

CONVIVIMOS

Argentina #369
Marzo 2023 / \$700

**Peter
Lanzani**

**"Hace falta muchísima
humanidad hoy en el mundo"**



**Galicia
Seguros**

**Animate a disfrutar
esos momentos,
por lo demás
despreocúpate.**

SEGURO DE HOGAR

0800-555-9797

Compañía Aseguradora: Galicia Seguros S.A.U. Leiva 4070 Piso 6, CABA, CUIT 30-68714552-2, N° de Inscripción en SSN 0589, N° de Inscripción en ICJ 12.571, Agente Insitorio: Tarjeta Naranja S.A. CUIT: 30.68537634-9. Contratación de la cobertura sujeto a verificación y análisis de Galicia Seguros S.A.U. Consultá requisitos de asegurabilidad, riesgos no cubiertos y cobertura del seguro llamando al teléfono 0800-444-0810 o en www.galiciaseguros.com.ar. Superintendencia de Seguros de la Nación: 0900-666-8400, www.argentina.gob.ar/ssn. El titular de los datos personales tiene la facultad de ejercer el derecho de acceso a los mismos en forma gratuita a intervalos no inferiores a seis meses, salvo que se acredite un interés legítimo al efecto conforme lo establecido en el artículo 14, inciso 3 de la Ley N° 25.326. LA AGENCIA DE ACCESO A LA INFORMACION PUBLICA, en su carácter de 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/politica-privacidad-proteccion-datos-personales>.

N° de inscripción en SSN
0589

Atención al asegurado
0800-666-8400

Organismo de control

www.argentina.gob.ar/ssn

 **SSN** SUPERINTENDENCIA DE
SEGUROS DE LA NACIÓN

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

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 TODAS LAS SUCURSALES DE NARANJA X

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: 243.000 EJEMPLARES.
(121.500 ARCÁNGEL MAGGIO, 121.500 IPESA).
CONVIVIMOS ES UNA PUBLICACIÓN MENSUAL DE DISTRIBUCIÓN NACIONAL PROPIEDAD DE TARJETA NARANJA S.A. EXCLUSIVA PARA TITULARES DE NARANJA X DOMICILIO LEGAL: TARJETA NARANJA S.A. LA TABLADA 451 - X5000JSB CÓRDOBA ARGENTINA
NÚMERO DE EDICIÓN: 369
FECHA DE EDICIÓN: MARZO 2023
EDITADA POR EDITORIAL ACCIÓN S.A.
REGISTRO DE LA PROPIEDAD INTELECTUAL N° 5342694

SUMARIO



04. EDITORIAL
ENTUSIASTAS
DAVID RUDA

15. CINE
Y EL ÓSCAR ES PARA...

24. LECTORES
SEDENTARISMO: UNA NUEVA PANDEMIA

26. EDUCACIÓN
UNA ESCUELA QUE ENSEÑA A DISFRUTAR DEL RÍO

30. CAFÉ CON
LOLA DEL CARRIL

32. NOTA DE TAPA
PETER LANZANI: "HACE FALTA MUCHÍSIMA HUMANIDAD HOY EN EL MUNDO"

40. INVITADA
AÑA FALÚ: LA URBANISTA DE LAS MUJERES

44. HISTORIAS VERDADERAS
MAURO PITERMAN: EL HOMBRE ORQUESTA

46. MEDIOAMBIENTE
CUANDO ELLAS DEFIENDEN EL AMBIENTE

48. INFORME
CIENCIA Y TECNOLOGÍA: COSA DE MUJERES

52. DEPORTE ENTREVISTA
EUGENIA DE ARMAS: LA QUE JUEGA, RÍE Y GANA EN EL AGUA

54. LUGARES
EL CALAFATE: LA HERMOSA CIUDAD DE LOS GLACIARES

60. MODA
MUJERES PODEROSAS

70. COCINA
RECETAS ITALIANAS
POR SANTIAGO GIORCINI

75. BIENBEBIDOS
POR FABRICIO PORTELLI

78. HORÓSCOPO
POR GABA ROBIN

80. JUEGOS

82. CRIST

DAVID RUDA
DIRECTOR



ENTUSIASTAS

Solo pensar en quienes iban a protagonizar esta edición especial de marzo me llevó sin escalas a la palabra “entusiastas”.

Como creían los antiguos griegos y también el filósofo y pedagogo español José Antonio Marina, “el entusiasmo es un don del cielo, o sea, una suerte recibida que conviene proteger. La etimología de la palabra es iluminadora: *en-theós*. Sentirse poseído por un dios. A su vez, la palabra *theós* tiene su propia etimología: ‘lo enérgico’, ‘lo poderoso’”, explica el estudioso en un artículo muy interesante del diario *La Vanguardia*.

Personas entusiastas, que llevan adentro la fuerza y la sabiduría de un dios capaz de hacer que ocurran cosas maravillosas.

¿Quién dudaría del entusiasmo que guía a nuestro personaje de tapa o de la vehemencia con la que actúan y la inspiración que despiertan las mujeres protagonistas de esta revista? Juntos, juntas, son capaces de producir milagros.

“Hace falta muchísima humanidad hoy en el mundo”, nos dice Peter Lanzani en nuestra nota de tapa, refiriéndose a *Argentina, 1985*, una película que lo entusiasmó desde que leyó por primera vez el guion. Un actor entusiasta que busca

todo el tiempo desafíos que parecen imposibles y que necesita sentirse atravesado por los personajes. “Me gustan los desafíos, pero antes que nada me gustan las historias. Por eso me gusta hacer lo que hago”, nos contó en una entrevista imperdible.

Entusiasmo es lo que acompaña también a Ana Falú, nuestra invitada. Arquitecta y urbanista premiada internacionalmente, ha dedicado su vida a investigar, pensar y crear soluciones para que las ciudades sean más amigables con la gente, en especial con sus mujeres. En esta nota, vamos a conocer de qué trata exactamente el “urbanismo feminista”.

Y en el mes de las mujeres y sus causas, *Convivimos* reunió a ocho líderes en una hermosísima producción de moda en la que se lucen cada una de sus trayectorias. ¡Imperdible!

También nos acompaña Lola del Carril, la primera argentina en relatar un Mundial, y nuestro informe especial está dedicado al espacio que vienen ganando las mujeres en la ciencia y la tecnología.

Como siempre, los invito a leer a nuestros entusiastas columnistas y a participar con sus ocurrencias en nuestra página en blanco.

¡Feliz día y buena vida!





N

NUSS

BUENOS AIRES SOHO

HOTEL BOUTIQUE

POR TRABAJO O POR PLACER

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

DELI LOUNGE
SALA DE REUNIONES
SALA DE APARATOS



/nusshotel



@nusshotel

El Salvador 4916 | Palermo Soho - Buenos Aires

+5411 4833 8100 | www.nusshotel.com

¿Hackers o ciberdelincuentes?

¿Cuál es la diferencia entre un hacker y un ciberdelincuente? Cómo operan, quiénes son sus potenciales víctimas y cuáles son las técnicas de ingeniería social que utilizan.



Foto: iStock.

Aunque parezcan similares, un *hacker* no es lo mismo que un ciberdelincuente, y vale saber la diferencia para estar mejor preparados ante cualquier eventual “ataque”.

Un *hacker* es aquella persona experta en informática que se encarga de mejorar los sistemas y de investigar los fallos de seguridad que puedan surgir para tratar de repararlos. Así, el *hacker* no tiene un objetivo ilegal ni pretende conseguir beneficios de sus competencias.

Al contrario, un ciberdelincuente comete acciones ilícitas utilizando para ello distintas técnicas –como la ingeniería social o programas maliciosos– con las que manipula a la víctima para conseguir datos confidenciales, lo que puede acabar en un robo de identidad o de datos bancarios, entre muchos otros escenarios.

Las víctimas potenciales de los ciberdelincuentes son grandes em-

presas, pymes y cualquier persona de la comunidad en general, por eso es importante estar atentos a su accionar.

¿CÓMO ACTÚAN?

Los ciberdelincuentes disponen de una gran variedad de programas informáticos, pero, además, utilizan ingeniería social, que son técnicas de manipulación para obtener la información de los propios usuarios, siendo el error humano la mayor puerta de entrada de los ciberatacantes. A continuación, un repaso por las técnicas de manipulación más frecuentes.

Pretexting: Es la base de cualquier ataque de ingeniería social. Consiste en elaborar una historia ficticia, donde el atacante tratará de establecer contacto con la víctima para que comparta información que en situaciones normales no compartiría.

Phishing: Generalmente se em-


plea con correos electrónicos con archivos adjuntos infectados o *links* a páginas fraudulentas con el objetivo de tomar el control de los equipos y robarles información confidencial.

Smishing: Se trata de una variante del *phishing*, pero que se difunde a través de SMS o WhatsApp. Se pide al usuario que acceda a un enlace de una web falsa.

Vishing: Son llamadas telefónicas donde el atacante se hace pasar por una organización/persona de confianza para que la víctima comparta información privada, como contraseñas o datos de tarjetas.

Redes sociales: Las técnicas de engaño más comunes a través de las redes sociales son mediante cupones de descuento, juegos y concursos, con los cuales el atacante hace creer a la víctima que se puede ganar algo.

Lo importante al conocer estas estrategias es saber que desde las entidades bancarias nunca se solicitará información confidencial por teléfono, correo electrónico, SMS o cualquier otro canal. Por tanto, hay que tener cuidado con los mensajes que parecerían ser del banco u otra entidad financiera, pero que realmente no lo son.

Desde Naranja X sugieren, como medidas de protección, no compartir nunca contraseñas o datos personales, y ante cualquier duda, comunicarse al 0810 333 6272 o informarse mediante las cuentas oficiales de Facebook, Instagram y Twitter. 

redaccion@convivimos.com.ar

Elegí lo que **querés ser**

Elegí formarte y desarrollar tus
habilidades emprendedoras



¿Cuánta plata destinar a los gastos fijos?

Para organizar las finanzas personales, lo mejor es arrancar por los gastos fijos. ¿Qué porcentaje de los ingresos es conveniente destinar como máximo a ellos? Consejos y recomendaciones.



A sí como sobre gustos no hay nada escrito, sobre gastos y ahorro, tampoco. O más bien todo lo escrito no son más que recomendaciones, sugerencias y consejos. Por eso, cuando hablamos de qué porcentaje de los ingresos se debe destinar a gastos fijos y variables en el hogar, la primera respuesta es algo tibia: “Depende”, aunque hay un máximo recomendable para destinar en ellos.

Los gastos fijos no son como los gastos emocionales: no se pueden eliminar de un día para el otro o con un poco de autocontrol con la tarjeta. Los gastos fijos son esos que se tienen regularmente, de forma constante, a veces con periodicidad mensual y otras, trimestral o anual, por ejemplo, y que, más o menos, se mantienen parejitos. Los ejemplos típicos son el alquiler, la luz o los impuestos. Pero hay muchos más.

Los gastos fijos y los gastos variables en el hogar son inevitables. La diferencia es, justamente, la constan-

cia y la previsibilidad de los primeros. Mientras que los gastos variables son compras que van cambiando mes a mes –y que se pueden evitar o disminuir–, los fijos son, generalmente, cuestiones que tienen que ver con responsabilidades y obligaciones.

REGISTRAR Y CLASIFICAR

Antes de saber cuánto destinar como máximo a los gastos fijos, hay que conocer cuáles son los propios. Y para eso, es conveniente registrarlos y clasificarlos.

Una idea es ordenarlos de la siguiente forma: vivienda (alquiler, expensas, créditos hipotecarios), servicios (luz, agua, gas, internet, cable, teléfono), impuestos (ABL, Ingresos Brutos, Monotributo, patente, etc.), alimentación (supermercado, almacén, verdulería, carnicería, entre otros), salud (prepaga, obra social, medicamentos). También se pueden agregar otras categorías, como limpieza, viáticos o colegio si se tienen hijos.

Entonces, ¿cuánto destinar a los gastos fijos y a los variables?

REGLA 50-30-20

Existe una regla de porcentajes que puede aplicarse a cada situación y hogar para hacer el cálculo sobre cuánto destinar a los gastos fijos y a los variables, y es la regla 50-30-20. ¿Cómo funciona? Es muy simple: de los ingresos, el 50 por ciento es para gastos fijos, el 30 por ciento para gastos variables y el 20 por ciento para ahorro.

Básicamente, hay que saber que lo más recomendable es no usar más de la mitad de los ingresos para gastos fijos. ¿Se puede gastar menos? Por supuesto. Es más, lo ideal es rondar entre un 30 y un 40 por ciento.

Ahora sí, resta calcular los gastos fijos y ver si se están haciendo bien las cosas. Y si no, será cuestión de preparar un presupuesto y reorganizar las finanzas personales. ¡Siempre se está a tiempo de barajar y dar de nuevo! **■**

redaccion@convivimos.com.ar

¡PARÁ UN CACHO!

QUE TE CUENTO

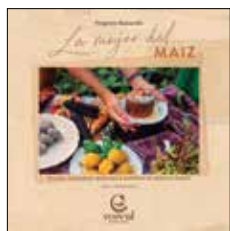


CACHO BUENAVENTURA



ESCANEA EL CÓDIGO
Y MIRÁ EL CUENTO QUE
CACHO TIENE PARA VOS

CONVIVIMOS



LA MUJER DEL MAÍZ
VIRGINIA BASUALDO

Recetas, consejos y conocimientos ancestrales sobre plantas medicinales, para profundizar y comprender sobre la diversidad y las posibilidades de la alimentación.

140 págs.
Ecoval



BARRO
NATALIA RODRÍGUEZ SIMÓN

Distintos narradores, diferentes escenarios poco conocidos y personajes olvidados por el mundo, en una intensa reflexión sobre la humanidad y la vida.

176 págs.
Mardulce Editora

YO LEO LUZ VÍTOLO



“Para poder ser una persona luminosa, que se ríe, tengo que poder sacarme mis obsesiones de encima y ponerlas en algún lado”, confiesa Luz Vítolo, quien encontró ese espacio de exorcismo personal en la literatura. “Descubrí una gran tranquilidad en la escritura, intento que sea un lugar donde descanso, aunque no lo sea en realidad. Tuve que asumir la necesidad que tenía, es como respirar”, cuenta la autora de 35 años, quien es licenciada en Letras, pero no había previsto convertirse en escritora.

Varias preguntas la inquietan, y también la angustian, como “¿Por qué contamos con un cuerpo?, ¿Por qué tenemos que sufrir?, ¿Por qué nos duele?”. Estos son los temas que eligió abordar en *Fruta de verano*, su segundo libro. Los protagonistas de sus historias, en general, son niños: “Hay algo muy salvaje de la infancia, es un momento muy bestial y anómico. Veo mucho material por explorar allí, en la niñez, aprendiendo de la violencia, de la muerte; me resulta muy fértil eso”.

La tendencia a abordar temáticas fuertes y complejas de la existencia humana ya era evidente en *La lógica del daño*, su debut literario. Sin embargo, para su próximo material promete un cambio de registro: “Estoy en una etapa experimental, así que no quiero ponerle nombre todavía, pero sería algo más liviano. Me gustaría escribir una comedia”.

¿Un libro que recomiendes?

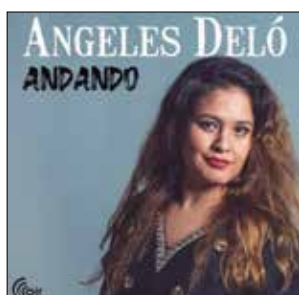
Las correcciones, de Jonathan Franzen.



FRUTA DE VERANO

Abusos, tortura, culpa, parejas apacibles, una muñeca sexual de alquiler... Los personajes de estos cuentos hurgan en las miserias cotidianas y desencadenan su potencia.

160 págs.
Tusquets



ANDANDO
ÁNGELES DELÓ

Desde Santa Fe, un recorrido por los ritmos folklóricos de todo el país. Suenan desde chacareras hasta estilos típicos del litoral, como galopas y chamamés.

Soir Music



CESALPINIA
CESALPINIA TRÍO

En su primer disco, el grupo folklórico hace pie en el norte y la música popular latinoamericana, jugando con el jazz, el rock y los nuevos estilos urbanos.

Independiente

YO ESCUCHO VERO BELLINI



Vero Bellini se propuso realizar un mapa latinoamericano de poetisas, algunas conocidas, como Sor Juana Inés de la Cruz o Alejandra Pizarnik, y otras casi invisibles, como Silvia Fernández, de quien no existen fotografías. “En un principio fue un enamoramiento de unas poquitas poesías hechas por mujeres que sentí propias. Eso me despertó la curiosidad de ver qué panorama había en la región”, comenta.

Así, luego de una ardua investigación, la pianista y compositora rescató quince poemas para transformarlos en canciones, dándole vida a *La canción de las poetas*. Con este disco desea darles visibilidad tanto a las famosas como a las ignotas. “También, ponerles música es un vehículo para que esos textos lleguen a otro público que quizá no se detiene a leer un libro; que incentive a una sola persona ya es un éxito”, dice, y cuenta que hay docentes que utilizarán el álbum para sus clases de literatura. “Además de ser un material literario con mucho valor, las poesías reflejan lo que vivió cada una como mujer, en su época, donde por ser poeta, intelectual o por algunas cuestiones de sus vidas personales, les fue difícil, y eso se traduce en sus obras como una postal de época”, agrega.

Su única expectativa es que estos temas suenen por el mundo, en particular en los países de origen de las artistas homenajeadas.

¿Un disco que recomiendes?

Todo sí!, de Mavi Díaz & Las Folkies.



LA CANCIÓN DE LAS POETAS

Tangos, candombes y vales, basados en poemas de históricas escritoras latinoamericanas e interpretados por reconocidas cantantes de Argentina, Venezuela y Uruguay.

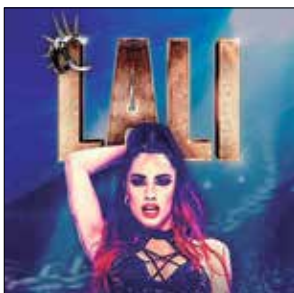
Independiente



FABIANA CANTILO

Recorre un repertorio variado recreando sus clásicos, pero también algo de folklore, un par de tangos y temas de otros artistas.

16 de marzo, a las 21, en Quality Espacio, Av. Cruz Roja 200, Córdoba.



LALI

Luego de su exitosa gira Disciplina Tour, promete una gran puesta visual y artística en su primera vez en el emblemático Estadio Vélez.

4 de marzo, a las 21, en Estadio Vélez Sarsfield, Buenos Aires.

DESDE LA PISTA **JUANA CHANG**



La isla con chicas fue uno de los *hits* del 2007 y la canción con la que las Kumbia Queers se instalaron en la escena tropical argentina. Son roqueras que armaron una banda de cumbia sin conocer mucho el género al que se arrojaban. Cambiaron el ritmo, pero no el contenido de sus canciones, que aborda temas como el respeto a la diversidad y la violencia contra las mujeres: “Nos sigue interesando el mensaje, sucede que es otra manera de decir lo mismo, pero más amable y agradable”, dice Juana Chang, la voz del grupo que se completa con Pilar Arrese, Inés Laurencena, Pat Pietrafesa y Florencia Lliteras.

“A partir de la primera vez que tocamos en vivo, descubrimos que con la cumbia había un ida y vuelta con la gente que era maravilloso. Lo que pasaba con los proyectos anteriores, más roqueros, era que no había tanta fluidez, en cambio acá el público disfrutaba, se reía, la pasaba bien, eso nos enamoró”, cuenta Juana, quien además toca el charango. También las conmovió la expansión del género por Latinoamérica: “Es un ritmo mágico, tiene tantas formas de interpretarse que es difícil no enamorarse”.

Se vienen temas nuevos que se unirán a *Ghosteo*, el último lanzamiento. “Falta darle rosca a la postproducción para que salgan. Estamos trabajando, pero sin urgencias. Es ir para adelante nomás”, comenta.

¿Un artista que recomiendes en vivo?

The Colored.



KUMBIA QUEERS

Son parte de la grilla de Parador Konex y compartirán la fecha con el grupo Sudor Marika.

Viernes 3 de marzo, en Ciudad Cultural Konex, Sarmiento 3131, Buenos Aires.



TENGO COSAS PARA HACER DALIA GUTMANN

Con humor y en primera persona, “una mina normal” habla de su vida, de los estándares sociales, la relación con el cuerpo, entre otros temas. Cierre musical.

Sábados, a las 21, en Teatro Maipo, Esmeralda 443, Buenos Aires.



MEET VINCENT VAN GOGH

Una experiencia inmersiva, interactiva y multisensorial para descubrir al pintor holandés, conocer sus obras más famosas y la historia de su vida.

Hasta el 3 de marzo, por turnos, en Campo Argentino de Polo, Av. del Libertador 4096, Buenos Aires.

