

# CONVIVIMOS

Argentina #383  
Mayo 2024 / \$2500

**Celeste Cid**  
"La actuación pasó  
a un segundo plano"



**NUEVA**

**YERBA CON  
HIERBAS.  
NADA MÁS.**

Lo natural se nota.



## STAFF

**DIRECTOR**  
DAVID RUDA

**EDITOR**  
SEBASTIÁN MAGGIO  
EDITOR@EDITORIALACCION.COM.AR

**COORDINACIÓN EDITORIAL**  
ILATINA S.A.

**COORDINACIÓN PERIODÍSTICA**  
EDITORIAL ACCIÓN S.A.

**ARTE Y DISEÑO**  
EDITORIAL ACCIÓN S.A.

**IMPRESIÓN**  
ARCÁNGEL MAGGIO  
LAFAYETTE 1695  
CÓDIGO POSTAL C1286AEC - 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: 183.000 EJEMPLARES  
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: 383  
FECHA DE EDICIÓN: MAYO 2024  
EDITADA POR EDITORIAL ACCIÓN S.A.  
REGISTRO DE LA PROPIEDAD INTELECTUAL N° 5342694

## EDITORIAL

DAVID RUDA  
DIRECTOR



## Elogio de la pausa

Una pausa para pensar o para dejarse llevar por donde lo dicten los deseos. Una pausa para llegar, para volver, para encontrarnos. Una pausa porque sí. Un regalo.

¿Cuántas veces nos permitimos estar con nosotros mismos? Sin el ruido que agobia, sin la lista de lo pendiente, sin encender la luz filosa de las pantallas en nuestro primer acto del día. ¿Cuánto hace que no nos detenemos? A mirar, “a mirar una rosa hasta pulverizarse los ojos”, como propone Alejandra Pizarnik a modo de rebelión. Una pausa profunda, que nos haga libres y, por eso mismo, felices.

Una pausa como la que experimentó Celeste Cid, nuestro personaje de tapa. A los 40 años, esta bella actriz que creció y maduró a la vista de todos se permitió revisar quién era y qué quería. Y fue la literatura la que le ofreció un terreno fértil donde nutrirse y experimentar. Celeste nos cuenta cómo fue recuperar textos e ideas escritas hace muchísimos años, y darse el permiso de crear en un formato que la desafía y en el que también se siente muy cómoda.

Una pausa es también lo que nos pro-

pone Aditya Mahajan. El especialista en meditación nacido en la India nos explica que es un error muy común pensar que esta práctica nos ralentifica o nos hace perder el espíritu competitivo. “Lo que no entendemos es que la vida es un equilibrio entre la actividad y el descanso. Y el descanso para la mente se llama meditación”, define.

Siempre decimos que las páginas de nuestros columnistas son oasis en los que podemos hacer una pausa especial, porque son pura reflexión. Allí no solo encontramos información, sino también análisis e interpretación. Los invito a zambullirse en esas aguas. En esta edición, prestar atención a la columna de Enrique Orschanski. El pediatra se detiene en la epidemia de trastornos varios que se advierte entre los jóvenes integrantes de la generación Z, la primera generación familiarizada con la lógica digital.

Los invito, entonces, a preparar unos mates y hacer “la pausa Convivimos”. Allí los va a recibir la sonrisa pícaro de Celeste Cid en la tapa. Pero hay mucho más.

Que la disfruten.

¡Buena vida!



# CON VOS 24/SIEMPRE



Con La Caja, ahora podés gestionar tu Seguro de Auto por WhatsApp. Desde solicitar tu documentación y auxilio mecánico hasta contratar tu seguro y conocer las coberturas que tenemos para vos.

 **11 4857-7777**



 **GENERALI**

LOS SEGUROS SON EMITIDOS POR CAJA DE SEGUROS S.A. FITZ ROY 957 (C1414CHI) C.A.B.A. CUIT 30-663205621. LA IMAGEN DE 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](http://www.argentina.gob.ar/ssn)

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

## NARANJA X

# Sponsor oficial de la Liga Profesional de Fútbol

La compañía celebró un acuerdo de patrocinio mediante el cual se suma a la Liga Profesional de Fútbol como uno de sus principales sponsors durante todo 2024.



**N**aranja X sale a jugar en primera! Este año, la *fintech* es *sponsor* oficial de la Liga Profesional de Fútbol (LPF). En una apuesta audaz por conectar con la pasión que late en el corazón de millones de personas en la Argentina, la marca se suma al fervor del deporte más popular del país. Así, se propone facilitar el acceso a eventos que hacen vibrar a miles de fanáticos. Esta iniciativa no se limita solo a clientes, y busca extender la emoción a quienes quieran vivir experiencias únicas tanto dentro como fuera del campo de juego.

“Es nuestra misión brindar oportunidades a las personas para disfrutar experiencias únicas. Este vínculo va más allá de una asociación comercial: es un compromiso con el acceso al entretenimiento y la experiencia. Este acuerdo nos permite no solo fortalecer nuestra presencia de marca, sino también abrir las puertas a momentos emocionantes

que unirán aún más a la comunidad futbolística. Estamos entusiasmados por ser parte de este viaje, compartiendo emociones y conectando con la esencia misma de la pasión futbolística”, expresó Julieta López, Head de Branding en Naranja X.

### SORTEOS EN REDES


El objetivo principal del *sponsor* es dar acceso al fútbol. Por eso, en redes sociales se realizan sorteos de entradas para partidos seleccionados de todas las fechas de la LPF. También hay concursos para ganar pelotas icónicas y camisetas, con el fin de acercar aún más al hincha con el disfrute del fútbol. Para participar, basta con visitar las redes oficiales (instagram/naranjax y twitter.com/NaranjaX) y no perderse las novedades.

La yapa son las promociones en indumentaria deportiva, TV satelital para ver los partidos desde el sillón, y pasajes para seguir al equipo preferido juegue donde juegue.

También hay descuentos y cuotas cero interés que se pueden chequear en la sección “Beneficios” de [www.naranjax.com](http://www.naranjax.com).

### PREVENTA EXCLUSIVA

Aquellos que ya eran clientes de la tarjeta de crédito Naranja X pudieron disfrutar de la preventa exclusiva de entradas para las instancias decisivas de la Copa. Pero como el objetivo del *sponsor* es que más personas puedan hacerle el aguan-te a su equipo, esta acción permitió que quienes no tenían la tarjeta pudieran solicitarla en el momento, y hacer la compra *on-line* con la tarjeta virtual desde la *app*.

Naranja X entiende que el fútbol es una pasión irrenunciable, sinónimo de alegrías para muchas personas. Por eso se propuso un 2024 lleno de jugadas maravillosas que fortalezcan el vínculo con su comunidad. 

Viajes Naranja X

# VIAJÁ AL MANGO

12 CERO INTERÉS

en hoteles, paquetes y actividades en Argentina

Exclusivo con tu tarjeta de crédito Naranja X



[viajes.naranjax.com](http://viajes.naranjax.com)

(011) 2040-1032

BENEFICIO VÁLIDO PARA TITULARES Y ADICIONALES DE TARJETA DE CRÉDITO NARANJA X DE TODO EL PAÍS QUE COMPREN EN PLAN 12 CUOTAS CERO INTERÉS: COSTO FINANCIERO TOTAL (CFT) 0% TASA EFECTIVA ANUAL (TEA) 0% TASA NOMINAL ANUAL (TNA) 0%. VÁLIDO TODOS LOS DÍAS DESDE EL 1 DE MAYO DE 2024 AL 31 DE MAYO DE 2024. APLICA PARA VENTA ONLINE. VÁLIDO EN PRODUCTOS SELECCIONADOS. VÁLIDA EN 12 CUOTAS CERO INTERÉS. VÁLIDO PARA LA COMPRA DE PAQUETES, HOTELES Y ACTIVIDADES EN ARGENTINA. BENEFICIO NO VÁLIDO PARA COMPRAS REALIZADAS CON NARANJA VISA, NARANJA MASTERCARD, NARANJA AMEX, NI PARA TRANSACCIONES REALIZADAS EN AGRUPADORES Y BILLETAS VIRTUALES. EN CASO DE FUERZA MAYOR Y/O CASO FORTUITO QUE GENERE ALGUNA IMPOSIBILIDAD PARA LLEVAR A CABO EL BENEFICIO O PARA CONTINUAR CON EL MISMO, NARANJA X PODRÁ SUSPENDER DEFINITIVAMENTE O TRANSITORIAMENTE EL BENEFICIO, COMO ASÍ TAMBIÉN INTRODUCIR LAS MODIFICACIONES PERTINENTES. LA TARJETA DE CRÉDITO ES COMERCIALIZADA POR TARJETA NARANJA S. A.U. CUIT 30685376349, LA TABLADA 451, CÓRDOBA.



# ¿Ahorrar o invertir?

*Cuando quedan unos pesos de más, no se sabe con certeza si conviene ahorrar o invertir.Cuál es la diferencia y algunos consejos para lograr que los “ahorritos” se estiren como chicle.*



Foto: Shutterstock.

**P**ara empezar, hay que entender que el ahorro y la inversión son parientes muy cercanos, pero que es conveniente diferenciar. Solo así podrá explorarse una respuesta a la pregunta del millón: ¿qué es mejor, ahorrar o invertir?

Cuando se habla de ahorrar, se piensa en poner plata a un costado para tenerla en caso de que se la necesite en el futuro. Se va armando un resguardo para cubrir las emergencias, por ejemplo cuando hay que cambiar un neumático.

Esos ahorros se pueden guardar bajo el colchón o en cuentas de ahorro, plazos fijos u otros “chiches” financieros. Cuando ya interviene un tercero en el resguardo de ese dinero y se generan intereses, dejamos de hablar simplemente de “ahorro” y le damos paso a la inversión.

Acá es donde la cosa se pone más jugosa. Invertir es básicamente poner el dinero en algo que va a hacer que se multiplique. ¿Cuándo invertir? Cuando se busca que el dinero

dé un retorno en el futuro. Básicamente, ¡siempre que se pueda!

En lugar de dejar el dinero quieto perdiendo poder ante la inflación, se compran acciones, bonos o propiedades que tienen el potencial de dar frutos más jugosos. Claro, esto también trae más riesgo, pero si la cosa sale bien, el cielo es el límite.

Entonces, hay que tener en claro que tanto ahorrar como invertir tienen su lugar en el mundo financiero. Ahorrar es como tener una reserva de seguridad, mientras que invertir es poner el dinero a trabajar para uno y buscar un retorno mayor. La clave es entender qué se necesita en el momento y cuáles son los objetivos a largo plazo.

## ¿CÓMO INVERTIR LOS AHORROS?

El asunto acá es tener disciplina financiera que permita respetar ciertos parámetros con los cuales se va a mover el dinero para que se multiplique.

Por ejemplo, se puede separar un porcentaje de los ingresos mensuales con fines de ahorro y ponerlo a trabajar en una inversión de bajo riesgo –como un plazo fijo tradicional o una cuenta remunerada–. El próximo mes, se vuelve a separar el mismo porcentaje que se suma al dinero ahorrado, más los intereses que se obtuvieron, y ese total se vuelve a invertir. Al cabo de un tiempo, el ahorro creció y quizás llega el momento de tomar riesgos, variando en otros tipos de inversiones. ¿Puede notarse que para hacer eso hay que tener un plan, constancia y disciplina?

Pero eso no es todo; además, el consejo es tener un objetivo que vaya más allá de ese “colchón” para cubrir emergencias; por ejemplo, ahorrar para un viaje, para comprar un auto o refaccionar la casa. Mientras más grande sea el objetivo, mayor será el esfuerzo de planificación y más conocimientos habrá que adquirir para saber cuáles son los riesgos que corre el dinero en determinadas decisiones de inversión.

Una pequeña sugerencia: el fondo de emergencia debería estar invertido en algo que permita que este no pierda valor, pero que brinde liquidez rápida, o sea dinero en efectivo rápidamente. La cuenta remunerada de Naranja X es una excelente opción.

El punto es evaluar los objetivos financieros, reconocer que se va a tener que aplicar cierta tolerancia al riesgo y a los plazos de inversión antes de mandarse a una u otra movida. Al fin y al cabo, se trata de asegurarse de que el dinero esté bien cuidado, trabajando para uno y disponible para cumplir con eso que soñamos. ■



# NaranjaX

14 y 21 de mayo

# SMARTES

# 25% OFF

SIN TOPE DE REINTEGRO

# PLANZ

# 3 CUOTAS CERO INTERÉS

## Con tu tarjeta de crédito



En las mejores  
marcas de  
indumentaria  
y shoppings.

[naranjax.com/smartes](http://naranjax.com/smartes)

CFT 0%. TARJETA NARANJA SAU, CUIT 30-68537634-9, La Tablada 451, Córdoba, Córdoba.

Aplican términos y condiciones. Consulta la vigencia y demás términos y condiciones de este beneficio en:

[www.naranjax.com/smartes](http://www.naranjax.com/smartes)

# Inteligencia en la muñeca

La evolución de los relojes y pulseras smart. Más allá del control de la actividad física y la salud, en la actualidad hay modelos para cada necesidad.

Por Ariel Hendler


**H**ace más de una década las pulseras y los relojes inteligentes surgieron apenas como un accesorio para el registro del entrenamiento y el ejercicio físico. Muy pronto se les agregó el monitoreo de diversas variables de la salud. Hoy sus funcionalidades se ampliaron, empezando por las de leer y contestar mensajes de texto o audio y acceder a Internet, de modo que los últimos *smartbands* y *smartwatches* tienden a parecerse cada vez más a un *smartphone*.

En la actualidad todos ellos ofrecen, a través de la conexión Bluetooth, acceso a muchas de las funciones y aplicaciones básicas instaladas en el celular, como WhatsApp, Google Maps, Spotify y todas las redes sociales. Para esto lo más recomendable es que el reloj y el celu utilicen el mismo sistema operativo, ya sea Android (Samsung, Xiaomi, Huawei y LG) o iOS (Apple). Pero también se puede optar por marcas algo menos conocidas, aunque de muy alta calidad, como Garmin, que funcionan indistintamente con ambos.

A su vez, varios relojes inteligentes de última generación, como Apple Watch Series 9, Huawei Watch 4 Pro y Samsung Galaxy Watch 6, incluyen un termómetro corporal y ambiental, así como innumerables prestaciones para el deporte extremo y turismo aventura. Por ejemplo, sensores de velocidad, altitud, profundidad, presión atmosférica y otras variables muy requeridas en la vida *outdoor* y los deportes extremos.

La última novedad, sin embargo, son los modelos más avanzados, como el Samsung Galaxy Watch 6 o el Xiaomi Watch 2, que permiten utilizar muchas de las funciones mencionadas arriba prescindiendo completamente del celular. Esto es posible gracias a sus

poderosas memorias de hasta 32 gigabytes, con espacio para albergar un gran número de aplicaciones, y a sus amplias pantallas con 42 o 44 mm de diámetro de ancho aptas para rolear y utilizar las distintas *apps* en forma más cómoda y sin errar los comandos.

A su vez, para usuarios menos pretenciosos existe la opción de una pulsera inteligente para *running* y *fitness*. Las más recientes, como Xiaomi Smart Band 8, Fitbit Charge 6 o Samsung Galaxy Fit 2, pueden medir variables como las calorías quemadas o el tiempo de inactividad entre un entrenamiento y otro. También monitorean índices vinculados a la salud como las pulsaciones o el nivel de oxígeno en sangre, períodos menstruales y hasta la calidad del sueño, para lo cual solo hay que dejársela puesta al dormir. E incluso pueden adaptarse para que se pueda manejar con ellas un asistente domótico en casa. 

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

## TUNEO Y ACCESORIOS

Hay distintos accesorios con los cuales se puede *tunear* un *smartwatch*, ya sea para protegerlo de golpes o por estética. Por lo pronto, su correa puede variar de acuerdo con el uso que cada usuario le vaya a dar. Para la actividad física es recomendable que sea de silicona, material resistente al sudor, mientras que para un uso cotidiano puede ser de cuero o metal por motivos estéticos. También es útil usar una base de carga por inducción para evitar tener que cargarlo en la forma habitual, que consiste en quitarle la correa, ya que su pieza de encastrar con la caja del reloj suele ser también el *plug* USB.



# NaranjaX

## Pedí las mejores revistas infantiles



**Y recibí gratis un libro de juegos Pixar**

¡Con cualquiera de tus suscripciones!



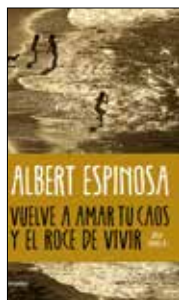
Marvel  
**AVENGERS**



Disney  
**JUNIOR**

¡Escaneá y suscribite!

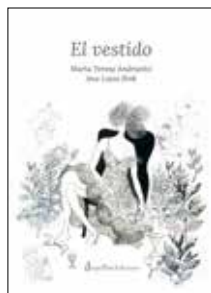




**VUELVE A AMAR TU CAOS  
Y EL ROCE DE VIVIR**  
ALBERT ESPINOSA

A través de dos personajes que están perdidos en el mundo, esta novela invita al lector a amar su caos, lo que lo hace diferente, a pesar del “roce de la vida”.

248 págs.  
Grijalbo

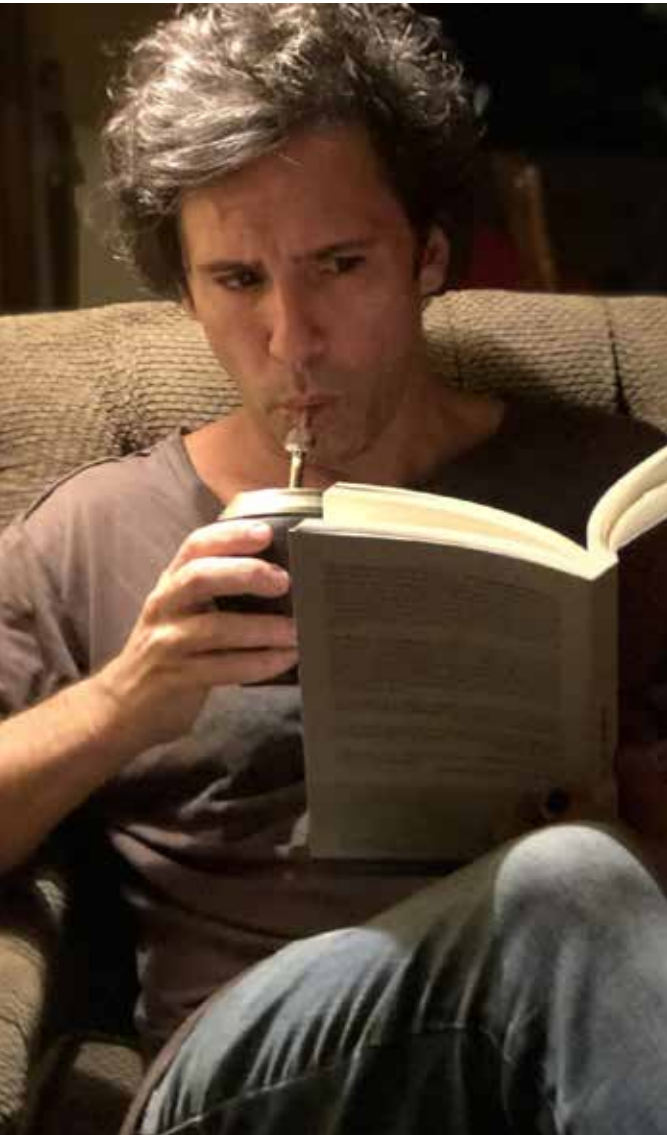


**EL VESTIDO**  
MARÍA TERESA ANDRUETTO

Cómo sigue una mujer después de ciertas formas de violencia. La novela narra tres caminos posibles en las tres versiones de su vestido.

68 págs.  
Diego Pun Ediciones

YO LEO **GASTÓN PORTAL**



Gastón Portal trabaja mejor bajo presión. Entonces, se anotó en un concurso literario para tener un *deadline* que lo ayudara a avanzar en su primera novela y aprovechó el encierro de la pandemia para sentarse y escribir. Así, diez minutos antes del cierre del certamen, entregó la primera versión de *Cyrana*, la cual ya ocupa un lugar en las librerías.

La idea original era una serie, pero el tono que le proponían las plataformas no le interesaba. “Tengo la costumbre, aunque sea para contenidos audiovisuales, de escribir como si fuera un cuento para conocer a los personajes. Cada vez que volvía sobre las páginas escritas, sentía que la historia daba para más y me gustaba más para un libro que para audiovisual”, cuenta.

Si bien este es su debut literario, escribe desde una edad temprana y ya se encuentra abocado a su próxima novela. “De chico siempre me vi como escritor o director de cine”, confiesa quien ya cuenta con una extensa trayectoria como guionista, realizador y productor de cine y televisión.

