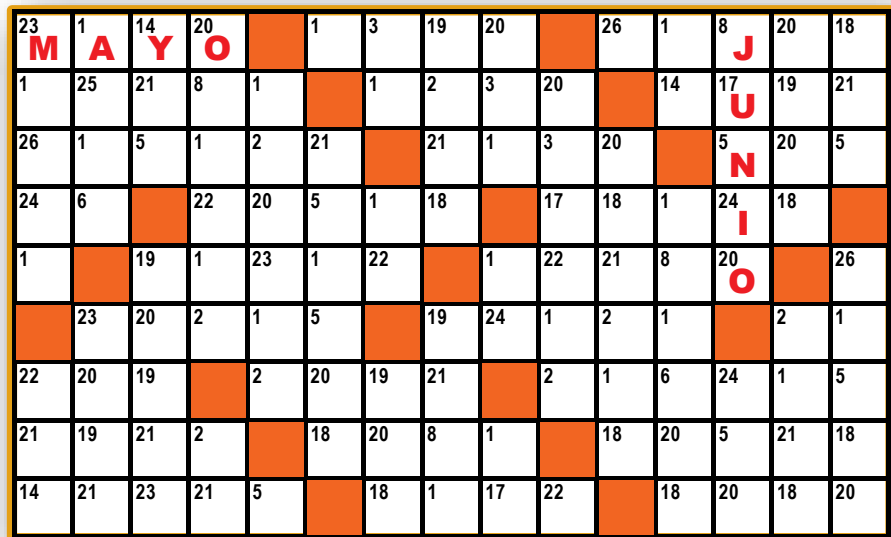
# SOPA SIN LISTA

Encuentre en esta sopa de letras 24 palabras de 6 letras cada una. Atención: no valen los verbos conjugados ni los plurales.

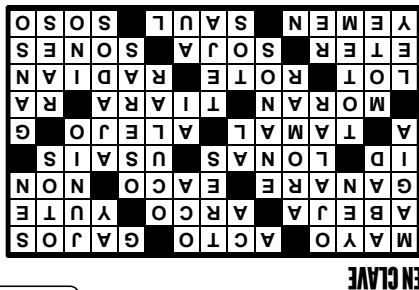


# EN CLAVE

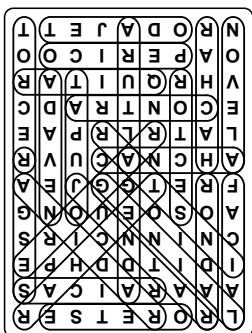
A número igual, corresponde a letra igual. Como ayuda, ubicamos dos palabras.



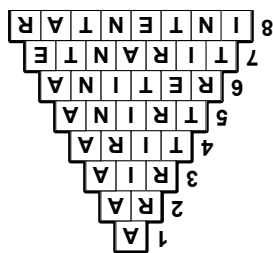
# SOLUCIONES



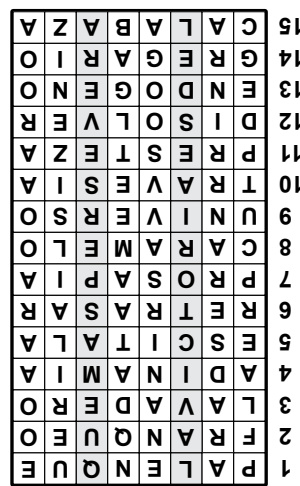
EN CLAVE



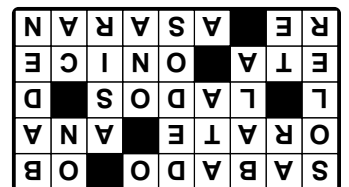
SOPA SIN LISTA



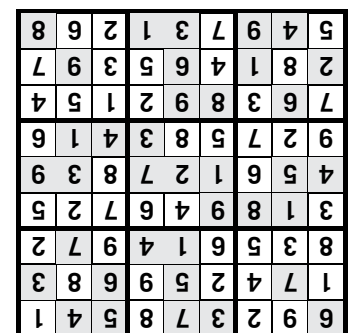
PIRAMIDAL



GRILLA



MEZCLAGRAMA



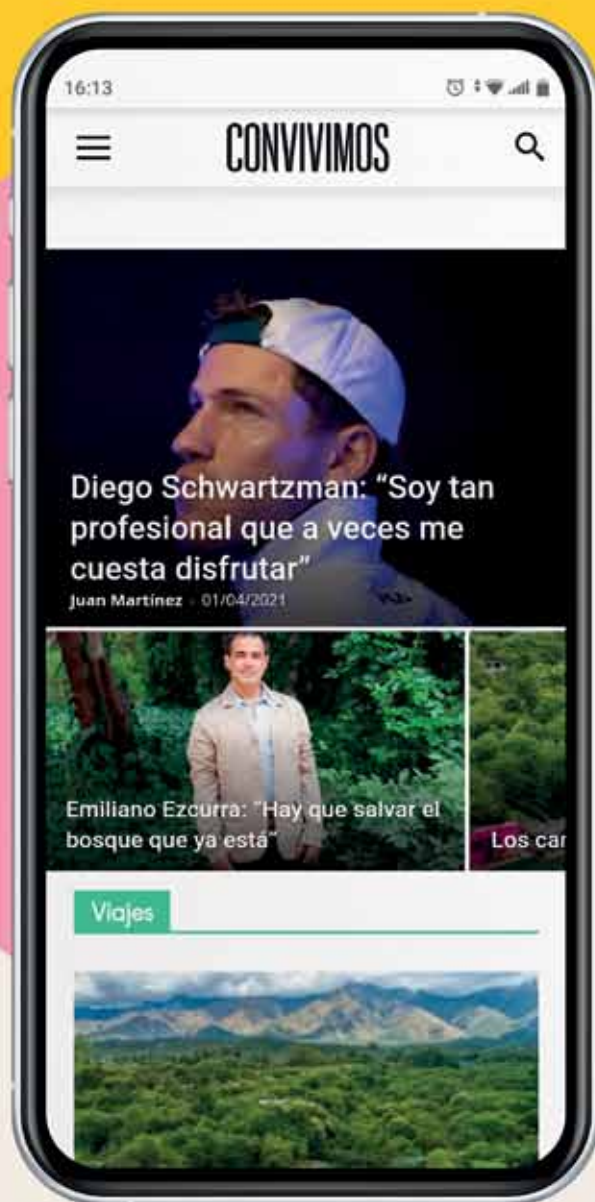
SUDOKU

# TRANQUILIZARSE POR CRIST



CONVIVIMOS.NARANJA.COM

# LLEVÁ TU REVISA **CON VOS**



ESCAÑEÁ Y LEÉ 

**CONVIVIMOS**

**Galicia  
Seguros**

Cuidarnos 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 12571. Agente Institutor: N° de Inscripción 136 - Tarjeta Naranja S.A. CUIT: 30-6853763-4-9. 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 0800-444-0610 o en [www.galiciaseguros.com.ar](http://www.galiciaseguros.com.ar). Superintendencia de Seguros de la Nación. 0800-666-8400. [www.argentina.gob.ar/ssn](http://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° 25326. LA AGENCIA DE ACCESO A LA INFORMACION PUBLICA, en su carácter de Órgano de Control de la Ley 25326, 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](http://www.argentina.gob.ar/ssn)

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