EN ESCENA VALERIA CORREA



Después de cuatro años de hacer *Petróleo*, donde cuatro mujeres interpretan a varones, Valeria Correa se animó a sentarse con las piernas abiertas. “En otro momento, no sé si hubiera estado cómoda, hubiera pensado que me iban a estar mirando, son detalles pero que hacen a la vida mejor”, dice la actriz.

Petróleo es la quinta creación del grupo Piel de Lava, que además de Valeria, conforman Elisa Carricajo, Pilar Gamboa y Laura Paredes. Juntas escriben, dirigen y actúan desde hace veinte años, siguiendo el mismo método: “improvisando, investigando, probando, jugando”. Así surgió esta pieza, cuando se preguntaron de qué no habían actuado nunca y todas respondieron “de hombres”. “Enseguida dijimos ‘que sean trabajadores’, pues es el lugar arquetípico donde son colocados; luego apareció la idea de que fueran petroleros, porque nos gustaba la metáfora de un chabón perforando la tierra para sacarle cosas”, recuerda.

Cada vez que anuncian funciones, las entradas se agotan: “Ver una obra que está atravesada por temas importantes y, al mismo tiempo, reírte de eso, es liberador. Pero no nos burlamos de los varones, casi que tenemos piedad de ellos, de lo que tienen que atravesar también por el patriarcado. Además, entre nosotras nos divertimos tanto que se nota y convoca. Ir al teatro y que sea una fiesta, replica”.

¿Una obra que recomiendes?

Imprenteros, de Lorena Vega.



PETRÓLEO

En un yacimiento de la Patagonia, cuatro hombres trabajan y conviven en un tráiler. Cuando su rutina es interrumpida, algo se quiebra y emergen las inquietudes.

1 de marzo, a las 20:30, en Metropolitan Sura, avenida Corrientes 1343, Buenos Aires.



**ELLAS HABLAN
(CINES)**

Basada en la novela *bestseller* de Miriam Toews y dirigida por la canadiense Sarah Polley, la película sigue a un grupo de mujeres en una colonia religiosa menonita aislada en medio de Bolivia que han sido drogadas y agredidas sexualmente por los hombres del lugar. Mientras luchan por reconciliarse con su fe, se reúnen para decidir si quedarse y perdonar, resistir y luchar o dejar el único hogar que han conocido.



**LUTHER: CAE LA NOCHE
(NETFLIX)**

Esta película es la épica continuación de la galardonada saga televisiva protagonizada por Idris Elba. Un brutal asesino serial aterroriza Londres mientras el brillante detective John Luther anhela recuperar su libertad —y su honra—. Atormentado por el fallido intento de capturar al psicópata cibernético que ahora se burla de él, Luther decide fugarse de prisión y terminar el trabajo, cueste lo que cueste.

YO VI CHARO LÓPEZ



“Primero te va a descolocar, y una vez que te podés relajar de la moralidad, de si está bien o mal el tema, ahí te vas a reír”, asegura Charo López sobre *División Palermo*. La actriz es parte del elenco de la nueva serie argentina en Netflix que sigue a una guardia urbana integrada por diferentes minorías sociales. “Inclusión” es una palabra con la que no acuerda: “Al usarla ya estás planteando que existe una separación entre unas personas y otras, y que los que somos hegemónicos estaríamos haciendo un esfuerzo para invitar a los que no somos a vivir en este mundo”, explica.

Celebra que en el país se concreten proyectos de comedia y sostiene que es el género más honesto. “El humor no tiene mentira, te reís o no te reís, no hay vueltas”, dice quien se instaló en la escena nacional tras su participación en *Cualca*, la tira televisiva de *sketches*.

Además de la televisión, su recorrido profesional incluye tanto el escenario como el cine, y sobre ellos dice: “Del teatro me gusta la complicidad que se genera con el público; mientras que en lo audiovisual está bueno ser consciente de que sos parte de algo gigante, por eso sirve no querer controlar eso y dejarse llevar”. Sea el formato que sea, siempre elige el humor. “No sé si estoy capacitada para hacer otras cosas. Soy un payaso de nacimiento”, confiesa.

¿Una serie que recomiendes?

El comandante Fort, la docuserie sobre Ricardo Fort.



DIVISIÓN PALERMO

Como estrategia de marketing para mejorar la imagen de las fuerzas de seguridad, se arma una guardia urbana inclusiva. Sin entender la función que cumple y sin quererlo, este equipo se enfrenta con una extraña banda criminal.

Dirección: Santiago Korovsky.
Disponible en Netflix.

Y el Óscar es para...

Este mes llega la fiesta más importante de la industria cinematográfica, la entrega de los premios Óscar. ¿Quiénes se van a llevar la presea dorada en las categorías más importantes?

Por Leo González

El 12 de marzo se realizará la 95ª edición de los premios Óscar, organizada por la Academia de Artes y Ciencias Cinematográficas y que tendrá nuevamente como anfitrión a Jimmy Kimmel.

Las nominaciones, que fueron reveladas por Riz Ahmed y Allison Williams el 24 de enero pasado, dejaron como saldo once candidaturas para *Todo en todas partes al mismo tiempo*, seguida de cerca por *Los espíritus de la isla* y *Sin novedad en el frente*, con nueve cada una. Aquí intentaremos acertar quiénes se llevarán un premio.

Comenzamos con Mejor Actriz. A pesar de que a *Rubia*, la biopic sobre Marilyn Monroe, no le fue muy bien, Ana de Armas sorprendió a todos con su protagonismo. Pero es probable que Cate Blanchett se lleve su tercer Óscar por su trabajo en *Tár*. En el film, Lydia Tár es una prestigiosa directora de orquesta que estando en la cúspide de su carrera ve cómo su vida, tanto en el plano personal como en el profesional, comienza a desmoronarse.

En Mejor Actor la cosa está más peleada. Colin Farrell, por su labor en *Los espíritus de la isla*, le compite palmo a palmo a Austin Butler por *Elvis* y a Brendan Fraser (nuestro favorito) por *La ballena*.

En Mejor Película Extranjera no podemos no hinchar por *Argentina, 1985*, el largometraje que cuenta la famosa historia del "Juicio a las Juntas", dirigido por Santiago Mitre, y que ya ganó el Globo de Oro, entre otros premios. Si hay un film que se lo puede robar es el alemán *Sin novedad en el frente*, que cuenta la historia de Paul, un joven de 17 años que se une al ejército alemán durante la Primera Guerra Mundial y vive terribles experiencias.



Entrega de los premios Óscar.

En Mejor Director no debería haber otro ganador que no sea Steven Spielberg. Su increíble película casi autobiográfica *Los Fabelman* es una carta de amor al cine, que retrata toda su niñez y adolescencia.

Por último, la categoría más difícil y la que casi nunca deja contenta a la audiencia: Mejor Película. Las nominadas son diez: *Sin novedad en el frente*, *Avatar: El camino del agua*, *Los espíritus de la isla*, *Elvis*, *Todo en todas partes al mismo tiempo*, *Los Fabelman*, *Tár*, *Top Gun: Maverick*, *El triángulo de la tristeza* y *Ellas hablan*.

Si votamos con el corazón, debería llevarse *Los Fabelman*, pero es probable que se lo den a *Todo en todas partes al mismo tiempo*. El largometraje cuenta cómo una anciana inmigrante china se ve envuelta en

una extraña aventura en donde solo ella puede salvar el mundo explorando otros universos que se conectan con las vidas que podría haber llevado.

En pocos días sabremos si algunas de nuestras predicciones resultaron correctas. Mientras tanto, haremos fuerza para que *Argentina, 1985* salga victoriosa y que nuestro país obtenga su tercer premio Óscar. Sí, como pasó con el fútbol a fines de 2022. Hermosa coincidencia, ¿verdad? **■**

redaccion@convivimos.com.ar

LA PÁGINA EN BLANCO



Nombre y apellido :

Domicilio y código postal : Teléfono / E-mail :

ENVIALA A LECTORES@CONVIVIMOS.COM.AR (NO TE OLVIDES DE INCLUIR TU NÚMERO DE TELÉFONO CON EL CÓDIGO DE ÁREA) O ENTREGALA EN LA SUCURSAL DE NARANJA X MÁS CERCANA. ¡TE PODÉS GANAR UN LIBRO!

El presente concurso se llevará a cabo entre el 01/01/2023 y el 30/06/2023 para todas las provincias de la República Argentina. La participación en el presente concurso es sin obligación de compra. Para bases y condiciones consultar en www.naranjax.com. Tarjeta Naranja S.A. es una sociedad anónima regularmente constituida en la República Argentina, CUIT 30-68537634-9, con domicilio y sede social en La Tablada 451, Córdoba, República Argentina.



Paraísos

El mundo es más lindo cuando se comparte con mascotas, insectos y plantas. También cuando cada persona puede hacer lo que le gusta y expresar sus emociones. Tres artistas-lectoras comparten sus placeres.



LA NOCHE DE LOS GATOS

“Hice este dibujo porque amo los gatos. Tengo una gata que se llama Cleo, me gusta cuidar las plantas con ella y hacerle juguetitos con diferentes cosas para jugar juntas. Le mando saludos a toda mi familia”.

Milagros Fiorella Páez
(10 años, San Miguel de Tucumán)



EL PARAÍSO DE LAS ABEJAS

“Me gustan mucho las abejas y estudiar sobre el trabajo que hacen en los panales. Me encanta dibujar. Me encanta que publiquen mi dibujo”.

Julia Valverde Gutiérrez
(8 años, Necochea, Buenos Aires)



EMOCIÓN

“Me encanta bailar, cantar y dibujar. Aunque lo que más me gusta es bailar, dibujar a mí me desestresa y me entretiene, me libero mientras dibujo, puedo dejar mis sentimientos ahí en la hoja”.

Constanza Britez Pombo
(10 años, Gualeguaychú, Entre Ríos)

LA FOTO

De repente la foto apareció en mis manos. No me pregunten cómo ni de qué manera. Pero llegó. Al principio me costó creer que era yo quien estaba ahí. A él sí lo reconocí de inmediato. Tenía los mismos ojos claros que lo acompañaron toda su vida. Tendría unos cuarenta y pico en ese momento, immortalizado por el negativo de Kodak. Yo tendría alrededor de tres años. Sigo mirando la foto buscando descubrir algo más, maldiciendo el hecho de no poder recordar ese momento. Él me está hablando y yo lo escucho con tanta atención que me cuesta identificar ese gesto como mío.

La imagen me toma por sorpresa, me genera emociones. Es en blanco y negro, pero se ve que el día estaba luminoso, sin nubes. Ambos, mi padre y yo, nos encontramos parados al lado de un río. Puede ser el de Achiras o el de Santa Rosa. Atrás juegan otros chicos. Seguramente fuimos en una de esas excursiones maravillosas que hacíamos los fines de semana, con todos los parientes, donde los primos jugábamos tanto que volvíamos dormidos en el regreso, cuando la tarde caía inexorablemente.

Estoy recorriendo la foto en soledad, en la semipenumbra del *living* de mi casa. No puedo evitar asociar esa imagen con la de *Cinema Paradiso*, cuando Totó adulto ve las escenas de besos que el cura le ordenaba cortar a Alfredo antes de proyectar cada película. Tampoco puedo evitar llorar de la misma manera que Totó adulto lo hacía en ese momento.

Desde que él murió siempre he encontrado las mismas fotos. Fiestas familiares, reuniones, algún encuentro de amigos. Varias están en cuadritos,

pero la mayoría descansa en álbumes que se van deshilachando con el tiempo, duplicadas por fotocopias cada vez más lavadas. Esta era distinta, estábamos los dos solos. Antes nunca había tenido la oportunidad de enfrentarme con ese pasado y comprobar que entre él joven y yo nene existió tanta cercanía.

No tengo idea sobre qué habré estado pensando en ese momento. Creo que a esa edad los niños saben poco sobre su padre. Asocian su figura con el afecto y la protección, con el sentimiento de saber que pegados a él no hay sitio más seguro en el universo. En cambio, él sabía cuál era su rol, yo era el tercero en su nómina de hijos. Seguramente me estaba dando alguna lección de vida, le encantaba sentirse maestro cuando hablaba en la mesa, y a nosotros, mi madre y los cuatro hermanos, nos encantaba escucharlo.

O es probable que me estuviese hablando de fútbol, de cuando salió campeón con el Atlético en el año 34, proyectando su experiencia en mí con la esperanza de que saliese un *crack*. En ese momento, él no sabía que yo nunca sería un buen jugador. Y tampoco sabía que el día de su muerte, ocurrida a la misma edad que tengo hoy, yo no estaría a su lado.

La vida tiene estos pequeños milagros. Acabo de descubrir la temprana conexión con mi padre a través de una foto vieja. Yo conocía las etapas siguientes, pero no el comienzo. Esa imagen añosa y desgastada me permitió unir eslabones y reconstruir mi relación con él desde el inicio. Fue al revés, pero no importa. ■

redaccion@convivimos.com.ar

**“ES EN
BLANCO Y
NEGRO, PERO
SE VE QUE EL
DÍA ESTABA
LUMINOSO,
SIN NUBES”.**

FERNANDO MEDEOT





TODO PARA VOS

DONDE HAY UN
“DALE TE LLEVO”
HAY UN SEGURO
QUE TE ACOMPAÑA

lacaja.com.ar

0800-333-2252 | Sucursales



GENERALI

LOS SEGUROS SON EMITIDOS POR CAJA DE SEGUROS S.A. FITZ ROY 957 (C1414CHI), C.A.B.A., CUIT: 30-66320562-1. LA FIGURA HUMANA HA SIDO RETOCADA Y/O MODIFICADA DIGITALMENTE.

N° de inscripción SSN
501

Departamento de Orientación
y Asistencia al Asegurado

0800-666-8400

www.argentina.gob.ar/ssn



SSN

SUPERINTENDENCIA DE
SEGUROS DE LA NACIÓN

LENGUA DE MUJER

“Mi única ambición es llegar a escribir un día, más o menos bien, más o menos mal, pero como una mujer”. Estas palabras le pertenecen a Victoria Ocampo, la primera mujer en ser designada miembro de número de la Academia Argentina de Letras.

De la mano de esta escritora, nos introducimos en la perspectiva sexista de la lengua para reflexionar, desde aquí, sobre el Día Internacional de la Mujer, que se conmemora en cada 8 de marzo en honor a la lucha de las mujeres por su participación en la sociedad y su desarrollo íntegro como personas en pie de igualdad con el hombre.

La cosmovisión androcentrista elaboró una forma de nombrar el mundo a partir de un masculino genérico. De este modo, existe un convencimiento de que el género masculino tiene un valor universal y de que el femenino se refiere a lo específico.

Ahora bien, es bueno admitir que este es un modo más (entre todos los que existen) de invisibilizar a la mujer. “En un mundo donde el lenguaje y el nombrar las cosas son poder, el silencio es opresión y violencia”, dice Adrienne Rich, en *Sobre mentiras, secretos y silencios*.

La lengua es el vehículo del pensamiento, nos permite comunicarnos. No obstante, es necesario reconocer que no es inocente. Transmite estereotipos, conocimientos, valores, prejuicios, ideas, ideologías. Es un elemento con el que los seres humanos construimos la realidad. “Las lenguas son amplias y generosas, dúctiles y maleables, hábiles y en perpetuo tránsito; las trabas son ideológicas”, afirma Eulàlia Lledó Cumill, doctora en Filología Románica.

Con naturalidad empleamos expresiones que dejan afuera a la mujer o que la menosprecian. Un ejemplo, por nombrar solo un par, es el de aquellos vocablos que tienen diferentes significados según se exprese su forma masculina o femenina: “zorro” (hombre muy astuto) y “zorra” (prostituta). Lo mismo ocurre con “fulano” (persona indeterminada o imaginaria) y “fulana” (prostituta... otra vez).

También encontramos palabras que no tienen femenino y que señalan cualidades positivas: “caballerosidad”, “hombría”, “prohombre”. Del otro lado, existen palabras que no tienen su forma masculina y que llevan siempre una carga negativa: “arpía” (mujer muy malvada).

Ante esto, tenemos recursos que nos posibilitan producir mensajes variados, no repetitivos, precisos y no sesgados, sin que por eso debamos renunciar a la estética y a la economía del lenguaje. Podemos usar nombres colectivos: “la ciudadanía” en reemplazo de “los ciudadanos”. Desde la gramática, también podemos evitar la palabra “hombre” con el uso de la forma impersonal en tercera persona con “se”: es mejor decir “En la prehistoria se vivía en cuevas” frente a “En la prehistoria el hombre vivía en cuevas”.

Lo maravilloso de estos recursos es que no excluyen a nadie. Por ahí, otras formas, como el empleo de la “e”, la “x” o la “@”, dificultan la accesibilidad en los dispositivos que leen las personas ciegas. Si con mi manera de hablar o escribir estoy dejando a alguien afuera, entonces ya no soy inclusiva. Recordemos: la lengua no es sexista, sexista es el uso que se hace de ella. ☐

redaccion@convivimos.com.ar

**“LA LENGUA
NO ES SEXISTA,
SEXISTA
ES EL USO
QUE SE HACE
DE ELLA”.**

AGUSTINA BOLDRINI



NaranjaX

#ActiváTuVerano

en Mendoza

Aprovechá
todos los días
cuotas sin interés
en las mejores
marcas.

Consultá comercios adheridos
en naranjax.com/promociones



PREGUNTA HIPOCRÁTICA

“Antes de curar a alguien, pregunta si está dispuesto a renunciar a las cosas que lo enfermaron”.

Fue Hipócrates (460-370 a.e.c.) quien, con esta frase, resumía una filosofía compartida por una comunidad de médicos, cofundadores de un modo de ejercer la medicina sobre la base del estudio del cuerpo humano y de su entorno.

El enfoque representaba un profundo cambio en la concepción del origen de las enfermedades: estas no eran causadas por posesiones diabólicas o por enojo de los dioses, sino como resultado de factores personales, de hábitos y del ambiente.

El legado de Hipócrates, considerado padre de la medicina actual, es un paradigma revolucionario en el que las enfermedades son construcciones gestadas en el cerebro y no en el corazón. Construcciones humanas, no divinas.

Entonces, “renunciar a las cosas que enferman” propone modificar la posición de pacientes (padecientes) pasivos por la de gestores de su recuperación y curación.

Los profesionales médicos son capaces de lograr mejoras transitorias, reducir dolores o combatir agentes externos con medicamentos, pero en alguna etapa de la evolución de una enfermedad el paciente debe involucrarse: desactivar hábitos, modificar conductas, identificar lo que daña y evitarlo, comprender lo que le enferma y no reiterar errores.

En pediatría, el compromiso

debe incluir a los integrantes del núcleo de crianza, porque la verdadera curación se logrará cuando quienes participan en la construcción de enfermedades modifiquen sus conductas y, así, construyan salud.

Esto se refiere tanto a infecciones y lesiones simples como a enfermedades más complejas, originadas

¿ESTÁ DISPUESTO EL NÚCLEO FAMILIAR A ABANDONAR AQUELLO QUE ENFERMA? .

en trastornos vinculares o en estilos de vida no saludables.

Lo curioso (doloroso también) es comprobar cómo muchos niños y niñas “encuentran su lugar” en los síntomas y signos que los aquejan y los convierten en rasgos de identidad.

Sobran ejemplos.

Algunos se autoperceben como “los enfermos de la familia”. Al te-


ner reiteradas consultas médicas, consumir medicamentos sin pausas y ser nombrados con palabras como “pobrecito”, terminan convencidos de su rol de “enfermos”, falsa identidad que deriva de la gestión de distintos miembros de su entorno.

Otros son “los que no comen”. Chicos que, desde temprana edad, consiguen un trato preferencial al atrincherarse en el rol de “inapetentes”. Es común descubrirlos consumiendo y disfrutando alimentos lejos de la mirada (y de la presión) de sus familiares.

Otras identidades surgen de rótulos médicos, como el de “inmaduros”: chicos que hablan de manera añorada o siguen aferrados al chupete, pañal y biberón más allá de los tres años. La enorme mayoría no tiene problemas madurativos, sino que sus conductas derivan del trato de los cuidadores, que siguen considerándolos “bebés”.

Otro sinnúmero de niños acepta ser el “distráido” o el “disperso”. No suelen tener un trastorno cognitivo ni atencional, sino que con su actitud recuperan la mirada de padres y madres (distráidos y dispersos).

La pregunta hipocrática está planteada: ¿está dispuesto el núcleo familiar a abandonar aquello que enferma a chicos y chicas?

El padre de la medicina sugiere responder desde el cerebro, no desde el corazón. 

redaccion@convivimos.com.ar



ENRIQUE ORSCHANSKI





— ESPACIO —
**SAN JUAN
SHOPPING**

Las mejores marcas
en un solo lugar

AV. IGNACIO DE LA ROZA 806 - RIVADAVIA - SAN JUAN |  @espaciosanjuan  Espacio San Juan

Comprá eso que tanto querés

NaranjaX

SEDENTARISMO

UNA NUEVA PANDEMIA

Dos lectores de la revista, especialistas en salud, nos advierten sobre las consecuencias de mantener una vida sedentaria. Cómo cambiar el chip de la quietud por el del movimiento para estar más saludables.

