

CONVIVIMOS

Argentina • Enero 2019 • N° 319 • Precio de Tapa: \$77

Leticia Bredice

“Me salvó
la actuación”





SIN OBLIGACIÓN DE COMPRA VÁLIDA DESDE EL 01/02/18 AL 24/11/18 PARA MÁS INFORMACIÓN CONSULTE EN WWW.NARANJA.COM
IMAGEN A MODO ILUSTRATIVO.

Conocé los ganadores 2018

Marzo

Manuel Carrasco, Tucumán

Mayo

Juan Marín Marín, Chaco

Julio

Hipólito Juárez, Córdoba

Septiembre

Mercedes Mancini, Catamarca

Noviembre

Roberto Edgardo Rivero, Buenos Aires

Diciembre

Cristian Gabriel Molina, Córdoba

.....

REVISTA

CONVIVIMOS

SUMARIO

ENERO 2019

» CONVIVIENDO

06 ¿Y POR QUÉ NO?

¿Y por qué no?

David Ruda

08 INSTITUCIONAL

La cultura tiene Casa

10 LIBROS

Yo leo: Dafne Schilling

12 DISCOS

Yo escucho: Julio Moura

14 EN VIVO

Desde la pista: Milena Salamanca

16 ARTES VISUALES Y ESCÉNICAS

En escena: Georgina Barbarossa

18 ESTRENOS

Yo vi: Gustavo Garzón

19 CINE

En busca de la estatuilla dorada

20 CAFÉ CON...

Emiliano Zerbini: "El folklore es hermandad"

22 HUMOR / CRIST

24 LA PÁGINA EN BLANCO

26 LECTORES/ GANADORES DE LA PÁGINA EN BLANCO

» ENERO

28 FICCIÓNARIO

Cita en el bar

Fernando Medeot

30 PALABRAS CRUZADAS

El lenguaje argento

Agustina Boldrini

32 HISTORIAS Y PERSONAJES DEL DEPORTE

Ídolo sin tiempo

Oswaldo Wehbe

34 PENSAR LA INFANCIA

Cartas a un hijo

Enrique Orchanski



36 REFLEXIONES

Inesperada reacción estudiantil

Guillermo Jaim Etcheverry

38 CONSAGRADOS: LITERATURA

Japón

Marcos Herrera

40 CONTAR LA HISTORIA

Primeros veraneos en Mar del Plata

Felipe Pigna

42 NOTA DE TAPA

Leticia Bredice:

"Me salvó la actuación"

50 INFORME ESPECIAL

Mitos y verdades sobre el consumo

de la leche

55 TECNOLOGÍA

Jardines cuidados con inteligencia

56 INVITADA

Delfina Pignatiello: "El agua es mi lugar"

60 SOCIEDAD

Mascotas: las nuevas compañeras de trabajo

62 VÍNCULOS

Suegras eran las de antes

64 REPORTAJE FOTOGRÁFICO

La risa. Entre lo terrenal y lo divino

68 HISTORIAS VERDADERAS

Shi De Yang. Una vida hecha de agua y fuego



70



81



92

» VIAJES

70 LUGARES

Mar del Plata. Inconfundible y espectacular

75 HÁBITOS SALUDABLES

Desayuno. La comida más importante del día

» EDUCACIÓN

76 EDUCACIÓN

Preparar el cuerpo para la vida

79 EDUCACIÓN EXPERIENCIAS

Por la continuidad escolar

» ESTILOS DE VIDA

80 BIENBEBIDOS

Vinos para jóvenes paladares
Fabricio Portelli

81 LA COCINA DE SANTIAGO

Superfrescas

84 RECETAS CON HISTORIA

Budín con naranjas brillantadas
Elisa Lovera

Budín con amargo

Alicia Susana Fernández

86 NOVEDADES

88 MASCOTAS

Viajar con las mascotas

89 JARDINERÍA

Las vacaciones y las plantas

90 MODA ENTREVISTA

Valerie Steele. La psicoanalista de la moda

92 MODA ACTUAL

Cuando calienta el sol

99 BELLEZA

Rutinas de verano

100 HOGAR

Verde que te quiero verde

104 DEPORTE ENTREVISTA

Miriam Mayorga: "El fútbol no me da plata, pero sí satisfacciones"