Como en su última película, *La noche mágica*, propone giros inesperados en la trama de *Cyrana*. “La cabeza de una persona es lo más desordenado del mundo, es un poco caótica. Mezclar el drama más terrible con el humor más negro sin problemas es lo que me sale. Voy hacia donde me lleve la historia, no me limito previamente por el género”.

*¿Un libro que recomiendes?*

*Miseria*, de Dolores Reyes.



**CYRANA**

Una adolescente tímida y una madre que usurpa su identidad en Instagram. Un juego entre ambas que se complica hasta volverse más que peligroso.

272 págs.  
Planeta



## QUIERO MEJOR KEVIN JOHANSEN

Cada canción se mueve entre variedad de ritmos y estilos, como balada, bossa nova, jazz y rap. Armónico y cautivante, invita a frenar un rato.

Sony Music



## ETERNAL SUNSHINE ARIANA GRANDE

Con mucho pop y R&B, lleva la recuperación emocional por su última ruptura amorosa a la pista de baile. Se destaca su calidad vocal.

Republic Records

# YO ESCUCHO MISS BOLIVIA



El espíritu musical de Miss Bolivia está en constante evolución. De aquel felino que decía *Miau* (2013), se convirtió en *Pantera* (2017) y ahora devino en *Bestia*, su nuevo disco. Dice que suena “como un gesto de rebeldía y resistencia” desde distintas aristas, más allá de las letras. En ese sentido, puso en jaque a la excesiva individualidad actual con un material repleto de colaboraciones: “Hay una apuesta a lo colectivo, es un guiño político a su potencia arrolladora”.

Su éxito “Tomate el palo” ya es un himno para muchos, sin embargo, asegura que no compone buscando el *hit*: “No escribo para generar plusvalía, me parece injusto que escriba la obra solo para vender. Eso también es un gesto de resistencia hacia el individualismo y la productividad”, explica. Por eso, su única expectativa es que al público le guste, con eso ella ya está feliz. “Me encantan todos los temas, algo muy atípico para mí, soy muy autocrítica y exigente. Me gusta mi música, pero tardo meses en amigarme”, revela una mañana desde su consultorio. Por una década, abandonó la psicología para dedicarse a su proyecto musical, pero en la pandemia necesitó reconectar con su primera profesión. “Se aportan mutuamente. Me inspiro todo el tiempo de ambos lados del biombo, así lo siento más orgánico, ambas son usinas para hacerse preguntas”, comenta.

### ¿Un disco que recomiendes?

*El amor después del amor*, de Fito Páez.



## BESTIA

Rap, rock, pop, folk, cumbia y música urbana conviven para hacer bailar y reflexionar. Invitados como Cazzu, Eruca Sativa y Muerdo. Lo presenta el 11 de mayo en Buenos Aires.

Sony Music



LISANDRO ARISTIMUÑO

Recorrerá el país con la gira de su nuevo disco, *El rostro de los acantilados*, además de repasar su repertorio.

10 de mayo, en Centro Cultural Martín Fierro, Jujuy; 11, en Teatro Provincial, Salta; y 12, en Teatro Mercedes Sosa, Tucumán.



ANA GABRIEL

La artista mexicana llega a la Argentina con su *tour* *Un Deseo Más*, donde festejará su aniversario número 50 con la música.

6 de mayo, a las 21, en Quality Arena, Córdoba; y 9, a las 21, en Movistar Arena, Buenos Aires.

## DESDE LA PISTA **BAHIANO**

Con 35 años de trayectoria, Bahiano tiene “Mucha experiencia”, como indica en el nombre de su último disco y de la gira con la que recorre el país presentándolo. “La experiencia es el aplomo, la solidez como artista. Tengo la bendición de que mis temas todavía se siguen cantando a viva voz en los conciertos, permanecen en el inconsciente colectivo de la gente”, reflexiona y continúa: “Además, te hace decir ‘no’ a situaciones, me permite estar más equilibrado que al principio, cuando sos novato, todo es un ‘sí’. Hoy mantengo el corazón abierto, pero entiendo que no todo lo que brilla es oro”.

Allí propone un reencuentro con los éxitos de toda su carrera, tanto de Los Pericos como de su etapa solista. “No he estado peleado con las canciones que he escrito. El disco era para ordenar un poco la casa, me preguntaba qué pasaría si las actualizaba, con mi voz de hoy, con gente amiga, y nacieron versiones nuevas”, dice.

Prefiere el vivo que el estudio, porque “la parte de componer es más vertiginosa, de mucho vaivén emocional, y después grabar y lograr la aceptación propia; en cambio un *show* es disfrute total, es la parte más relajada y para afuera”. Por eso, no pierde el entusiasmo de subir al escenario: “Tengo las mismas ganas de siempre, también ansiedades y adrenalina. Conservo esa efervescencia”.

*¿Un grupo que recomiendes ver en vivo?*

Los Espíritus.



## MUCHA EXPERIENCIA

Presenta su último álbum, donde repasa temas como *Sin cadenas* y *Pupilas lejanas*.

10 de mayo, a las 21, en Quality Teatro, Córdoba; 11, a las 21, en Elvis, Río Cuarto.



## BUENOS AIRES BALLET

Espectáculo de *ballet* y tango. Por un lado, el virtuosismo de los bailarines en *El lago de los cisnes*; por otro, fusión de técnicas en las obras de Astor Piazzolla.

1 de mayo, a las 20, en Quality Espacio, Av. Cruz Roja 200, Córdoba.



## EL SECRETO DE LOS SERES PÁJARO

Una muestra con obras del siglo XX, como máscaras, tocados, brazaletes, fotografías y dibujos, para conocer los usos del arte plumario en rituales del Gran Chaco Americano.

Hasta el 27 de mayo, en Museo de Arte Popular José Hernández, Av. del Libertador 2373, CABA.

# EN ESCENA JULIÁN LUCERO



Foto: Patricio Végezzi

“Estar dispuesto a la risa es como cuando llegás a una casa y el perro se pone panza arriba para que lo acaricies, es entregar el espíritu sin retener nada. En estos momentos de la humanidad donde todo es tan individualista y meritocrático, estar panza arriba es un acto de amor complejo y generoso”, dice Julián Lucero, quien se presenta con la obra de humor *Modelo vivo muerto*. Para el actor, el público que asiste a ver la creación de Bla Bla & Cía llega abierto a la risa: “Vienen aun con problemas económicos, porque reírse con otras personas es casi lisérgico. Por más que un chiste no te cause gracia, ver al otro que se ríe es una invitación a poder ser tonto por un rato. Eso es un beneficio”.

“Lo que hace el comediante es reservar ese espacio de tontería, para poner en jaque lo que está dado, no necesariamente para combatirlo, sino para cuestionarlo. Ese espíritu de pavada habilita la reflexión y la duda, es pavada en tanto es reflejo de una estructura absurda”, comenta.

Así, el delirio toma las riendas de la pieza a través de un policial: “A diferencia del teatro clásico, como venimos de la varieté y el *clown*, partimos del estándar y lo quebramos”. Sin embargo, el actor aclara que al momento de ensayar y subir al escenario dejan las carcajadas de lado: “Somos superprofesionales al llevar las cosas a cabo”.

**¿Una obra que recomiendes?**

*El brote*, de Emiliano Dionisi.



## MODELO VIVO MUERTO

Durante el examen final de una escuela de arte, un modelo vivo es encontrado misteriosamente sin vida. Con técnicas poco ortodoxas, intentarán descubrir quién cometió el crimen.

Viernes y sábados, a las 22:30, en Sala Caras y Caretas, Sarmiento 2037, CABA.



**PROFESIÓN PELIGRO  
(CINES)**

Colt Seavers es un doble de acción. Lo hacen volar por los aires, le disparan, choca, todo para el entretenimiento. Ahora, recién salido de un accidente, este héroe de la clase trabajadora tiene que localizar a una estrella de cine desaparecida, resolver una conspiración e intentar recuperar al amor de su vida. ¿Qué podría salir mal?



**EL PLANETA DE LOS  
SIMIOS: NUEVO REINO  
(CINES)**

Han pasado varias generaciones desde el reinado de César. Los simios siguen siendo la especie dominante y los humanos han quedado reducidos a vivir en las sombras. Mientras un nuevo y tiránico líder construye su imperio, un joven simio emprende un viaje desgarrador que lo llevará a cuestionarse todo y a tomar drásticas decisiones.

**YOVI EUGENIA ALONSO**



Un estreno para Eugenia Alonso es una fiesta. Así que, por estos días, la actriz festeja la llegada a las salas de *La mujer hormiga*. “Es una celebración que se pueda compartir con el público. Más aún películas como esta, que no es cine comercial, sino una producción honesta, sensible, que tiene que ver con lo humano y no con las entradas”, dice.

La ansiedad generada por la fecha pudo apaciguarla durante el Festival de Cine de Mar del Plata, donde el film compitió y fue distinguido. Ella también recibió el premio Patacón a la Mejor Interpretación Femenina, que fue descripta como “conmovedora”. “La película está armada sobre lo no dicho, atravesada por muchos sentimientos y bien contada, por eso emociona”, dice. Además, le gustó que el rodaje fuera en Santa Fe: “Es un desafío conocer a los lugareños, habitar la idiosincrasia de la historia que querés contar. Me resulta muy apasionante la observación de la persona que vive allí, para hacer verosímil una historia en un contexto que no me pertenece”.

También su nombre figura en la cartelera teatral porteña con dos obras, *Memorias de una maga* y *Lo sagrado*. “Está en mi espíritu, cuantas más cosas y más variedad, más completa me siento”, confiesa quien se dedicó a la actuación de grande luego de una carrera como bioquímica.

¿Una película que recomiendes?

*La boyra*, de Fernando Spiner.



**LA MUJER HORMIGA**

La vida familiar de Virginia se ve sacudida por la visita inesperada de su hermana. Pero esta conmoción no es tanto un estallido como una gota que, poco a poco, va horadando el presente hasta desenterrar el pasado no resuelto.

Dirección: Betania Cappato y Adrián Suárez.

Estreno 16 de mayo.



# El futuro que viene

Tras una espera de casi diez años, llega *Furiosa*: De la saga *Mad Max* (2024), la secuela del film de 2015 que trajo de vuelta uno de los más famosos universos apocalípticos de la historia del cine.

Por Leo González

**F**uriosa: De la saga *Mad Max*, dirigido por el legendario George Miller, tiene en sus roles principales a Chris Hemsworth y “nuestra”

Anya Taylor-Joy, y funciona como una precuela que cuenta los orígenes del personaje interpretado por Charlize Theron anteriormente. La trama mostrará cómo en un mundo que se destruye, *Furiosa* es arrebatada de su hogar a manos de una banda de motociclistas liderada por Dementus. Navegando por Wasteland se encuentran con la Ciudadela, presidida por The Immortan Joe. Mientras los dos tiranos luchan por el dominio, *Furiosa* debe sobrevivir a muchas pruebas mientras reúne los medios para encontrar el camino a casa.

Cuando *Mad Max* se estrenó en los cines, dividió las aguas de la crítica con el planteo de un mundo distópico en donde la violencia y el asesinato son moneda corriente. Sin embargo, su presupuesto inicial fue de 400 mil dólares y recaudó mundialmente más de 100 millones, estableciendo un récord Guinness como la “película más rentable”. Esto le dio la chance de sacar dos secuelas más –en 1981 y 1985– e hizo que también muchos largometrajes trataran de replicar el éxito de este film australiano.

En ese maravilloso mundo de “copias” hubo de todo, como por ejemplo *El guerrero del mundo perdido* (1983). En un futuro apocalíptico, un grupo de ancianos sabios planea derrocar al régimen del tirano Prossor. Con la llegada de un guerrero que posee una supermotocicleta, en el que creen ver al esperado mesías, intentarán lograr su objetivo. No hay dudas de que *Escape de Nueva York* (1981) tomó varios elementos de la película australiana, aunque John Carpenter, su director, logró darle su



Una escena de la nueva película *Furiosa: De la saga Mad Max*.

toque personal para diferenciarla. El avión del presidente de los Estados Unidos se estrella en la Nueva York de 1997, que ahora es una ciudad prisión. El mandatario es secuestrado por un grupo radical y, para rescatarlo, mandan a “Snake” Plissken, un conocido convicto al que todos daban por muerto.

En *Cherry 2000* (1987), en el año 2017 un exitoso hombre de negocios viaja a los confines de la tierra para descubrir que la mujer perfecta estuvo a su lado. Contrata a un rastreador renegado (¡Melanie Griffith!) para encontrar un duplicado exacto de su esposa androide.

En *Invasión total* (1983), después de una guerra nuclear, la sociedad se divide en dos grupos: los malvados Euraks y la Federación rebelde. La Federación contrata a un mercenario

llamado Parsifal para infiltrarse en la ciudad de Nueva York, controlada por los Euraks, para rescatar a la única mujer fértil que queda en la Tierra.

Por último, Patrick Swayze trabajó en *El último hombre* (1987), en donde encarna a un guerrero que deambula por el desierto de un mundo postapocalíptico, y se encuentra con un grupo de colonos que están siendo amenazados por el líder de una banda asesina que busca el agua que controlan.

Está claro que en la década del 80 no había muchas esperanzas de que el futuro fuera a ser algo prometedor. Por suerte, eso cambió... Esperemos. ■

# LA PÁGINA EN BLANCO



Nombre y apellido : .....

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

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

El presente concurso se llevará a cabo entre el 01/01/2024 y el 31/12/2024 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](http://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.



# Pasión por el dibujo

Tres pequeñas artistas comparten su amor por el dibujo. Con sus personajes y colores, nos cuentan un poco más sobre sus gustos y pasiones.



## CINNAMOROLL

“Dibujé a Cinnamoroll porque me encanta. Amo dibujar y sueño con ser artista”.

**Guillermina Lobo**  
(7 años, Aguilares, Tucumán)

## ESCALONES AL CIELO

“Siempre me gustó dibujar. Lo que dibujé es una minihistoria”.

- Mirá el cielo y dime qué ves.
- Nubes, pájaros, con un fondo azul...
- ¿Y? ¿Nada más?
- No.
- ¿No ves esos escalones?
- ¿Qué?
- Los “escalones al cielo”... Los escalones a nuestro eterno hogar, solo debes ver con los ojos del alma.



**Florencia Zoe Gallardo**  
(12 años, Córdoba)



## ABEJAS

“Hice este dibujo porque me gustan las abejas, también jugar y dibujar”.

**Yaqueline Alma Yasmín Solorza**  
(7 años, Las Lajas, Neuquén)

# BISAGRA

Las bisagras siempre me causaron curiosidad. Son objetos dignos de ser mirados. Por ahí son olvidadas porque no molestan, están siempre en el mismo lugar, como aquel cuadro que llegó con la mudanza y lo colgaron en un rincón provisorio, que luego fue su destino para siempre. Las bisagras posibilitan algo tan significativo como el movimiento de algo. En el caso de una puerta o ventana, por ejemplo, la sujetan al marco y facilitan su vaivén. Cuando forman parte de la tapa de un baúl, convierten algo estático en móvil. Hay bisagras rústicas, de pernio, de cazoleta, de doble acción. Ellas deciden cuándo un ambiente está abierto o cerrado.

Aunque no las miremos, sostienen el peso de los objetos. Saben esconderse muy bien. Sus alas están embutidas, una en el marco y otra en el canto que se mueve. Pienso que en el fondo son tímidas, no se muestran como los picaportes, eternos exhibicionistas, que siempre quieren ser protagonistas, exigiendo ser vistos, encontrados, acariciados y necesitados.


Pero el atributo esencial de las bisagras es algo más profundo y simbólico: cuando sus alas se despliegan y permiten abrir una puerta, significa que nos invitan a ingresar a otro mundo. La libertad suprema o la opresión de una cárcel. Una elección de vida, sostenida en un simple objeto de hierro o bronce.

Pertenezco a una generación bisagra. Aquella que pudo dejar atrás el oprobio del terrorismo de estado para abrir la puerta de la democracia y la esperanza. Encuentro fundamental para nosotros, los integrantes de una

generación bisagra, sabernos bisagra. Entender que tenemos un ala agarrada fuerte al marco. Embutida. A veces oculta dentro del propio muro o poste. En cualquier caso, fija. Es el ala no-móvil de nuestra generación. El mandato, el patriarcado, el orden viejo. Nuestra ala conservadora sin la cual no habría bisagra. No habría ala móvil ni movilidad posible sin una fijación a algo preestablecido. Venimos de ahí.

Cuando la bisagra está en su posición de descanso, con la puerta cerrada, aun sosteniendo el peso de la hoja, el ala móvil queda enfrentada al ala fija. Reflexiva, en pasiva contemplación de su aspecto casi igual y simétrico con su hermana, pero tan diferentes en esencia. Se miran. Se aceptan. Se necesitan. Y cuando la puerta se abre, el ala fija solo ve el marco de enfrente, mientras que el ala móvil ve al resto del mundo.

Mi generación empezó a buscar el nuevo mundo el día que abrieron la puerta. Como ese instante en que te sacan el vendaje y empezamos a parpadear tratando de que la felicidad de la luz no nos lastimara los ojos.

Debemos evitar que las bisagras se oxiden y la puerta se abra menos veces. Impedir que el ala móvil se mietice con la fija. Porque la sensación de estar tan quieta le hará creer que ese momento llegó. Será hora de retirar el óxido, de lubricar las uniones y pintar la puerta de colores. De cantar canciones que digan cosas, para que lo móvil nunca se convierta en fijo. Hay que aprender a convivir, pero no morir oxidados. 

*redaccion@convivimos.com.ar*

**“UNA ELECCIÓN  
DE VIDA,  
SOSTENIDA  
EN UN SIMPLE  
OBJETO DE  
HIERRO O  
BRONCE”.**

**FERNANDO MEDEOT**

Facebook: Fernando Medeot



Llevá  
tu **revista**

**con vos**

► **CONVIVIMOS**

¡Escaneá y leela!



**NaranjaX**



Convivimos.NaranjaX.com

# EL DÍA DE LA MILANESA

Vamos a conocer la verdad de la milanesa. ¿Qué decir sobre este emblema culinario que nos une en su crujiente y dorada perfección? Sumérjense conmigo en los recovecos de la historia gastronómica mientras desentrañamos los misterios de la “milanga”.

El 3 de mayo se festeja el Día de la Milanesa. La propuesta surgió de la movida de un grupo de Facebook que se organizó para darle su justo reconocimiento a este plato tan propio de los argentinos.

La historia de la milanesa es una intrincada red de relatos y leyendas que se entrecruzan sin ofrecer una certeza absoluta sobre su origen. Sin embargo, una de las versiones más difundidas considera que este plato tiene su origen en el período barroco, cuando una costumbre habitual era bañar todo en oro. Esta moda llegó al arte culinario también, y los chefs de la época buscaron simular el baño dorado.

Surgió, entonces, la idea de pasar una rebanada fina de ternera, previamente ablandada con golpes con un mazo, por harina de trigo, luego por huevo batido y al final por pan rallado. Si a eso se le suma el brillo del aceite, se obtiene el dorado perfecto. Este pequeño gran invento tuvo lugar en Austria, donde se conoció con el nombre *wiener Schnitzel* (escalope vienés).

Sin embargo, allá por 1848, los austríacos se dieron con la noticia de que este plato ya existía en otra parte del mundo. Por aquellos años, el mariscal de campo Joseph Radetzky fue enviado a Italia para frenar la sublevación de Milán que pretendía poner fin a la ocupación austríaca. Por haber vencido, fue nombrado gobernador del reino austríaco de Lombar-

día-Venecia y ahí encontró un plato muy semejante al *wiener Schnitzel*: la *cotoletta alla milanese* (pequeña costilla a la milanesa).

Según el registro de un pergamino de 1148 que se conserva en el Archivo Capitular de la Basílica de San Ambrosio, en Milán, esta receta venía de los almuerzos que brindaba el entonces abad de San Ambrosio para celebrar las fiestas de San Sático. En estos encuentros, se ofrecía un menú de nueve platos y el tercero consistía en un *lumbulus cum panicio* (lomo con pan).

Entonces, ¿cuál es la verdad de la milanesa? No se sabe con certeza; de ahí deriva, precisamente, este dicho popular.

Ahora bien, de lo que sí nos podemos enorgullecer los argentinos es de la milanesa napolitana, que no nació en Nápoles, como su nombre parecería indicar, sino que se originó en un restaurante llamado “Nápoli”, ubicado frente al estadio Luna Park, en Buenos Aires.

En la década de 1940, se servía en ese bar la milanesa a la Nápoli, que consistía en una milanesa cubierta por salsa de tomate y albahaca. Se dice que después otros restaurantes tomaron esta idea y le añadieron jamón y queso, y el nombre popular pasó a ser “milanesa napolitana”.