POR PROF. MAURO PARRA* Y DR. GUILLERMO J. BUSTOS*

Hipócrates ya sostenía en el año 377 a. C: “Todas aquellas partes del cuerpo que tienen una función, si se usan con moderación y se ejercitan con el trabajo para el que están hechas, se conservan sanas, bien desarrolladas y envejecen lentamente. Pero si no se usan y se dejan holgazanear, se convierten en enfermizas, defectuosas en su crecimiento y envejecen antes de hora”.

En las últimas décadas, el sedentarismo se ha transformado en un serio problema que ha aumentado de importancia con la llegada de nuevos inventos tecnológicos destinados a facilitar la vida de las personas. La humanidad se está volviendo cada vez más inmóvil, ya que para trabajar, comunicarse, comprar o hacer las tareas de la casa no se necesita un mayor grado de movimiento como sucedía medio siglo atrás.

Aparte de ser un problema de salud pública cuyo pronóstico será peor en los próximos años, el sedentarismo está avanzando de forma alarmante en la mayoría de los países. Un análisis sobre el tiempo empleado en realizar actividad física en cinco grandes países (China, EE.UU, Reino Unido, Brasil e India) mostró un descenso importante en comparación con los años previos, estimando una mayor reducción en los años venideros. Así, por ejemplo, el promedio del tiempo de sedentarismo pasó de 26 horas/semana en 1965 a 38 horas/semana en el año 2009 en Estados Unidos, y de 30 horas en 1960 a 42 horas en 2005, en el Reino Unido. Según la última Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR 2018), la baja actividad física aumentó de 54,7 a 64,9 por ciento en adultos dentro

del territorio nacional. La Argentina es uno de los 20 países más sedentarios según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Nuestra biología espera que el movimiento sea la regla y que el descanso y la relajación sean la excepción. El mundo moderno ha permitido que se arraigue el sedentarismo crónico, y junto con la mala alimentación, el estrés y otros factores se advierten niveles epidémicos de enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes y otras enfermedades asociadas con el estilo de vida occidental. Sin embargo, el movimiento es la polipíldora contra el sedentarismo y puede revertir los cambios metabólicos y fisiológicos provocados por estar demasiado tiempo inactivos. La actividad física habitual es un buen medicamento sanador y, si es oportuno, es una medida realmente preventiva.

También se sabe que la actividad física es una eficaz productora de endorfinas. Estas son pequeñas proteínas (péptidos) que se unen con receptores del sistema nervioso central. Las endorfinas son un tipo de neurotransmisor. Son liberadas por la hipófisis y el hipotálamo por el entrenamiento físico y también por otros estímulos: excitación, risa, dolor, consumo de picante o chocolate, enamoramiento, orgasmo, danza y baile. Las endorfinas ayudan a tener pensamientos y sentimientos positivos. El ejercicio físico también mejora la producción de serotonina, que es otro neurotransmisor que ayuda a reducir los niveles de tristeza y depresión.

Por eso se considera que la actividad física es el antidepresivo natural por excelencia. También el más seguro y barato. Y si se practica en un entorno de naturaleza, al sol, escuchando música significativa y con



Foto: iStock.

El envejecimiento saludable se basa en dieta apropiada, actividad física adaptada, sueño suficiente y actitud mental positiva.

CÓMO COMBATIRLO

- Procurar hacer 30 minutos de actividad física por día.
- Evitar estar sentado prolongadamente.
- Si se trabaja sentado, moverse un poco cada hora.
- Caminar todo lo posible.
- Desplazarse en bicicleta preferentemente.
- Usar más la escalera y menos el ascensor.
- El ejercicio en compañía aumenta la perseverancia.
- Generar hábitos motores en un estilo de vida saludable.


amigos, mucho mejor.

La morbilidad del comportamiento sedentario fue difundida de modo más intenso a lo largo de los años 90 a través de programas de promoción de la actividad física en varios países. Vista la dimensión del problema, la OMS, en sus documentos del año 2004 y 2010, cataloga al sedentarismo como un cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial.

La actividad física se puede practicar a cualquier edad. El sedentarismo perjudica la salud y mucho más en la vejez. La actividad física no está nunca contraindicada siempre que se adapte a las características de cada persona, incluida su edad. El envejecimiento saludable se basa en dieta apropiada, actividad física adaptada y programada, sueño suficiente y actitud mental positiva. La natación, la marcha, el ciclismo, la gimnasia, el yoga, el taichí, entre otros, son buenos ejemplos. Es importante lograr que su práctica se consolide y se convierta en un hábito cotidiano y placentero. Hay que modificar nuestra conducta sedentaria, pasar menos tiempo

sentados y realizar pausas activas durante la jornada de trabajo o estudio.

Las políticas públicas y las investigaciones sobre la actividad física están mucho más desarrolladas ahora que décadas atrás. Lamentablemente, la actitud de la población contra el sedentarismo es apenas incipiente. La recomendación universal es que los adultos se involucren en una actividad física de intensidad moderada de 30 minutos diarios, preferiblemente la mayoría de los días de la semana.

No hay dudas sobre el efecto perjudicial del sedentarismo sobre la salud humana a cualquier edad. La actividad adaptada y habitual promueve salud física y mental. La antigua frase bíblica parece adaptarse a esta realidad moderna: “¡Levántate y anda!”. 

redaccion@convivimos.com.ar

*Prof. Mauro Parra, licenciado en Educación Física, IPEF, UNCa.

*Dr. Guillermo J. Bustos, profesor emérito de la Universidad Católica de Córdoba.

UNA ESCUELA QUE ENSEÑA A DISFRUTAR DEL RÍO

Desde hace ocho años, la Escuela Municipal de Actividades Náuticas de Rosario acerca a cientos de familias al río a través del deporte. Aprender a nadar, remar y convivir con la naturaleza son algunas de sus premisas.

POR MARITÉ ITURRIZA

Una de las ideas sobre las cuales trabaja la escuela es acercar la actividad náutica a la mayor cantidad de personas posible y transmitirles el amor y el respeto por la naturaleza. Las actividades –clases de remo, kayak, vela y natación– se desarrollan durante todo el año, pero es en el verano cuando el escenario se agiganta y las prácticas se trasladan a las aguas marrones del Paraná.

La escuela comenzó a funcionar en 2015 en el Club Malvinas Argentinas, ubicado en la zona norte de Rosario. Si bien en un principio la idea era reflotar la práctica del remo –actividad histórica en esa ciudad–, luego se fueron agregando opciones que se volvieron más masivas, como el canotaje. También concretaron la posibilidad de seguir trabajando durante los meses de invierno en piletas cubiertas para dar clases de natación y realizar ejercicios de autorrescate de kayak.

En el verano de 2018 la escuela se trasladó al predio del balneario La Florida, la playa más grande de Rosario, que es de gestión público-privada y donde funciona una guardería de embarcaciones náuticas.

“El río te da una sensación de libertad”, afirma Darío Olivero, profesor de Educación Física y uno de los impulsores de la escuela que depende de la Secretaría de Deporte y Turismo local. “Junto con mi compañero y amigo Esteban Massón, que también es profe, estábamos trabajando –los dos somos empleados municipales– en un proyecto de promoción social en la zona norte solo durante el verano, pero queríamos armar algo que funcionara todo el año”, le cuenta a *Convivimos*.

Lo primero que hicieron fue presentar el proyecto en la Municipalidad. Con la aprobación en la mano pero aún sin materiales, se pusieron a trabajar con seis ka-

yaks que ellos mismos consiguieron. Faltaban muchos más, así que organizaron sorteos, hicieron “polladas”, vendieron empanadas y llegaron a comprar 25. Luego de tres años de trabajo, finalmente lograron que el municipio les entregara 27 flamantes embarcaciones.

“Es muy importante el rol que cumple nuestra escuela, porque el objetivo es acercar al río a personas de todas las edades, de forma segura y muy accesible desde lo económico”, asegura Olivero. Al ser pública, la iniciativa genera inclusión social en una ciudad en la que actividades como el canotaje produjeron un *boom* en los últimos años.

Se estima que sobre la costa del río, donde funcionan decenas de clubes ribereños, en el corredor que va de San Lorenzo a Villa Constitución, hay unos 20.000 kayaks en una veintena de guarderías, la mayor parte concentrada en Rosario y Granadero Baigorria. Además, se multiplicaron las escuelas privadas que ofrecen capacitaciones y cursos en distintos niveles, desde aprender a dominar estos botes hasta la organización de viajes grupales y travesías.

“La idea no es solo transmitir un aprendizaje técnico, sino, sobre todo, el respeto a lo que significa convivir con el Paraná”, explicó Alcides Flores en una nota del sitio RedAcción. El profesor, que también es coordinador en la escuela, explicó que la idea fundacional fue abrir estos deportes a los habitantes de cada barrio de la ciudad, ya que se trata de actividades caras y que requieren equipamiento específico, como la propia embarcación, chaleco y la cuota de la guardería. “En nuestra escuela la cuota es muy accesible, y con eso les brindamos todo: salvavidas, botes y un seguro médico”, describió.

Este verano participaron de las actividades más



Foto: Gentileza Escuela Municipal Actividades Náuticas Rosario.

"El río te
da libertad
y también
serenidad".
Darío Olivero

de 200 alumnos, divididos en grupos por edades y niveles. "Tenemos alumnos a partir de los 10 años, pero también varios que superan los 70. Los dos más grandes fueron alumnos míos de natación cuando trabajaba en otro programa de la Municipalidad, en la zona de Saladillo, ¡hace más de veinte años!", recuerda Darío con orgullo.

ESTILO DE VIDA

"El río te da esa sensación de libertad en el sentido de disfrutar lo que tenés. Uno podría tener una lancha y experimentar lo mismo, pero lo que hacemos nosotros es una actividad física. Salimos a remar una hora y después dedicamos otra hora para compartir con los alumnos. Algunos ya se han comprado su kayak y siguen viniendo a la escuela. Es un estilo de vida. El río te da libertad y también serenidad, tranquilidad, la posibilidad de dejar el celular durante cuatro horas. Eso te aleja de todos los problemas", dice Olivero, quien asegura que, en general, el kayakista es una persona tranquila que practica el deporte en comunión con la naturaleza.

Los coordinadores afirman que su formación tiene que ver con la pertenencia a la región del Litoral y la cercanía que tienen con ese paisaje, y que aunque el profesorado de Educación Física no los formó como remeros ni como kayakistas, son amantes de un estilo de vida.

UNA GRAN FAMILIA

"Lo primero que impartimos en la escuela es la importancia de formar una gran familia", define Olivero. "Las premisas son el respeto, la solidaridad, el compañerismo y, por supuesto, pasarla bien", puntualiza. En relación con lo recreativo, cuenta que hicieron dos viajes al Tigre antes de la pandemia, en los que visitaron, entre otros lugares, el Museo Naval y el Mercado de Frutos, además de conocer un club de remo y navegar en botes por el Delta.

Con la temporada de verano concluida, los profesores ya están pensando en un próximo desafío: concretar un viaje a los Esteros del Iberá con sus alumnos alguno de los fines de semana largos del año. **■**

FELIPE PIGNA



FRIDA

Frida Kahlo no tuvo una vida fácil. Tantas ganas de vivir y tanto ensañarse la vida con ella.

Nació el 6 de junio de 1907 en el bello barrio de Coyoacán, en el Distrito Federal de México. Su papá, Wilhelm, había nacido en Alemania y era un fotógrafo al que le encantaba la pintura. Frida siempre recordaría la mirada de su padre que le contagiaba esas ganas de ver y sentir la vida, la naturaleza, los claros y los oscuros. Su mamá, Matilde Calderón, era una mujer muy religiosa y manejaba la casa bajando a tierra a Wilhelm y su bohemia.

Cuando tenía tres años estalló la revolución encabezada por los caudillos Pancho Villa y Emiliano Zapata que reclamaba tierra, justicia y libertad. Frida no podía entender todavía todo lo que iba a influir ese proceso de diez años en su vida.

También comenzó a tomar clases de pintura y a practicar en el atelier de su papá.

Una tarde, cuando regresaba a su casa en ómnibus en compañía de su novio, Alejandro, el vehículo fue atropellado por un tranvía que lo estrelló contra una pared. Frida sufrió graves heridas. Su columna se partió en tres partes y su pierna en once, y además se fracturó la pelvis. Soportó más de 32 operaciones. Su mamá adaptó un caballete para que pudiese pintar desde la cama y su papá le regaló sus óleos y telas. En esas circunstancias, Frida pintó sus primeros autorretratos que se harían tan célebres.

Ya restablecida y convencida de que su vida pasaba por el arte, tomó las que consideraba sus mejores pinturas y se presentó en el taller del gran pintor y muralista Diego Rivera, quien quedó maravillado tanto por los dibujos como por Frida. Así fue naciendo entre ellos un amor tan intenso como complejo, y se casaron



Ilustración: Pini Arpino

el 21 de agosto de 1929.

En 1930, a partir de ofertas de trabajo para Diego, la pareja viajó a los Estados Unidos, y recorrió Nueva York, San Francisco y Detroit en medio de la crisis económica y social desatada en octubre de 1929. Allí permanecieron más de cuatro años, durante los cuales la obra de Frida comenzó a ser valorada y sus cuadros cotizados incluso entre las estrellas de Hollywood.

Cuando regresaron a México, se mudaron al pueblo de San Ángel, donde Frida sufrió una recaída en su precaria salud, pero siguió pintando y preparando su primera exposición en el DF.

A medida que su éxito crecía, empeoraba su ya complicada relación con Diego, que llegó a su fin a mediados de 1939. Frida dejó San Ángel y regresó a su querida Casa Azul, pero la separación duró menos de un año y todo volvió a la "normalidad".

Por esos años, en pleno suceso,

comenzó a dar clases de pintura en la medida que su salud se lo permitía. Sobrevinieron otras siete operaciones y meses de internación en los que no dejó de pintar y de preparar las obras para un gran homenaje que se le preparaba en la Ciudad de México.

Finalmente, murió el 13 de julio de 1954 en la misma Casa Azul donde había nacido. Además de dejar un legado artístico de más de 200 obras que se disputan los principales museos del mundo, Frida dejó un testimonio de coraje, voluntad y pasión por ser libre y por vivir por sobre todas las cosas. ■

redaccion@convivimos.com.ar



SUSCRIBITE A LAS MEJORES REVISTAS INFANTILES



NaranjaX

LOLA DEL CARRIL

"ME GUSTARÍA SER UNA POETA POPULAR DEL RELATO"

Es la primera argentina en relatar en un Mundial. Con toda una carrera por delante, está lista para los nuevos desafíos.

POR DAI GARCÍA CUETO

Gooooool!"... el grito de Lola del Carril se expande, trasciende la cabina de Qatar y en la Argentina se convierte en un hito. Con apenas 24 años, ya hizo historia, fue la primera mujer en relatar en una Copa del Mundo. El debut lo hizo con Suiza-Camerún, y ahora apunta a su siguiente meta: "Llegar al próximo Mundial mejor preparada".

Como si fuera poco, su marca en las páginas futboleras argentinas es doble. Unos meses antes se había inscripto como la primera relatora en televisión de un partido de Primera División de fútbol masculino.

Su amor por la pelota viene desde chica, era su compañera en los ratos libres o recreos. "He sido castigada en la escuela por jugar en clase", confiesa. Sin embargo, no había identificado el relato como vocación laboral, era parte de las bromas en las reuniones con amigos, hasta que surgió el *reality Relatoras argentinas*. Se anotó sin muchas expectativas y terminó siendo su trampolín profesional, pues lo ganó y salió del estudio de la Televisión Pública con un contrato.

Dice que es desordenada, que le cuesta planificar sus objetivos, pero luego de un gran año está lista para encarar el 2023 con sus nuevos proyectos, entre ellos ser panelista del programa de Mariano Closs.

¿Qué significa ser la primera?

Me llevó un tiempo procesarlo. Es hermoso poder de-

jar una huella en un camino tan masculino, poder repensar ese camino y abrirles la puerta a las nenas de hoy, para que en un futuro puedan soñar con relatar. En ese sentido, es muy importante ese lugar que estoy ocupando. En lo personal, me llena de orgullo y también me da un poco de miedo, porque pase lo que pase con mi trabajo, ya quedé como la primera, eso me da nervios, me hace pensar en qué más tendré que hacer o dejar. Pero ahora estoy disfrutándolo, soy chica y quiero tomarlo como mi trabajo, como algo lúdico, que disfruto, que me es cómodo; si encima ayuda a alguien, ahí estaremos.

¿Cuál es la reacción de la gente?

Hay de todo, muchísimo odio, pero también sorpresa, predisposición y aceptación a lo nuevo. Generalmente, lo malo viene de los hombres, porque creen que el fútbol es suyo, no se acostumbran a que se lo cuente una mujer, a su oído no es natural. Entonces, les molesta, patalean, y me lo hacen saber por redes sociales. El panorama es bastante duro todavía y es difícil ocupar ese lugar de punta de lanza, pero no me lo tomo personal, entiendo que soy un símbolo que les incomoda al oído porque ya no pueden decirle a la novia que las mujeres no saben de fútbol cuando hay una relatando.

¿Hay diferencias entre hombres y mujeres al relatar?

No. Cada uno tiene su estilo, es personal, está exento del



Foto: Gentileza Lola del Carril.

género. Hay gente que tiende más a lo intelectual, otros se limitan solo a decir los apellidos, otros van a algo más integral y dan información a cada rato. Si algo podemos aportar nosotras, es frescura por ser algo nuevo, pero pasa más por el tono, porque el grito de gol no es tan tenor y eso incomoda quizá.

¿Practicás el grito de gol?

Es uno de los objetivos de este año, tengo anotado en mi libretita darle más bola, me gustaría encontrar la manera de controlarlo. Siempre lo hice muy natural, después empecé a ir a una fonaudióloga para cuidarme, sí lo practicaba en la época del *reality*; ahora no tengo mucho tiempo porque es un partido tras otro, que también es entrenamiento, son horas de vuelo.

¿Con qué características hay que contar para tener el relato bajo control?

Hay que tener una seguridad importante, porque estás marcando el tiempo de una transmisión y constantemente hablando, usando la voz, teniendo que encontrar palabras y no hay tiempo para pensarlas, es espontaneidad pura. Por eso me gusta, porque es un vértigo constante, pero es necesario tener

CAFÉ CON PALABRAS

En un archivo *online*, anota las frases del juego y metáforas para describirlas durante un partido. "No borro nada, agrego y subrayo las nuevas o las que me interesa integrar. Igual, al hacerlo tantas veces me las acuerdo, tengo mucha memoria. Si anoto algo nuevo, intento al siguiente partido buscarle un lugar", cuenta la joven nacida en Buenos Aires.

Como jugadora, hizo un breve paso por Atlanta; ahora tiene un equipo de amigas. En la cancha es mediocampista, en la cabina, DT. Amante del café, lo pide siempre mitad y mitad, "a veces con un poco más de leche".

que ser algo de alta cultura, porque el fútbol no es eso, es para todos. Me gustaría ser una voz que se empiece a reconocer, que para la gente sea amigable. Es un sueño a largo plazo, el camino es larguísimo.

¿Qué techos quedan por romper?

Es algo simbólico, me gustaría romper el techo de la novedad, que llegue el momento en que no me tope con comentarios "Me sorprendí", "Ah, muy bien para ser mujer", porque son los que molestan. Y de seguro, lo salarial. **■**

redaccion@convivimos.com.ar



PETER LANZANI

En estado de gracia, disfruta de las giras por festivales del mundo más por los viajes y las charlas que por los premios en sí. En movimiento constante, no pierde de vista lo lúdico.

POR JUAN MARTÍNEZ FOTOS ALEJANDRA LÓPEZ
ESTILISMO CANDE CEBALLOS



Peter Lanzani camina por su barrio apretando el paso, la vista en ninguna parte, los auriculares más como escudo del mundo exterior que como compañía. Está ahí y al mismo tiempo no. No tiene un destino específico, al menos no físico: el viaje que importa ocurre dentro de su cabeza.

Unos minutos atrás ¿no será “meses” atrás?), sentado en su casa, leyó el guion de *Argentina, 1985*, un proyecto del que venía hablando desde hace un tiempo junto a Santiago Mitre. Ya sabía que tenía ganas de embarcarse, y el guion terminó de convencerlo con el torbellino que desató en su interior. Las emociones se agolparon y, como suele suceder, su cuerpo le exigió ponerse en movimiento para darles forma y sentido, cumpliendo aquel viejo axioma de que los melones se acomodan andando.