106 MEDIOAMBIENTE

Baños secos: los sanitarios del futuro

108 AUTOS

Lifan X70. Buenas armas para la lucha

» ENTRETENIMIENTO

110 HORÓSCOPO

Por Gaba Robin

112 JUEGOS

114 SOLUCIONES

STAFF

DIRECTOR
DAVID RUDA

EDITOR
SEBASTIÁN MAGGIO
editor@editorialaccion.com.ar

COORDINACIÓN EDITORIAL
MARITÉ ITURRIZA

COORDINACIÓN PERIODÍSTICA
MARCELA AGUILAR

ARTE Y DISEÑO
JESSE LUNAZZI
RODRIGO LASCANO
MARISOL DAVILA

IMPRESIÓN
IPESA
MAGALLANES 1315
CPI288 BS. AS. - ARGENTINA

ARCÁNGEL MAGGIO
LAFAYETTE 1695 - CÓDIGO POSTAL
C1286AEC - CAPITAL FEDERAL

REDACCIÓN
redaccion@convivimos.com.ar
LAFAYETTE 1695 - CÓDIGO POSTAL
C1286AEC - CAPITAL FEDERAL

CONTACTO
publicidad@convivimos.com.ar

CORRESPONDENCIA
lectores@convivimos.com.ar

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

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

ADHERIDA AL IVC



LA PRESENTE REVISTA FUE IMPRESA POR
IPESA.
TIRADA DE ESTA EDICIÓN: 403.000
EJEMPLARES. (282.100 ARCÁNGEL MAGGIO
120.900 IPESA).
CONVIVIMOS ES UNA PUBLICACIÓN
MENSUAL DE DISTRIBUCIÓN NACIONAL
PROPIEDAD DE TARJETA NARANJA S.A.
EXCLUSIVA PARA TITULARES DE TARJETA
NARANJA.
DOMICILIO LEGAL: TARJETA NARANJA S.A.
LA TABLADA 451 - X5000JSB CÓRDOBA
ARGENTINA
NÚMERO DE EDICIÓN: 319
FECHA DE EDICIÓN: ENERO 2019
EDITADA POR EDITORIAL ACCIÓN S.A.
REGISTRO DE LA PROPIEDAD INTELECTUAL
N° 5342694



David Ruda
Director

¿Y por qué no?

Estimados lectores:

Desde que comenzamos a transitar el maravilloso camino de *Convivimos*, allá por diciembre de 2010, una de nuestras preocupaciones fue “tender puentes” a través de información de calidad, entretenimiento, humor y reflexiones de reconocidos especialistas en múltiples temas de interés para las familias. También desde entonces nos venimos comunicando en esta suerte de “editorial” al que decidimos acompañar con una pregunta, que más que pregunta es un llamado, una propuesta, una invitación: ¿Y por qué no?

¿Y por qué no nos animamos a cambiar?, ¿a cumplir los proyectos pendientes? Nuestras notas, historias de vida y entrevistas se proponen, precisamente, eso: renovar preguntas, ensayar respuestas, despertar intereses y deseos... Para cambiar, retomar un sueño, completar un propósito. ¡Tenemos todo un año para concretar los pequeños-grandes desafíos, personales y colectivos!

Los invito a conocer de cerca a nuestro personaje de tapa: Leticia Bredice. Una actriz que se dio cuenta de que era actriz desde muy pequeña, y que hoy, con más de 20 años de carrera, se anima a dirigir, a cantar y a ser maestra de actores.

Y a Delfina Pignatiello, la “niña prodigio” de la natación argentina. Es nuestra invitada, una de las figuras más promisorias del deporte nacional. En la entrevista

que compartimos, nos cuenta cómo es “vivir en el agua”.