De este modo, la milanesa es mucho más que un plato. Es un pedacito de historia, un viaje a través del tiempo y las fronteras, y, sobre todo, un vínculo que nos une a todos los argentinos en torno a la mesa. Así que no demorem más y que salga una con fritas. ¡Buen provecho! 🍴

*redaccion@convivimos.com.ar*

**“LA MILANESA  
ES UN  
PEDACITO  
DE HISTORIA,  
UN VIAJE  
A TRAVÉS  
DEL TIEMPO”.**

**AGUSTINA BOLDRINI**

LinkedIn: Agustina Boldrini



# NaranjaX

HASTA  
**20% OFF** PLANZ  
**3** CUOTAS  
CERO  
INTERÉS

en PRODUCTOS

# MOOVING



COMPRANDO EN

<https://www.puntom.com.ar>

**.m**  
punto m

CÓDIGO DE DESCUENTO: NARANJAX20



ESCANEA E INGRESÁ A PUNTO M.

# AFECTADOS POR LA TECNOLOGÍA

A comienzos de la década de 2010, nadie podía imaginar los profundos cambios que tendrían lugar en la vida de los chicos y las chicas que hoy conforman la generación Z (nacidos entre 1996 y 2009).

Un cuarto de siglo después, este grupo muestra una auténtica epidemia de trastornos emocionales, ansiedad, depresión, percepción de soledad, autolesiones cuya frecuencia es desproporcionadamente mayor que la observada en cualquier otra generación previa.

Como los miembros más “viejos” de este grupo se acercan a sus 30 años, los problemas repercuten en su juventud, mostrando menor compromiso en sus vínculos personales, postergando de manera indefinida proyectos de familia, prolongando su estadía en la casa paterna y, contra toda presunción, mostrando menor interés sexual.

Varios Z tienen severa dificultad para los aprendizajes, pobre destreza física para realizar tareas domésticas o deportivas, y atención dispersa.

En el ámbito laboral también se muestran inconstantes. Si bien la mayoría exhibe una sólida inteligencia y gran capacidad de trabajo, sus empleadores los identifican como “valiosos pero inestables”.

La primera causa que se piensa como origen de esos trastornos es la inmersión de los Z en la tecnología digital desde temprana edad y por tiempos prolongados.

Es difícil no atender a esta hipótesis. El tiempo destinado al uso

tecnológico promedio entre los 11 y 19 años es de ocho horas al día; el doble de tiempo que otorgan a intercambios humanos. Una mitad la consumen en videos (principalmente en YouTube y TikTok) y la otra en chats, actividades académicas y laborales.

## “LAS PANTALLAS REPRESENTAN PARA LA GENERACIÓN Z MÁS QUE UNA DISTRACCIÓN”.

No obstante, y como todos los trastornos citados son de origen multicausal, es necesario considerar otras variables del contexto en el que han nacido y crecido los Z y que pueden influir de modo complementario.

Esta generación creció bajo la sombra de uno de los siglos más violentos de la historia, con dos guerras mundiales (bombas nucleares incluidas) y más de 114 conflictos bé-

licos oficialmente documentados en todo el planeta. Herencia suficiente como para comprender que buscaran escondites.

Los Z son hijos o hermanos menores de los Y, la primera generación familiarizada con la lógica digital, y la que introdujo las pantallas en el hogar; son hijos cibernéticos de padres hiperocupados.

Con esta generación comenzó el dramático descenso de la natalidad observado en el mundo, lo que condujo a una inédita percepción de soledad. Para ellos es natural tener más amigos en la web que en el barrio.


Los Z son quienes, con argumentos atendibles, cuestionan los métodos de aprendizaje tradicional para buscar alternativas más “veloces”.

Con tantos factores intercurrentes, es sencillo comprender que las pantallas representan para los Z más que una distracción. Tal vez sean un refugio para tanto desamparo externo.

Solo una de las variables que contribuyen a la epidemia podría considerarse vulnerable: el uso no controlado de la tecnología.

¿Podremos (las generaciones previas) intervenir para menguar el impacto?

¿O al menos pensar que la generación siguiente (los alfa, nacidos después de 2010) crezca con menos contaminación mental?

Apague por un minuto su teléfono y piense en ello. 

*redaccion@convivimos.com.ar*

**ENRIQUE ORSCHANSKI**  
orschanski@gmail.com





**FELIPE PIGNA**  
elhistoriador.com.ar



# QUEREMOS TANTO A JULIO

¿Por qué lo queremos tanto? Será por su permanente coherencia y su compromiso con las buenas causas; por su excelente y vibrante literatura que nos incluía, que nos hacía sentir cómplices de sus pensamientos, de su surrealismo, de sus miradas del amor, de la política, del cine, del jazz, de París y Buenos Aires. Porque nos llevó de la Galería Güemes de la calle Florida directo y sin escalas a la Galerie Vivienne en el 4 de la Rue des Petits Champs de París. Porque nos guió a encontrar a la escurridiza Maga en el Pont des Arts.

Julio había llegado a aquella ciudad maravillosa, refugio de tantas mujeres y tantos hombres talentosos del mundo, en 1951, enojado con aquellas torpezas graves del peronismo, como la que había convertido a Borges en inspector de aves de corral. Aquel muchacho que había estudiado en el Mariano Acosta y había sido profesor en Chivilcoy y Mendoza tenía 37 años y la vida por delante. Se alojó en la Maison Argentine de la Cité, en la habitación 40 de aquella residencia universitaria. Luego deambularía por diversos departamentos junto a su compañera, Aurora Bernárdez. Allí, pero sobre todo en el Café Old Navy, ubicado aún hoy en el 150 del histórico Boulevard de Saint-Germain y en algún rincón de la Biblioteca del Arsenal de la rue Sully, nació desde su Olivetti nada menos que *Rayuela* el 28 de junio de 1963, un libro destinado a revolucionar la literatura universal, un hermoso puente entre París y Buenos Aires, entre el amor y el desamor. Se ganaba la vida como traductor de la Unesco, y compartía veladas y sueños con amigos latinoamericanos, recorriendo los bares de jazz y las noches mágicas del Olympia, donde escuchó a su querido Charlie Parker y a Miles Davis, entre otros tantos. Un año antes había publicado su maravilloso *Historias de cronopios y famas*,



Ilustración: Pini Arpino

un homenaje al surrealismo, con un toque muy argento, tremendamente nuestro que se aprecia y se agradece en “Conducta en los velorios” o “Correos y telecomunicaciones”. Nunca dejó de hablar de nosotros e invitarnos a encontrarnos o a encontrar a alguien que anda por ahí, en sus relatos. Allí están los viajes en colectivo, la infancia, los hospitales, los cementerios, los parentescos, las casas familiares, las oficinas, los rings de box, los amores imposibles y los otros, la Facultad de Filosofía y Letras, los profesores, los alumnos, las tías, los bares, las utopías y las realidades cotidianas.

¿Encontraríamos a Julio? ¿Dónde? ¿En aquel viaje hacia la nada que comienza en la confitería London, de avenida de Mayo y Florida? ¿En aquellas colecciones de cosas insólitas y de denuncias de la infamia universal que recopiló en *Último round* y *La vuelta al día en 80 mundos*? ¿En aquellos maravillosos cuentos de *Bestiario*, *Final del juego*, *Las armas secretas*, *Todos los fuegos el fuego*, *Octaedro*,

*Alguien que anda por ahí*, *Queremos tanto a Glenda y Deshoras*? ¿O en el viajero feliz y curioso junto a su amada Carol de *Los autonautas de la cosmopista*?

Su último viaje fue a su querida Argentina poco después de la asunción de Raúl Alfonsín. Dio varias entrevistas e intentó reunirse con el flamante presidente democrático. La burocracia —o vaya a saber quién— se lo impidió.

Regresó a Francia a morir en su querida París el 13 de febrero de 1984. Su tumba en el cementerio de Montparnasse es una de las más visitadas. Su lápida, siempre con flores rojas y libros, nos tranquiliza. No está solo, lo acompañan en este viaje dos de sus amores, su última pareja, Carol Dunlop, y la primera, Aurora Bernárdez. No figura en el mármol, pero seguro, no hay dudas, la Maga, cada tanto, se da una vuelta por ahí. ■

# MARIPOSAS TECNICOLOR

*En Castelar, al oeste del Gran Buenos Aires, los chicos de un jardín de infantes exploran y observan el ciclo de vida de las mariposas monarca. La curiosidad y el deseo de conocer se transformaron en una experiencia educativa que convirtió el ambiente en un objeto de enseñanza.*

POR MARITÉ ITURRIZA

**E**n toda gran idea siempre anida una pregunta, o muchas preguntas. Estas revolotean en las mentes inquietas y curiosas, y suelen germinar cuando encuentran un oído atento o una mirada dispuesta a desnaturalizar aquello que por cotidiano termina resultando invisible.

Eso fue lo que les pasó a los niños que asisten al Jardín de Infantes N° 925 de Castelar, en el partido de Morón, provincia de Buenos Aires, que se preguntaron por qué al jardín silvestre que tiene su pequeño edificio lo visitaban mariposas que en otros lugares ellos no veían. Esa fue la primera pregunta, la que encontró en Lorena Dionisio, maestra de sala, una propuesta: comenzar a investigar acerca de ese interrogante.

Para conocer más sobre las mariposas, se planificó el proyecto “Un mariposario para la sala”, proponiendo actividades que permitieran ampliar y profundizar los conocimientos de los chicos sobre distintos aspectos del ambiente natural. ¿Por qué proponer la indagación del ambiente social y natural? Reconociendo que los niños pequeños portan saberes acerca del ambiente en el que viven, han construido

sus propias ideas a partir de las experiencias que han vivenciado, y también conocen sobre aspectos lejanos en el espacio o en el tiempo a través de lo que les ofrecen los medios de comunicación. “Reconocer este punto de partida es lo que permite en el jardín favorecer la reorganización y sistematización de esas ideas, promoviendo entonces que los chicos avancen en lo que saben, al mismo tiempo que acceden a mundos desconocidos”, explica Lorena.

Es muy interesante ahondar en el marco teórico de la iniciativa, basada —entre otros— en la mirada de Jerome Bruner, psicólogo y pedagogo estadounidense que impulsó la metodología del “aprendizaje por descubrimiento”. En ella, el alumno, motivado por la curiosidad, va adquiriendo conocimientos, resolviendo problemas y sacando conclusiones. Básicamente, pensar la escuela como puerta de la cultura, como apertura hacia otras realidades, mostrando que la propia no es la única posible. Nada más ni nada menos que ser coherentes con uno de los propósitos del nivel inicial, “que es el de ampliar los repertorios culturales de los alumnos, ofreciéndoles claves de acceso a través del conocimiento a otros mundos y horizontes”, como explican en la presentación del proyecto ante la Feria de Ciencias del distrito de Morón.

“¿Por qué en nuestro jardín silvestre hay mariposas?”. Esta fue la pregunta con la que plantearon el problema; a partir de ahí, se sucedieron distintas situaciones de enseñanza.

Sentados en grupo, Lorena les propuso a los niños armar un “mariposario” en la sala, lo que de inmediato disparó otra serie de preguntas: “¿Qué es?, ¿a qué les suena?”. Después de dejar registrado todo en un afiche, compartieron un video sobre mariposarios y su importancia.

“Les explicamos que para armar un mariposario, además de necesitar un lugar que contenga a las mariposas mientras crecen y se desarrollan, iban a necesitar plantas hospederas, que son plantas especiales en las que las mariposas eligen quedarse y reproducirse. En este caso, las mariposas del mariposario son las ‘monarca’, y sus plantas hospederas son las asclepias”, explica la maestra.

Pudieron entonces observar imágenes de este tipo de plantas que hay en la zona, escribir sus nombres en una cartulina, pegarla en la entrada del jardín y pedirles a las familias que, si tenían alguna de ellas, la llevaran para comenzar así con el hospedaje.

Una vez con las plantas adecuadas,



Las orugas de las mariposas monarca alimentándose de las "asclepias", sus plantas hospederas.

"Buscamos generar conciencia ambiental en los chicos, y que esta favorezca el cuidado de los ecosistemas locales".  
Lorena Dionisio

se propuso armar la estructura del mariposario, realizado con bordes de madera y paredes de tul, y se escogió un lugar seguro para ubicarlo dentro del jardín. La maestra fue la encargada de conseguir huevos de mariposa.

Durante el transcurso de los días, fueron observando los progresos dentro del mariposario, registrando esos momentos a través de fotos, videos y cuaderno de registro o bitácora. Allí volcaron todo lo que sucedía.

#### MULTITAREA

Para desarrollar el proyecto, que se viene implementando por tercer año consecutivo en las tres salitas del jardín, se organizan en grupos. "Yo me quedo con un grupo en donde propongo buscar información acerca de las mariposas. En la mesa exploratoria se encuentran libros con material informativo, enciclopedias, diccionarios y libros de cuentos y poesías. Les doy la consigna '¿Cuáles de estos libros contienen información para saber más acerca de las mariposas?'. Los chicos exploran e identifican cuáles son los que corresponden y llegan a la conclusión de que los cuentos, por ejemplo, aunque tengan imágenes de maripos-

as, no nos pueden dar la información que necesitamos", explica la maestra.

Junto con ella, los chicos realizan una lectura por sí mismos de las enciclopedias, marcan la información encontrada y la registran en un afiche para luego contarles a sus compañeros.

La actividad de investigación se realiza en la modalidad multitarea junto a propuestas de otros proyectos o unidades trabajados paralelamente. Además de investigar en diversos materiales bibliográficos, se propone tomar registros de la información recabada. Se les presentan imágenes de huevos de larvas y se les propone hacer una investigación *on-line* sobre los huevos y su proceso. Para ello, se apoyan en el recurso tecnológico que tienen a mano (en el jardín, cada niño dispone de una *tablet*) y también en un video acerca de la metamorfosis de la mariposa. "Unos investigan en los libros, otros toman registro de lo que fuimos hablando y yo intervengo en las mesas con el apoyo de las preceptoras", explica Lorena.

#### COMPARTIR

Otro de los momentos clave del proyecto es el de compartir todo lo investigado en un panel informativo en la



Fotos: Gentileza Jardín de Infantes N° 925

En la salita, armando un afiche con imágenes del ciclo de vida de las mariposas.

## MARIPOSAS MONARCA

Son las mariposas que crecen en el mariposario del jardín. La monarca es una de las mariposas más reconocibles y mejor estudiadas del planeta. Sus alas naranjas están entrelazadas con líneas negras y bordeadas con punto blancos. Aunque es nativa de América del Norte y del Sur, se ha extendido a otros lugares cálidos donde crecen las "asclepias", sus plantas hospederas.

Más información en: [sib.gob.ar/especies/danaus-erippus](http://sib.gob.ar/especies/danaus-erippus)  
[www.nationalgeographic.es/animales/mariposa-monarca](http://www.nationalgeographic.es/animales/mariposa-monarca)

Feria de Ciencias del Jardín. Para ello preparan tres sectores, cada uno con su propuesta. Uno en el que están los dibujos que los chicos realizaron durante la experiencia. Cada uno con epígrafes cortos elaborados también por ellos. Un segundo sector en el que se realiza un montaje con las imágenes de todos los tipos de mariposas que hayan encontrado en una búsqueda conjunta con sus familias, recortándolas y pegándolas en un afiche; y un tercero en el que colocan imágenes de la metamorfosis de la mariposa en forma secuenciada, con los nombres de cada proceso. El final de la actividad consiste en unir los tres sectores y decidir entre todos qué poner en el panel informativo para que las familias de la comunidad puedan observar lo que estuvieron investigando.


Terminada esta actividad, se les propone liberar las mariposas del mariposario para que puedan seguir su rumbo, y observar si dejaron nuevamente huevos para comenzar otra vez el ciclo.

### EL VERDE COMO DERECHO

“El objetivo del proyecto es principalmente generar conciencia ambiental en los chicos, que esta

favorezca el cuidado de los ecosistemas locales y ayudar a difundir los beneficios del cultivo de plantas nativas. A medida que uno va cuidando su entorno, se va cuidando uno. Concebimos el verde como un derecho, el de poder sembrar, que los chicos puedan vivenciar que a partir de la tierra podemos alimentarnos, cuidar a otros y a nosotros mismos”, afirma Lorena.

El Jardín N° 925 posee una larga historia impulsando proyectos y actividades que tienen como centro el cuidado del ambiente, por eso en el municipio está catalogado como un “jardincito sustentable”.

Las mariposas de su mariposario hablan de eso. Son el resultado de un ciclo de vida maravilloso del que los chicos son activos participantes. 

### CÓMO COMUNICARSE:

Jardín de Infantes N° 925: Pergamino 2344, Castelar, Morón, provincia de Buenos Aires.  
 Tel.: (011) 4624-6414.  
 Mail: [jardin925moron@abc.gob.ar](mailto:jardin925moron@abc.gob.ar).

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

**EN 2024**  
**SOMOS SPONSOR OFICIAL**  
**DEL FÚTBOL ARGENTINO.**

**QUÉ LINDO ES PODER**  
**VIVIR EL FÚTBOL**

**NaranjaX**



LIGA  
PROFESIONAL  
DE FÚTBOL



FRANCO LUCIANI

# "HE MARCADO UNA GENERACIÓN"

*Cultor de la música popular argentina, con su armónica ha recorrido el país y el mundo, alcanzando prestigio internacional. Un presente buscado y un futuro sin límites. "Siempre estoy craneando algo", dice.*

POR DAI GARCÍA CUETO

**L**a carrera de armonicista no existía en el horizonte de Franco Luciani (42). Mientras crecía en la ciudad de Rosario, se fue acercando a la música y la convirtió en su profesión. Primero estudió batería y percusión sinfónica, pero la armónica lo abrazaría años más tarde para no soltarlo.

Señales había. En las tardes que acompañaba a su papá en los repartos de la distribuidora familiar, la sacaba de la guantera cuando su "viejo" le pedía que armara melodías, y él las lograba antes del siguiente negocio. También, en clases de audioperceptiva, cuando terminaba primero y sin equivocarse los dictados rítmicos, los maestros le preguntaban cuál era su instrumento. "Batería", decía el joven Franco, y ellos le respondían: "¿Qué desperdicio!, debería estudiar violín o piano". La facilidad melódica era evidente.

Recién en 2002 se marcaría el inicio de este presente que lo consagra como uno de los mejores armonicistas del mundo. Tenía una banda con amigos, pero se presentó al certamen Pre Cosquín como solista instrumental con la armónica y ganó. Después, el histórico festival de folklore le entregó el premio Revelación de ese año. Ahí empezó todo. Ahora, goza de reconocimiento nacional e internacional, y forma parte de la galería "Master of the harmonica" de una prestigiosa marca alemana. Además, ha compartido escenario con consagrados como Mercedes

Sosa, a quien acompañó en su última gira internacional.

Ganador de tres premios Gardel, el año pasado sumó *Frutos del país* y *Tangos cruzados*, junto a Fabrizio Mocata, a los diez discos publicados como solista y en grupo. Está preparando un libro de obras que compuso para armónica cromática —la que toca— y un documental sobre el concierto celebración de sus veinte años de trayectoria. "Es difícil hablar de un mejor o peor momento. Soy una persona activa, siempre estoy planeando algo", revela el también cantante, que se encuentra de gira por Europa.

**¿Te costó decidirte por la armónica?**

Es un instrumento superpopular, recontraconocido, pero no está relacionado a un instrumento profesional. Si no me pasaba lo de Cosquín, no me habría caído nunca la ficha, ese fue un empujón muy grande para que dijera "Es por acá, esto es lo mío, si vas por ello, es tuyo". A partir de ahí me puse a trabajar y adopté la posición de darle con todo. Lo bueno es que me pude mantener en la armónica, fue un proceso donde todo tiene que ver, hasta el estudio de batería, para que pueda tener esta profesión que no es tan común.

**¿Imaginabas este presente?**

No, pero siempre lo busqué, tuve la ilusión y fui en busca de ese objetivo desde lo más sincero y el profundo amor al oficio y a la música, no desde un lugar ambicioso.



Aprendí que el camino tiene cosas hermosas y que también encierra muchos esfuerzos que tal vez no son los que se ven al poner el producto en la vidriera.

### ***Sos uno de los mejores del mundo, ¿lo sentís así?***

Es difícil de responder por lo autorreferencial, pero también hay que saber el lugar que uno ocupa y poder leer las cosas que te suceden. Cuando empecé, no había exponentes jóvenes, entonces he marcado una generación. Pensemos que el último había sido Hugo Díaz, con una obra eterna, pero que falleció en el 77, yo nací en el 81 y recién a mis 20 se empieza a ver un solista del instrumento que vuelve a ocupar lugares como los medios o el escenario invitado por artistas masivos. Eso me fue posicionando, primero en mi país, no solo como instrumentista con la armónica, sino como un nombre propio de la música argentina. Por supuesto, lo veo y lo tomo con regocijo y, a su vez, con mucho compromiso. Por otro lado, tengo un sonido propio y particular, que es representativo de acá, pinto mi aldea con la armónica. Eso me ha dado un reconocimiento muy importante que crece cada día en el exterior.

## CAFÉ CON TITULARES

“Disfrutar solo o acompañado una taza de café es de las cosas más lindas de la vida, las cosas simples. Me gusta mucho”, dice, y revela que, sin ser especialista, cuando visita con sus giras un país cafetero, se trae algunos paquetes.