Son esos kilómetros recorridos los que permiten que se establezca el nexo entre el vértigo total de una tarea que se presenta como titánica y las primeras nociones sobre cómo abordarla. Es la puesta en marcha del proceso creativo, el arranque de su maquinaria actoral, aquella que pone a prueba una y otra vez, someténdola a retos permanentes, como un juego y también como una manera de vivir. Su propio camino del héroe, el que desanda ante cada nuevo proyecto.

Hace un tiempo contaste que te decidiste a tirar de la cuerda de la actuación y que te diste cuenta de que era infinita...

Es así, sale de todo. A veces me preguntan si me estoy convirtiendo en el actor que quería, y la verdad es que no lo sé. No sé si existen mejores y peores actores, el bien y el mal son relativos. Y no sé si quiero llegar a convertirme en tal clase de actor, porque quizás hay más que eso que me imagino. Esto es un salto al vacío, es interesante jugarlo así y soy un afortunado porque lo puedo hacer. La búsqueda va en cada papel, en cada personaje, en cada proyecto. No es que estoy llegando hacia algún lugar, sino que estoy en constante movimiento, y eso me ayuda a crecer no solo en lo actoral, sino también en lo personal.

Durante una tarde de fútbol en la playa, hace casi veinte años, inicié todo: una productora le tomó un par de fotos que condujeron a su primera campaña publicitaria, y de ahí a las ficciones de Cris Morena hubo un solo paso. La curiosidad artística ya habitaba en él, aunque no había hecho demasiado para encauzarla. En aquellos comienzos, la imagen fue un factor fundamental para su ingreso al ambiente. De allí en más, se dedicó a modificarla por completo, a moldearse a sí mismo al ritmo de cada trabajo.

¿Qué vínculo tenés con tu imagen?

Trato de cuidarme, pero no me preocupa. No tiene una importancia enorme mi aspecto para mí, aunque entiendo que para mucha gente sí. Hasta hay gente que se enoja por el aspecto de otro, lo que me parece increíble... Si yo te rapo ahora y salís a la calle, no solo te vas a ver distinto, sino que te vas a sentir diferente. Es interesante jugar con eso, con los cambios de *look*, para encontrar un personaje, tratando de sacar lo que ya conocen de mí. De repente tengo bigote, pelo largo y una cicatriz, o estoy rapado, o tengo rulos y barba... Me gusta jugar con eso, me hace sentir que hay otra cosa, más allá de lo que uno le pueda poner emocionalmente. Me separa de mí.

Hablás mucho de jugar...

Sí, siento que lo lúdico, dentro de la actuación, es la única manera de saltar al vacío, creerse de verdad algo. Y si te lo creés de verdad, está sucediendo. Podés ser un asesino serial o el hombre más gracioso del mundo. Jugar es muy importante en la profesión. Si te olvidás de eso, siento que falta algo. A veces te sale mejor o peor, pero bueno, es un oficio. Hay que ir llevándolo, lo vas aprendiendo. Yo quizá hoy estoy orgulloso de algo que haya hecho, pero puede que dentro de cinco años ya no me guste y me siga encontrando cosas. Está bueno, porque hace que trabajes, busques, siempre trates de moldear y de buscar más. En definitiva, estás atrás de la gallina de los huevos de oro. Y no existe.

¿Cómo balanceás entre recurrir al oficio y buscar retos que impliquen ese salto al vacío?

El desafío es lo que te hace crecer y lo que, en definitiva, te pone en jaque. Y eso es lo que quiero. El oficio entra cuando tenés que resolver situaciones. Preparás una escena sabiendo lo que es entrar en un set, tenés que dar en el clavo en el momento justo. Y no es una sola vez, como en el teatro, sino que repetís la escena veinte veces. Ahí siento que el oficio entra y ayuda a mantenerte en eje para poder seguir respondiendo. Pero el *sumum* viene de antes, de agarrar un papel y decir “Esto es imposible. Bueno, dale, voy”. Eso es lo que me mantiene vivo.

¿Tiene que ser imposible para que lo quieras hacer?

No solo eso. Hay un montón de cosas que creo que no voy a poder que me parecen un desafío enorme, pero quizás no entro en el personaje porque siento que no tengo nada que contar. No es solamente hacerlo porque es difícil. Tiene que haber un mensaje, un camino, que me pase algo con el personaje. Tengo que leerlo y sentirme completamente atravesado. Y sí, tiene que ser un bardo desde dónde hay que componerlo, enmarcarlo, deconstruirlo, tirarlo al piso y hacerlo. Son muchas cosas. Me gustan los desafíos, pero antes que nada me gustan las historias. Por eso me gusta hacer lo que hago.

Este mes será intenso para Peter: el miércoles 22 estrena la segunda temporada de *El reino* (ver recuadro) y, diez días antes, el domingo 12, se conocerá la suerte de *Argentina, 1985* en los premios Óscar, donde está nominada como Mejor Película Internacional.

¿Cómo definirías todo lo que viene pasando con la película?

Delirante, te diría. Nunca te imaginás que pueda pasar una cosa así, pero por suerte se armó un muy lindo grupo. Viajamos, nos divertimos. Ya nos conocemos muchísimo y eso hace que estés en una aventura con amigos. Se aprovecha el triple. Desde que arrancamos a viajar en Venecia, a



EL REINO

El 22 de marzo Netflix estrenará la segunda temporada de la serie, que provocó controversias por el modo en que retrata la política, la religión y los cruces entre ambos universos. Peter volverá a interpretar a Tadeo, uno de los personajes más fuertes y con un arco dramático más amplio de la serie. "Hubo que meterle un poco de cabeza con Marcelo Piñeyro, el director, para entender dónde estaba parado mi personaje al final de la primera temporada y hacia dónde quería ir ahora. Siempre fue un personaje que estuvo muy ligado a la espiritualidad. En su momento por el evangelismo, y ahora no es que lo haya dejado, sino que entendí o aspira a entender algo mucho más allá. Fue un desafío lindo transformar a Tadeo, y creo que lo logramos. Nos divertimos. Encontré muchas cosas del personaje que no tenía en la primera temporada, pero porque su camino era otro. Se fue disfrutando y fui aprendiendo muchísimo. Nos fuimos nutriendo mucho en todo el grupo que se formó con todos los personajes con los que a mí me tocó intervenir", cuenta.

finés de agosto, que no paramos. Estuvo buenísimo.

Cuando aceptaste ser parte, ¿especulabas con que pudiera pasar todo esto?

Nunca lo sabés del todo. Sabía que era una película grande, por un director como Santiago, por un protagonista como Ricardo. Leés el guion y te das cuenta de que algo pasa. Era algo carnal. Podía vislumbrar que había algo muy potente sucediendo. Después, imaginarte que vas a entrar a Venecia, San Sebastián, BAFTA, Golden Globes, Óscar... Yo no trabajo para eso. Si viene, me encanta, porque me encanta viajar, y más con películas que haga yo. Cruzarme con gente del palo de diferentes países y charlar es increíble.

¿Tiene alguna diferencia para vos que la historia esté basada en algo que efectivamente pasó?

Tiene un peso, en el sentido del compromiso y el respeto por cómo contar esa historia y desde dónde contar a estas personas. Sería capcioso decirles "personajes". Para mí, Moreno Ocampo es un personaje que interpretó en una película, pero en realidad es una persona que existe en la vida real y marcó la historia de nuestro país. Creo que va más por ahí, por el compromiso y el respeto de saber que estamos contando una historia que nos marcó, que marcó a muchísima gente y que, de una manera u otra, hay que contarla contemplando eso. Cómo la encararon Santiago Mitre y Mariano Llinás, lo que eligieron contar, me pareció superinteresante, porque es una película que habla de humanidad. Te llega. Hace falta muchísima humanidad hoy en el mundo.

Peter Lanzani habla de la actuación y de lo que la rodea, y se entusiasma. Este juego-profesión lo tiene en un estado perceptivo y de excitación, atento al entorno y a las posibilidades, ávido de absorber y poner en práctica permanentemente. Hace unos años condujo un ciclo de entrevistas, *DAC Ficciones Cortas*, que le sirvió para saciar un poco su curiosidad al conver-

sar con personalidades del cine acerca de sus modos de trabajo. Durante la cuarentena, aprovechó para estudiar cine metódicamente, agrupando por nacionalidades y por directores una cantidad enorme de films. Las giras por festivales y el encuentro con figuras de la industria le permitieron indagar en la tarea de quienes juegan en las principales ligas del mundo.

¿Todo eso te sirve para potenciar la actuación? ¿O te interesa trabajar en algún otro rol?

Desde la actuación, mientras más sepas de cosas técnicas, vas a poder resolver mejor ciertas situaciones, o incluso ayudar a otro. Soy curioso y amo el cine. Si te gusta el fútbol, por ejemplo, lo jugás, lo ves, mirás entrevistas de los jugadores, analizás por qué juegan con 4-4-2 u otro sistema. Es interesante. Yo hago eso con el cine. Tengo muchos amigos que están en rodaje, a veces necesitan una mano con algo, voy y ayudo. Agarro lentes de la cámara, nuevo cosas de utilería, lo que sea. Siempre con gente que me conoce y que me puede dar ese lugar. También escribo, he dirigido algunas cosas y en algún momento me gustaría hacer mis películas. No tengo apuro, tampoco, pero está en el horizonte. Es un universo enorme, hay mucho más de lo que ya conocí.

Fuiste explorando algunos roles: fuiste productor teatral con Equus, dirigiste el podcast Número oculto para Spotify; hiciste una obra para Microteatro, ¿cómo te sentiste con eso?

Bien, me encanta. Lo hice con amigos y es interesante. Uno pone en práctica no solamente lo que es como actor, sino cómo encontrar los tiempos de una escena, cómo sacar lo mejor de otro actor sin actuarle. Hay muchos delirios. En el podcast aprendí muchísimo a sentarme a encontrar el *foley* y los mundos para que vos puedas cerrar los ojos y sentir que estás en un tren. Es puro proceso creativo. Para mí, el arte es el proceso, ese es el verdadero hecho artístico, independientemente del resultado. Lo creativo es único y soy un afortunado de poder dedicarme a eso, porque sé que hay






“EL ARTE ES EL PROCESO, INDEPENDIEMENTE DEL RESULTADO”.

mucha gente que no puede dedicarse a lo que de verdad quiere. Y lo exploto todo lo que puedo, le saco todo el jugo.

Te ganaste la posibilidad de hacer solamente lo que te interesa...

Sí, lo que quiero, lo que me interesa, porque puedo elegir. Siempre fui un afortunado y siempre lo supe, pero fui a una búsqueda, lo aproveché. Lo exprimo, lo amo, lo odio, me pasa de todo. No sé hacer otra cosa, es lo que sé hacer porque es lo que me apasiona. Es lo mío y me gusta, no me voy a tirar a vago jamás porque no puedo, no me nace. Estoy inmerso en este mundo.

Te zambullís a fondo...

Exactamente. Y no lo hago solo. Mis amigos del colegio son músicos, por ejemplo, y hace poco estuve unos días con ellos en Areco, que están haciendo un disco. Hago mis cosas, ellos las suyas y quizás nos consultamos algo. Yo no sé de música, pero puedo decir que en tal lugar me gustaría escuchar una pandereta, y comentar eso puede despertar una cosa en ellos. Yo les muestro lo que estoy haciendo y también me comentan algo. Ese proceso colectivo creativo es lo mejor. Me siento agradecido por eso, no solo por las oportunidades, sino por saber que esto es lo que quiero, y que no necesariamente tengo que hacer una película que vaya al Óscar para sentirme que estoy actuando. Es estar en movimiento, esa es mi filosofía.. 

Celu viejo, vida nueva

Los smartphones que ya dejamos de usar pueden seguir siendo útiles para muchas otras funciones en la casa. Las opciones van desde controles remotos hasta cámaras de seguridad.

Por Ariel Hendler

A todos nos pasa: nuestros cajones suelen ser un museo de celulares que ya nadie usa porque han sido reemplazados por modelos más actualizados. Sin embargo, si tienen menos de diez años y su *hardware* está sano, en lugar de venderlos o regalarlos se los puede aprovechar para nuevos usos, como manejar a distancia todas las funciones automatizadas del hogar y muchísimos otros.

Un uso bien básico para modelos recientes (unos cinco años) es como control remoto del televisor, el reproductor de DVD o el aire acondicionado, entre otros electrodomésticos. Más aún, si a este celu se le cargan las aplicaciones de contenido multimedia como Spotify, Netflix y YouTube, servirá también para manejar todo el menú de entretenimiento: ya sea en el televisor (series, películas) o en barras de música inalámbricas. Todo esto puede hacerse mediante *bluetooth* o con Chromecast. Otra posibilidad es tenerlo como simple control remoto de la tele, instalándole la *app* Universal TV Remote.

Entrando en el terreno de la domótica, se los puede usar para la apertura y el cierre de la puerta de entrada o las persianas automáticas. De hecho, algunos modelos de hace unos cinco años ya traían esta función. Si no es el caso, se los puede adaptar instalándoles una *app* como IR Remote Control, SURE Control Remote (Android) o IR Universal Remote Control (iOS).

A su vez, quienes salen a correr o a entrenarse pueden usar el viejo celu para escuchar música con auriculares cargándole la *app* de Spotify o alguno de los servicios de música "24 x 365" que ya ofrecen las principales marcas de celulares a cambio de una tarifa mensual. También en el rubro entrete-

de *e-books* instalando una aplicación como Prestigio eReader.

Otra función posible es la de despertador inteligente, gracias a aplicaciones como Timely (Android) o Sleep Cycle (iOS). Si además se lo vincula con el Asistente de Google, se puede programar la música al despertarse o una radio para escuchar las noticias mediante control por voz, gracias a algunas aplicaciones específicas, y el encendido gradual de las luces.

Por supuesto, el celu en desuso también puede aprovecharse como GPS para el auto, utilizando un dispositivo estándar para sujetarlo en el tablero.

Para todos estos usos, primero hay que vaciar al celu de todo su *software*, algo muy sencillo de hacer desde "Configuración" o "Ajustes": solo hay que llegar hasta "Borrar todo" y dar el "OK". Luego, se deberán instalar las aplicaciones que requieran su nueva función. ■

redaccion@convivimos.com.ar

SEGURIDAD PARA EL HOGAR

Con dos *smartphones* antiguos es posible implementar un sistema de cámara de seguridad para el hogar. Uno de ellos tiene que quedar en casa enfocando el lugar más vulnerable y deberá tener instalada una aplicación específica de cámara que, de acuerdo con su antigüedad, podrá traerla ya instalada o habrá que instalársela. La más popular es Camy Web, que envía una alarma apenas advierte un movimiento, y también puede hacer *zoom* o capturas de pantalla y grabar imágenes. Se recomienda que use la conexión a datos, por si un corte de luz lo deja sin wifi —que puede ser intencional—. El otro celu se usa como visor, donde uno esté.



ANA FALÚ

LA URBANISTA DE LAS MUJERES

Ganadora del Premio Iberoamericano de Arquitectura y Urbanismo 2022 por sus aportes al urbanismo feminista, Ana Falú explica de qué manera la sociedad toda ganaría si se tuvieran en cuenta las necesidades y demandas de las mujeres.

POR MARITÉ ITURRIZA FOTOS SEBASTIÁN SALGUERO

En esto todos ganan, como en la perinola”, dice Ana Falú con una sonrisa. Se refiere a las consecuencias positivas que tendría sobre la vida de los habitantes de una ciudad la aplicación de políticas públicas que tengan en cuenta a las mujeres. Pensar las ciudades en clave feminista ha sido uno de los principales desvelos de esta arquitecta nacida en Tucumán, investigadora y profesora emérita de la Universidad Nacional de Córdoba y también directora de CISCESA-Ciudades Feministas, una organización no gubernamental con más de veinte años de historia. El año pasado recibió el Premio Iberoamericano de Arquitectura y Urbanismo por su trayectoria en el campo de la planificación urbana, la arquitectura y el diseño desde la perspectiva de la inclusión y del género. “Me tomó muy de sorpresa y me llenó de alegría, porque el premio se dio en el marco de la bienal que tuvo como nombre ‘Habitar al Margen’, que invitaba a pensar la arquitectura desde lugares distintos de los icónicos”, afirma. El premio reconoce, precisamente, una carrera marcada por la búsqueda de integración de quienes suelen vivir al margen “en ciudades diseñadas para los hombres blancos, jóvenes y hetero-

sexuales, donde el automóvil es protagonista”. Falú es la segunda mujer en recibir esta distinción, la precedió Rosa Grena Kliass, arquitecta paisajista brasileña que jugó un papel fundamental en el reconocimiento y la expansión de la profesión en su país.

Al amparo de la sombra de un tilo que plantó hace años en el patio de su casa, la activista reconoce que en las ciudades hay cosas que se hacen bien. “No vamos a negar la obra que se lleva a cabo, pero también es necesario diseñar políticas que incidan en la calidad de la vida cotidiana, y son las mujeres las que todavía sostienen la vida cotidiana”, remarca.

¿Qué es exactamente el urbanismo feminista?

Cuando hablamos de urbanismo feminista, hablamos de incluir a las mujeres como sujetos de derechos distintos de los varones. ¿Y por qué decimos esto? Es muy sencillo: si mirás la vida cotidiana de las mujeres en relación con la de los hombres, las mujeres siguen siendo en su mayoría las cuidadoras de los ámbitos reproductivos, de los ámbitos domésticos. Si bien es cierto que esto está cambiando, pero muy incipientemente, las mujeres continúan ocupándose de la infancia, de las personas dependientes,

de los adultos mayores. Entregan su vida en el cuidado, viven vinculadas a esto. Entonces, la forma en que las mujeres usan y viven los barrios y la ciudad es muy distinta de la de los varones. Es desde este análisis que aparecen el tiempo y el espacio como dos vectores centrales en la vida de las mujeres. La ciudad extensa, desigual, fragmentada, les ofrece más dificultades. Porque hay distancias por recorrer, las infraestructuras no están distribuidas de igual manera ni con igual calidad. Hay un uso del tiempo que les quita autonomía y libertades. Los estudios del INDEC de la Argentina sobre el uso del tiempo muestran claramente cómo las mujeres tienen un tercio más del tiempo dedicado a estas tareas que los varones. Y no entremos a analizar qué tareas son, porque vamos a encontrar que las mujeres son las que se ocupan de la higiene, la limpieza, la atención escolar, la salud, el abastecimiento..., y los varones lavan el auto, juegan con los chicos, muy de vez en cuando hacen los deberes, rara vez cuidan a los viejos. Lo cual habla de una ciudad que necesita reparar esto para generarles más tiempo a ellas. Esta es la dimensión material del hogar. El urbanismo feminista, entonces, se pregunta qué ofrecen o qué no ofrecen en la materialidad los barrios, cuánto incorpora



MARÍA

“Si me cortan la rama del árbol que me tapa la única luz que tenemos, estaríamos más seguros de noche caminando en el barrio”. La que habla es María, una vecina de la ciudad de Córdoba, y su opinión forma parte del proyecto “Voces de mujeres diversas por ciudades seguras, inclusivas y sostenibles”, que coordina CISCESA-Ciudades Feministas junto a otras cinco organizaciones latinoamericanas.

Para Ana Falú, las violencias tienen estrecha vinculación con la calidad de los espacios públicos; no solo con las plazas, sino con las calles, sobre todo en los barrios más pobres. “Con cosas muy pequeñas podemos colaborar a una sensación de mayor seguridad, siempre con metodologías participativas, cosas como la iluminación, la calidad de la vereda, el pavimento o el tratamiento de la calle de tierra, la forestación, los equipamientos. ¿Por qué los viejos no salen a caminar a la vereda acá y sí lo hacen en Barcelona? Acá no hay bancos, no hay dónde apoyarse para descansar cada 60 u 80 metros, que es lo que está estudiado que precisan. No solo le temen a la violencia del robo, no tienen seguridad para poder andar y apoyarse en algún lugar. Mirá qué cosa tan sencilla y tan sensible: un banco a la sombra de un árbol”.

la planificación de la política municipal a las mujeres con sus necesidades específicas o cuánto las omite... Y cuando las omite, las está invisibilizando. Esto es lo que interpela el urbanismo feminista. Pone a las personas en el centro del pensamiento arquitectónico, mira a todos los sujetos que la habitan y se enfoca en las mujeres, porque además, son mayoría y las olvidadas en la política.

¿Una política que incluya a las mujeres también incluye a otras minorías?

Sí, claro, cuando ponés una mirada sobre las mujeres como sujeto social de derechos, también mirás a otros sujetos de la vida de la ciudad. Te preguntás, por ejemplo, ¿qué pasa con la población LGTBIQ? Cuando mirás a las mujeres, podés mirar a los migrantes, a los negros, a los indígenas, podés mirar más allá del lente androcéntrico que coloca al varón como centro de la política.