Mar del Plata es nuestro lugar elegido para recomendar en estas vacaciones, aunque muchos sabemos que “la Perla del Atlántico”, “la Feliz”, “Mardel” o “Marpla” es un destino imperdible en cualquier momento del año.

Y porque Mar del Plata también tiene historia, Felipe Pigna nos cuenta cómo llegó a posicionarse como la ciudad de veraneo elegida por los argentinos a partir de la llegada del ferrocarril y la construcción del lujoso Bristol Hotel hacia fines del siglo XIX. Dos notas muy interesantes para conocer el porqué de nuestra idiosincrasia.

Para cerrar, les recomiendo la nota de la sección “Educación”, dedicada a la Educación Física. Como profesor de la materia en escuelas municipales de la ciudad de Córdoba durante muchísimos años, me sumo al desafío que plantean los especialistas consultados, en particular, a lo que afirma Ivana Rivero: “Es necesario revisar los modos en que se la concibe y enseña. Hay que caminar rumbo a una Educación Física alegre, innovadora e inclusiva. (...) Hay que devolver el protagonismo no solo al alumno, sino también al docente; concebir a ambos como sujetos constructores de sus propias prácticas”.

Que disfruten toda la revista.

¡Buen comienzo del año!



Suscripción

Les informamos que desde la edición de marzo de 2019, el precio de la revista será de \$93 finales por mes. En caso de no estar de acuerdo con dicha modificación, podrá solicitar la baja de la revista en cualquiera de las sucursales de Naranja S.A., o telefónicamente al 0810-333-6272.

NUEVOS

100% Conservante



ENCONTRAR TU MEJOR PELO, ES TAN FÁCIL COMO CONTAR HASTA 4.

1

ÁCIDO HIALURÓNICO*
TRATAMIENTO, CHAMPÚ Y BALSAM

Favorece el engrosamiento de la estructura del cabello, ayudando a prevenir futuros daños de las fibras capilares.

2

ACEITE DE ARGÁN Y CAMELIA*
TRATAMIENTO, CHAMPÚ Y BALSAM

Mejora el brillo y la apariencia del cabello, permitiendo recuperar su humedad.

3

ACEITE DE PALTA*
TRATAMIENTO, CHAMPÚ Y BALSAM

Sus proteínas, vitaminas y ácidos grasos esenciales nutren y dan brillo, combatiendo la sequedad.

4

ACEITE DE COCO*
TRATAMIENTO, CHAMPÚ Y BALSAM

Sus vitaminas, minerales y ácidos penetran las fibras capilares reteniendo la humedad y facilitando el peinado.

 ***Libre de Parabenos, Formaldehído y donantes de Formaldehído.**

40 Biferdil®
40 Años acompañando tu belleza

8000 CABELLO (2223556)

WWW.BIFERDIL.COM

SEGUINOS EN  

 Industria Argentina

La cultura tiene Casa

Desde 2016, Casa Naranja abre sus puertas para brindar actividades culturales gratuitas a toda la comunidad. Un resumen de lo que pasó en 2018.

Facilitar con alegría y compromiso la vida de cada persona. Ese es el propósito de Naranja y, en buena parte, también el de su Casa, en La Tablada 451, Córdoba. Allí se desarrollan, a lo largo de todo el año, experiencias vinculadas con el arte y la cultura, abiertas a todo público, libres y gratuitas. Su programación incluye propuestas que van desde charlas y conferencias con renombrados disertantes, visitas educativas de escuelas, recitales en vivo y obras de teatro hasta exposiciones de reconocidos artistas de trayectoria internacional.

2018

Durante el año que acaba de pasar, 30 mil personas visitaron Casa Naranja. Fueron 4500 los niños que concurrieron a las distintas muestras y actividades realizadas en el marco de las visitas educativas, mientras que otras 4000 personas asistieron a visitas guiadas destinadas a toda la comunidad.