Hace un tiempo que ya no realiza un inventario de sus armónicas, perdió la cuenta a medida que se sumaban ejemplares. La mayoría descansa en su casa, unas tres quedan disponibles arriba de la biblioteca o en algún costado para alguna práctica rápida, y son cinco o seis las que conforman el plantel titular que siempre va con él en su bolso de viaje.

### ***¿Ayudaste a visibilizar el instrumento?***

La armónica como carrera profesional no es fácil en ningún rincón del mundo. Cuando empecé realmente había pocos colegas y venían de la época de Hugo, de dos generaciones más arriba, pero de la mía, no había nadie en actividad. Hoy eso ha cambiado y me da alegría verlo, no soy el único que graba discos y viaja al exterior. Lo mejor que me puede pasar es que el instrumento crezca, y sé el lugar que ocupo como referente, sé que he puesto mi grano de arena desde aquel 2002.

### ***¿Por qué soñabas con llevar tu música afuera?***

Me parece importante y es muy lindo poder decir “Este soy yo, estos son los colores, los aromas, los paisajes del lugar de donde vengo”. Siempre vi con mucha admiración a Mercedes Sosa, Atahualpa y Piazzolla, porque iban por el mundo llevando la música argentina y haciendo disfrutar al otro. Ese papel me gustó por eso, no por decir “Estoy haciendo patria”, ojalá sí, pero sobre todo porque uno lo hace con amor y respeto, y quiere compartirlo. ☑

# CELESTE CID

# "LA ACTUACIÓN PASÓ A UN SEGUNDO PLANO"

*En pantalla desde los 12 años, creció y maduró a la vista de todos. A sus 40, se permite revisar quién es y qué quiere, y la literatura se ofrece como un terreno donde seguir camino.*

POR JUAN MARTÍNEZ FOTOS DAIANA ROSEMBERG  
ESTILISMO BELÉN VISO





**E**n esos pequeños oasis que brindaba la terminación del DNI en el momento más agobiante de la cuarentena, la percepción parecía ampliarse. Espacios usualmente ignorados, escenas pasadas por alto, ahora comenzaban a recibir atención, a cargarse de sentido, a movilizar emociones. Celeste Cid, inmersa en ese encantamiento que permitía redescubrir lo cotidiano, observarlo a través de un lente completamente diferente, intentaba capturarlo, evitar que las sensaciones se escurrieran y dejar algún registro de todo aquello.

Celular en mano, fotografió y filmó árboles, mariposas y calles. Necesitó, entonces, encontrarles un texto que les sirviera de epígrafe para Instagram, y recordó el libro que había escrito en 2009, a sus 25 años. Conservaba en su poder las hojas originales donde había esbozado una experiencia sensorial más que una historia de argumento y desarrollo precisos, y así se reencontró con un material que, por pudor, no se animaba a publicar. Recién tomó el coraje suficiente para mostrarlo en sociedad en marzo de este año. *Intimidad*, que en rigor es su segundo libro (en 2015 publicó *Hiel*, también con un formato particular), quizá sea su puerta de entrada definitiva a la literatura como autora. Es algo que todavía está por verse. “Yo nunca pensé en escribir un libro, simplemente sucedió. Obviamente, le dediqué trabajo y horas, pero nunca tomé la decisión de hacer un libro, al menos no conscientemente. Me llevó 15 años convencerme de hacer algo con esto. Soy actriz, entonces hubo algo medio formal, como si una cosa inhabilitara a la otra”, cuenta Celeste.

### ***¿Sentías que estabas invadiendo territorio ajeno?***

Sí, porque leo mucho desde muy chica y soy muy admiradora de la escritura, los autores, la palabra ajena. No me sentía con el título de hacerlo, lo cual es una estupidez, en un punto, porque todos tenemos derecho a contar con nuestra impronta, nuestra voz. Después vendrá el *feedback*, estará quien resuene y quien no, como en la vida. A mí me sigue dando pudor, pero está bueno transitar zonas que, incluso, quizá no son tan cómodas. Después terminan estando buenísimas.

### ***El paso del tiempo ¿sirve como escudo? Lo escribió una persona de 25 años que quizá se parece a vos, pero puede que no sea exactamente como vos...***

No lo había pensado así, pero puede ser. No lo tengo tan claro. A la vez, pienso que está bueno que a esa edad lo haya hecho. La primera vez que lo leí entero después de mucho tiempo, me sorprendí. Estaba observando algunas cosas del mundo, estaba muy atenta. Había algo muy despierto ahí. Eso lo rescato. Me gusta validar esa voz, aunque sea con un *delay*.

### ***Yendo a esa época, no fue un año particularmente sencillo para vos... [N. de la R.: estuvo internada en un centro de rehabilitación de adicciones].***

Quizás de las dificultades también aparecen cosas nuevas a las que uno no tenía tanto acceso. Me parece que con el tiempo agradezco zonas más incómodas que me han sucedido, porque aprendí mucho de mí. Y también salí adelante de cosas difíciles. Está bueno abrazar esos lugares. No separo el libro de todo ese proceso. Había algo de inquietud y espontaneidad en ese

momento. Como actriz, estoy muy acostumbrada a la mirada del otro. Al estar tan expuesta, mi mundo privado se empezó a acotar. En esa privacidad, me apareció como una cosa espontánea decir que me pasaban estas cosas.

### ***Cobra sentido que no lo hayas publicado en ese momento, porque era resguardar un espacio fuera de la vista de los demás.***

Sí, total. Y me pasa que lo leo hoy y me representa. El libro tiene algo del cine que a mí me gusta, películas donde no me dan digerido qué tengo que pensar o sentir. Me gusta algo más de la intriga de qué me estás queriendo contar. Cosas que con el tiempo uno resignifica. A veces te lleva muchos años entender un momento de tu vida. En eso opera un poco hacer terapia. Este es un buen momento, en donde estoy más fuerte como para aceptar que a alguien le gustará y a otros no. Quizás, si lo hubiese publicado a mis 25, habría sido más sensible a que no gustara.

Cuando tenía 12 años, siendo todavía una nena tímida, pero a la que le gustaba bailar, cantar y hacer personajes, pidió ir al *casting* de *Chiquititas*. Comenzó a girar una bola de nieve que durante un tiempo no paró de crecer, arrollando todo lo que se cruzara por delante. Sin que nadie lo percibiera, la timidez seguía presente en pantalla (“Veo escenas y noto mis cachetes rojos, y manchas en el pecho, porque me brotaba por los nervios”, recuerda). Cruzaba esa barrera porque el espacio combinaba un costado lúdico en el que se le ofrecían los mejores juguetes para este juego; y otro lado más vinculado a la disciplina y el aprendizaje, con lo que también conectaba.



## INTIMIDAD

Con tipografías que cambian de tamaño e intensidad, con páginas en blanco que significan silencios, respiros en el relato, con imágenes que se proyectan en una historia sugerida como una especie de guion cinematográfico, el libro de Celeste Cid se constituye como una experiencia en la que sumergirse más que en un relato convencional. Autoconsciente, llegando al final se explicita la idea. Las propuestas estéticas y sensoriales se ramifican y adquieren, para cada lector, un significado diferente. “Me parece muy loco lo que me escribe la gente al respecto, porque no me imaginaba para nada las cosas que me han dicho. Una persona que había perdido a su pareja en un accidente de tránsito me dijo que sintió que el libro le hablaba a ella, que describía sus sensaciones con esta pérdida. Es muy lindo eso, a mí como lectora me pasa lo mismo con algunos textos. Ahí es donde se resignifica el motivo y pienso ‘Qué bueno haberlo publicado’. No sé si está bien o mal escrito, pero en todo caso uno es con esas equivocaciones, y lo importante es que alguien conecte con lo que hacés. Eso me conmueve mucho”, analiza.

***¿Cómo fue crecer a la vista de todos, con roles adultos en ficción sin terminar de armarte vos misma?***

Hubo mucho de eso, cien por ciento. Empecé a trabajar a los 12 y a los 15 tuve mi primer embarazo de ficción en un programa de TV. A los 16 de nuevo, a los 17 dos veces más. Todo sucedió bastante precozmente. Hoy lo pienso y me interpela. Pero, por otro lado, ya a mis veintipocos tenía armada mi casa, y había nacido mi primer hijo. Algo a lo que por ahí hoy un pibe de esa edad no puede acceder, ni hablar en este contexto económico. Me quitó algunas cosas, pero me dio una estabilidad importante. Mi trabajo fue un hogar para mí.

***¿Sentís que te llevó esa marea? ¿O pudiste elegir?***

Me parece que nadie elige todo el tiempo. Elegí bastante y hubo momentos en los que no pude. Conseguí poner límites en algunas cosas. En un momento de mucha exposición, con un programa que era muy visto, como *Resistiré*, a los 19, decidí que no quería hacer otra temporada de eso. El éxito para mí no era estar en un programa que generaba que no pudiera ni caminar por la calle. Hoy no pasa ya eso con los actores, pero en esa época, con ese programa, fue una locura. Salía a la calle y tres autos con periodistas y fotógrafos estaban siguiéndome. Fue mucho. Eso no es ser exitoso, entonces puse un freno.

***A veces es un riesgo salir, pero a partir de ese momento estuviste más selectiva con los proyectos, ¿no?***

Un poco, sí. Pero también porque nunca tuve el anhelo de entrar. Yo ya me sentía muy agradecida la primera vez que hice ese *casting*

entre miles de chicos y quedé. No sabía por qué había quedado yo y no otro que venía estudiando hace un montón. Algo del azar. Le podría haber tocado a otra persona con más talento. Pero me tocó a mí y este espacio lo voy a cuidar. Esa fue siempre mi filosofía, como buena capricorniana. Con eso solo, yo hubiese estado muy feliz. No tenía el anhelo de ser actriz y que me llamaran de no sé dónde. De hecho, hoy me pasa: si me preguntás qué personaje sueño con hacer, creo que te digo que ninguno. No tengo ese anhelo.

***¿Qué significa hoy para vos la actuación? ¿Con qué conectás ahí?***

Tengo compromisos de trabajo, pero no quiero leer guiones ahora mismo. Quiero ver qué me pasa, porque siento que no lo tengo tan claro. Me encanta actuar, lo hago hace 28 años, pero ahora estoy copada con este mundo de la literatura. Estoy conociendo gente nueva y es como que me desafía a algo que me involucra desde otros lugares. Estoy todavía evaluando. No sé si mi prioridad hoy es actuar. A nivel ganas, es así. Después, está la realidad: hay que pagar las cuentas y hay que laburar. Está bueno, de vez en cuando, revisar las narrativas de quién es uno, qué quiere. No sé de qué voy a trabajar, qué voy a hacer.

***¿Eso es reciente?***

Un poco sí, pero también es producto de que como estoy con todo lo del libro, estoy protegiendo ese espacio y dándole más bola a eso. Como que la actuación pasó a un segundo plano. Igual, me encanta actuar, lo disfruté mucho y, cuando aparece un personaje con el que puedo jugar, para mí es una fiesta, porque mi mente empieza a estar 24/7 pensando en eso.





# "ME ENCANTA ACTUAR, PERO AHORA ESTOY COPADA CON ESTE MUNDO DE LA LITERATURA".

*Sobre esos proyectos que están dando vueltas, ¿qué se puede contar?*

No mucho, porque no tengo firmado ni siquiera el contrato. Se supone que serían este año, pero está todo muy frenado, es un contexto bastante incierto en general con la cultura.

*¿Cómo te tiene este contexto?*

Es un momento de mucha inestabilidad, de mucha violencia, de mucha reactividad. Espero que pase, que sacuda, porque evidentemente había algo que tenía que acomodarse, pero que baje la espuma y podamos estar todos un poco más tranquilos. Es un país tan lindo y venimos tan golpeados que no se entiende la ecuación.

*¿Sos optimista?*

No sé, intento serlo. Me sirve, dentro de lo que yo puedo, en mi contexto, hacer cosas. Si no, siempre la responsabilidad está puesta afuera, en otros, en quienes nos gobiernan, en que son malos. No es tema de buenos y malos, sino qué podemos hacer hoy, mientras tanto, con lo que nos pasa. No vamos a cambiar el mundo, pero uno puede hacer cosas, cambiar el contexto, la gente con la que laburás, que te ayuda. Creo que es un país por demás lleno de riquezas. Es muy triste que estemos en este grado. El optimismo hay que tenerlo ahí, que sea un motorcito para estar, para moverse. **■**



## ADITYA MAHAJAN

# “LA MEDITACIÓN AYUDA A HACER DEL MUNDO UN MEJOR LUGAR”

*Experto en meditación y liderazgo, Aditya Mahajan es el actual vicepresidente de El Arte de Vivir Canadá. De origen indio, estuvo en la Argentina en la antesala de uno de los encuentros de meditación masiva más grandes del país.*

POR MARITÉ ITURRIZA FOTOS SEBASTIÁN SALGUERO

**A**ditya Mahajan va despacio por el mundo. Enfundado en su *kurta*, observa el mediodía tórrido que sucede más allá de los árboles. A su cobijo, la voz suave y pausada de este indio de 57 años marca el ritmo de la conversación, en la que cada palabra cobra vida por sí misma.

Es la segunda vez que visita el país, en esta oportunidad, para dictar conferencias y cursos, días antes de la realización de “Argentina Medita”, un encuentro de meditación masiva organizado por la fundación El Arte de Vivir en más de cuarenta ciudades.

Aditya nació en la India, cuna del yoga y la meditación, pero no se había dedicado a meditar hasta pasados los treinta, cuando conoció a Ravi Shankar Ratnam, fundador y líder de El Arte de Vivir. Ese encuentro le cambió la vida.

Actualmente es vicepresidente de El Arte de Vivir Canadá y codirector del Centro Internacional de El Arte de Vivir en Quebec.

Cuando alguien se sorprende al saber que empezó a meditar ya de grande, Aditya responde con sentido del humor: “Yo no sé si soy grande”.

**¿Hay que meditar como se es, o hay que escapar de como se es para poder meditar?**

La meditación es estar absolutamente cómodos. Es estar bien, así con las cosas como son, incluso con nosotros mismos. No se trata de llegar o alcanzar algo, se trata solo de estar aquí, completamente. Se trata sobre no hacer nada.

**¿Cómo se llega a no hacer nada?**

Lleva un pequeño esfuerzo, y después hay que soltar el esfuerzo; permítete que la mente se asiente por sí sola. Lo más importante es no hacer ningún esfuerzo. La meditación se trata de comprender que tal como son las cosas ahora y tal como yo soy, eso es perfecto. Entonces, lleva un poquito de entrenamiento. Una vez que uno obtiene eso, es capaz de meditar en cualquier lugar y en cualquier momento. No necesitás nada para meditar.

**Se necesita silencio...**

El silencio es nuestra verdadera naturaleza, es nuestro estado más profundo, también se le puede llamar el estado más elevado, donde uno se disuelve en la nada. Incluso en el sueño, ¿qué pasa?, cuando uno duerme, uno pierde contacto con la parte física, no tiene la concien-

cia del cuerpo. Si tenés algún dolor en la mano, te quedás dormido y cuando te levantás, te das cuenta de que te dolía la mano. Pero en las horas en las que uno estuvo durmiendo, pierde la conciencia del dolor. Porque el cuerpo estaba allí, pero la conciencia del cuerpo no estaba ahí, se perdió por un tiempo. En la misma forma, cuando uno entra en la meditación, en profundos espacios de silencio, no se da cuenta exactamente quién es ni dónde está, pero sí hay un sentimiento de que “yo estoy”, y que estoy libre de todo, liberado del lugar, de los roles que me toca jugar en la vida. Es solo este sentimiento del yo estoy.

**Después, ¿cómo es volver a la realidad de cada uno?**

Es sin esfuerzo. Pero a medida que vamos meditando más y más, nuestra mente se entrena y luego se vuelve muy fácil conectarse con este sentimiento de “yo estoy”. Cuando meditamos, nos sentamos unos minutos, y podemos recordar tres cosas: por los próximos veinte minutos no quiero nada, ni siquiera un sorbito de agua, porque si uno dice “quiero agua” y se sienta a meditar, eso es lo que va a venir todo el tiempo a la mente. En los próximos veinte minutos no quiero





## ARGENTINA

Además de admirar a Lionel Messi, Aditya Mahajan tiene otras muy buenas impresiones de la Argentina: “Es un país muy hermoso, y aparte siento que la gente es muy hermosa. Es una tierra muy especial, hay mucho amor y devoción aquí; la gente es profundamente espiritual y está abierta para ir profundo en sus caminos. Es muy resiliente, y eso es la conexión profunda y fuerte que tienen con la espiritualidad, lo que les da tanta fuerza”.

nada. Segundo, en los siguientes minutos no hago nada, no hago esfuerzo, no peleo con mis pensamientos, no estoy diciendo “todos estos pensamientos malos deben irse ya”. Los pensamientos, que vengan, buenos o malos, dejamos que vengan mientras estamos sentados. Y tercero, por los próximos minutos, no soy nadie. Puedes decir “soy mujer, vivo en Córdoba...”, son distintas etiquetas que nos vamos poniendo y roles que seguimos jugando todo el tiempo. Estas etiquetas son verdad, pero hay alguien adentro de nosotros que es mucho más que la suma de todas esas etiquetas, algo que es mucho más grande que nosotros mismos. Recordamos esto de no soy nadie, entonces lo que uno hace es sacarse esas etiquetitas.

### *¿Y con quién nos quedamos?*

Con nuestro ser. Y en un punto, uno también pierde conciencia de sí mismo y se disuelve en la conciencia que está en todos lados.

### *¿Cuáles son los enemigos de la meditación?*

El enemigo más grande de la meditación es creer que yo controlo completamente mi vida. Es la falta de conciencia sobre nuestra verdadera naturaleza. La vida es un regalo, la vida no es una serie de problemas por resolver.

### *¿La vida es un regalo de quién?*

De la divinidad. Es a través de la compasión de la divinidad que tenemos una oportunidad para vivir esta vida. ¿Uno piensa que llegó a la vida para estar triste?, ¿para enojarnos?, ¿deprimirnos? No. Nosotros vinimos para tener la oportunidad de celebrar la vida. Para ser felices, para tener alegría, para hacer del mundo un mejor lugar, para poder compartir la alegría, la felicidad y la compasión. Estos son los valores humanos por los cuales tenemos que trabajar. Y la meditación lo que hace es ayudarnos a conectarnos con este propósito mayor.

### *El silencio y lo pausado no están bien vistos, meditar puede parecer una pérdida de tiempo...*

Esto es un malentendido muy común. “Yo no tengo tiempo para meditar”, “me va a ralentizar”, “voy a perder mi espíritu competitivo...”. Lo que



no entendemos es que la vida es un equilibrio entre la actividad y el descanso. Vivimos en una sociedad en que lo próximo es lo siguiente, no nos damos cuenta de que nuestro cuerpo necesita descansar, si no descansa por tres días, se convierte en alguien inútil. El cuerpo necesita descanso y nuestra mente también. Vieron que el cuerpo, luego de dormir una buena cantidad de horas, puede dar su cien por ciento, de la misma manera la mente con la cantidad adecuada de descanso puede dar su cien por ciento. Y el descanso para la mente se llama meditación.

### *Decías antes que uno puede meditar en cualquier lugar, pero ¿qué cosas mínimas se necesitan?*

Se necesita una buena práctica, una buena técnica, y eso te lleva un poquito de entrenamiento. De lo contrario, te sentás y cerrás los ojos y la mente está por todos lados. Hay que atravesar la mente, ahí es donde la respiración entra en juego.

### *¿Por qué es importante la respiración?*

Porque es el nexa entre el cuerpo y la



**"A través de la meditación, uno puede volver al entusiasmo de cuando éramos niños".**

mente. A través de la respiración uno puede calmar la mente. Es la que nos ayuda a atravesar todas las emociones negativas, es el puente, el puente más importante, que es la capacidad de calmar la mente. Ese es el primer paso: entrenarte en la técnica. Y eso es algo en lo que se especializa El Arte de Vivir. La práctica de la respiración se llama Sudarshan Kriya, te da mucha energía, mucha claridad en la mente. Después de eso aplicamos una simple técnica de meditación, que se llama Sahaj Samadhi, que es una meditación basada en un mantra personal. Son veinte a treinta minutos por día que los hacés parte de tu vida, como lavarte los dientes. Meditar, también. Cuando uno empieza a practicar y a ganarle al estrés, ahí es donde comienza a conectar con el verdadero ser. Tenemos un depósito de energía adentro. No nos damos cuenta de que estamos sentados sobre una represa de energía, pero no tenemos el código de acceso. La meditación es la clave para ingresar.

***¿Trabajan la meditación con niños?***  
Sí, es muy importante que los ni-

ños empiecen desde temprano, porque toman el hábito. Después, pueden atravesar la vida con todas esas herramientas. De hecho, empezamos a enseñar meditación a los ocho años.


***¿Y vos a qué edad empezaste?***

A los 33 años.