Las distancias en una ciudad, los equipamientos que tenga o no tenga, son todos aspectos materiales...

Sí, yo tengo una frase que dice que las infraestructuras edilicias de cuidado, de educación, de salud, son un instrumento de redistribución social. En los barrios de mayor pobreza o más degradados hay que generar infraestructuras de cuidado, porque es donde hay mayores necesidades. A veces ni siquiera entra el transporte, o no hay una parada de colectivo que proteja del sol o la lluvia. Y son las mujeres las que van al hospital con los chiquitos. Si observás el transporte público, vas a ver que los varones, en general, van con su mochilita, y las mujeres van con la mochila, el bulto de las compras, el niño de la mano, siempre con mayor carga y dificultad. Y nuestro transporte público no está pensado para esto.

No parece demasiado complicado saber mirar y aplicar el sentido común para diseñar estas políticas. ¿Qué lo impide?

Yo creo que hay ignorancia, una ignorancia que se repite en algunas frases. Porque hoy es políticamente correcto hablar de las mujeres, y creo que ningún político se permite no levantar alguno



de los puntos de la agenda feminista, levantan los que tienen más marketing. Sin embargo, no entienden la importancia de dotar de estos instrumentos a la población, porque eso es generar autonomía a las mujeres para que puedan hacer vida política, estudiar, trabajar, aportar al desarrollo. No vamos a poder avanzar en ese sentido si no entendemos que el mundo privado, el mundo reproductivo, está estrechamente vinculado con el mundo productivo. Ni vos ni yo podríamos trabajar si no tuviéramos resuelto el mundo reproductivo, porque hay que comer, tener ropa limpia y atender la infancia si queremos tener argentinitos en las próximas generaciones. Hay resistencia, hay ignorancia y también se priorizan otras cosas.

¿Es más caro?

No, es al revés: esto trae una serie de beneficios a la sociedad, porque permite que los hogares puedan incrementar sus ingresos, es sustentable totalmente.



Si ponemos atención en estos temas, vamos a contribuir a que tanto varones como mujeres, como la población de la diversidad, puedan sumar de mejor manera al desarrollo, trabajar con mayor tranquilidad y romper el suelo pegajoso ese que todos los días nos impide a las mujeres salir y nos crea tanta culpa: dejamos los chicos, no hemos preparado la comida, no hemos comprado...

¿Cuál sería el tamaño ideal de una ciudad?

El tamaño ideal de una ciudad tendría que ser una ciudad caminable, una ciudad compacta. Es algo que se ha discutido mucho durante la pandemia, mucha gente dijo "Hay que irse a vivir al campo..., hay que dejar la ciudad". El tema no es la densidad urbana, hay ciudades de densidades medias, medias-altas como Barcelona, una ciudad con el Plan Cerdá, de la manzana abierta, en donde el centro de manzana son lugares de juegos de chicos, plazas, con distin-


tos espacios de encuentro. Si comparás Córdoba, que tiene 24 por 24 kilómetros, con Rosario, Rosario es más compacta. Y si la comparás con Barcelona, Barcelona es mucho más compacta, y tienen la misma cantidad de población. La ciudad extendida significa más gasto energético, consumo de tiempo, recorrido de servicios, de basura, agua, cloacas, transporte público. Tenemos que cuidar el concepto de la ciudad compacta, porque la ciudad compacta con espacios de encuentro es la ciudad amable, donde encontrás todos los servicios a la mano.

¿En ciudades grandes qué harías?

Descentralizar. Los CPC [N. de la R.: Centros de Participación Comunal creados en la ciudad de Córdoba en 1991] son fantásticos como idea, con todo lo que podríamos criticar en cómo se implementaron. Una propuesta excelente que fue tomada por Rosario. Mirá qué fácil sería que en cada CPC tuviéramos un lugar de cuidado infantil y cuidado

de adultos mayores con una amplitud horaria importante, de calidad, con acuerdos con la universidad, para que los estudiantes puedan hacer pasantías y tenga un bajo costo para el estado. No creo que sea un problema de dinero.

Si tuvieras poder de decisión en un gobierno local, ¿cuáles serían las primeras medidas que tomarías?

La primera sería una consulta popular para saber cuáles son los diez puntos que quieren levantar para tener una ciudad más amigable. Y lo haría por barrio. Después, cuáles son los tres primeros. Y sobre eso, convocaría a especialistas y a todas las universidades. Creo que con esa metodología de consulta, de comprometer a la población, en especial a las mujeres, podríamos detectar los dos o tres demandas más sentidas para hacer sus vidas más libres, más seguras, mejores. 

EL HOMBRE ORQUESTA

Mauro Piterman es saxofonista y escritor. Dirige bandas de jazz y escribe ficciones en forma desprejuiciada, bien lejos de las vanidades y las marquesinas.

POR ARIEL HENDLER FOTO PEPE MATEOS

No caben dudas de que Mauro Piterman hace lo que le gusta: vive de la música como profesor de saxo y músico de jazz, pero también le dedica mucho tiempo a la literatura, y de hecho ya escribió varios libros, en general autopublicados. Pero lo más interesante es cómo desarrolló sus dos pasiones: siguiendo su propio camino, o su instinto, en forma casi autodidacta y sin “creérsela” en lo más mínimo.

“Quizás sea una cuestión de genes, porque mi abuelo era bandoneonista y mi mamá cantante lírica, los dos con discos grabados”, cuenta. Pero no hubo imposición familiar: a él le interesó la música por primera vez gracias a un compañero del colegio industrial que tocaba el oboe: “Me deslumbró su comunión con el instrumento, y empecé a estudiar flauta travesera. Pero me di cuenta enseguida de que me faltaba voluntad para practicar *full time* y convertirme en concertista”, admite.

Al mismo tiempo, otro compañero lo inició en la lectura y le pasó algunos libros típicamente iniciáticos, como *Un mundo feliz*, de Aldous Huxley. Era algo que jamás antes había formado parte de sus inquietudes y lo tomó como un pasatiempo constructivo mientras estudiaba Arquitectura sin demasiada convicción.

Pero a los 20 años y monedas, un hecho cambió su horizonte para siempre: lo invitaron a una *jam session*, es decir, a improvisar con músicos de jazz de su

misma edad, y entonces sintió que había encontrado lo que buscaba: “Era una música que me daba libertad y me liberaba de la exigencia académica”, cuenta. Desde entonces, su instrumento predilecto es el saxo tenor, que es al jazz lo que la guitarra eléctrica al rock.

Junto a un guitarrista y un contrabajista formó el Trío Orpheus, que más tarde fue cuarteto con un baterista. Consiguieron su primer contrato gracias a un aviso en un diario que pedía acompañantes para los Ángeles de Smith, un olvidado grupo ochentoso, y luego continuaron como grupo instrumental todoterreno. “Tocábamos en eventos, casamientos, fiestas de 15, bar mitzvá y hasta cumpleaños en casas de familia”, recuerda. También empezó a dar clases particulares de flauta y saxo; ya estaba casado y, por suerte, le sobraba trabajo.

Por entonces empezó también a escribir cuentos, lejos de cualquier pretensión y sin haber pisado jamás un taller literario, pero con mucha voluntad y, sobre todo, un gran sentido del humor. Así vieron la luz los cuentos de *Pastrón y pepino* (2008), centrados en la picaresca de la colectividad judía, y *Solo estallan chanchos en Villa Insuperable* (2015), ciencia ficción distópica ambientada en esa localidad real de La Matanza, pleno conurbano bonaerense. “Mi familia tenía una fábrica metalúrgica allí y nosotros vivíamos arriba, rodeados de contaminación y olores, así que me inspiré en recuerdos y sensaciones de mi infancia”, revela.

También escribió una novela, *Moi-*

she (2012), en la que su humor bizarro alcanza el cénit cuando el protagonista y *alter ego de Mauro* (“Moishe” es su nombre en idish), preso en una cárcel de máxima seguridad a causa de un equívoco, se dedica a convertir al judaísmo a sus compañeros de pabellón y a practicarles él mismo la circuncisión. Su último libro, *La novela de Atlanta* (2018, El bien del sauce), está dedicado al equipo de sus amores.

Al mismo tiempo, a partir de los 90 el trabajo musical aumentó y el grupo creció hasta tener 20 miembros: así nació la No Alineados Big Band, una auténtica orquesta de jazz, inusual en nuestro país, que él mismo lideró y dirigió entre 1995 y 2002. “Yo conseguía los arreglos para cada tema y dirigía la banda, además de tocar. Para mí era algo natural, porque siempre tuve la voluntad de ocuparme de todo, y me sentía un director técnico dentro de la cancha”, confiesa. Pero también acota, con orgullo, que por esa formación “pasaron varios de los que hoy son los mejores músicos argentinos de jazz”.

Actualmente dirige dos bandas —la muy profesional Cubil Orquesta y otra integrada por sus alumnos, la Centenario Big Band—, además de integrar el muy interesante dúo Contrasaxo (contrabajo y saxo). Y sigue escribiendo: anticipa que en su próximo libro va a compendiar las anécdotas increíbles que vivió en todos los estratos de la profesión de músico. La fusión entre sus dos pasiones. **■**



CUANDO ELLAS DEFIENDEN EL AMBIENTE

En los últimos años, las mujeres asumieron un papel de liderazgo en la lucha por la protección de la naturaleza. En esta nota, retratamos su experiencia.

POR DENISE DESTÉFANO

Desde hace ya algunas décadas, la defensa del ambiente tiene cara de mujer. Activistas, investigadoras, científicas y comunicadoras tomaron la posta de la ecología. ¿Cómo es para ellas asumir esta tarea? ¿Existen las mismas oportunidades para hombres y para mujeres en el ámbito de la biología, la ciencia, la investigación o experimentan diferencias?

“Todo el tiempo se ven las diferencias”, asegura a *Convivimos* Verónica Quiroga, bióloga e investigadora asistente del Conicet en el Instituto de Diversidad y Ecología Animal de Córdoba. “Yo empecé esto veinte años atrás, cuando la igualdad de derechos y oportunidades era mucho peor de lo que es ahora. Era bastante difícil, sobre todo cuando intentabas trabajar en el campo, hacer tareas asociadas a varones”, agrega.

Quiroga confirmó a los diez años que quería ser bióloga al conocer la historia de Dian Fossey en la película *Gorilas en la niebla*. Oriunda de Córdoba capital y criada en las sierras, donde acampaba desde antes de cumplir el año, heredó de sus padres el amor y el respeto por la naturaleza.

Estudió en la Universidad Nacional de Córdoba y comenzó a trabajar en el Parque Nacional Copo, en Santiago del Estero, evaluando a grandes mamíferos. De las tres poblaciones de yaguareté que existen en el país, eligió la chaqueña para empezar su doctorado con la dirección de Mario Di Bitetti, líder del Proyecto Yaguareté en Misiones. Ella asumió la coordinación del proyecto en el Chaco.

“Costó hacerme lugar, hacerme respetar y lograr que me dieran las mismas oportunidades de crecer. No ser siempre ‘la estudiante’ o ‘la que ayuda’, poder empezar a tener un liderazgo en mis proyectos. Hizo falta mucho carácter, paciencia, constancia y enojos”, continúa.

Señala el “doble trabajo” de compañeras que tuvieron hi-

jos y se retrasaron en la carrera o rechazaron tareas de campo en lugares lejanos, y asegura que está muy atenta a darles a sus alumnas en la universidad “las oportunidades y los espacios de tranquilidad” que ella no tuvo.

PROYECTO FAMILIAR

“No sentí una diferencia ejerciendo mi rol como ingeniera agrónoma ni cuando era estudiante, cuando en los 80 éramos una minoría de mujeres en esta carrera”, relata a *Convivimos* Roxana Schteinberg, cofundadora del Instituto de Conservación de Ballenas (ICB), integrado en su mayoría por mujeres.

“Tengo 57 años y a principios de los 90 ingresé en el ámbito de la conservación, en el que también pude desenvolverme muy cómoda. Siempre pude relacionarme con personas donde la tarea y el compromiso no dan espacio a diferencias de género”, completó.

Para Schteinberg, el ICB fue y es un proyecto de vida y de familia, dado que lo fundó junto con quien hoy es su esposo, Diego Taboada. Primero, conocieron a las ballenas en península Valdés como turistas, después a John Atkinson, quien realizaba los relevamientos aéreos fotográficos de la mano de Roger Payne, fundador y presidente de Ocean Alliance/Whale Conservation Institute.

Ella, trabajando de consultora agropecuaria, y él, en comercio exterior, se dejaron fascinar por los cetáceos, de los que sabían poco, y comenzaron a recaudar fondos para la organización internacional a través del programa Adopción de Ballenas. La pasión fue creciendo hasta que, junto al biólogo Mariano Sironi, fundaron el ICB.

“Fue alucinante, porque en los primeros años iba con mi hija en la mochila a hacer las temporadas de campo. Ella de alguna manera vivió eso, y el año que viene se recibe de



Fotos: Gentileza Guillermo Gallishaw, Valeria Falabella, Roxana Schteinberg

Verónica Quiroga, Valeria Falabella, Roxana Schteinberg y Maile Taboada, unidas por su amor a la naturaleza.

licenciada en Ciencias Ambientales. Es hermoso”, recuerda.

Schteinberg menciona el “costo altísimo” de lograr la sustentabilidad de una ONG mientras empezaban una familia. Hoy sus hijos tienen 25 y 20 años y la organización sigue sumando actividades para fortalecer el Programa de Investigación Ballena Franca Austral mientras ella se enfoca en la comunicación ambiental y piensa en la nueva generación que continuará su trabajo.

“Cuando ejerzo mi profesión no estoy pensando en mi femineidad o en el machismo, porque para mí es un rol de la humanidad el que estamos cumpliendo, más allá del género. La causa va más allá”, finaliza.

MÁS LÍDERES

“Nunca sentí que ser mujer me generara alguna dificultad o no permitiera que determinadas puertas se abrieran. Para nada”, comenta a *Convivimos*, por su parte, Valeria Falabella, directora del Programa de Conservación Costero-Marino de Wildlife Conservation Society (WCS) Argentina.

“La biología y la ciencia han sido espacios igualitarios desde siempre en la Argentina. Sí hay más mujeres en roles de liderazgo en general. Es notorio que la mujer está accediendo a espacios a los que antes no podía o no se animaba”, apunta.


Falabella es bióloga, de Buenos Aires. Cuenta que sus pa-

SUS VOCES EN EL MUNDO

“Soy parte de las organizaciones de la sociedad civil que llevan su voz a favor de la vida de las ballenas en la Comisión Ballenera Internacional. Participar en estas reuniones me apasiona, ser de alguna manera transmisora de la importancia de protegerlas”, declara Roxana Schteinberg. La especialista menciona que en las organizaciones de la sociedad civil hay una marcada mayoría de mujeres activistas y que en la última década su participación aumentó entre los representantes gubernamentales.

dres la llevaban al mar y ella se deslumbraba con la naturaleza. Luego de probar la carrera de Ingeniería en Sistemas, estudió Biología Marina en Puerto Madryn, donde conoció a su mentor, Claudio Campagna, investigador del Conicet, y trabajó en el comportamiento de elefantes marinos de la península Valdés. Enseguida se sumó al que hoy es el Ecocentro Pampa Azul, tras renunciar a una beca de investigación del Conicet. Fue Campagna quien la convocó para el Programa Marino de WCS Argentina.

A los 54 años, hace unos diez que volvió a Buenos Aires, pero sigue muy ligada a la Patagonia, viajando constantemente, identificando y liderando proyectos de conservación para mejorar el estado de las especies y cuidar ambientes clave para la biodiversidad.

“Las mujeres tenemos una sensibilidad especial para trabajar con estos temas, otra forma de encarar las problemáticas, de pensar soluciones, de buscar respuestas con un cuidado y una forma de hacer las cosas que se complementa muy bien con la parte masculina”, retoma Quiroga, y agrega: “Ahora que las mujeres lideran y generan propuestas desde la femineidad, creo que están surgiendo formas de hacer conservación, de hacer ciencia, de hacer colaboraciones que están muy buenas”. 

redaccion@convivimos.com.ar

CIENCIA Y TECNOLOGÍA

COSA DE MUJERES

Las ciencias duras también les pertenecen. Aunque no sin obstáculos, las mujeres vienen ganando espacio en un sector tradicionalmente pensado desde la mirada masculina. Cómo hacer para que las niñas se interesen en la tecnología. Y lo más importante: para qué.

POR ADOLFO RUIZ

Solo una de cada tres personas que se desempeñan en ciencia y tecnología (C&T) en la Argentina es mujer. Algo muy parecido sucede en Brasil, en México y en Chile.

La situación parece responder más bien a un parámetro cultural, que entre otras cosas también hace que sean mujeres solo el 11,6 por ciento de las graduadas en Ingeniería en Sistemas, cifra que sube apenas a un 18 por ciento en Informática.

Tales datos harían pensar que la C&T no sería un lugar precisamente indicado para las mujeres.

Casi en esos términos lo había escuchado Pamela Scheurer de boca de su propio padre, a mediados de los 90, cuando estaba terminando el secundario y le había propuesto irse de Jujuy a Córdoba para estudiar Computación. La respuesta sería decepcionante: “Una chica como vos solo se va de casa para casarse. Vas a ser contadora y encargarte del negocio familiar”.

CUESTIONES CULTURALES

Según datos oficiales, en la Argentina las mujeres se especializan menos en ciencias naturales y exactas (41,3 por ciento) y en ciencias relacionadas

con la tecnología (44,8 por ciento). En contrapartida, tienen mayor presencia en ciencias biológicas y de la salud (61,2 por ciento).

Frente a estos números, uno podría aventurar que el género siente atracción más bien por las llamadas “ciencias blandas”, en detrimento de las “duras”, entre las que se encuentra la C&T.

Casualmente este último es el sector de la economía donde mayor desarrollo, mayores oportunidades y mejores condiciones de trabajo se encuentran. Y de ello se estaría quedando fuera una gran proporción de mujeres.

En buena medida de eso va el enfoque del informe elaborado por CIPPEC (Centro de Implementación de Políticas Públicas para la Equidad y el Crecimiento) y publicado en agosto de 2021, un trabajo que releva la relación entre las mujeres y la ciencia y la tecnología en los tres mayores mercados de la región: México, Brasil y Argentina.

El estudio “Mujeres en ciencia y tecnología - Cómo derribar las paredes de cristal en América Latina” lleva la firma de las investigadoras Paula Szenkman, Estefanía Lotitto y Sofía Alberro.

En diálogo con *Convivimos*, Paula

Szenkman no dudó en adjudicar los motivos de estas diferencias a “cuestiones culturales fuertemente arraigadas” en nuestras sociedades. “Se da por una serie de factores a lo largo de la trayectoria de la vida formativa y profesional de las personas y de las mujeres en este caso, que empieza a edades muy tempranas”, explica. En ese sentido, apunta que “desde la primera infancia, las niñas ya se enfrentan con estos estereotipos. Como que las matemáticas o las actividades de construcción no son para ellas”.

SIN DIFERENCIAS

“Estereotipos” parece ser la palabra clave. Más aún luego de que haya quedado absolutamente descartado que exista algún tipo de “diferencia” entre las inteligencias masculina y femenina. “No, eso no existe. Lo que hay son construcciones que han surgido de los roles que cada uno ocupa en la sociedad”, sostiene.