Dentro del ciclo de charlas que ofrece la Agenda, estuvieron presentes, entre otros, el ilustrador **Cristian Turdera** y el filósofo **Tomás Balmaceda**, más conocido como “Capitán Intriga”. También fue disertante el científico **Diego Golombek**, quien conversó acerca de los futuros posibles y cómo el arte inspira a la ciencia, mientras que el muralista **Elián Chali**, junto al publicista **Roy García**, hablaron sobre el arte callejero.

En el marco del programa “Acústicos en Casa” hicieron sus presentaciones bandas como **Las Pastillas del Abuelo**, **Miranda** y **Nonpalidece**.



Visión Le Parc, la muestra de Julio Le Parc en Casa Naranja.

También, **Rayos Láser** con **Valdés** representando la nueva escena de la música de Córdoba, y **Banda de Turistas**, entre otros; *shows* que también fueron transmitidos por las plataformas digitales de la empresa.

Por otra parte, “**Ensayos de Entre-casa**” contó con un total de siete encuentros, en los que participaron 70 niños y jóvenes de cinco agrupaciones. El programa propone, por tercer año consecutivo, el encuentro de orquestas y coros de organizaciones barriales con un director o artista invitado en carácter de mentor. El cierre de la edición 2018 tuvo lugar en el Auditorio de Casa Naranja con una intervención artística a cargo de un ensamble integrado por chicos de coros y orquestas comunitarias de Córdoba y Gran Córdoba.

La dirección estuvo a cargo de Santiago Ruiz y Noelia Escalzo, quienes coordinaron durante todo el año el proceso de trabajo e intercambio entre pequeños y jóvenes músicos del Instituto Educativo Mater, la Orquesta Municipal de Río Ceballos, el Coro Infantil Municipal de Villa Allende, el Coro del Colegio Manuel Belgrano y el Ensamble 413 de Villa el Libertador.

Re_Creo fue una actividad a modo de festival participativo desarrollada en las vacaciones de invierno y hasta principios de septiembre, que vinculó artes, música, juegos y creatividad para disfrutar en familia y con amigos. Incluyó una programación de “acontecimientos artísticos” que llevó el nombre de **Arte en Acción**, una idea que se alejó del concepto tradicional




Cierre participativo del festival Re_Creo, junto al artista Juan Martín Juarez.

de “muestra” y estuvo a cargo de nueve jóvenes artistas contemporáneos. También se desarrollaron **talleres creativos**, ligados a la tecnología y los nuevos lenguajes, donde se trabajó sobre la experiencia sensorial y en los que cada participante pudo crear y llevarse un objeto u obra únicos.

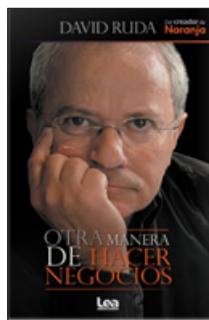
Dentro de la propuesta de artes visuales, se desarrolló “**Futuro Volátil**”, la primera exposición colectiva del espacio integrada por 26 obras de artistas nacionales e internacionales que invitó a construir una mirada so-

bre estos tiempos de una manera participativa. También, desde septiembre y hasta el 31 de enero de este año, está disponible *Visión Le Parc*, una exhibición inédita del gran **Julio Le Parc**, máximo referente del arte participativo y cinético. Ya estuvieron presentes años anteriores otros artistas de trayectoria internacional como **Rogelio Polesello** y **Marta Minujín**.

“Casa Naranja es y representa la esencia de nuestra empresa, un lugar donde todos podemos encontrarnos, accesible, cálido, simple, pero de gran

calidad. Un lugar donde el arte, la cultura, la música y las opiniones se destacan de manera universal. Casa Naranja es tu casa, la mía, la de toda la familia que se reúne a vivir experiencias únicas. En 2019 seguiremos creando, para continuar creciendo en la ciudad que nos vio nacer”, dice con orgullo Alejandro Asrin, presidente de la empresa. 