***¿De grande!***

Yo no estoy seguro de haber crecido.

***Pero conservaste algo de la niñez...***

Esa es nuestra naturaleza, porque cuando somos felices y compartimos nuestra alegría, uno se vuelve como un niño. Empezás tu camino con inocencia y alegría; luego crecés y llega el estrés. A través de la meditación, uno puede volver al entusiasmo de cuando éramos niños. Con la ayuda de la meditación, se corren estas capas de estrés y adentro sigue estando ese ser que es hermoso e inocente. 

*redaccion@convivimos.com.ar*

## YANINA BOSCHMANN

## MUJER AL VOLANTE

*En un momento difícil de su vida, encontró la manera de ayudarse y, al mismo tiempo, ayudar a otras mujeres que fueron postergando su independencia.*

POR JUAN MARTÍNEZ FOTO ALEJANDRO ANZOÁTEGUI

**E**l 31 de diciembre de 2020, a la medianoche, en pleno brindis, Yanina Boschmann se hizo a sí misma una promesa: “Esto no puede continuar así, tengo que hacer algo”. El año pandémico pegó fuerte en el ánimo, en la salud mental y en los bolsillos de muchas personas, y ella no fue la excepción. Perdió su trabajo en la municipalidad de Puerto Rico, Misiones, y los meses a partir de ese momento se hicieron cuesta arriba.

Esa noche, antes de acostarse a dormir, creó un grupo de Facebook llamado “Mujer al volante – Puerto Rico”. A la mañana siguiente, cuando agarró su celular, tenía mensajes de al menos treinta mujeres interesadas en tomar clases de manejo.

Licenciada en Trabajo Social, Yanina cultivó desde siempre una sensibilidad hacia las personas vulnerables en general, que luego combinó con el feminismo y la noción de que solo nacer con un género u otro implicaba, en nuestra sociedad, privilegios o desventajas. Y se propuso actuar para matizar o, en el mejor de los casos, revertir aquello.

A sus nueve años, juntaba ropa para donarles a los guaraníes de la zona. A veces, volvía del colegio sin su guardapolvo, porque se lo había regalado a alguien en el camino. Cuando veía pasar delante de su casa a algún niño

que tuviera menos que ella, le daba algo de sus juguetes. “El trabajo social en mí es innato. Es una vocación, nací para esto y amo lo que hago. Siempre estoy problematizando y pensando en una propuesta de solución”, asegura.


En 2018 les enseñó a manejar a dos amigas. Fueron ellas las que le dijeron que debía dedicarse a esto. En aquel momento, le gustó la idea, pero no se animó a darle marcha. Cuando el tema volvió a surgir en su vida, fue por necesidad económica y no había en ella, inicialmente, una intención de hacer trabajo social a partir de este nuevo rol. Aquello cambiaría rotundamente al leer los mensajes: “Me escribían mujeres de más de cincuenta años, que me contaban sus frustraciones, los intentos que hicieron y el anhelo pendiente. Identifiqué, en esas historias, los patrones machistas que les impidieron aprender a manejar”, dice Yanina.

Padres que solo enseñan a manejar a hijos varones, maridos con poca paciencia, la culpa pesando sobre las espaldas de las mujeres que intentaban manejar y los vehículos como espacios destinados a los hombres son el marco en el que crecieron todas estas personas que ahora Yanina ayuda.

“Hay una desigualdad de género ahí. Nosotros tenemos mucha zona rural y se trabaja mucho en la chacra. Todo el trabajo tiene que ver con tractores y máquinas, y está destinado al varón. El varón recibe las máquinas, las herencias. Hoy casi la totalidad de

las familias argentinas tiene un vehículo en la casa, pero el que utiliza el auto es varón casi siempre. A veces me dicen ‘Mi marido me deja manejar, pero si le pasa algo al auto creo que se pudre todo’. Este miedo que tiene la mujer es lo que la frena. Trabajo sobre esos condicionamientos que tienen que ver con cuestiones históricas”, explica Yanina.

En 2022, mientras manejaba, vio un colectivo conducido por una mujer. La siguió, embelesada, y no paró hasta poder entrevistarla. Aquel caso llegó a los portales de noticias nacionales. Se dio cuenta de que compartir historias producía un efecto multiplicador en el interés de otras mujeres, en localidades diferentes a la suya.

Actualmente, Yanina recuperó la posibilidad de trabajar como asistente social, en el Estado provincial, pero se hace un lugar en la semana para mantener las clases de manejo, aquel espacio que la rescató en un momento complicado y que le permitió llevar adelante su militancia desde una perspectiva diferente. “Siempre les dije a las mujeres que tienen que empoderarse, ser autónomas, independientes. Con lo del manejo es la primera vez que siento que no queda solo en el discurso y que le brindo a una mujer una herramienta real, concreta y práctica para transformar su vida. Es el granito de arena que apporto a la causa”, concluye. 



# UNA APLICACIÓN PARA IDENTIFICAR TODAS LAS AVES

*Aves Argentinas lanzó la Guía de Campo Digital, con información, fotografías y cantos de más de mil especies silvestres, muchas de ellas en peligro.*

POR DENISE DESTÉFANO

**B**inoculares, algo para anotar, calzado cómodo, protector solar y repelente solían ser suficientes herramientas para que los aficionados a las aves pudieran incursionar en un nuevo terreno y dedicar unas horas al conocimiento y disfrute del mundo de los pájaros. Pero los tiempos cambiaron y tener a mano un celular puede hacer que la experiencia sea aún más interesante.

Así es como en 2018 la organización Aves Argentinas, una entidad sin fines de lucro con más de cien años de vida que desarrolla proyectos y actividades de conservación, investigación, educación y difusión, lanzó la Guía de Campo Digital, una *app* gratuita que obtuvo más de 100.000 descargas.

Este año, relanzó la *app*, renovada. Ahora cuenta con información detallada de más de mil especies de aves, todas las que habitan en la Argentina, con un sistema operativo actualizado que permite que pueda ser descargada en los teléfonos más modernos y que trae nuevas funciones.

“Creamos esta aplicación pensando en que la gente pudiera aprender a observar e identificar a las aves que están a su alrededor con la ayuda de esta herramienta. Y cuando decimos ‘alrededor’ es literalmente: el balcón de la casa, las aves que pasan volando por la ventana, en las plantas, en los parques o reservas urbanas, y ni hablar también cuando se van de viaje a un parque nacional o a un lugar más agreste donde, obviamente, hay mucha más riqueza y diversidad”, relató a *Convivimos* Laura Dodyk, coordinadora de proyectos sobre aves migratorias en Aves Argentinas.

## CONECTAR CON EL ENTORNO

La *app* fue desarrollada de manera colaborativa entre fotógrafos, autores y sonidistas socios de Aves Argentinas

con la participación de la empresa Globant como parte de su programa *probono* Globant Labs.

“Fue un proceso muy a pulmón. Lo hicimos en nuestro tiempo libre, de manera voluntaria. Y hubo mucha gente trabajando con mucho amor, desde las personas que grabaron los sonidos de las aves y los aportaron, fotógrafos, los autores de las fichas. Hay muchos involucrados, gente que investigó y que aportó los textos”, contó Dodyk.

La aplicación permite conocer el estado de conservación que cada ave tiene su fotografía, la descripción y el mapa de su distribución. Además, cuenta con información sobre su comportamiento, lo que puede ser de ayuda para encontrarla en la naturaleza; por ejemplo: explica si el pájaro vive en las copas de los árboles o más cerca del suelo. Y presenta grabaciones de audio para aprender a reconocer los cantos de cada uno.

“La experiencia con la aplicación fue excelente. La usé por primera vez en el Parque Nacional El Palmar y pude identificar una especie que me interesó en particular”, compartió con *Convivimos* el usuario de la *app* José Ignacio Polizza, quien ya realizó varios cursos con esta organización.

“La uso seguido. Es muy práctica para encontrar aves, porque puedo buscar por tamaño, color, región. De ese modo, vas filtrando especies hasta que das con la que viste. También es muy interesante que venga con audio para poder asociar los cantos a la figura y su nombre”, completó.

La aplicación también posee una sección llamada “Las aves y su mundo”, con información general sobre la actividad de observación de aves, las partes de su anatomía, su comportamiento y adaptaciones, y también sus principales amenazas. Según Dodyk, es una herramienta que “invita a conectar con el entorno, a estar escuchando, observando o vincularte con tu alrededor y con la naturaleza”.



Foto: Gentileza Joaquín Ghiorzo

“Hay muchas aves silvestres que están en peligro, con diferentes grados de amenaza, algunas en peligro crítico de extinción. Por mencionarte alguna de ellas, está el caso del macá tobiano, que es una especie endémica de la Argentina que se encuentra solamente en la Patagonia Austral, en la provincia de Santa Cruz”, apuntó Dodyk.

Aves Argentinas está trabajando para proteger a esa especie, cuya población se redujo un 80 por ciento en los últimos 25 años a no más de 800 individuos, y se calcula que podría extinguirse en la próxima década. Desde 2009 intenta mantener la población estable con una serie de acciones directas de conservación en territorio como el monitoreo sistemático de todas las mesetas de importancia, censos en invierno en la costa atlántica y el estudio de su ruta migratoria, entre otras.

Otra especie en peligro es el cardenal amarillo, que, en el caso de la Argentina, está asociado al monte de espinal, un ambiente históricamente poco valorado afectado por la extracción de madera y el avance de actividades humanas sin el planeamiento adecuado para conservarlo. Desde 2015, la ONG lleva adelante el Proyecto Cardenal Amarillo con un relevamiento nacional, además de la rehabilitación, la liberación y el monitoreo de ejemplares.


“Para el cardenal amarillo, en realidad, la principal

## MÁS VISIBILIDAD

Con el objetivo de dar más visibilidad a los sistemas que merecen protección, en 2023 la Fundación ProYungas invitó a navegar a catorce embajadores de la Unión Europea por la Reserva Provincial Bañado de la Estrella, un humedal de 500.000 hectáreas en el Chaco Seco, en Formosa, una propuesta inédita. Este año, planifican armar una gira con funcionarios y empresarios europeos por distintas zonas del Norte Grande junto con Avina, la Fundación Gran Chaco y ProNorte, entre otras, con el mismo fin.

referencia a solo dos de las especies que se pueden encontrar en la aplicación y con las que trabaja esta ONG mientras continúa con sus actividades de investigación y difusión.

“Tenemos cursos, salidas de observación de aves, la Escuela Argentina de Naturalistas, el Programa de Voluntarios para sumarse a los diferentes proyectos, que son experiencias superricas, y mucha gente después termina descubriendo una vocación de dedicarse a la conservación de la naturaleza”, comentó la especialista.

En breve, está programada una actualización de la *app* que incluirá la opción de hacer listas de registro de aves como si fuera una libreta personal. También se podrá descargar la información por paquetes que respondan a las regiones del país, que se podrán usar sin conexión a Internet. 

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

# JUEGOS OLÍMPICOS

# EL MUNDIAL

# DE MUNDIALES

*Como sucede cada cuatro años desde 1896 (una periodicidad solo interrumpida por guerras mundiales o pandemia), los Juegos Olímpicos reúnen en un par de semanas a lo mejor del deporte internacional. Por tercera vez, París será la anfitriona.*

POR JUAN MARTÍNEZ

**E**n un mundo volátil y atomizado, repleto de nichos cada vez más específicos y con intolerancia creciente a los tiempos de espera entre estímulos, los Juegos Olímpicos permanecen como una constante que llega desde 1896 y aun así conserva todo su encanto y atracción. La competencia deportiva más grande de todas, una especie de mundial de mundiales, sucede cada cuatro años (esta vez, por la postergación de Tokio 2020, la espera fue de solo tres) y abarcará, en su trigésima tercera edición, 329 eventos que otorgarán las clásicas medallas de oro, plata y bronce.

Será la tercera edición de los Juegos que tiene a París como sede, después de las de 1900 y 1924. Solo Londres (1908, 1948 y 2012) tiene un récord similar.

Los Juegos se llevarán a cabo entre el viernes 26 de julio y el domingo 11 de agosto (aunque, en rigor, el fútbol y el *rugby* iniciarán dos días antes de la ceremonia de apertura). La inauguración se realizará en el río Sena y tendrá una extensión de alrededor de seis kilómetros de recorrido, desde el puente de Auterlitz hasta el final en Trocadero. Nunca antes en la historia olímpica la ceremonia se llevó a cabo fuera de un estadio.

Una serie de sitios históricos serán escenario de las competencias: desde el Campo de Marte (al pie de la Torre Eiffel) hasta el Palacio de Versalles, pasando por la Explanada de Los Inválidos, los Campos Elíseos, el puente Alejandro III o la Plaza de la Concordia.

El torneo de fútbol se disputará en las ciudades de Burdeos, Nantes, Lyon, Saint-Etienne, Niza y Marsella. El puerto de esta última, sobre el Mediterráneo, albergará las competencias de vela. La definición del *handball* y algunos partidos de básquet se disputarán en Lille. Por primera vez en la historia olímpica, una edición de los Juegos tendrá una prueba a más de 15 mil kilómetros de la ciudad sede: el escenario del surf será Teahupoo, en Tahití, un territorio perteneciente a la Polinesia francesa.

Otro espacio novedoso que brindará la edición parisina es el Parque de los Campeones, en Trocadero. El lugar servirá como punto de reunión para que los medallistas celebren sus triunfos junto a sus compatriotas y seguidores en general.

## A QUIÉN MIRAR

A sus 27 años, Simone Biles, la gimnasta más laureada de todos los tiempos, planea regresar a un evento donde se convirtió en superestre-

lla mundial y donde también dejó al descubierto la fragilidad humana que subyace detrás de una atleta de elite. En Río 2016 cautivó a todos con sus *performances*, que le valieron cuatro medallas de oro. En Tokio 2020, en cambio, su salud mental le impidió rendir al máximo, y terminó retirándose de las pruebas que tenía por delante. En París, quizás su última participación olímpica, buscará revancha.

Armand Duplantis, el garrochista sueco conocido como “Mondo”, será otra de las grandes estrellas de París 2024. Desde su aparición en 2020, barrió con todos sus rivales y parece solo competir contra sí mismo y contra la historia. Ganador serial de medallas de oro y voraz devorador de récords mundiales, por primera vez saltará con público en unos Juegos Olímpicos. En Tokio 2020, en plena pandemia, ganó el oro en un estadio vacío.

Otra que se propone sostener el liderazgo mundial en su disciplina es la venezolana Yulimar Rojas. Siete veces campeona mundial, medalla de plata en Río 2016 y oro en Tokio 2020, tiene en la mira la marca de los 16 metros, más allá de los cuales ninguna mujer fue capaz de realizar el triple salto en la historia.

Desde la tarde en la que venció al ruso Khasan Baroev, en Pekín 2008,





París se viste de fiesta.



el campeón olímpico vigente de lucha grecorromana es Mijaín López. El cubano retuvo el título en Londres 2012, Río 2016 y Tokio 2020. Ya con 41 años, llegará a París con el firme objetivo de sumarse al selectísimo grupo de atletas que fueron capaces de colgarse del cuello la medalla dorada en cinco Juegos Olímpicos consecutivos.

Con esa caminata singular que provoca asombro y algunos comentarios irónicos en quienes no suelen observar la disciplina, la marcha atlética propone en París una contienda disputadísima. El año pasado, el récord mundial de los 35 kilómetros se batió dos veces: primero, fue la peruana Kimberly García; unos meses más tarde, se lo arrebató la española María Pérez. Las dos son las grandes candidatas a la presea dorada y, en una de esas, con récord incluido.

En tenis, la competencia será feroz. Al serbio Novak Djokovic se le hizo costumbre ganar los torneos de Grand Slam, al punto de convertirse en el hombre con más títulos en esos

campeonatos en toda la historia. Sin embargo, los Juegos Olímpicos le fueron siempre esquivos: bronce en su primera participación, en 2008, no consiguió siquiera llegar a la final en sus cuatro intentos. Esa medalla de oro es probablemente la única cuenta pendiente de su carrera, y el gran objetivo de este año. Por las dudas, abrió el juego y se ilusiona con ser parte, además, de Los Ángeles 2028.

El fútbol dista de ser el plato fuerte de los Juegos Olímpicos, pero en esta ocasión algunas grandes estrellas hicieron público su deseo de participar. Al no tratarse de una competición oficial de la FIFA (es organizada por el Comité Olímpico Internacional), los clubes no están obligados a ceder a los futbolistas, por lo que las nóminas finales dependerán de las negociaciones que las federaciones sean capaces de llevar a cabo.

Por el lado del equipo francés, se especula con la participación de Kylian Mbappé, Olivier Giroud y Antoine Griezmann. Los españoles

Sergio Ramos y Rodri Hernández, y el egipcio Mohamed Salah también amagan con sumarse a sus seleccionados. Mientras tanto, algunos argentinos campeones del mundo como Lionel Messi, Emiliano Martínez, Rodrigo De Paul y Lautaro Martínez se ofrecieron a reforzar el combinado que dirige Javier Mascherano. Son casos difíciles, puesto que los Juegos Olímpicos son a continuación de la Copa América.

El básquet estadounidense es siempre un espectáculo, y cualquier plantel integrado por jugadores de la NBA es el máximo candidato a obtener el título. En París, además, podría darse una especie de broche de oro para la enorme trayectoria de LeBron James, quien especula con viajar a la capital francesa a ganar su tercer oro (ganó en Pekín y Londres) y su cuarta medalla en total (fue bronce en Atenas 2004).

El cierre quedará, como siempre, para el maratón, aunque esta vez será la prueba femenina la que ponga fin a las competencias olímpicas en París. El recorrido es, en sí mismo, un

homenaje a la Marcha de las Mujeres sobre Versalles, un momento crucial de la Revolución Francesa que se desarrolló el 5 de octubre de 1789. Los atletas pasarán por algunos de los monumentos y parques más famosos de París, como una especie de visita guiada en medio de la exigente competencia.

## NUEVA DISCIPLINA

Debutará en esta edición olímpica el *breaking*, una variante deportiva del *breakdance*. Es parte de las incorporaciones que viene realizando el COI para atraer público joven a los Juegos. Ya fue parte de los Juegos Olímpicos de la Juventud que se disputaron en Buenos Aires en 2018. Habrá prueba masculina y femenina, con 16 atletas por género. La competencia será en la Plaza de la Concordia, el espacio destinado a las disciplinas recientemente incorporadas, como el BMX freestyle, básquet 3x3 y *skateboarding* (que, junto al surf y la escalada deportiva, son las tres disciplinas incorporadas en Tokio 2020 que se sostienen en esta edición).

Entre las novedades que implementará París 2024 está la paridad de género, ya que hay tantas plazas para atletas hombres como para mujeres. Aunque el número final podría variar de acuerdo con el sistema de clasificación o demás imponderables, se espera la presencia de un total de 10.500 deportistas (5250 por género).

A diferencia de otras ediciones, y buscando amoldarse a los modos de vida de los atletas actuales, el COI flexibilizó algunas normas sobre uso de celulares y redes sociales para los atletas durante la competencia. Pueden subir contenido desde los estadios, la villa olímpica y las ceremonias, aunque siempre que aparezcan otras personas en sus fotos o videos deben asegurarse de tener su consentimiento para publicarlas (y tampoco pueden realizar transmisiones en vivo). En algunas zonas, como los espacios médicos, se mantiene la prohibición para la captura y difusión de imágenes. Es condición para los atletas que el contenido difundido no tenga fines comerciales, obscenos ni discriminatorios.

Solo dos meses nos separan del inicio de este megaevento. Serán 18 días que concentrarán lo mejor del deporte mundial. Días en los que las emociones humanas se exageran por completo: la euforia total por una victoria soñada desde la infancia o la tristeza absoluta por un resultado decepcionante

## JUEGOS PARALÍMPICOS

Entre el miércoles 28 de agosto y el domingo 8 de septiembre, será el turno de competir para los atletas con alguna discapacidad. Están programados 22 deportes, que aglutinan 549 pruebas donde participarán 4400 deportistas de 184 delegaciones.

Algunas disciplinas, como paratletismo, paranatación y paratenis de mesa son exclusivas de atletas con discapacidad mental; mientras que, en otras, como parajudo, *goalball* o fútbol 5, solo compiten atletas con discapacidad visual. En el resto, participan atletas con diferentes discapacidades. [📌](#)

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



Fotos: iStock.

Estadio Parc des Princes, donde habitualmente juega el París Saint-Germain.

FRANCO SERRANO

## CINCO ATLETAS EN UNO

*En los Juegos Panamericanos alcanzó el quinto puesto y clasificó a los Juegos Olímpicos de París. Busca convertirse en el primer pentatleta argentino en llegar a una final olímpica.*

POR JUAN MARTÍNEZ

Cuando tenía 3 años, sus papás lo llevaron a la pileta del club Estrada, en José C. Paz. El juego infantil fue evolucionando hacia la competencia rápidamente, y a los 6 ya participaba en algunas pruebas. A los 11 le propusieron iniciarse en el pentatlón moderno y, desde ese momento, comenzó a correr. Dos años más tarde, Franco Serrano aprendió a practicar tiro, otros tres pasaron para que incorporara la esgrima y, a los 18, completó con la equitación las cinco disciplinas que componen su deporte.