De hecho, aquella idea comúnmente aceptada de que los hombres tienen mayor facilidad para las matemáticas parece haber quedado descartada por una encuesta realizada por Unesco en Buenos Aires. Se les preguntó a niños y niñas de entre 6 y 8 años si se consideraban “buenos para las matemáticas”. El 30 por ciento respondió que

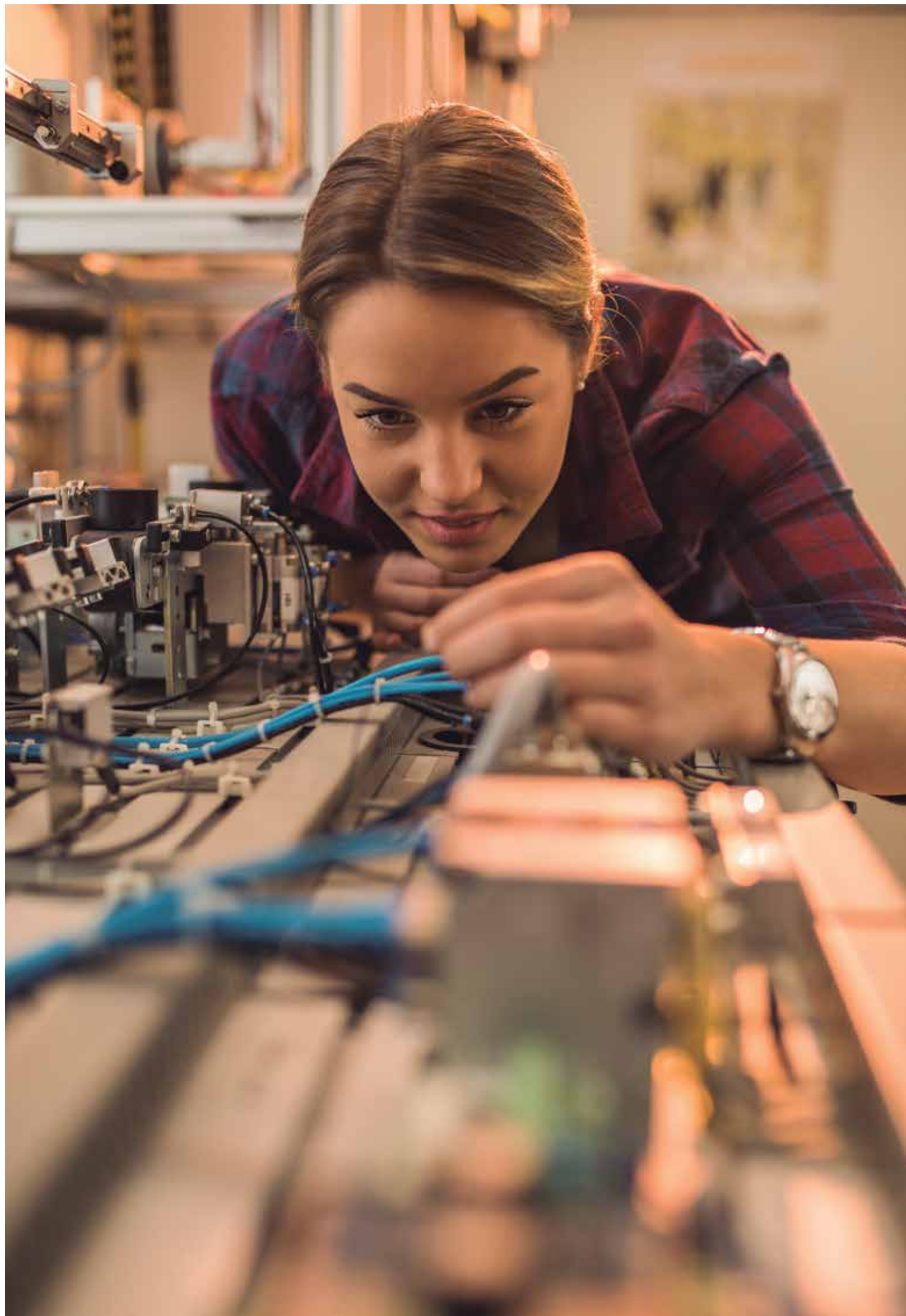




Foto: iStock.

GRUPOS ENRIQUECIDOS

Aunque el número viene creciendo, todavía son ligera minoría las mujeres en carreras duras como la Física. De ello puede hablar Analía Pedrera, doctora en física, investigadora del grupo de *Atmósfera* en la Facultad de Matemática, Astronomía y Física de la Universidad Nacional de Córdoba.

“Cuando empecé a estudiar, en 1988, éramos poquitas, pero con el tiempo fuimos ganando terreno”, comenta.

Analía es una fiel defensora de los grupos de trabajo que incluyen a hombres y mujeres. “Yo creo que en los equipos se deben distribuir los paquetes de trabajo según las capacidades de los integrantes. Y en eso hay que aprovechar las capacidades de la mujer, que no suelen ser las mismas, y siempre van a enriquecer al conjunto”, define.

Si bien señala que “cuando hay variedad de personas también hay variedad de talentos”, también es consciente de que algunas tareas pueden ser asignadas “por costumbre”.

De ese tema también opinó Paula (CIPPEC): “Entrevistamos mujeres que, si bien eran integradas a grupos de trabajo e investigación, habitualmente les asignaban tareas como tomar notas, llevar las actas, realizar presentaciones”, en detrimento de tareas más medulares.

sí, y no hubo diferencia entre varones y mujeres. La misma pregunta entre chicos de entre 9 y 10 años arrojó que 20 por ciento de los niños respondieron que sí, contra solo 11 por ciento de las niñas. ¿Qué sucedió entre medio? Nada, simplemente el juego de roles, ejemplos, mentores, estereotipos.

Tan “cultural” es la construcción de estereotipos que lo que uno normalmente pensaría que “siempre ha sido así” probablemente nos arroje más de una sorpresa. Como la que reflejó un estudio de la Fundación Sadosky (2014) que documentó que, en sus comienzos, la carrera de Computación en la UBA tenía un 75 por ciento de matrícula femenina, en la década del 70. “Luego se empezó a ver que era una actividad estratégica, y entonces no tardó en revertirse esa tendencia”, fue la explicación.

En ese sentido, el análisis de CIPPEC señala que, tradicionalmente, el rol femenino se ha visto más ligado a la maternidad, el cuidado, la atención. Y por eso las mujeres terminan insertándose en roles laborales que tienen que ver con la salud, la educación, el cuidado. “Es

un poco llevar al plano laboral lo que se hace en el seno de la familia”, concluye.

CARRERAS PARALELAS

Algo de eso es lo que padecía Pamela a mediados de los 90, cuando intentaba convencer a su padre de que la dejara cumplir con aquella vocación nacida en la infancia, a fuerza de haberse devorado decenas de revistas científicas. Ella solo pensaba en computadoras, programación, algoritmos. “Ya te dije que la tecnología es cosa de hombres”, le respondió su padre.

Por suerte, esa historia tiene su final feliz. Lo que no quiere decir que no haya demandado esfuerzo. El primer capítulo fue satisfacer el deseo de su padre, estudiando una carrera vinculada con la administración. Pero en simultáneo se inscribió en Computación. Y así fue como Pamela estudió Computación a escondidas.

Hoy, con 45 años, es directora de tecnología (CTO) de la empresa Nubimetrics, una plataforma con presencia en varios países que utiliza inteligencia artificial y *big data* para procesar tendencias de búsquedas en *e-commerce*.

Como CTO, lidera un equipo de 35 personas que incluye a técnicos y profesionales informáticos, *data scientists*, desarrolladores de *front-end* y *back-end*, analistas de datos, ingenieros de datos y un complicado etcétera.

Ya profesional y empresaria, ella también debió enfrentar la mirada de desconfianza cuando su *start-up* desembarcó en Buenos Aires. “Fue la primera vez que alguien me miró cuando me presenté, y me dijo: ‘¡Qué raro, una mujer en tecnología!’”. Ahí se dio cuenta de que el camino que ya creía recorrido recién estaba en sus primeras etapas.

También fue ahí cuando empezó a tomar conciencia de la necesidad de favorecer el ingreso de mujeres a estos sectores. Pero una experiencia le marcó cómo sería el escenario. Fue hace cinco años, cuando publicó una búsqueda de desarrolladores de *software*. El problema fue que el ciento por ciento de los CV recibidos eran de varones.

“Al poco tiempo abrimos una búsqueda para atención al cliente. El 95 por ciento de las postulantes eran mujeres”, cuenta Pamela. Con una particularidad: de ese total, 80 por ciento

eran de carreras tecnológicas.

Al momento de las entrevistas le preguntó por qué no se habían presentado para el otro puesto. La respuesta se repetía: “Me falta experiencia; no sabía que cumplía los requisitos; quiero hacer el camino desde abajo”.

“Nos falta un trabajo de comunicación y motivación, para que las mujeres se den cuenta de que pueden y de que hay espacios que deben ocupar”, reflexionó.

EL CÓMO Y EL PARA QUÉ

Probablemente sea cierto que los espacios tienden a ser más igualitarios, las barreras comienzan a diluirse. Una de las cuestiones clave, según señala Szenkman, es que la temática “ya ha logrado insertarse en la agenda pública”.

Con diversos programas, herramientas e iniciativas, las experiencias más fructíferas han sido las que “logran involucrar el sector público, el privado y las instituciones educativas”, sostiene. “Lo fundamental –agrega– es que no se limite a iniciativas singulares y aisladas”. El abordaje integral y holístico pareciera ser el camino.

Si el “cómo” es una pregunta que todavía permite alternativas, el “para qué” asoma con respuestas más unívocas. Porque, lógicamente, todos van a coincidir en la necesidad de igualar oportunidades para que las mujeres también puedan acceder, al igual que los hombres, a trabajos y a desarrollo profesional en uno de los sectores más pujantes y dinámicos de la economía.

“Queremos que la mujer se siga desarrollando en C&T, pero no solo porque es bonito ser iguales. Queremos que se integre porque realmente conviene, porque es estratégico para el desarrollo de los países, porque la integración de la mirada de la mujer en diseños clave, como puede ser la inteligencia artificial, hace que los algoritmos que luego usaremos sean más completos e integrales”, resume la investigadora.

Ya no es solo por aspirar a la igualdad. Es que nos conviene a todos que, cada vez más, la ciencia y la tecnología tengan presencia y mirada de mujer. Y hacia allá vamos. ■

redaccion@convivimos.com.ar



Pamela Scheurer, directora de tecnología de Nubimetrics.



En una tabla y sobre el agua, juega, se divierte, compite y casi siempre gana. Es su entorno natural, el lugar para el que está hecha y donde expresa cabalmente su ser. Eugenia de Armas se volvió *rider*, a la vez, de rebote e inevitablemente: la actividad familiar desde siempre fue salir a navegar en lancha por el río. Pero el *wakeboard* llegó por un temor: su hermana Victoria, tres años mayor, no se animaba a meterse directamente en el agua, y la tabla sirvió como mediadora. “Yo tenía cinco años. Me acuerdo de que la primera vez que esquí se me perdió un Winnie the Pooh en el río. Un trauma a esa edad. Pero por lo que me divertí y, además, por querer hacer lo mismo que mi hermana más grande, seguí yendo. Juntas hicimos muchas cosas. En 2011, yo con 11 y ella con 14, fuimos a un Mundial en Italia y me explotó la cabeza”, cuenta.

¿Cambió algo a partir de ahí?

Sí, porque yo competía en una categoría que se llama *mini riders*, todos

chiquitos, y era jugar con mis amigos. Cuando fui al Mundial, me ganaron todas. Eran chicas de mi edad haciendo cosas que yo no sabía que podía hacer. Ya no era un juego. Me agarró el bichito de “Mirá todo lo que puedo hacer en el agua”.

Siete años después, un castigo se convirtió en apuesta y luego se tornó un objetivo palpable: Eugenia se volvió a intentar un doble giro completo, algo que nunca había conseguido una mujer en la historia de este deporte. El incumplimiento del horario de vuelta luego de una salida nocturna fue el puntapié inicial. Su entrenador, a modo de reprimenda, soltó el desafío. “Jamás de los jamases se me hubiera ocurrido intentarlo, para mí era algo muy lejano. No pensé que una mujer pudiera hacerlo directamente. De las 35 que conozco del ámbito del *wakeboard*, solo dos lo estaban probando, una ya llevaba como un año haciéndolo. Para mí era imposible”, confiesa.

¿Y qué pasó?

Que en el primer intento estuve

muy cerca. Cuando nos dimos cuenta en la lancha de que era posible, dejé de ser un juego y atacamos el objetivo. Hice dos esquiadas más y me rompí una costilla probando el truco, por lo que tuve que parar un mes. En la primera esquiada después de la recuperación, me salió.

¿Cómo fue ese día?

Mi hermana y yo fuimos a la lancha de un chico que estaba en una zona donde encuentro mis olas favoritas, en Clear Lake, Estados Unidos. No iba pensando en hacer ese truco, sino en disfrutar, relajar. Pero un amigo con un dron me dijo “¿Por qué no te tirás un par de dobles para filmarlos?”. Al tercer intento, lo bajé. Lloré de la alegría, supe que había hecho historia. Eran las diez y media de la mañana y nos fuimos a tomar algo para celebrar.

El inicio de 2022 fue insuperable por lo negativo: el 1 de enero se fracturó el pie y se rompió los ligamentos. Salió a hacer un entrenamiento relajado junto a su novio y su papá, y la bota se le enganchó en el manillar y le

EUGENIA DE ARMAS

LA QUE JUEGA, RÍE Y GANA EN EL AGUA

Con 23 años, es campeona panamericana y del mundo, y es desde 2018 la única mujer en la historia del wakeboard en ser capaz de realizar un doble giro completo.

POR JUAN MARTÍNEZ FOTO JOSÉ DUCH

ARTISTA DEL WAKEBOARD

Además de competir, Eugenia da clases de *wakeboard* en Buenos Aires y en México, por placer y para conseguir ingresos que le permitan financiar entrenamientos y viajes a torneos. En 2021 la convocaron como doble de riesgo para la serie de Netflix *Cielo grande*, donde los deportes acuáticos son protagonistas: "Que hicieran una serie del deporte que más amo, de algo que siento completamente mío, que esté en Netflix y que los chicos puedan ver, y encima estar yo ahí, fue espectacular. Toda mi vida es el *wakeboard*", dice.

estrujó el pie hasta romperlo. Sin embargo, a partir de mayo, con las primeras competencias y la confirmación de que había alcanzado su nivel habitual, todo se acomodó. A tal punto que, en el lago del Salto, en Rieti, Italia, se consagró campeona del mundo.

Después de todo lo que conseguiste, ¿qué te motiva a competir?

Seguir intentando hacer historia. Mi entrenador me dice "No necesitas nada más. Sos la del doble, fuiste campeona del mundo, campeona panamericana, ¿y ahora?". Bueno, ahora quiero ser bicampeona del mundo y bicampeona panamericana. Y seguir sumando objetivos. No es que cumplí un sueño y ya está.

Las sensaciones que te genera el wakeboard deben ser difíciles de reemplazar...


Sí, nunca puedo expresar bien lo que siento en el agua, es algo único. Nada más tirarme al agua para empezar a esquiar, mi cuerpo y todo lo demás se siente en paz. Es loquísimo. Estoy arriba de la lancha normal y una

vez que mis pies tocan el agua, hay algo en mi pecho, en mi cabeza, que se une.

¿Pensás sobre la tabla?

Yo me imagino concentrada, pero la gente me dice que voy cantando o hablando sola. Un amigo dice que tengo un amigo imaginario y le puso nombre, Fitz. Medio que mi cerebro se va. Lo incorporé, me encantó, siempre va conmigo.

No es algo que te desconcentre, claramente...

Todo lo contrario. Se divide en dos mi cerebro. Está concentrado en lo que se encuentra haciendo y, a la vez, cantando o solucionando problemas, hablando del río, del agua, del sol. Disfruto mucho, y me dijeron que de afuera del agua se ve, que es algo que me caracteriza. Me río en el agua. Las vacaciones más largas que tuve en mi carrera fueron tres días en Año Nuevo, y ya estaba pensando en volver a esquiar. Mis amigos, mi novio y toda mi vida giran alrededor de esto y me encanta. 

redaccion@convivimos.com.ar

EL CALAFATE LA HERMOSA CIUDAD DE LOS GLACIARES

Una villa andina para disfrutar palmo a palmo, muy cercana a esas imponentes moles de hielo milenario. La Patagonia andina en todo su esplendor para un viaje que resultará inolvidable.

POR RICARDO GOTTA





El imponente y espectacular glaciar Perito Moreno, dentro del Parque Nacional Los Glaciares, en la provincia de Santa Cruz.



Un arbusto espinoso y con frutos potentes, resistentes, sabrosos, que se extiende por la Patagonia andina. Unas moles conmovedoras que parecen arrasarse hasta con las montañas que le ofrecen alguna resistencia. Un arroyo que le presta su bello nombre, que surca la ciudad, y la flora característica de la espesura andina desbordante de bosques, lengas y guindos. Una extraordinaria infraestructura hotelera, gastronómica y de entretenimiento, junto a una eficiente red de transportes. Casas techadas a dos aguas para evitar los efectos de las inclemencias climatológicas, incluso a pesar del microclima que por largas temporadas la convierten en un oasis a merced del turismo. Todo eso y mucho más es El Calafate, una villa levantada en una zona que antes se denominaba Kehek Aike y que en menos de un lustro cumplirá un siglo de su fundación, aunque es muy joven y moderna; que

se encuentra bañada por la belleza y la inmensidad del lago Argentino, en la falda de una suave meseta; una ciudad con más de 20 mil habitantes permanentes, aledaña a la frontera con Chile, en el sur profundo de Santa Cruz. Esa villa que propone el encanto y la majestuosidad de los horizontes más hermosos e impactantes. Una comarca andina llena de vida y de sorpresas, “siempre segura, limpia y verde”, ubicada a solo 80 kilómetros del imponente Parque Nacional Los Glaciares y su estrella mayor, el glaciar Perito Moreno, declarados Patrimonio Natural de la Humanidad por la Unesco.

BLANCO DESLUMBRANTE

Una superficie de naturaleza extrema que abarca 726.927 hectáreas en el sudoeste provincial, la más extensa del Sistema Nacional de Áreas Protegidas Argentinas. La estepa, el bosque andino-patagónico austral y los hielos continentales junto con los glaciares

que entregan milenios de historia. Una conjunción formidable. Con el Perito Moreno como epicentro. Un monstruo de unos cinco kilómetros de frente que se alza hasta 70 metros del nivel voluptuoso del lago Argentino, en el que se sumerge unos 170. La mole gigante parece avanzar continuamente, lo que alimenta la impresión de irrealidad. Por ello se lo considera una de las maravillas de la humanidad.

Es un espectáculo verdaderamente abrumador que se repite en cada mirada de cada turista. Imperdible la extraordinaria vista desde los miradores. Y más todavía si se tiene la fortuna de llegar a ver el famoso “rompimiento”, cuando las aguas del brazo Rico del lago se elevan hasta más de 30 metros de los hielos y con su presión van horadando las paredes, para generar un túnel con una bóveda de más de 50 metros. Las aguas van limando las paredes y cada tanto se suceden tremendas explosiones que anteceden a



Las aguas van limando
las paredes y cada
tanto se suceden
tremendas explosiones
que anteceden a
sucesivos derrumbes.

Un paisaje único e incomparable: la naturaleza en su esplendor en cada rincón de El Calafate.

sucesivos derrumbes. Hasta que finalmente se cae el techo: quienes pudieron admirar ese momento sagrado aseguran que no es comparable con nada. La resolución suele esperarse hasta por décadas. El proceso suele durar días enteros y llegan a contarse por centenares los turistas que hacen la vigilia. Hasta que llega el instante mágico, la explosión tremenda, el techo del túnel que se zambulle en las profundidades del lago.

Ni que hablar si se accede a caminar sobre sus hielos, para lo que se requieren sobreesuelas especiales con clavos que previenen las patinadas. También es increíble la sensación, al finalizar la recorrida, de saborear un *whisky* que suavizan y enfrían los propios hielos glaciares. Al tradicional recorrido se suma la posibilidad de realizar safaris náuticos o con kayak. Para los más arriesgados, se recomiendan aventuras al límite como el Big Ice, *minitrekking* o sorprendentes excursiones guiadas

entre los surcos del monstruo de hielo.

El abanico de glaciares hace interminables los recorridos. En los campos de hielo del parque, unos 2600 km², algo más del 30 por ciento de su superficie, descienden otros 46 glaciares.

El Moreno es el más famoso, pero no el más voluminoso, que es el Viedma, el segundo más grande del hemisferio sur, solo superado por Pío XI, también denominado como Brügger o Ana María, que se encuentra en Magallanes, en la zona austral chilena. El Viedma es el más largo de Sudamérica: transcurre por 70 kilómetros desde que nace en el extremo sudeste del volcán Lautaro hasta desembocar en el lago Viedma. Se lo reconoce por sus tres bandas de cenizas producto de las erupciones. Está encajado en un cañón limitado por los cerros Huemul y Campana.

Menos “célebre” pero igual de imponente es el glaciar Upsala, así bautizado en 1908 por Klaus August Jacobson, quien acompañó en la trave-



El glaciar Spegazzini, uno de los más bellos y accesibles al turista del Parque Nacional Los Glaciares.

A CALAFATEAR

En la región del Kehek Aike desde siempre crecen unas flores muy amarillas, las flores del Calafate, verdaderamente hermosas, que envuelven a un robusto arbusto que desprende una savia muy densa y maleable. Por sus características, los pobladores originarios las empezaron a utilizar para reparar embarcaciones de todo porte, sellando con la savia las hendiduras entre las maderas de los barcos, especialmente los más antiguos. A esa labor artesana se la definió, por consecuencia, "calafatear", término que se sigue utilizando en la actualidad.

sía de reconocimiento al Perito Moreno. El Spegazzini, el Seco y el Onelli también son grandiosos.

VERDE PROFUNDO

El Parque Nacional incluye sitios increíbles. Por caso, el cerro Fitz Roy, también conocido como El Chaltén (3405 metros), que se puede vislumbrar tras la frontera con Chile, cerca de cerro Castillo. O el cerro Torre (con sus 3133 metros), ubicado en el borde oriental de los hielos: se destaca su nítida silueta, que le da su nombre: es famoso en el mundo entero y venerado por alpinistas y escaladores andinos.

Cómo no internarse en la zona de lago Roca y realizar un trayecto de cuatro horas a pie para subir los 1282 metros de altura del cerro Cristal y obtener de recompensa una vista más que extraordinaria: el lago Argentino, el glaciar Perito Moreno y Torres del Paine. El lago Roca se encuentra a 50 kilómetros de la villa, rodeado de muy disfrutables bosques de ñires y lengas

en medio de la estepa patagónica. La laguna de los Tres ofrece, a su vez, un mirador natural que encanta a los turistas.

Otro lugar paradisíaco es la laguna Capri, con sus aguas azules que se mezclan con el verde del bosque nativo. El paseo suele completarse con una caminata desde El Chaltén hasta el mirador que muestra al Fitz Roy en todo su esplendor.

UNA CIUDAD EXQUISITA

Un recorrido característico de El Calafate es el Wine Tour, con punto de partida en la Carreta de la Plaza de los Pioneros: una empanada sabrosa y diferentes vinos patagónicos. Luego, después de abrigarse bien, se pueden encarar los -10° de temperatura ambiente del Polar Bar, o del Yeti Ice Bar, ambos confeccionados con paredes y mobiliario de hielo, incluidos vasos, barras, mesas y sillones. Allí no se sirven bebidas con alcohol, pero sí lo hacen en el Glacio



Fotos: iStock.

Una de las más bellas de la Patagonia argentina, la ciudad de El Calafate, construida en la costa del lago Argentino.

Bar Branca, que se encuentra en el Glaciarium, un deslumbrante centro cultural y científico activo donde se divulgan las investigaciones sobre los glaciares y su entorno, con áreas temáticas y exhibiciones.

El visitante de El Calafate puede disfrutar de una amplia oferta gastronómica que empieza por el infaltable cordero patagónico en sus variadas presentaciones. También son típicos los manjares realizados con choique (ñandú o avestruz), guanaco o ciervo. La trucha y el salmón completan el inigualable sabor patagónico.

En el centro, el Paseo de los Artesanos permite admirar la gran variedad de productos y artículos regionales hechos en cuero, tejidos, cerámica y platería; mates y cuadros; y, por supuesto, *bijouterie* confeccionada con piedras como rodocrosita, ónix, lapislázuli, fluorita, ojo de tigre, coral, ágatas, malaquita, ópalo andino y amatista. A pocos metros se encuentra el Evita Perón Museum, que cuenta con piezas

que van del 1870 al 1970 y, poco más allá, el moderno Casino Club El Calafate, el Museo Regional y el complejo-museo 100 Años Jugando.


Desde allí, en un recorrido de menos de diez cuadras, el visitante encuentra todo para disfrutar la ciudad de casas bajas y mucha elegancia.

Por caso, el edificio de la intendencia del Parque Nacional, en pleno centro, sobre la avenida del Libertador y Ezequiel Bustillo, construido en 1946, que fue declarado Monumento Histórico. Posee senderos interpretativos que permiten identificar la flora autóctona, exótica o introducida.

En ese sentido, la Reserva Laguna Nimez, con su sendero de tres kilómetros, ofrece la posibilidad de avistaje de gran diversidad de especies residentes y migratorias. Naturaleza e historia también se plasman en las cuevas de Punta Walichu, un centro arqueológico relevado en 1887 por el Perito Francisco Pascasio Moreno, ubicado a 8 kilómetros del centro. Allí se puede apreciar arte rupestre que

data de unos 4000 años, en un sitio donde el pueblo Ahónikenk buscó cobijo ante las duras inclemencias de la estepa patagónica.

También son muy recomendables los recorridos por las chacras donde se cultivan frutillas, cerezas o guindas. O por las estancias que ofrecen muestras de actividades rurales como arreo de ovejas o esquila: la más popular es La Estela, que promete un recorrido hasta la punta del lago Viedma y la naciente del río La Leona. O la Nibepo Aike, ya dentro del Parque Nacional; El Galpón del Glaciar, sobre la RN 11; o la 25 de Mayo, a solo diez cuadras de la ciudad. También son muy habituales los recorridos en las modernas MTB u otros vehículos al cerro Huyliche para obtener extraordinarias vistas panorámicas del lago Argentino, la ciudad y los glaciares.

Así, la tan bella Patagonia profunda muestra todo su esplendor en El Calafate. 



MELINA MASNATTA

Emprendedora en educación e innovación, magíster en Tecnología Educativa y licenciada en Ciencias de la Educación. Su propósito es generar transformación en áreas de educación y tecnología con un enfoque sistémico e inclusivo. Es Ashoka Fellow y recibió varios reconocimientos internacionales. Cofundadora de Chicas en Tecnología y directora ejecutiva hasta 2021. Actualmente se desempeña como directora global de Learning and Diversity, Equity and Inclusion en Globant.
IG: @melinamasnatta

MUJERES PODEROSAS

Existe un liderazgo femenino que se practica desde la esencia. Son muchas (y muy diferentes) las mujeres que lo ejercen en su rol de trabajadoras, profesionales y creadoras.

Invitamos a ocho mujeres que comparten el poder de haberse animado a ser ellas mismas y mostrar al mundo su talento y su compromiso.
¡Feliz Día Internacional de la Mujer!

FOTOS: NICO PÉREZ
ESTILISMO: LULA ROMERO
TEXTOS: JUAN MARTÍNEZ

MARIRRO VARELA

Periodista deportiva y productora periodística. Comenzó a trabajar en medios deportivos en 1991, cuando la presencia de mujeres en ese ámbito era considerada una rareza absoluta. Ese mismo año cubrió la primera de las ocho ediciones de Copa América en las que estuvo. En Qatar, el año pasado, cubrió su quinto mundial de la FIFA. También trabajó en dos ediciones de los Juegos Olímpicos. Actualmente, entre otros empleos, es parte de la plataforma AFA Play.

IG: @marirro1





INÉS DE LOS SANTOS

Bartender. Precursora de la apertura de espacios para mujeres en el rubro. Autora de los libros *Barras y bares de Buenos Aires* y *Tragos*, publicados por Editorial Planeta. El año pasado abrió su bar de coctelería, CoChinChina, que fue seleccionado como uno de los mejores 50 bares del mundo en el *ranking World's 50 Best Bars*.

Ofrece tragos *ready to drink*, insumos de coctelería, cristalería, libros, regalos, bebidas de la más alta categoría y un menú compuesto por una fusión franco-vietnamita.

IG: @delossantosines



PAULA SONNENFELD

Coach, profesora de meditación y mindfulness, budista, creadora de la primera Casa de Té y Meditación de Argentina. Se trata de un espacio diferente en la ciudad de Buenos Aires, donde es posible aprender y practicar estas disciplinas. La meta de Paula es llegar a la mayor cantidad de personas posible con un método sencillo de meditación que, asegura, permite combatir la incertidumbre, la ansiedad, los miedos y el insomnio.

IG: @paula.sonnenfeld

A full-page portrait of Miriam Mayorga, a professional soccer player and doctor. She is sitting on a white rectangular block, leaning forward with her right hand resting on her cheek. She has long, dark hair and is smiling warmly at the camera. She is wearing a black blazer over a black crop top with a white Puma logo, white wide-leg pants, and white sneakers with black accents. The background is a plain, light gray wall.

MIRIAM MAYORGA

Médica y jugadora profesional de fútbol. Es la primera egresada universitaria de su núcleo familiar. En su paso por el club UAI Urquiza logró cuatro títulos. Jugó el Mundial de Francia 2019. Desde 2020, en Boca ganó otros cuatro campeonatos y llegó, por primera vez para un equipo argentino, a la final de la Copa Libertadores femenina. Este año aspira a jugar su segundo mundial en Australia/Nueva Zelanda.

IG: @mayorgadoc



CECILIA FANTI

Licenciada en Letras por la Universidad de Buenos Aires. Autora de *La chica del milagro* y *A esta hora de la noche*, ambos publicados por la editorial Rosa Iceberg. Trabajó en distintas editoriales y desde 2017 lleva adelante Céspedes Libros, un espacio nacido con la premisa de que las librerías son espacios culturales, centros que irradian cultura hacia los barrios en los que se emplazan, en las comunidades que construyen y se afianzan a su alrededor. Este año, inaugurará su segundo local, dentro del Centro Cultural Recoleta.

IG: @fanticecilia



EDITH GRYNSPANCHOLC

Fundadora y presidenta de la fundación Natalí Dafne Flexer, que lleva el nombre de su hija fallecida en 1994, a los 9 años, de cáncer. Desde la fundación trabajan a nivel nacional y regional promoviendo el acceso de los chicos con cáncer al tratamiento y los cuidados adecuados. Su abordaje integral incluye el acompañamiento a las familias desde la presunción diagnóstica, durante el tratamiento y más allá de él. También promueve el desarrollo de la oncología pediátrica colaborando con donación de equipamiento y obras de infraestructura.

IG: @fndflexer

MELINA MASNATTA

Monoprenda (Gusmán)
y aros (Humo Estudio).

MARIRRO VARELA

Chaleco (Portsaid), musculosa
(Las Pepas) y aros (Humo Estudio).

INÉS DE LOS SANTOS

Camisa (Etiqueta Negra), *jean* (Bimba
y Lola) y joyas (Cabinet Oseo).

PAULA SONNENFELD

Musculosa (Portsaid), *short*
(U collective) y collar con dije (Crude).

MIRIAM MAYORGA

Blazer (Naíma), top, pantalón
y zapatillas (Puma), y aro (Crude).

CECILIA FANTI

Remera y mini (Las Pepas), sandalias
(Calandra) y joyas (Astoria Joyería).

EDITH GRYNZSPANHOLC

Camisa (U Collective), pantalón
(Las Pepas) y pulsera (Isadora).

FLORENCIA CAYROL

Blusa (Naíma), pantalón (Portsaid)
y brazalete (Crude).

Portsaid: www.portsaid.com.ar
Naíma: www.naima.com.ar
Justa Osadía: justaosadia.com
Crude: becrude.co
Gusmán: somosgusman.com
Humo Estudio: www.humoestudio.com
Las Pepas: www.laspepas.com.ar
Calandra: www.calandra.com.ar
Astoria: www.astoriajoyeria.com.ar
Puma: ar.puma.com
U Collective: ucollective.com.ar
Isadora: ar.isadoraonline.com
Etiqueta Negra: [www.etiquetanegra.us/
mujeres/tienda](http://www.etiquetanegra.us/mujeres/tienda)
Bimba y Lola: www.bimbaylola.com
Nike: www.nike.com/ar
Cabinet Oseo: cabinetoseo.com.ar

FLORENCIA CAYROL

Investigadora asistente del Conicet en el Instituto de Investigaciones Biomédicas (BIOMED, CONICET-UCA) que forma parte del Laboratorio de Neuroinmunomodulación y Oncología Molecular. Fue reconocida en la categoría Rising Talent del Premio Internacional L'Oréal-UNESCO "Por las Mujeres en la Ciencia" por sus estudios acerca de cómo el mecanismo molecular desencadenado por las hormonas tiroideas afecta la eficacia de las terapias oncológicas, incluida su actividad antineoplásica y la inmunidad antitumoral asociada.

IG: @florcayrol





RECETAS ITALIANAS

POR
SANTIAGO
GIORGINI



Fotos Fernando Giampieri (Estudio Migone)



CAPONATA

6 PORCIONES 40 MIN PREPARACIÓN 25 MIN COCCIÓN

INGREDIENTES:

1 berenjena
2 apios
1 cebolla
1 morrón rojo
1 *zucchini*
1 tomate
2 cucharadas de vinagre de vino
4 cucharaditas de azúcar
125 g de aceitunas
3 cucharadas de alcaparras
1 puñado de albahaca
Aceite de oliva c/n
Sal y pimienta c/n

PREPARACIÓN:

Cortar todos los vegetales en cubos iguales, manteniéndolos separados.

Calentar en una sartén un poco aceite de oliva y saltear la berenjena y el *zucchini* a fuego fuerte por 5 minutos. Retirar a una fuente y bajar el fuego. Añadir un poco más de aceite y saltear el apio con cuidado de que no se queme, durante unos minutos. Retirar a la fuente de nuevo.

Poner un poco más de aceite y agregar el morrón con una pizca de sal y cocinarlo durante 5 minutos. Poner con el resto de los vegetales salteados.

Por último, saltear la cebolla otros 5 minutos, aumentar el fuego y poner los tomates en cubitos. Dejar cocinar. Agregar el vinagre, el azúcar y continuar cocinando otros 5 minutos. Incorporar por último a la sartén todos los vegetales salteados, las aceitunas en trozos y las alcaparras. Mezclar bien, condimentar con sal y pimienta. Terminar con albahaca fresca.

TIPS

- La *caponata* es un clásico de Sicilia. Se presenta como aperitivo, pero también se utiliza como guarnición para diferentes carnes.
- Existen muchas variedades de recetas según gustos, tradición y familia. Para obtener un mejor sabor, lo ideal es prepararlo con un día de anticipación.
- Servir frío o templado.



BERENJENAS A LA PARMESANA

6 PORCIONES 30 MIN PREPARACIÓN 40 MIN COCCIÓN



INGREDIENTES:

4 berenjenas
150 g de queso parmesano o sardo
500 g de *mozzarella* (o queso cremoso)
Sal y pimienta a gusto
Albahaca c/n
Sal gruesa c/n
Harina c/n
Aceite para freír c/n
Aceite de oliva c/n
1 litro de salsa de tomate (una rica, bien condimentada)

PREPARACIÓN:

Cortar en láminas a lo largo las beren-

jenas, de no más de 1 cm. Ponerlas en una fuente o colador y espolvorearlas con sal gruesa. Dejar drenar al menos 1 hora. Luego enjuagar, y secarlas bien con papel de cocina.

Calentar abundante aceite, pasar las berenjenas por harina y freírlas hasta que estén doradas. Escurrir en papel absorbente.

En una fuente apta para horno poner un poco de salsa de tomate y aceite de oliva, y una capa de las berenjenas fritas, luego una capa de *mozzarella* y queso parmesano rallado.

Repetir estas capas de berenjenas, salsa y queso, hasta llegar al borde de la

fuelle. Terminar con queso, hojas de albahaca y pimienta negra recién molida.

Llevar al horno a 180 °C hasta que se gratine.

Retirar del horno y dejar descansar unos 10 minutos antes de cortar.

TIPS

- Podés sumarle salsa blanca.
- Si preferís no freír, podés grillar las berenjenas directamente sin pasar por harina.

PANNA COTTA

6 PORCIONES 15 MIN PREPARACIÓN 10 MIN COCCIÓN



INGREDIENTES:

400 g de crema de leche
80 cc de leche
80 g de azúcar
7 g de gelatina sin sabor
35 cc de agua
1 vaina de vainilla

Salsa de frutos rojos para servir c/n

PREPARACIÓN:

Poner la crema, la leche y el azúcar junto con la vaina de vainilla en una cacerolita al fuego hasta que llegue al primer hervor. Apagar y dejar infundir la vainilla por unos 10 minutos. Hidratar la gelatina en el agua. Volver a calentar un poco la mezcla de leche y crema, y volcar sobre la gelatina, mezclar bien y poner en moldes de flan, limpios. Enfriar. Para desmoldar, pasar apenas los

moldes por agua caliente. Servir con salsa de frutos rojos.

TIPS

- Si no tenés vaina de vainilla, podés usar 1 cucharadita de esencia, en este caso no es necesario la infusión, solo hay que calentar, poner la esencia al retirar del fuego y luego proceder de la misma forma. También se puede infundir con cáscara de naranjas.

POR
FABRICIO PORTELLI



EL ENCANTO ÚNICO DE LOS VINOS GUARDADOS

Así como las vacaciones recargan energías para encarar el año, los vinos demuestran ser claves al momento de las juntadas, ya sea con amigos o en familia, en celebraciones informales o compromisos más serios. Pero hay un tipo de vino que logra ir más allá, no tanto por sus cualidades organolépticas, sino por su significado: los vinos guardados. Son aquellos a los que el paso del tiempo los cambió, pero sin modificar su esencia natural. No obstante, lo más importante está en el hecho del paso del tiempo y en su custodia. Porque la persona propietaria de la botella no solo la cuida, sino que tiene la posibilidad de elegir el momento exacto de su descorche. Y si bien es cierto que el carácter de un vino se siente muy distinto cuando es joven de cuando envejece —porque la fuerza de la fruta se transforma en delicadeza frutada, la firmeza de los

taninos se convierte en texturas sedosas, y los aromas y sabores mutan absorbiendo el paso del tiempo—, su encanto pasa por otro lado. Porque más allá de que los vinos envejecen como las personas, la diferencia está en la manera en la que lo hacen. Descorchar vinos de los 60, los 70, los 80 o los 90 permite viajar en el tiempo a

TIPS

Muchos creen que necesitan aprender de vinos para poder apreciar aquellas etiquetas que son más costosas, pero la realidad es que todos pueden disfrutar cualquier tipo de vino desde la primera vez. Porque la clave no está en el vino, sino en la predisposición de cada uno. Claro que el vino, al ser el producto agroalimentario con mayor diversidad y valor agregado que existe, exige cierto conocimiento para poder ir más allá, pero el disfrute tiene más que ver con un momento. La experiencia y la información siempre ayudan para poder sentir más placer con el vino, como también sucede en las artes visuales, en la música, en el deporte y la gastronomía, por ejemplo. Sin embargo, más que la memoria es la predisposición la que más ayuda a apreciar un gran vino. Quizás no para describirlo con palabras, pero sí para sentirlo en plenitud, poder apreciar los atributos de calidad que lo diferencian y así ir formando el gusto propio.

través de las copas, pero es la ceremonia alrededor de este vino la que logra captar la atención de todos. Es como si el tiempo se detuviera y comenzara una película de suspenso que nadie se quiere perder, en la que los protagonistas son el tesoro embotellado y su afortunado dueño, que está a punto de descubrirlo. **■**

MINIGUÍA DE VINOS



SEISMILES TORRONTÉS 2022
BODEGA VERALMA,
TINOGASTA, IP CATAMARCA
\$1250
PUNTOS: 88

Seismiles hace referencia a la cadena de montañas más alta de la Argentina y la segunda en el mundo después del Himalaya. Con ese marco nacen las uvas que dan vida a este vino joven, fresco y bien aromático como exige su tipicidad varietal. De trago floral y vivaz, también amable y persistente, es ideal para beber solo por copa o acompañando comidas livianas.



TRIVENTO CUVÉE
EXCEPTIONNELLE BRUT
NATURE
BODEGA TRIVENTO, TUPUNGA-
TO, VALLE DE UCO \$1950
PUNTOS: 89,5

Esta novedad de la bodega esconde varios aspectos originales, como su *blend* (Chardonnay, Pinot Noir y toque de Malbec) y los cien días que permanece en contacto con sus lias. Resulta un Charmat Lungo delicado, de burbujas persistentes y tonos rosados suaves y brillantes. De carácter es frutado y de paso por boca refrescante, con una agradable persistencia.



SIN CULPA MALBEC
BODEGA SIN REGLAS,
MENDOZA \$2200
PUNTOS: 88

Este vino alienta al consumo responsable y consciente, con botellas reutilizadas, sin papel y con insumos que no contaminan y plantando árboles, algo que el planeta necesita imperiosamente para empezar a sanar. De aromas afrutados y deijos lácticos, aromas generosos a frutas rojas y a especias secas. De buen volumen, con leves deijos vegetales y taninos incipientes.

RENAULT OROCH

MEJOR DISEÑO Y MÁS EQUIPAMIENTO EN LA *PICK-UP* COMPACTA

Por Fernando Soraggi



\$9.094.100
Precio

193 KM/H
Velocidad
máxima

163 CV
Potencia máxima
a 4500 rpm

11,9 KM/L
Consumo
promedio

DISEÑO. 4/5

Sin duda se trata de una de las *pick-ups* compactas más requeridas en nuestro mercado y ahora deja atrás el apelativo “Duster” para quedarse solamente con el nombre “Renault Oroch”, que recibió una transformación, incluyendo el requerido motor de 163 CV.

Trae cambios en el dibujo exterior, como una parrilla cromada, al igual que una nueva máscara interior en las unidades ópticas halógenas. El paragolpes específico para esta versión que probamos –Iconic– es más largo, con cuatro faros antiniebla.

De perfil no se notan los cambios, con una longitud de 4,7 metros y 21 cm de despeje. Destacan las llantas de 16” bitono. Cuenta con pasos de rueda plásticos, al igual que los bajos.

Atrás se ven unidades ópticas halógenas de gran tamaño, ahora con un fondo en

negro brillante. El portón tiene manija en plástico negro, al igual que el paragolpes. En la parte central se encuentra la insignia del rombo, donde se instaló la cámara de marcha atrás. La caja, con capacidad de 650 kilos, cuenta con cobertor sintético. Por debajo hay un auxilio en igual medida, pero con llanta de chapa.