En un día normal, entrena al menos seis horas, en diferentes clubes y con distintos entrenadores. El chico de 23 años, que fue plata en la prueba mixta internacional en los Juegos Olímpicos de la Juventud en 2018 (en Buenos Aires) y también en la prueba individual de los Juegos Panamericanos Junior de 2021 (en Cali), compitió el año pasado por primera vez en los Juegos Panamericanos de mayores, donde obtuvo la clasificación para ser parte este año de

los Juegos Olímpicos que se disputarán en París. “Cuando comencé, no pensé en hacer este deporte toda mi vida. Fui probando y me gustó competir, que me fuera bien. Desde chico tuve buenos resultados y eso me motivó a seguir. Me encantaba ver competir a los más grandes y esperaba el momento en que me tocara sumar una nueva disciplina”, cuenta Franco.

**¿Alguna vez a tus padres les preocupó que te sobreexigieras? ¿Te pidieron que eligieras alguna de todas estas disciplinas?**

No, ellos siempre me acompañaron. Cuando yo comencé, también lo hizo mi hermana, que es tres años más chica. Nos apoyaron permanentemente, nunca fueron un obstáculo. Vieron que lo hacíamos con pasión y que nos esforzábamos, así que valoraron e impulsaron eso. Gracias a ellos llegamos donde llegamos.

**¿Cómo influye en vos compartir actividad con tu hermana?**

La verdad, nunca tuve la experien-

cia de entrenar solo, porque el deporte lo hicimos juntos toda la vida, sin parar. Siento que sería raro empezar a entrenar separados. A veces, por el estudio, tenemos horarios distintos, pero siempre tratamos de hacer todo juntos. Ella ahora está cursando en la universidad, yo este cuatrimestre no me anoté en nada por los Juegos, y la espero a que salga para ir al gimnasio. Nos llevamos bien y, aunque es un deporte individual, nosotros lo hacemos en equipo.

**¿Sentiste mucho el paso de las competencias juveniles a las de mayores?**

Sí, aunque me tocó vivir cada una en la edad correcta, porque no clasifiqué a ningún torneo de mayores siendo juvenil. Disfruté todo como se tenía que disfrutar, con la edad justa, sin adelantar ni quemar etapas. En los Juegos de la Juventud de 2018, las cosas que pasaban eran para chicos de 17 años. Ahora, en un Panamericano de mayores, son todos atletas experimentados, así que la seriedad y el ambiente son otros.



Foto: Gentileza UIPM.

## VERSE A UNO MISMO

Como parte de su preparación, Franco trabaja junto a la psicóloga deportiva con visualizaciones. Se imagina a sí mismo en diferentes escenarios, intentando, de esa manera, pasar por la experiencia y, llegado el momento, atenuar el impacto que pudiera ocasionar. “Me visualizo ganador, pero también fracasando, para poder afrontar lo que suceda de la mejor manera. Si a uno le va mal, tiene que estar preparado. Y también para aguantar la presión si le va bien. En penta la competencia dura varios días, y vas pasando de ronda. Si tu expectativa es llegar a segunda ronda, pero pasás a tercera, tenés que estar preparado para aguantarlo. Eso se labura”, explica.

***En los Panamericanos conseguiste la clasificación olímpica, pero después dijiste que tu objetivo era terminar más arriba.***

Sí, hubo una planificación y una preparación tremendas, de mucho tiempo, esfuerzo y dedicación. Fue una movida inmensa, la mejor preparación que hice en mi vida. Por eso, la clasificación era algo que tenía que obtener como parte del objetivo principal, que era ganar el Panamericano. Apuntamos a la medalla de oro, y la tuve muy cerca. Hasta las semifinales, venía primero o segundo. Tuve un error en equitación y algunos problemas con la pistola, y eso me costó bajar hasta el quinto puesto. A ese nivel competitivo, pagás caros los errores mínimos.

***¿Con qué ánimos terminaste, entonces?***

Todo este análisis lo hago ahora en frío. En el momento sentí una felicidad inmensa, porque era terminar una etapa muy importante, clasificar a los Juegos, compartir con otros atletas con los que venimos compitiendo desde siem-

pre, estar contento de que algún atleta con quien tengo más afinidad haya clasificado. Cuando termina un Juego, es como una fiesta. Alguno que otro tiene algún problema, pero siempre se termina de la mejor manera, porque uno cuando cruza la línea ve reflejado todo el esfuerzo que hizo, que siempre valió la pena, aunque en este caso no haya tenido una medalla. Fue un torneo muy nutritivo deportivamente. Y la clasificación a los Juegos es algo importantísimo.

***¿Cuál es el objetivo para los Juegos Olímpicos?***

Siempre hay que buscar la excelencia, y me considero un atleta de nivel. En los últimos torneos estuve pasando a finales. Con todas esas experiencias que tuve el año pasado, que fueron muy buenas, buscamos pulir todavía más y demostrar todo en los Juegos Olímpicos y en los torneos que vienen. Quiero llegar a las finales, por lo menos, y pelear una medalla. [C](#)

# MADRID

## LA CIUDAD QUE SIEMPRE ENAMORA

*La capital española representa la eterna tentación para el turista que busca ingresar en la gran Europa. Historia, belleza, mística, modernismo, arte, folklore. Lo tiene todo y más. Aquí, un nuevo intento de recorrerla con la imaginación.*

POR RICARDO GOTTA





**Viajes NaranjaX**



Cibeles, un lugar emblemático extraordinario de la capital española. La fuente de la diosa, símbolo de la tierra, la agricultura y la fecundidad. Y al fondo, el complejo del palacio también conocido como el de Comunicaciones, que acoge al Ayuntamiento de Madrid.



**S**i quieres conocer verdaderamente Madrid, debes quedarte a vivir allí. Es una ciudad que te atosiga de sitios espléndidos”. Hace medio siglo, y más, esa abuela española, que no era madrileña sino oriunda de un pueblo pequeño, pero cercano, invitaba a reconocer íntimamente una de las ciudades centrales del planeta, una colosal metrópoli que se halla en el corazón mismo de la península ibérica, geográfica y simbólicamente.

Medio siglo después, esta estrella que se renueva sin cesar, emblema actual y de todos los tiempos, invita a ser recorrida con puntilliosidad y fina atención para vislumbrar con magnificencia las señales de sus doce siglos de existencia, de sus infinitos vínculos entre ese siglo IX y la modernidad que exuda en cada una de sus veredas. De esas gentes que en sí mismas retratan la hispanidad más deliciosa y del racimo infinito de inmigrantes que le dan una policro-

mía tal que solo se puede percibir en los espacios elegidos. Desde los símbolos, como la bandera carmesí de sus orígenes, legada de sus ancestros castellanos, hasta su actualidad central y clave en la iniciativa de “hermanamiento de ciudades” promovida por la Unión Europea. Desde sus hiperreconocidos palacios y museos hasta los hitos arquitectónicos, mercados históricos y espacios públicos de prestigio universal. La de nuestros antepasados que se repartieron por un mundo que los recibió en los tiempos grises y la luminosa actual que cobija a las más diversas nacionalidades como ninguna otra. Claro que el tiempo y las distancias son finitos y, en este recorrido virtual que proponemos, escogemos una docena de sitios emblemáticos, aunque ciertamente sean infinitos...

Empecemos entonces por el Museo Nacional del Prado: en la calle de Ruíz de Alarcón 23 se encuentra nada menos que la principal institución de arte de España, que contiene piezas de la antigua Colección Real y que además aco-

ge colecciones que datan del siglo XII. Joyas reales son los trabajos de celebridades como el Greco, Francisco Goya, Hieronymus Bosch y Diego Velázquez, entre tantos otros. El popular ícono de la cultura hispana está situado a unos escasos doce minutos del centro de Madrid, en el corazón de los Jerónimos, al norte del Real Jardín Botánico y junto al parque del Retiro.

Y podemos continuar por el hogar de la monarquía española, el Palacio Real, que se encuentra en la calle de Bailén, sin número, a diez cuadras del centro. Un gran edificio barroco y clásico con más de 3400 habitaciones, abierto al público, aunque dadas las gigantescas dimensiones, solo se permite transitar un sector limitado. También contiene obras de arte de figuras como Caravaggio, Francisco de Goya y Anton Raphael Mengs, y acoge la Real Armería de Madrid. El complejo se encuentra a poco más de un kilómetro al noroeste del centro urbano.

Muy cerca de allí, en la calle de Bai-





Otra imagen madrileña imponente: la plaza Mayor, originalmente denominada plaza del Arrabal, que data del siglo XVI. Es increíble el paseo por el casco antiguo de la ciudad, para desembocar allí.

## EL BERNABÉU

En la avenida de Concha Espina 1, se erige el ultramoderno y espectacular estadio Santiago Bernabéu, la Casa Blanca, el hogar del Real Madrid. Con capacidad para más de 81 mil personas y una historia que desborda al fútbol español, al punto, por ejemplo, que la Copa Libertadores del 2018 se trasladó hasta allí para disputar la “final de todos los tiempos” de equipos argentinos que River le ganó a Boca por 3 a 1. Los hinchas del Millo, como los locales del Merengue, y tantísimos que se coronaron en ese estadio sublime, caminaron la veintena de cuadras desde El Viso, en la zona norte de la ciudad, hasta Los Cibeles. Aunque nunca será como el Obelisco porteño.

lén 10 se encuentra otro emblema madrileño. La primera piedra de la catedral de la Almudena se colocó en 1883, aunque la construcción recién se completó en 1993. Dedicada a la patrona de Madrid, se trata de una gran iglesia católica que se construyó sobre la antigua iglesia de Santa María de la Almudena, que se levantó a su vez sobre una mezquita, con materiales que llegaban desde Novelda y Colmenar Viejo, en los estilos neoclásico, neogótico y neorrománico, con grandes estructuras de granito y mármol.

Seguimos por la plaza Mayor, que antes se denominaba “plaza del Arrabal”, espacio público con orígenes en el siglo XVI, en el casco antiguo de la ciudad, entre las estaciones de metro Ópera y Tirso de Molina, junto a la calle Mayor. Perfectamente conservada, con sus fachadas, placas conmemorativas y escudos de armas, con la Casa de la Panadería, el arco de los cuchilleros y la estatua de Felipe III, suele recibir millones de turistas ávidos por su his-

toria, quienes descubren una increíble variedad de tiendas, puestos, kioscos y restaurantes.

A 300 metros se encuentra la Puerta del Sol, otra plaza célebre de la ciudad: desde 1950 es kilómetro 0 de las carreteras radiales. Contiene la Real Casa de Correos, que es sede de oficinas administrativas de la Presidencia de Madrid y la estatua del rey Carlos III. El reloj de su torre, construido y donado en el siglo XIX por José Rodríguez de Losada, a las 12 de la noche de cada 31 de diciembre enmarca el proverbial consumo de las 12 uvas. Tradicional lugar de encuentro y un hermoso paseo, es popularísima su explanada, desbordante de tiendas y cafeterías entre variados monumentos históricos.

Hablando de puertas célebres, Madrid tiene cinco. Por caso, la de Alcalá, ubicada junto a la fuente de Cibeles y el Parque del Retiro, un más que tradicional punto de acceso a la ciudad. Posee 19,5 metros de altura y fue construida en 1778, en el mandato de Carlos



Madrid deslumbra desde todas las visiones. Desde arriba y desde abajo. Nunca pasa de moda y siempre tendrá algo nuevo para mostrar.

## EL TEMPLO DE DEBOD

Un tesoro egipcio situado en el corazón mismo de Madrid. Esta verdadera excentricidad tiene su particular historia: el templo fue construido hace unos 2200 años, erigido bajo el faraón Ptolomeo IV Filópator, dedicado a Amón de Debod, decorado por el rey nubio Adjilamani de Meroe hacia los años 200/180 antes de Cristo. Conlleva una leyenda: tras la construcción de un dique en Egipto, el templo se vio amenazado, por lo que se decidió trasladarlo. Así se tomó la decisión de desmantelarlo y volver a erigirlo en España. Está situado en la calle Ferraz, 1, dentro del Parque de la Montaña, junto al paseo del Pintor Rosales, en el Parque del Oeste, en un alto donde se encontraba el cuartel de la Montaña, a poca distancia en dirección oeste desde la estación de metro Plaza de España.

III, y se trata de un gran arco realizado en granito y piedra caliza, de estilo neoclásico. Cada lado presenta un diseño único: uno de ellos muestra trofeos de guerra y el otro un ornamentado escudo de armas real. Es un lugar cargado de historia, de la que podemos rescatar un recuerdo: en 1754 Fernando VI, a través de la Junta de Hospitales, inauguró la plaza de toros de la Puerta de Alcalá, instalada frente a los Jardines del Buen Retiro, que recién fue clausurada el 19 de abril de 1874. Está situada en mitad de la plaza de la Independencia.

En la calle Pl. de San Miguel se encuentra el Mercado de San Miguel. La leyenda cuenta que el visitante puede disfrutar de inigualables tapas *gourmet* de la ciudad, a la vez que exquisitos horneados, cervezas, vinos y champañas; sin dudas el mejor jamón ibérico y deliciosos mariscos frescos llegados de Galicia, arroces mediterráneos o quesos de Castilla. Se trata de un gran sitio cubierto, eminentemente turístico y a la vez sumamente popular: se calcula que lo visitan más de 10 millones de turistas locales e

internacionales al año. Tiene dos plantas y una superficie total de 1200 metros cuadrados, con múltiples espacios para descansar. Ya en la época medieval en esta zona había un mercado abierto.

Por su parte, el Palacio de Cibeles, también conocido como “Palacio de Comunicaciones”, un complejo que acoge al Ayuntamiento de Madrid y al Centro Cultural CentroCentro, se encuentra en un predio de alrededor de 30 mil metros cuadrados, en lo que fueron los Jardines del Buen Retiro, a un costado de la plaza de Cibeles, en el barrio de los Jerónimos. El conjunto es un perfecto ejemplo de la arquitectura española modernista, con su fachada de evocaciones neoplatónicas y barroco salmantino. Tiene infinitos rincones para admirar. Como, por caso, el *hall* principal, un amplio espacio centro neurálgico de la edificación con forma cóncava y un vestíbulo, que es un homenaje del profesor Ricardo Velázquez Bosco, inspirándose en la planta del Palacio de Cristal del Retiro. O el antiquísimo patio de coches, que fue remodelado y cubierto recientemente, y



Pocas ciudades pueden discutirle su gastronomía. De las tapas a los platos más sabrosos. De los pequeños barcitos a los salones más refinados.

ahora se denomina “galería de cristal”.

Históricamente fue denominada de múltiples formas: primero, la avenida de Rusia; años más tarde, la avenida del Quince y Medio; posteriormente fue avenida de José Antonio, en homenaje a José Antonio Primo de Rivera, por su victoria en la Guerra Civil. Es que los primeros bocetos para su construcción datan de 1862; hubo que demoler más de 300 casas y afectó a casi 50 calles. Fue fundada en 1910 y se trata del bulevar más famoso de Madrid y, para muchos, del mundo... La Gran Vía comunica el barrio Salamanca y el de Argüelles. Por sus baldosas transitan miles y miles, diariamente, a toda hora. Sus atardeceres suelen ser imponentes, y por las noches se ilumina a pleno. Aglutina tiendas, restaurantes y algunos de los edificios más icónicos de la urbe.

La Estación de Atocha es el cónclave ferroviario más importante de Madrid. Fue la primera estación, inaugurada en 1851 bajo el nombre de “Estación del Mediodía”. Se calcula que cada año recibe en sus inmensas instalaciones a

más de 100 millones de pasajeros, quienes, por otra parte, pueden disfrutar del jardín tropical que se encuentra en el interior, conformado por más de 500 especies vegetales, muchas de ellas exóticas, provenientes de la India, China o Australia. La estación fue uno de los lugares donde se produjeron los atentados del 11 de marzo del 2004. Los ingresos se denominan Puerta de Atocha Alameda Grandes, en homenaje a la genial escritora fallecida en 2021.

En Lavapiés se descubrirá la esencia de la multiculturalidad española. Tiene rincones extraordinarios, como la plaza de las Corralas, y construcciones típicas madrileñas del siglo XVII y XVIII. Además, es un epicentro de la noche madrileña. La calle Huertas, en el corazón del Barrio de las Letras, compite en prestigio, actualidad y popularidad con los centros de Chueca y Malasaña.

Un ítem especial merecen los parques madrileños, Por caso, el llamado “Juan Carlos I”, que integra el Campo de las Naciones y que posee un lago donde practicar deportes acuáticos. El Parque

del Cerro del Tío Pío, de Vallecas, con sus siete colinas, brinda unas increíbles vistas de Madrid. Los Jardines del Palacio del Príncipe de Anglona, en el especialmente bucólico barrio de La Latina. Otro menos reconocido, pero igual de encantador, es El Capricho, con sus laberintos, fuentes e incluso el búnker que alojó el Cuartel General del Ejército Republicano del Centro durante la Guerra Civil. Y finalmente las Quintas de los Molinos, desbordante de hermosos almendros, y el Parque de Torre Arias, conformado por una variedad botánica realmente impresionante.

¿Que quedaron afuera de esta recorrida la Real Basílica de San Francisco, el Barrio de Salamanca, el museo Cerralbo, la Plaza de Toros de las Ventas, el estadio Cívitas Metropolitano, la Ermita de San Antonio de la Florida, la plaza de Santa Ana...? Claro, y tantísimos más lugares. En fin, la historia, el esplendor y la belleza de una ciudad como Madrid solo pueden desbordar estas páginas. ☑

# MUJERES PODEROSAS

Los códigos actuales de vestimenta laboral se inspiran en las tendencias e imponen un *look* más personal y desestructurado.

FOTOS NICO PÉREZ  
ESTILISMO BELÉN VISO





**SÍMIL CUERO**  
Blusa, blazer y pantalón chupín engomado (Mirta Armesto).



## NUEVO TAILLEUR

Camisa poplín con bolsillos, pantalón tipo babucha y trench (Perramus), y botas texanas (Beautee).



## **CHALECO PROTAGONISTA**

Camisa, chaleco y  
pantalón sastrero  
(Mirta Armesto).



## TWEED RETRO

Suéter de lana, blazer con estampa cuadrillé y jean de tiro alto (Mirta Armesto), y aros con forma de moño con perla (Moia).





## **LOOK INFORMAL**

*Camisola de ecocuero y jean con piedras en los bolsillos (Mirta Armesto), y botas con hebillas (Beautee).*



## CHIC URBANO

Camisa, *blazer* a cuadros y pantalón de ecocuero amplio (Mirta Armesto), y aros colgantes con piedra (Moia).



## TRICOT XL

Camisa con bolsillos, saco de lana largo, *jean* amplio y zapatillas de cuero (Perramus).

Agradecimiento: Nuss Hotel [www.nusshotel.com](http://www.nusshotel.com)

Mirta Armesto [www.mirtaarmesto.com.ar](http://www.mirtaarmesto.com.ar)  
Perramus [www.perramus.com.ar](http://www.perramus.com.ar)

Moia [@alejandra\\_moia](https://www.instagram.com/alejandra_moia) / [moia.accessorios](http://moia.accessorios)  
Beautee [www.beauteecalzados.com](http://www.beauteecalzados.com)

# ROPA OVERSIZE PARA TODOS LOS CUERPOS

*La diseñadora y emprendedora Catalina Chavanne, creadora de Blue Sheep, asegura que no se guía por ninguna tendencia. Sus diseños combinan fibras naturales, colores propios y versatilidad para abarcar cuerpos diferentes.*

POR YAMILA GARAB FOTO LUCÍA ARABIAN

**C**atalina “Cata” Chavanne llegó al mundo de la indumentaria después de formarse como diseñadora; pero también y sobre todo como emprendedora, trotamundos y aventurera. Atendió un bar en Nueva Zelanda e incursionó en el negocio de la moda en Nueva York, trabajo que la llevó a viajar por países exóticos en busca de materias primas en las que también aprendió técnicas ancestrales de bordado, tejido y teñido. Recién entonces decidió volver a la Argentina a cursar la carrera de Diseño de Indumentaria. Orgullosa de haber hecho el camino inverso al habitual, hoy es la mentora y diseñadora de la marca Blue Sheep ([bluesheep.com.ar](http://bluesheep.com.ar)), con tres locales propios y otro en vistas.

## **¿Cómo fue tu camino hasta empezar con Blue Sheep?**

Blue Sheep nació hace una década, pero antes pasé casi diez años trabajando para dos marcas de la diseñadora Roberta Freymann, en Estados Unidos, donde me formé y aprendí todos los secretos de la profesión. Primero fui modelo de calce y después pasé al área de producto. Viajamos por el mundo para estudiar tendencias y técnicas ancestrales de costura, teñido y otros secretos. Luego volví a la Argentina y decidí fundar mi propio emprendimiento porque soy una emprendedora nata: es algo que heredé de mi padre. Pedí dinero prestado y empecé diseñando una línea de suéteres, sin saber de antemano hasta dónde quería llegar. La verdad es que cada uno de mis objetivos con Blue Sheep fue siempre la continuación del anterior, sin un plan pre-determinado, sino que más bien todo se dio naturalmente.

## **¿Qué significa el nombre de la marca?**

Está relacionado con mi maternidad, viene de una canción infantil en inglés que le cantaba a mi primera hija. La tuve a ella, un año después nació la marca y luego llegaron las mellizas. En realidad, la canción hablaba de una *black sheep* [oveja negra],

pero me tomé una licencia poética.

## **¿Qué la caracteriza?**

Tenemos cuatro pilares: producto nacional, fibra natural, colores propios y versatilidad para abarcar cuerpos diferentes. Todas nuestras prendas son de fibras naturales, que son telas importadas con valor en dólares, y por ese motivo tenemos necesariamente que venderlas a un precio alto.

## **¿Cómo definís a tus productos? ¿Qué es lo que los distingue de otros?**

Las prendas de Blue Sheep son de líneas simples y construcción también simple porque nos gusta que se adapten al cuerpo de la usuaria y no al revés. No tienen una cantidad enorme de anclajes, ni pinzas por todos lados, y tampoco son de esas que si no tenés la altura o el ancho justos no te entran o no te calzan. De entrada, optamos por ser una marca *oversize*, es decir que nuestras prendas son amplias, tienen volumen, alto consumo de tela y poco anclaje en el cuerpo; salvo en los modelos sastreros, que tienen una construcción más compleja, aunque igual intentamos simplificarlas lo más posible. Además, nuestras prendas no están predeterminadas para el día o la noche, porque creemos que no hay que esclavizarse con ese preconcepto, y son todas aptas para combinar con la ropa que ya se tiene previamente.

## **¿Cuál es tu paleta de colores?**

¡Trato de usar todos los colores posibles! Mi objetivo es abarcar la paleta completa de matices del espectro cromático: colores neutros, pasteles, fuertes, saturados y no saturados. Vas a tener siempre cálidos, fríos, neutros. Lo que cambia a lo largo de las temporadas es la intensidad de los colores, pero nunca la variedad. Y también teñimos nuestros propios colores en los hilados: nos gustan los colores vibrantes, intensos, como el verde manzana, los azules aéreos, el mostaza, el rosa y colores tierras como los



**“NOS GUSTA QUE  
NUESTRAS PRENDAS  
SE ADAPTEN AL  
CUERPO DE LA  
USUARIA Y NO  
AL REVÉS”.**

habanos o tostados, entre muchos otros.

**¿Cómo es tu proceso de diseño? ¿Seguís algunas tendencias o es pura inspiración?**

No somos una marca de tendencia. Nos gusta pensar en lugares geográficos lejanos, paisajes de los cuales nos inspiran su vegetación y su fauna. Así fue como hace dos años introdujimos la línea Blue Swimm, un universo de estampas que se plasmó en prendas de playa o de vacaciones. También aprendimos mucho de las técnicas de estampación y las paletas de color típicas de ciertos países de África o Asia.

**¿Qué podés contar de *Transeúnte*, tu actual colección otoño-invierno?**

Entrar en el invierno de Blue Sheep es entrar en el mundo del tejido. En *Transeúnte* hay mucha lana en suéteres, *cardigans*, escote en V, poleras, polerones, vestidos... Son por lo menos 120 o 130 artículos que diseñamos y se trasladan a distintos colores, más accesorios como calzado y aros, que incluimos muchas veces a pedido de nuestras clientas. Además, todos los modelos están tejidos en técnica de punto, con distintos gramajes e hilados, pero también en distintas cantidades de cabos, que es lo que determina la cantidad de hilo que hay en un tejido. El disparador de la colección fue la figura del inmigrante, y por eso la presentamos en el Museo de la Inmigración, pensando en alguien que llega a nuestro país con ciertas tipologías de sastrería: texturas visuales como pueden ser un *piéd de poule*, un *escocés* o un *tuweed*, que se traducen en piezas tanto de sastrería como *prêt-à-porter*; ya sea con telas de tejido plano o de punto. Y, como en todas mis colecciones, a pesar de ser prendas de mujer hay un cierto *look* masculino.

**¿Cómo es tu estructura?**


Salvo el proceso de diseño, tenemos todo tercerizado y, además, superdiversificado. El desarrollo de muestras, los diseños

y las correcciones se hacen internamente en mis oficinas, donde tenemos dos costureras, dos máquinas –una recta y una *overlock*– y una mesa de corte. Todo el calce se hace sobre mi propio talle. Una vez que la prenda está cerrada, resuelta, con las terminaciones como queremos y con sus avíos, se hacen las fichas técnicas y se decide a qué taller van a ir. Después de que nos pasan la cotización, les mandamos la tela que proveemos nosotros. También tenemos gente de control de calidad que se acerca periódicamente a cada taller para verificar que esté todo bien. Entonces, todo vuelve para ser empaquetado y se lo envía a un operador logístico para su distribución.

**¿Qué canales de venta tienen?**

Tenemos tres locales: uno en el edificio La Colorada, en Palermo; otro en el complejo La Aldea, en Pilar; y uno más en el Patio Bullrich, por invitación de ellos. Ahora estamos pensando en Nordelta para un futuro cercano y también vendemos *on-line* desde nuestra web. Dejamos de usar el canal mayorista porque nuestra ganancia está en la venta directa y porque nos dificulta el control de calidad. Tampoco exportamos, aunque nos han tentado para hacerlo, porque no nos gusta hacer cosas por ego. Creemos que los negocios tienen que ser sustentables, y muchas veces los que exportan admiten que lo hacen más por ganar presencia y prestigio que por negocio real. Yo prefiero mirar hacia adentro, a mi alrededor.

**¿Y qué ves cuando mirás hacia adentro?**

Creo que todo nuestro esfuerzo tiene que centrarse en capacitar a nuestros proveedores para lograr un producto cada vez mejor, y por eso defiendo a muerte la industria nacional. A pesar de que me quejo de muchas cosas, creo que el nuestro es un país lleno de oportunidades. 

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



# TÍPICAS DE MAYO

POR  
SANTIAGO  
GIORGINI



Fotos Fernando Giampieri (Estudio Migone)



# CARBONADA EN ZAPALLO

4 PORCIONES 35 MIN PREPARACIÓN 50 MIN COCCIÓN

## INGREDIENTES:

### Para cocinar el zapallo:

1 zapallo cabutia o criollo  
100 cc de leche  
1 cucharada de azúcar  
1 cucharadita de canela molida  
2 ramitas de tomillo fresco  
1 diente de ajo  
Sal y pimienta, a gusto

### Para la carbonada:

½ kg de paleta  
1 cebolla  
2 dientes de ajo  
2 choclos  
12 damascos secos  
1 batata  
1 papa  
1/2 calabaza o zapallo anco  
1 morrón  
2 tomates (pelados)  
100 g de grasa  
1 hoja de laurel  
1 cucharada de pimentón  
1 cucharada de orégano seco  
Caldo de verduras c/n  
Sal y pimienta, a gusto  
Aceite de oliva c/n

## PREPARACIÓN:

Tomar el zapallo y cortar la parte de arriba haciendo una tapa, retirar las semillas, rociar con la leche, sal, pimienta, el diente de ajo, la rama de tomillo, la cucharada de azúcar y canela. Colocar la tapa, envolver todo el zapallo en aluminio y cocinar al horno medio durante 50 minutos a 1 hora, aproximadamente; tiene que quedar firme, pero tierno.

Por otro lado, cortar la carne en cubos. Picar la cebolla y el ajo.

Hidratar en agua caliente y picar groseramente los damascos. Cortar el choclo en ruedas.

Cortar en trozos irregulares la batata, la calabaza y la papa.

Cortar en cubitos el morrón y el tomate. En una cacerola, poner un poco de grasa y rehogar la cebolla y el ajo. Agregar la carne y cocinar 5 minutos hasta que se dore. Agregar el laurel, el tomate y el



morrón. Sumar el caldo de verduras y cocinar por 30 minutos.

Agregar el choclo y la papa. Cocinar 10 minutos más.

Por último, agregar la batata, la calabaza y los damascos. Condimentar.

Tapar y dejar cocinando por 20 minutos (sin revolver). Apagar el fuego.

Servir dentro del zapallo y terminar con un poco de aceite de oliva.

## TIP

Sumar queso cremoso y gratinar en el horno.



# EMPANADAS DE CARNE

1½ DOCENA 1 H 20 MIN PREPARACIÓN 25 MIN COCCIÓN

## INGREDIENTES:

### Masa:

½ kg de harina 0000  
100 g de grasa de vaca  
150 cc de agua  
1 cucharadita de sal

### Relleno:

1 kg de carne picada especial  
1 kg de cebollas  
1 Morrón rojo  
½ kg de cebolla de verdeo  
1 cucharada de ají molido  
2 cucharadas de pimentón  
1 cucharada de comino  
Caldo de carne o verdura c/n  
Sal y pimienta c/n  
Aceite de oliva c/n  
6 huevos duros

## PREPARACIÓN:

### Para la masa:

Disolver la sal en el agua tibia.  
Fundir la grasa y dejar entibiar.  
Colocar la harina sobre la mesada, realizar un hueco y poner dentro la salmuera y la grasa. Comenzar a unir desde el centro hacia adentro hasta formar la masa. Formar un bollo, tapar y dejar descansar 10 minutos.

Cortar trozos de aproximadamente 30 g, formar bollitos.

Estirar cada bollo en forma circular para formar las tapas. Conservar tapados, en la heladera. O estirar y cortar los discos con cortante.

### Para el relleno:

Cortar las cebollas, el Morrón y la parte de abajo del verdeo en *brunoise*. Rehogar en una cacerola con un poco de aceite y sal.

Sumar la carne picada. Condimentar con sal, pimienta, pimentón, comino y ají molido a gusto.

Cocinar y, si es necesario, agregar un poco de caldo. Enfriar y reservar. Terminar el relleno con la parte verde de la cebolla de verdeo cortada finamente y los huevos picados.



Rellenar los discos de masa, cerrar y repulgar. Freír en aceite o grasa caliente.

## TIPS

- Agregar a gusto pasas de uva, aceitunas o más picante.
- Con esta masa también se pueden hacer al horno, pintadas con huevo batido, o rústicas, espolvoreadas con harina.

# CHURROS

2 DOCENAS 20 MIN PREPARACIÓN 20 MIN COCCIÓN

## INGREDIENTES:

500 cc de agua  
500 cc de leche  
10 g de sal  
½ cucharadita de azúcar  
575 g de harina 0000

## Para terminar y servir:

Azúcar c/n  
Dulce de leche clásico c/n

## PREPARACIÓN:

Poner el agua, la leche, la sal y el azúcar en una olla, y calentar hasta el primer hervor.

Tamizar la harina, poner en un bol y agregar el agua hirviendo de golpe.

Trabajar la masa hasta que se despegue del bol con una cucharada de madera.

Poner en la mesada y aplastar la masa para quitar todo el aire encerrado.

Colocar en la churrera y hacer presión para formar los churros. Cortar del largo deseado.

Cocinar en abundante aceite a 180°.

Retirar y pasarlos por azúcar mientras estén calientes.

## TIPS

- El paso de aplastar la masa para sacar el aire es fundamental, ya que de lo contrario, pueden explotar mientras se están cocinando y es peligroso.
- Conviene que la masa no se lleve a enfriar demasiado, porque se pone dura y esto dificulta mucho más el armado de los churros en la churrera.
- Si bien algo de fuerza se debe hacer, la idea es que no sea demasiado y pasarla mal.
- Se pueden tener ya armados crudos de un día para el otro, en una bandeja, con un folex o film espolvoreado con harina y bien tapados.
- Si se desea, rellenar con dulce de leche tradicional o bañar con chocolate.



POR  
FABRICIO PORTELLI




# Vinos cada vez más sustentables

## TIPS

Desde hace algunos años, la conciencia del cuidado por el planeta ha llegado al vino. No obstante, en los viñedos hay que usar agroquímicos para las curaciones. Esto y el anhídrido sulfuroso (antiséptico) son los únicos productos químicos empleados en vitivinicultura, siempre en muy bajas proporciones. Sin embargo, hay muchos productores que están empezando a trabajar sus viñas de manera orgánica, mientras otros eligen ir un paso más allá y tratarlas bajo los conceptos de la biodinamia, que incluye el preparado de “compost” propio a partir de residuos animales y vegetales producidos en la misma finca, y que sirven para abonar la tierra y curar las plantas. Cada vez más bodegas argentinas, privilegiadas por terruños secos y sanos, se van sumando a esta movida. Por otra parte, esto generó una nueva tendencia dentro de la industria: la sustentabilidad.

El menú de pasos se ha puesto de moda, tanto en restaurantes como en bodegas que ofrecen almuerzos y cenas. Esta modalidad está pensada más para los amantes del buen vivir, que se sientan a la mesa a disfrutar una experiencia y no simplemente a saciar necesidades básicas. Un buen menú de pasos debe ser equilibrado, sin importar la cantidad que proponga, porque la idea es siempre que el comensal se vaya satisfecho. Claro que no debe ser el típico entrada, principal y postre. Por eso al menos se ofrecen de cinco pasos y hasta más de veinte, siempre con porciones reguladas. La idea de los chefs es ofrecer una experiencia única, con productos y vinos que normalmente no se ven en las cartas. Mientras que, en las bodegas, los cocineros están más enfocados en hacer lucir la diversidad que ofrecen los vinos de las bodegas. Lo mejor es que, gracias a estas propuestas sofisticadas, la cultura gastronómica se incrementa, dando lugar a nuevas tendencias.

Un vino sustentable ante todo debe ser respetuoso con su medioambiente. Por eso los orgánicos, biodinámicos y naturales suenan como los más aptos por ser los únicos que se elaboran sin agroquímicos en la viña. Pero también este enfoque de trabajo tiene que ver con el aprovechamiento de los recursos naturales, reciclando el material orgánico y el agua para

devolverlos al suelo, por ejemplo. Además, haciendo uso eficiente de la electricidad y midiendo la huella de carbono. Pero un vino sustentable va mucho más allá del líquido dentro de la botella, porque una bodega también debe preocuparse por su función social dentro del entorno. Y ahí es cuando el capital humano, la gente, adquiere relevancia. 

## MINIGUÍA DE VINOS



**LA PUERTA CLÁSICO  
TORRONTÉS 2023**  
BODEGA VALLE DE LA  
PUERTA, VALLE FAMATINA,  
LA RIOJA \$7200  
PUNTOS: 88

Con nuevo diseño de etiqueta que jerarquiza los símbolos que veneraron los diaguitas (el cóndor y el puma), llega la nueva cosecha de este auténtico Torrontés Riojano. Como siempre, su expresión es inconfundible. Joven, de aromas muy elocuentes y entrada algo salina que aporta texturas. Con buena frescura y un agradable carácter frutado, con dejes florales.



**DOÑA PAULA SAUVAGE  
BLANC BRUT NATURE**  
DOÑA PAULA, TUPUNGATO,  
VALLE DE UCO \$10.300  
PUNTOS: 89,5

Elaborado 100 por ciento con uvas Sauvignon Blanc, una de las especialidades de la bodega, este espumoso sorprende por su frescura y equilibrio, más allá de su originalidad. De aromas intensos con notas de flores blancas y frutas cítricas. En boca es vibrante y refrescante, con mucha vivacidad. Ideal para disfrutar solo o como aperitivo acompañando bocaditos de frutos de mar.



**SOLITO VA MALBEC 2021**  
SOLITO VA WINES, EL CEPILLO,  
VALLE DE UCO \$11.300  
90,5 PUNTOS

Leandro Velázquez es el joven enólogo-propietario detrás de este flamante Malbec elaborado con uvas provenientes de Pampa El Cepillo. Añejado 100 por ciento en vasijas de concreto, resulta expresivo y muy frutado, con una frescura integrada que aporta tensión y vivacidad a cada trago. Sus texturas son incipientes y equilibradas, y su final especiado. Ideal para acompañar un asado.

# CHEVROLET MONTANA

## EFICIENTE Y COMPETITIVA PARA EL TRABAJO Y EL TIEMPO LIBRE

Por Fernando Soraggi



**\$39.978.000**

Precio

**185 KM/H**

Velocidad  
máxima

**132 CV**

Potencia máxima  
a 5500 rpm

**12,3 KM/L**

Consumo  
promedio

### DISEÑO 4/5

Chevrolet también presentó en nuestro mercado una *pickup* compacta para competir en este nuevo segmento, en el que están las marcas más representativas de la industria. Lo hace con la Montana, nombre ya utilizado para una *pickup* pequeña, derivada del Corsa en 2003. Esta nueva versión se realiza sobre la misma plataforma GEM de la SUV Tracker, con novedosas soluciones y buen equipamiento de tecnología y confort.

Es más larga, ancha y alta que la Tracker, con un diseño exterior bien logrado, con nuevas luces led divididas y, en la versión tope de gama que probamos, la Premier, cromados oscurecidos en la parrilla y la terminación de un *spoiler* negro. Muestra un dibujo más cuadrado en la cabina, con estribos laterales, pasarruedas con molduras de plástico negro y, por supuesto, lo más importante, la caja de carga, con barra San Antonio, portón amortiguado y también grupos

ópticos novedosos y bien definidos, con una buena capacidad de carga, de 600 kilogramos.

### CONFORT 3 1/2/5

Sin duda es una Chevrolet. Buenas presentaciones con una plancha que eleva la calidad, buen instrumental, volante multifunción (con regulación de altura y profundidad), climatizador, un tablero algo anticuado (en blanco y negro), pero con las funciones necesarias y de rápida lectura. Destaca la pantalla multimedia de excelente funcionamiento, con información necesaria, que se vuelve cámara al conectar la marcha atrás. Las butacas (regulaciones manuales) son cómodas y contienen muy bien.

Atrás, los que midan más de 1,65 tendrán algún inconveniente con el espacio (que no sobra) para las piernas, además no tiene salida de AA, pero sí puertos USB, muy bienvenidos. Destaca la gran insonorización, sin ruidos exteriores ni del motor.

### MOTOR 3 1/2/5

Cuenta con un motor naftero 1.2 turbo, de tres cilindros, que entrega 132 CV y un torque de 190 Nm a 2000 rpm, el mismo que emplea el Tracker. Está asociado a una caja AT de seis marchas con convertidor de par (sin opción secuencial por levas), que recibió una calibración exclusiva para el modelo, por lo que se muestra correcta, con respuestas racionales.

Acelera de 0 a 100 km/h en 10 segundos y tiene un consumo rutero de 15,8 km/l; el urbano baja a 11 km/l. La capacidad del tanque de combustible se limita solo a 44 litros, por lo que entrega una autonomía acotada.

### EQUIPAMIENTO 3 1/2/5

Los faltantes son muy pocos: no trae navegador satelital, techo eléctrico ni freno eléctrico de estacionamiento. Luego, ofrece gran tecnología con la eficiente interfaz MyLink 3 con pantalla de 8" que puede proyectar funcio-



nes del celular, con excelente conexión, además suma el wifi nativo con una señal muy estable. Destaca la aplicación My Chevrolet, con la posibilidad de poder encender el motor de manera remota. También ofrece control de velocidad crucero con limitador de velocidad, los sensores de lluvia (enciende los limpiaparabrisas cuando detecta esta condición climática) y crepuscular (enciende las luces cuando la situación lo requiere), cargador inalámbrico de celular. Muy buen equipo de audio, llave por presencia, encendido por botón eléctrico, cierre centralizado de puertas y vidrios, computadora de a bordo y conexión Bluetooth/USB, sistema Iso-fix, entre una extensa lista.

### SEGURIDAD 3 ½ / 5

Muestra un notable sistema de dirección, con asistencia eléctrica, entregando suavidad al volante con dureza adecuada que da seguridad en la ruta. El sistema de frenos, con ABS con EBD, responde con distancias correctas para este modelo, sin mostrar fatiga ante frenadas reite-

radas; logra 39,5 m para detenerse por completo desde 100 km/h. El sistema de suspensión delantera es independiente tipo McPherson, y el posterior, con barra de torsión, muestra algunos rebotes en el eje trasero, pero funciona en forma correcta en la estabilidad y asegura el buen confort de marcha, con desempeño firme, seguro y muy agradable, tanto en la ruta como en la ciudad. En el conjunto queda en deuda en ofrecer algún sistema ADAS, pero por lo demás es realmente completo, con control de estabilidad y tracción, asistente de arranque en pendiente, asistencia de frenado en urgencia y encendido automático de luces, entre una larga lista.

### PRECIO 3 ½ / 5

La nueva Chevrolet Montana se presenta como un modelo que une las virtudes de un SUV con las de una *pickup* compacta. El precio es competitivo entre los rivales. Lo primero por destacar es un muy buen diseño con identidad y gran personalidad, buen equipamiento y un confort de marcha muy bien logrado.