CONFORT. 3½/5

El acceso al habitáculo, copiado de la Captur, es cómodo. Tiene llave tipo navaja y bloqueo central. El ajuste de las butacas es manual, y el volante, con mandos multimedia, solamente regula en altura. La pantalla es monocromática, con buena información y relojes análogos. La accesibilidad a los mandos es buena, por lo que no hay que sacar la vista del camino para manejarlos. La visibilidad también es buena,

incluso por los retrovisores exteriores.

Las terminaciones muestran acabados agradables a la vista y rústicos al tacto, pero con acolchados en cuero o tela en las puertas y los reposabrazos.

MOTOR. 4/5

En cuanto a la mecánica, aunque continúa el 1.6 de 114 CV, pudimos probar el nuevo 1.3 litros turbo de 163 CV (el mismo de la Duster y el Captur brasileño), con un torque de 270 Nm. Junto a este último se estrena en el modelo la caja automática de ocho marchas (asociada a la tracción 4x2), de gran funcionamiento. Tiene un andar muy confortable y una reacción rápida a los requerimientos del pie derecho. Acelera de 0 a 100 km/h en 10 segundos y alcanza una velocidad máxima de 193 km/h, con un consumo promedio muy destacable de 11,9 km/l.



EQUIPAMIENTO. 3 ½/5

La versión que probamos está en medio de la gama, pero, si bien no es de un nivel superior, está bien provista con algunas novedades. Por ejemplo, ofrece la computadora de a bordo, climatizador automático, dirección asistida, cierre automático de puertas en rodaje, sensores de estacionamiento, levantavidrios eléctricos e impulsionales, función Eco-Mode –que permite una conducción más eficiente para ahorrar combustible– y central multimedia de 8" con conectividad inalámbrica con Apple Car Play y Android Auto (esto realmente es un avance, ya que ganó la pantalla táctil y un sistema operativo más moderno).

SEGURIDAD. 3 ½/5

Gracias al sistema de suspensión, el comportamiento sigue siendo bueno: ofrece McPherson adelante y un sistema independiente atrás, permitiendo un manejo dinámico y sin rebotes ya sea en ciudad, ruta o caminos de tierra o ripio. Esto se suma al buen desempeño del chasis monocasco y larga

distancia entre ejes, ya que se sumó el control de estabilidad.

La dirección también mejoró; ofrece una electrohidráulica, que la hace muy suave, sobre todo a velocidades de ciudad.

La buena noticia es que, como pide la ley, todas las versiones incorporan control de estabilidad y tracción de serie, pero es básica en la protección de los pasajeros, ya que solo cuenta con dos *airbags* delanteros.

PRECIO. 3 ½/5

La nueva *pick-up* Renault Oroch ha mejorado en varios aspectos, aunque todavía le faltan algunos accesorios que ya son comunes en la competencia. Los precios van desde los \$7.233.000 para la de entrada de gama, con motor de 114 CV; suben a \$9.094.100 para la que manejamos, con el nuevo motor y caja automática; y llegan a \$9.301.500 para la versión Outsider 4x4. Con un excelente motor y un equipamiento mejorable, la Oroch sigue siendo una elegida entre las compactas. **C**

MOTOR

Motor naftero delantero transversal. Cuatro cilindros en línea, cuatro válvulas por cilindro, doble árbol de levas comandados por cadena. Alimentado por inyección directa, turbo e *intercooler*.

Cilindrada: 1330 cc

Tasa de compresión (ratio): 10,5:1

Potencia: 163 CV/4500 rpm

Torque: 270 Nm/1800 rpm

TRANSMISIÓN

Tracción delantera

Caja: Automática de 8 velocidades y marcha atrás

MEDICIONES

Largo/alto/ancho: 4719 mm/1694 mm/1834 mm

Distancia entre ejes: 2829 mm

Peso en orden de marcha: 1432 kg

Capacidad de carga: 650 kg

Capacidad de combustible: 45 litros

SUSPENSIÓN

Delantera: Independiente, tipo McPherson, con brazos oscilantes inferiores, barra estabilizadora y amortiguadores hidráulicos

Trasera: Independiente multibrazo, barra estabilizadora, resortes helicoidales, amortiguadores hidráulicos telescópicos

FRENOS

ABS

Delanteros: Discos ventilados

Traseros: Tambor

DIRECCIÓN

Piñón y cremallera, con asistencia electrohidráulica

LLANTAS Y NEUMÁTICOS

Llantas: Aleación de 16"

Material: Aleación

Neumáticos: 215/65R16

Rueda de auxilio: Misma medida, con llantas de chapa

FABRICANTE/IMPORTADOR

Renault Brasil/Renault Argentina

PRECIO Y GARANTÍA

\$9.094.100, 3 años o 100.000 kilómetros

HORÓSCOPO



POR GABA ROBIN
LA BRUJA POP

ARIES

(21/03 - 20/04)



Amor: Sensualidad extrema que maravilla las ganas. Pareja, amante, relaciones que se expanden, brotan y reflejan tu estado general de gran amor. Tu casa estará con reformas. Discusiones con hermanos o vecinos.

Trabajo: Exuberancia en el hacer, trabajo que será redituable, tiempo de crecer con prosperidad. Cambio en tu forma de vivir. Nuevas personas te acompañarán en lo que hacés. Irás por todo.

Salud: Te ocuparás de tu espalda, de tu columna en general, que es la raíz de la energía que te cambiará la perspectiva. Tu postura necesita disciplina.

GÉMINIS

(21/05 - 21/06)



Amor: Desde el año pasado que hay temas que te enojan, te enferman y te llevan a decir aquello que se cultivó y ahora brotó. Mucha energía que se mueve por tus venas. Comprendés que la pareja no es una telenovela ni una película de Disney.

Trabajo: Emprenderás actividades grupales, ya sean deportes o actividades laborales. Querrás ascensos que exigirán preparación. El destino te otorga lo que merecés, no lo que deseás.

Salud: Tus rodillas requieren atención. Necesitás meditar, descansar o hacer algo para canalizar ciertos enojos que te hacen decir cosas de mala manera. Suavizá el alma.

LEO

(22/07 - 22/08)



Amor: Habrá que hacer cosas en pareja o comenzar a sentirte responsable de una relación. Trámites juntos, crédito, boda, divorcio, firmar papeles. Ya nada será como fue. Viaje de vida que abre panoramas para otros lugares por transitar.

Trabajo: Encontrás tu forma de actividad. En estos años estás cambiando la manera de hacerlo, acomodando y ordenando. Tu mente se abre a posibilidades llenas. Nueva visión existencial. **Salud:** Tus riñones y tu hígado requieren desintoxicación de lo que ingeriste y de lo que se sintió durante mucho tiempo. Depuración total. Te encontrarás con una línea de hábitos y pensamientos.

TAURO

(21/04 - 20/05)



Amor: Las relaciones que te acompañan a nivel amistades se pondrán densas, exigentes o aburridas. Tus sentimientos vienen mutando, a veces desconsolados de tanto sentir o dejar de hacerlo. Revolución de amor. Años de desacomodos y volver a resurgir.

Trabajo: Querrás aprender algo que lleva mucha responsabilidad o dineros extras. Ordenamiento de la vida laboral. Modelando la facturación y la forma de vivir. Reconocerás los derroches de energía pasados.

Salud: Tus sueños se abren en 3D, hay predicciones, conjuros y revelaciones por tus noches o siestas llenas de información del fondo del alma.

CÁNCER

(22/06 - 21/07)



Amor: Desencadenarás una conversación con tu pareja que llevará a desnudar la raíz del vínculo, sintiendo que hace tiempo tendrías que haberlo expuesto, para sanar, para seguir mejor, para establecer una forma de amor que es tu vida.

Trabajo: Esta área se resalta en este tiempo. Ascensos, posibilidades de crecer, estate alerta a todos los símbolos que aparecen. El extranjero te tendrá con trámites, cursos, información e itinerario. Éxito. Te estás acomodando a algo para disfrutarlo.

Salud: Tus nervios necesitan sobredosis de silencio mental, horas de sueño y dieta de vitaminas. Hierro para levantar la mirada y sonreír.

VIRGO

(23/08 - 22/09)



Amor: El sexo estalla como una promoción de vida. Sentirás que la sexualidad no solo es deseo, sino depuración de aquello que se vivió mal en el pasado. Liberación. El extranjero te llama de alguna forma. Compromiso serio, las dudas se despejan.

Trabajo: Una autoridad, un jefe o la ley te exigirán. Puede haber una discusión por lucha de poder. Cuidado con multas o infracciones que te hagan gastar dinero y hacer trámites. Buenas ganancias con alguien más.

Salud: Cuidado con tus piernas, tus huesos necesitan que los cuides mejor, colágeno, atención, caminatas, sol. Querrás programar una cirugía en el año.

LIBRA (23/09 - 22/10)



Amor: La relación de convivencia estará con mucha fuerza, y dependiendo del modo, será disparador de nuevos planes, de programar la vida o de decisiones de corte. Todo estará muy intenso, con ganas de hacer. Sexualmente exuberante.

Trabajo: Estructurarás otras formas, horarios, lugares; tiempo de ordenar y organizar cómo será el año. Acomodos en temas inmobiliarios. Seriedad total en lo que hacés, una mirada más responsable. Herencias o temas con otra persona que solucionás.

Salud: Tu estructura necesita hidratarse mejor. Aceitá tus nudillos, enjuagá lo que está bloqueado y obturá la fluidez. Cuidá tu colesterol malo.

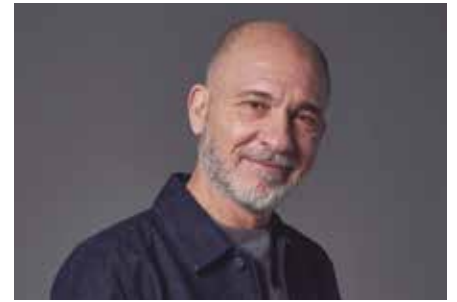
SAGITARIO (23/11 - 21/12)



Amor: Un amante te cambia la carta natal. Si estás en pareja estable, igual una tentación te rozará las alas, pero tu decisión será la que maneja esta situación. Parejas con noticias de embarazo. Trámites o restricciones por construir.

Trabajo: Creatividad en alza, generarás formas de ganar dinero con onda, arte o espiritualidad. Le darás una vuelta a la rutina para descomprimir y disfrutar. Obtendrás lo que merecés en este tiempo.

Salud: Andarás alegre, como un niño, sonriendo más. El sexo te acompaña como una sanación que depura circunstancias vividas. Cuidá tu hígado con alimentos limpiadores.



PISCIS (20/2 AL 20/3) **DARÍO GRANDINETTI**

Rosario, 5 de marzo de 1959. Actor argentino reconocido por sus participaciones en teatro, cine y televisión. Trabajó con directores como Alejandro Doria, Pedro Almodóvar y Damián Szifron.

Amor: El tema del hogar estará brotando viejas heridas, con la familia de origen en general y con hermanos en particular. La pareja estará cuestionada mentalmente, murmurando heridas que no dirás, sino que examinarás.

Trabajo: Sentirás que este año sacarás mejores ganancias o comenzarás a establecer una base material para el resto de la vida.

Salud: Estética, odontólogo, oculista. Tus bronquios necesitan miel, limón, eucalipto y amor. Te tatuarás un decreto ancestral.

ESCORPIO (23/10 - 22/11)



Amor: La relación se sigue inflando y apagando como un movimiento lunar. Todo se está armando en el destino de los dos. Los vínculos están en un oleaje que cambia la mirada y los planes. Necesitás tiempo para asimilar todo lo que se vive desde el 2018 en cuanto a vínculos.

Trabajo: Se amplía, abunda, explorarás otros territorios laborales. Habrá más actividad que la planeada y permitida por la salud, cuidado con tomar trabajo de más. Liderarás grupos. Energía guerrera en lo que hacés.

Salud: Entrenarás, comenzarás con grupos de deporte o de alguna técnica que modela tu cuerpo. Cambio de hábitos. Dietas y rutina. Amarte se llama esta conducta.

CAPRICORNIO (22/12 - 20/01)



Amor: El hogar –sea por refacciones, construcción, decoración o acomodo– será el lugar en donde en silencio te dirás “Sí, este es mi lugar”. Amor. Viajes cortos de placer, escapadas a las sierras que revitalizan. Tamizarás los amores reales de los que no lo son.

Trabajo: Muchas cosas que estuvieron en tiempo de espera, algunas hasta olvidadas, se precipitan. Energía que te arrebató los días. Armarás un escritorio, taller o espacio en tu hogar para dedicarte a alguna actividad.

Salud: Querrás modificar posturas, peso o algo para tener una imagen nueva. Harás lo que nunca imaginaste que harías. Armarás un gimnasio en tu casa.

ACUARIO (21/01 - 19/02)



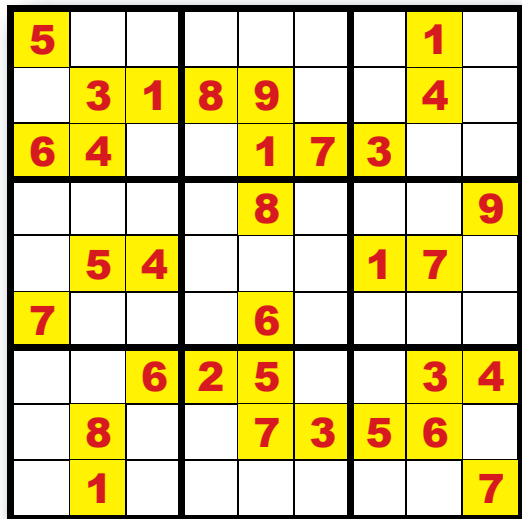
Amor: Necesidad de hacer cambios en la relación que tenés. Si estás solo, comenzás un período de encontrarte con alguien en una esquina, evento o taller que hagas. Esta persona nueva que conoces no será alguien que pasa sin dejar huellas.

Trabajo: Tu dinero estará para ahorrar, por un bien mayor, no estarás derrochando sino focalizando gastos para aquello que anhelas. Seriedad en la contabilidad de la vida. Trámites por trabajo, certificados.

Salud: Querrás cambiar algo de tu dentadura: tratamiento largo, ortodoncia, implante, prótesis. Necesitás tomar sol, vitamina planetaria para llenarte de ganas.

SUDOKU

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



MEZCLAGRAMA

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



Horizontales:

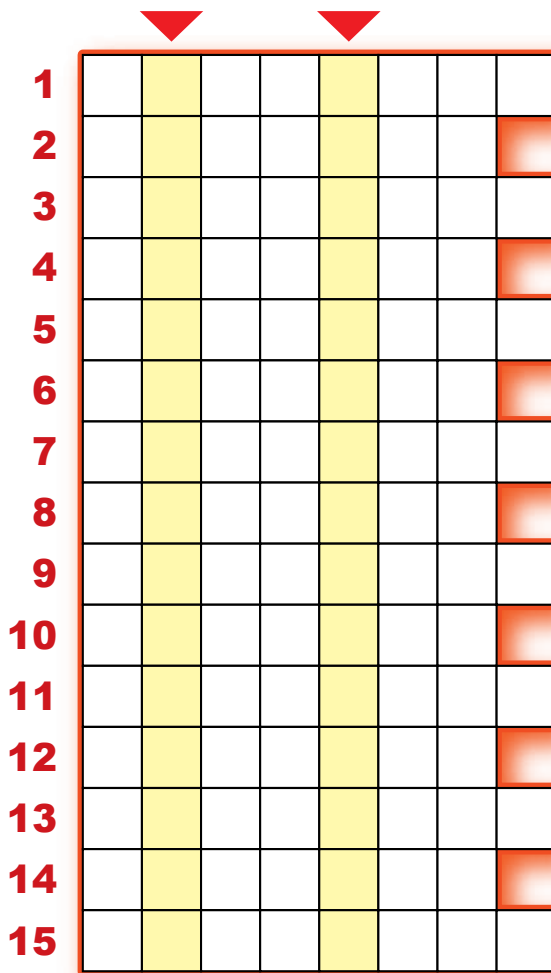
- (... Coben) Escritor estadounidense, autor de *Alta tensión*.
- Crecer y formarse el grano de los frutos en algunas plantas.
- Cuarta nota musical.
- Dios egipcio del Sol.
- Emblema protector de algunas tribus.
- Parte externa del órgano del oído.
- Primera vocal (pl.).
- Reverberación del sonido.
- Signo zodiacal.

Verticales:

- (... Piazzolla) Compositor argentino, autor de *Libertango*.
- La primera de las tres virtudes teologales.
- Limpiar y ordenar.
- Onomatopeya de la risa.
- Período, época.
- Primera terminación verbal.
- Realizar, efectuar.
- Ritual, ceremonia.
- Signo zodiacal.
- Símbolo del calcio.
- Voz final de los rezos.

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 del escritor estadounidense Jack London.



Definiciones

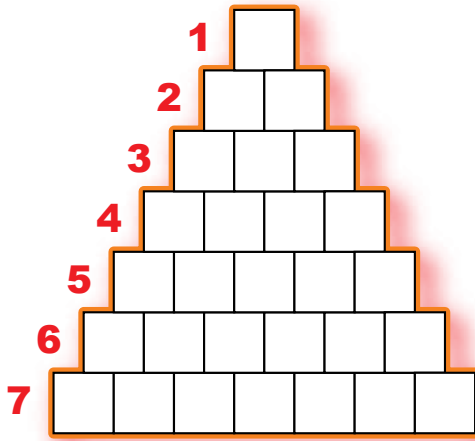
- 1 • Separar por medio del calor una sustancia volátil de otras más fijas, enfriando luego su vapor para reducirla nuevamente a líquido.
- 2 • Doblez en una tela, papel u otro material flexible.
- 3 • Incorporar conocimientos.
- 4 • Breve, sucinto.
- 5 • Relativo a la adelfa, arbusto apocináceo.
- 6 • Hado, sino.
- 7 • Emisión de materia a través de la boca de un volcán.
- 8 • Huracán, viento impetuoso giratorio.
- 9 • Lentisco, arbusto anacardiáceo.
- 10 • Ave zancuda parecida a la garza.
- 11 • Entretener.
- 12 • Tener una deuda.
- 13 • Asiento de tres o cuatro pies y sin respaldo.
- 14 • Cada uno de los vasos que llevan la sangre desde el corazón a las demás partes del cuerpo.
- 15 • Plantilla en forma de triángulo rectángulo isósceles que se utiliza en geometría.

Sílabas:

- A - A - A - A - AL - AR - BAN - CI - CI - CIÓN - CO - CON - CUA - DAR - DÉL - DER - DES - DES - DEU - DI - DO - DRA - E - ES - FI - GO - GUE - LAR - MÁ - NA - NO - PLIE - PREN - QUE - RIA - RO - RUP - SO - TA - TE - TI - TI - TIR - TO - TOR - VE - VER.

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 • Símbolo del galio.
 3 • (... Gadot) Actriz israelí, protagonista de *Wonder Woman*.
 4 • Un poco, cantidad indeterminada de una cosa.
 5 • Nacidos en la Galia. 6 • Hacer, poner o escribir glosas.
 7 • Planta oleaginosa de flores amarillas grandes.

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.

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

EN CLAVE

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

8	19	13	5		19	25	19	7		8	4	3	19	24
19	9	11	18	11		19	3	19	7	5		19	14	5
18	19	25	19	10	19		19	20	19		11	15	11	24
4		19	9	4	24	19	10	5		19	9	19	20	
19	13		19	23	4	24		24	19	9	11		19	23
	25	1	10	5		5	18	19	25	4	7	19		11
18	4	18	5		19	9	11		13	19	13	1	19	25
5	20	19		19	7	19	13	5		24	5	9	11	25
24	5	24	5	24		25	5	23	19		25	19	24	5

SOLUCIONES

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

EN CLAVE

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

SOPA SIN LISTA

1	A						
2	G	A					
3	G	A	L				
4	A	L	G	O			
5	G	A	L	O	S		
6	G	L	O	S	A	R	
7	G	I	R	A	S	O	L

PIRAMIDAL

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

GRILLA

R	A	G	R	A	N	A	R
E	C	O	R	E	J	A	
C	T	O	T	E	M	E	
A	R	I	E	S	A	E	S
H	A	R	L	A	N	F	A

MEZCLAGRAMA

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

SUDOKU

UN POCO DE NATURALEZA

POR CRIST



VOLVIÓ RODOLFO BARILI



**AHORA
PAÍS**

LUNES A VIERNES DE 13:00 A 14:30

CADENA 3 

ARGENTINA

**ESCUCHALO EN TODA
LA GRAN CADENA FEDERAL
Y EN CADENA3.COM**

ESTABLECIMIENTO
LAS MARIAS

Que haya unión



YerbaMateUnión