CHEVROLET

#### MOTOR

Naftero, delantero, transversal. Tres cilindros en línea, 12 válvulas, doble árbol de levas a la cabeza, comandado por correa dentada en baño de aceite. Apertura variable de válvulas. Alimentado por inyección electrónica multipunto, turbo e intercooler.

Cilindrada: 1199 cc

Tasa de compresión (ratio): 10,5:1

Potencia: 132 CV/5500 rpm

Torque: 186 Nm/2000 rpm

#### TRANSMISIÓN

Tracción delantera

Caja: Automática de seis velocidades y marcha atrás

#### MEDICIONES

Largo/alto/ancho: 4717 mm/1658 mm/1798 mm

Distancia entre ejes: 2800 mm

Peso en orden de marcha: 1310 kg

Capacidad de baúl: 874 litros

Capacidad de combustible: 44 litros

#### SUSPENSIÓN

Delantera: Independiente, tipo McPherson, con triángulo inferior, amortiguadores telescópicos, resortes helicoidales y barra estabilizadora

Trasera: Semiindependiente, con eje de torsión, amortiguadores telescópicos y resortes helicoidales

#### FRENOS

ABS

Delanteros: Discos ventilados

Traseros: Cintas y campanas

#### DIRECCIÓN

Piñón y cremallera, con asistencia eléctrica

#### LLANTAS Y NEUMÁTICOS

Llantas: Aleación de 17"

Material: Aluminio

Neumáticos: 215/55R17

Rueda de auxilio: Temporal, con llantas de chapa

#### FABRICANTE/IMPORTADOR

Chevrolet Brasil/Chevrolet Argentina

#### PRECIO Y GARANTÍA

\$39.978.000, 3 años o 100.000 kilómetros

# HORÓSCOPO



POR GABA ROBIN  
LA BRUJA POP

## GÉMINIS (21/05 - 21/06)



**Amor:** Si estuviste esperando algo en el amor, este se da en este mes, una situación en donde podrás comenzar a establecer comunicación con alguien que te genera seducción. Temas con padres, papeles, trámites. Tu energía estará fascinante.

**Trabajo:** Estarás enviando proyectos, escribiendo, rindiendo, enseñando, todas estas áreas se encontrarán muy intensas en el mes. Viajes cortos, contratos, etc. Armarás una sociedad. Comprarás ropa para nuevos desafíos.

**Salud:** Atendé tus riñones. Tus ansias de hacer otras cosas con la vida que llevás te llenarán de energía positiva, implicando aumento de apetito que tendrás que moderar.

## CÁNCER (22/06 - 21/07)



**Amor:** Aparecen amistades por arte de magia, te invitan a unirse a reuniones y conocerás gente nueva que será determinante este año en tu vida. Querrás cortar vínculos que te atan a un sistema que ya no soportás más. Rejuvenecés.

**Trabajo:** Grupos nuevos de personas en tu actividad, en tu negocio. Estarás comunicándote con mucha más gente de lo que acostumbrás. Armarás talleres o situaciones con personas para abrirte a nuevas formas.

**Salud:** Necesitarás dormir más, por cansancio corporal, pero también como para sacarte el pasado que aún te tiene agotado. El hígado pide paz.

## LEO (22/07 - 22/08)



**Amor:** La familia se viste de ceremonias y festejos. Te centrarás en el valor de pertenecer y eso lo generarás no solo en la familia, sino también en lo que hacés. Los que cumplen los primeros días del signo sentirán que todo está para organizar, reformatear y volver a comenzar.

**Trabajo:** Temas legales que se terminan. Aumentás tu estatus, sea por ascensos o por cómo manejas vos tu papel en lo que hacés. Buena comunicación con personas que te ayudan a alcanzar tus logros.

**Salud:** Una cirugía programada. El tema de tu hígado es algo para atender, ya que hay muchas situaciones pasionales que están ahí, generando dolor; como Prometeo, la herida se regenera.

## VIRGO (23/08 - 22/09)



**Amor:** Un viaje programado de a dos llenará los planes y las ganas de vivir. Los que cumplen los últimos días del signo sentirán que la pareja está pasando por una desintegración de lo que se tuvo, y es tiempo de sanar y recomenzar.

**Trabajo:** Las cosas cambian en todas sus formas, en este mes hay una buena predisposición de jefes o autoridades para tu crecimiento. Comunicaciones con el extranjero. Situaciones legales que no estás viendo.

**Salud:** Los brazos pueden estar sintiendo estos cambios emocionales que se están viviendo. Necesitás tener control de los medicamentos que tomás de venta libre, ya que podés intoxicarte.

## LIBRA (23/09 - 22/10)



**Amor:** La sexualidad te sorprenderá a través de situaciones que no esperabas ni tenías en mente. El sexo se hace presente y te confunde la vida. Hijos que se van del hogar para comenzar sus vidas plenas.

**Trabajo:** Trámites densos en la diaria, puede que tengas que hacer papeles que no esperabas o volver a realizar trabajo ya terminado. Tu creatividad se hará inmensa y eso te llevará a abrir nuevas puertas laborales.

**Salud:** Según el género, hay posibilidades de vasectomía por un lado y por el otro corte de menstruar. Las hormonas estarán en tu año, cambiando en todas sus fases. Esto trae aparejados momentos de irritabilidad.

## ESCORPIO (23/10 - 22/11)



**Amor:** Se definen parejas, vínculos de hace bastante tiempo que andan con idas y vueltas. Momento de decidir vivir juntos, casarse o alejarse. Todo se mueve en el ámbito de las relaciones. La casa cambia.

**Trabajo:** En este ámbito se está gestando una base laboral que será maravillosa. Podés cambiar el lugar donde trabajás, llevándote tareas a casa o armando un negocio en tu hogar. Momento de responsabilidades, rutina, más que de expansión creativa.

**Salud:** La sexualidad estará manifestando estos cambios arriba mencionados. En el arte del sexo habrá salidas a tantas confusiones que te están apareciendo y que te llevan a tomar decisiones de vida.

## SAGITARIO (23/11 - 21/12)



**Amor:** Los que están solos tienen la llave del amor en la puerta, abran. Los nacidos en los primeros días del signo sentirán que pueden hacer cosas de a dos: tomar un crédito, planificar un viaje, una boda, un festejo, etc. El amor se intensificará.

**Trabajo:** Todo está por darse, transformarse, realizarse, concretarse, terminarse. Son meses de sentir lo que se estuvo trabajando en épocas anteriores, los logros o las pérdidas. Querrás ir por algo más que ponés en ejecución.

**Salud:** Tendrás que ocuparte de tu salud, no por enfermedad, sino por chequeos médicos. Más ejercicio, más atención a la ingesta. El foco en vos.

## CAPRICORNIO (22/12 - 20/01)



**Amor:** Inesperadamente puede llegar un embarazo. Así como también un romance oculto, un amor escondido, pasión que llena los días. Trámites con hermanos o parientes. Bienestar, lo que repercute en tu alegría y la de tu entorno.

**Trabajo:** Sentís una ráfaga de oportunidades que llegarán este invierno, como si la segunda parte del año te encontrara en otras dimensiones laborales, en otros dineros.

**Salud:** Necesitás atender tu dieta, ya que podés estar entrando en un aumento de tu peso. Esto, más que de la estética, habla de tu salud, de estar comiendo más grasas o no poder hacer ejercicios que alivian tus órganos.

## ACUARIO (21/01 - 19/02)



**Amor:** En tu hogar hay cambios que ya veías venir, esto puede darse de forma externa, como arreglos importantes que se definen o terminar una construcción detenida, así como también en tu parte interna, de ver cuál es el lugar de vida.

**Trabajo:** Ofrecimiento de un trabajo con pariente o con la familia. Armarás un negocio en tu hogar o que surge a partir de estar en tu casa. Necesitás cambios que se darán lo quieras o no.

**Salud:** Tratamientos para gestar. Temas de salud de hijos te tendrán ocupado en este mes. Tratamientos largos de dientes. Querrás cambiar la imagen, y eso te llevará mucho tiempo y esfuerzo.

## PISCIS (20/02 - 21/03)



**Amor:** Mes de decidir si quedarte donde vivís o mudarte. Si optás por lo segundo, esto te llenará de fuerza, el cambio viene con buena suerte. Situaciones con hermanos, celebraciones. Nuevas personas llegan a tu vida, terminás una etapa de gente del pasado para recibir a gente nueva.

**Trabajo:** Estás dedicándote con mucho esfuerzo y disciplina a lograr una base material. No es época de derroche, sino más bien de centrarte en tus posibilidades. Transitás un tiempo de exigencias satisfactorias.

**Salud:** Todo lo que tiene que ver con huesos estará puesto en tu agenda, dientes, columna, piernas. Enfermedades hereditarias de las que es tiempo de hacerse cargo.



## TAURO (21/4 AL 20/5) LUDOVICA SQUIRRU

Buenos Aires, 9 de mayo de 1956. Astróloga del Horóscopo Chino, escritora desde 1984, *best seller*. También es actriz y especialista en el I Ching.

**Amor:** Según en la relación que estés, todo se intensifica, lo bueno y lo malo. Es un mes de grandes exageraciones en el amor. Además, alguien que no tenías en cuenta te mirará y algo inesperado pasará entre los dos.

**Trabajo:** Aparece un viaje que te desacomoda la agenda. Surgen situaciones que no esperabas en tu actividad. Querrás sacarte bienes de encima, vender cosas que no usás, limpieza total.

**Salud:** Atendé los nervios, porque hay muchos focos y cortocircuitos que te provocan irritaciones externas e internas, como gastritis o bloqueos en el estómago.

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



**Amor:** Despediste un amor el año que pasó, ya sea familiar o de pareja. Ahora sentís que estás acomodando tu esencia emocional. Nueva gente que llegó a vos te llena de posibilidades de tener una buena existencia.

**Trabajo:** Se termina una etapa de algo que estuviste construyendo en materia de dinero. Ahora se potencia otra forma, con contratos nuevos, viajes por trabajo, mudanzas del lugar donde se realiza la actividad.

**Salud:** Los que cumplen los últimos días del signo sentirán que están sin energías, agotados, con posible inflamación de órganos. Necesitás hacer una reforma de hábitos para volver a la vitalidad que tenés.

# SUDOKU

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

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

# MEZCLAGRAMA

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

					O			
R								R
			C					

**Horizontales:**

- Abreviatura de "opus".
- Abreviatura de "respuesta".
- Adquiero cordura.
- Antes de Cristo.
- Feroz, indómito.
- Narración.
- Preparado farmacéutico a base de cera y aceite.
- Salones de clase.
- Unidad monetaria de la India.

**Verticales:**

- Abreviatura de "apud" (en la obra de).
- Abreviatura de "ítem".
- Acudes, te diriges.
- Alero, saliente del tejado.
- Árbol de Centroamérica.
- Embarcación.
- Punto cardinal.
- Río de Francia, afluente del Ródano.
- Símbolo químico del ástato.
- Símbolo químico del rutenio.
- Vestimenta, indumentaria.

# GRILLA

Anote las respuestas, teniendo en cuenta que figuran las sílabas que las forman, a manera de guía. En las columnas señaladas se formará un pensamiento del teólogo, pastor bautista y escritor inglés Charles Spurgeon.

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

**Definiciones**

- 1 - Hacer líquido algo sólido por medio del calor.
- 2 - Habitación que está delante de la sala.
- 3 - Proceso cognitivo por el cual podemos dirigir nuestros recursos mentales sobre un aspecto determinado.
- 4 - Realizar una sugerencia o propuesta.
- 5 - Distendido, tranquilo.
- 6 - Digno de adoración.
- 7 - Sencillez, humildad.
- 8 - Tela de lana de cabra.
- 9 - Escarpado, de gran pendiente.
- 10 - Ingenuidad, pureza.
- 11 - Conjunto de estudiantes de un centro de enseñanza.
- 12 - Pensamiento aceptado por la voluntad.
- 13 - Apretar con fuerza una cosa.
- 14 - Aluvión de palabras o gritos de desaprobación.
- 15 - Desazón por algo que ofende, molesta o avergüenza.

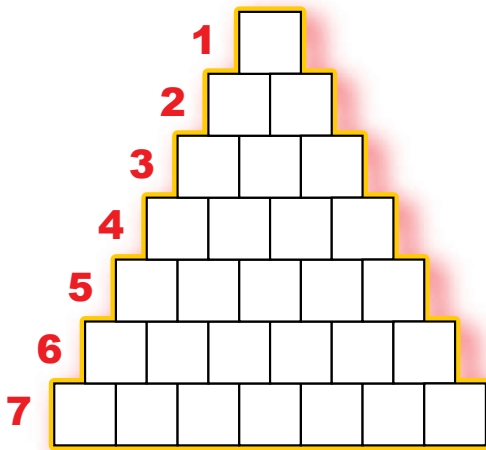
**Sílabas:**

- A - A - A - AN - AN - AS - BLE - BO - CAN - CÁN
- CHOR - CIÓN - DA - DA - DE - DE - DES - DEZ
- DI - DO - DO - DO - DO - EM - ES - JA - JAR - LA
- LA - LUM - MO - NA - NA - NA - NER - NIO - NO
- PI - PO - PRO - RA - RE - RRE - SA - SIC - TE
- TEN - TIA - TIR - TRA - TRU.



# 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 - Conjunción disyuntiva. 2 - Símbolo del osmio. 3 - Se atreva. 4 - Resonancias. 5 - Unir telas con aguja e hilo. 6 - Arcones, baúles. 7 - Frío moderado.

# 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.

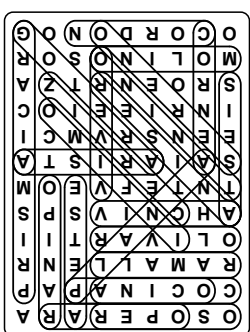
O S O P E R A R A  
C O C I N A P A P  
R A M A L L E N R  
O L I V A R T I I  
A H C N I V S P S  
T N T E F V E O M  
S A I A R I S T A  
E E N S R V M C I  
I N R I E E I O C  
S R O E N R T Z A  
M O L I N O S O R  
O C O R D O N O G

# EN CLAVE

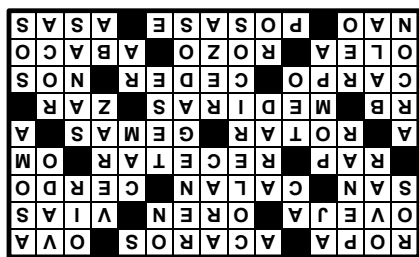
A número igual, corresponde letra igual. Como ayuda, ubicamos dos palabras con las claves correspondientes.

15	13	24	14		14	3	14	15	13	7		13	9	14
13	9	21	23	14		13	15	21	19		9	2	14	7
7	14	19		3	14	10	14	19		3	21	15	26	13
	15	14	24		15	21	3	21	17	14	15		13	18
14		15	13	17	14	15		22	21	18	14	7		14
15	6		18	21	26	2	15	14	7		16	14	15	
3	14	15	24	13		3	21	26	21	15		19	13	7
13	10	21	14		15	13	16	13		14	6	14	3	13
19	14	13		24	13	7	14	7	21		14	7	14	7

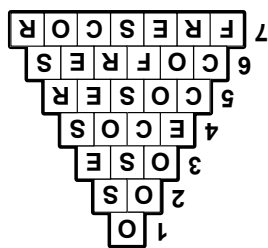
# SOLUCIONES



SOPA SIN LISTA



EN CLAVE



PIRAMIDAL

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

GRILLA

O	P	C	E	R	A	T	O
C	A	R	R	U	P	I	A
R	A	S	E	S	O	R	A
B	A	V	I	O	A	C	

MECLAGRAMA

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

SUDOKU

# FILOSOFÍA URUGUAYA

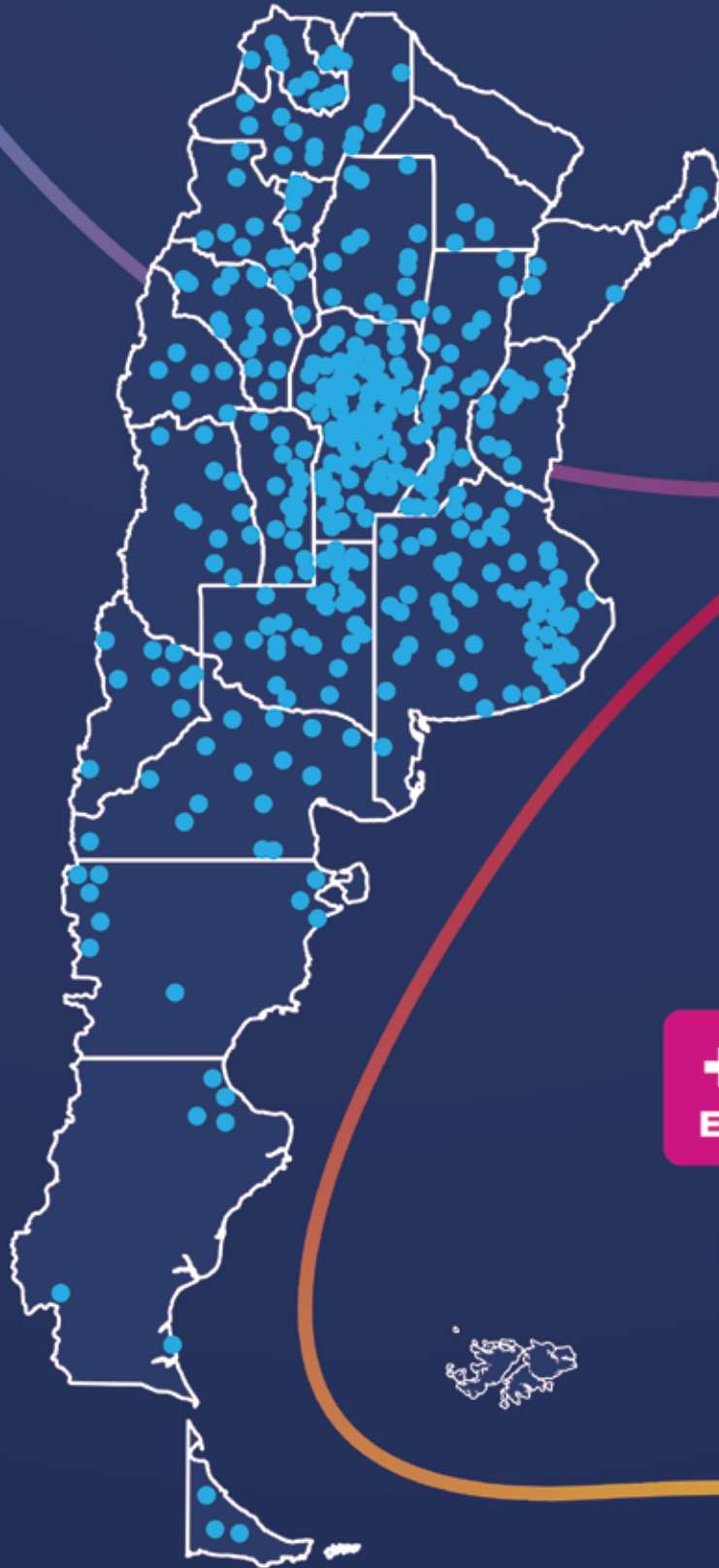
POR CRIST



# CADENA 3

ARGENTINA

## La gran cadena federal



Los mayores  
generadores de  
contenido radial  
del país.

  
**+ 500**  
EMISORAS

  
**LÍDERES DE**  
AUDIENCIA

En todo el país a través de

[cadena3.com](https://cadena3.com)

Transformá tu casa  
en tu lugar favorito,  
**estamos para que  
disfrutes al máximo**

**SEGURO DE HOGAR**

**0800-555-9797**

Compañía Aseguradora: Galicia Seguros S.A.U. Tre. Gral. Juan Domingo Perón 430, piso 6, CABA. CUIT 30-68714552-2. N° de Inscripción en SSN 0589. N° de Inscripción en IGJ12.571. Agente Institorio: 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](http://www.galiciaseguros.com.ar). Superintendencia de Seguros de la Nación: 0800-666-8400. [www.argentina.gob.ar/ssn](http://www.argentina.gob.ar/ssn). El titular de los datos personales tiene la facultad de ejercer el derecho de acceso a los mismos en forma gratuita a intervalos no inferiores a seis meses, salvo que se acredite un interés legítimo al efecto conforme lo establecido en el artículo 14, inciso 3 de la Ley N° 25.326. LA AGENCIA DE ACCESO A LA INFORMACION PUBLICA, en su carácter de Organismo de Control de la Ley 25.326, tiene la atribución de atender las denuncias y reclamos que interpongan quienes resulten afectados en sus derechos por incumplimiento de las normas vigentes en materia de protección de datos personales. Política de Privacidad y Protección de Datos Personales: <https://www.galiciaseguros.com.ar/legales/politicasprivacidadprotecciondatospersonales>.