✉ redaccion@convivimos.com.ar



Otra manera de hacer negocios

David Ruda

Cuenta la historia del creador de Naranja y, sobre todo, su filosofía de vida y trabajo. Habla de valores, esfuerzo, voluntad y perseverancia, un libro que inspira y comparte saberes.

208 págs.

Ediciones Lea

www.edicioneslea.com



Cohen por Cohen

Editado por Jeff Burger

Reúne entrevistas que ofreció Leonard Cohen a lo largo de cinco décadas de carrera. Un recorrido íntimo por el trabajo y la figura del compositor y cantante, cuya profundidad reviste valor documental.

696 págs.

Planeta

www.planetadelibros.com.ar



Sabotaje (Serie Falcó)

Arturo Pérez-Reverte

Una nueva aventura del detective Lorenzo Falcó. Es 1937 y tiene una doble misión en París: evitar que el *Guernica* de Pablo Picasso llegue a la Exposición Universal, donde la República pretende conseguir apoyo internacional.

376 págs.

Alfaguara

www.megustaleer.com.ar



Mirandolina

Malicha Cresta de Leguizamón y Liliana Menéndez

Mirandolina es una mojarrilla que quiere aventurarse más allá de su mundo azul y cristalino. Sueña con explorar lugares desconocidos, un maravilloso desafío, pero, a veces, puede ser muy osado.

28 págs.

Comunicarte

www.comunicarteweb.com.ar

YO LEO

DAFNE SCHILLING

“El libro puede ser tu propia historia”

“Tengo una forma de expresar tan verdadera que cualquiera puede sentirse identificada”, dice Dafne Schilling sobre *Doce estaciones del alma*. Se trata de su primer libro, en el cual cuenta experiencias propias para invitar a otras mujeres a encontrarse con su verdadero yo. “Conecta a todas aquellas que queremos sentirnos bien”, afirma. Escribe como medio de expresión, convencida de que su historia puede ayudar a otras a encontrar el camino propio. Además, es actriz, bailarina e instructora de yoga, y trajo a la Argentina el Yoga Booty Ballet, una técnica que fusiona baile, yoga y meditación.

En ese sentido, el mantra que propone a sus seguidoras y alumnas es “Me acepto real e imperfecta”. Sostiene que hay una constante búsqueda de la perfección a partir de ciertas presiones sociales, sin embargo observa que “está sucediendo una linda revolución, vinculada a la búsqueda de la autenticidad, de ser como somos e ir donde queremos ir”. Para eso trabaja con el movimiento asociado a la liberación del cuerpo, “porque tiene que ver con lo tribal. La mujer se libera transpirando, riendo, llorando. Es muy mágico, es una herramienta de poder que nos une con lo intuitivo y suelta la mente”, explica. La intuición es otra de las palabras claves de su propuesta, pues “es ese río subterráneo en nuestras entrañas, el río de la esencia de cada uno. Estar en contacto con la intuición te hace ver en tu corazón si ese camino es o no es”.

¿Un libro que estés leyendo?

El fuego interior, de Carlos Castaneda.

¿Uno que recomiendes?

Las voces del desierto, de Marlo Morgan.



Doce estaciones del alma

Una consigna por mes para conectar con la propia esencia. A través de un relato íntimo y confesional, invita a soltar la mochila de exigencias en busca del equilibrio y la paz interior.

184 págs.

Grijalbo

www.megustaleer.com.ar

+

- *Nutrición fácil en tiempos difíciles*. Diego Sívori. Grijalbo.
- *Jaque al psicoanalista*. John Katzenbach. Ediciones B.
- *Verano. Un diario íntimo*. Karina Noriega. Planeta.

\$275

2 COMBOS BIG KING®

Con gaseosa y papas regulares.

RCV107309



PRESENTANDO ESTE CUPÓN TE LLEVAS DOS COMBOS BIG KING® CON GASEOSA Y PAPAS REGULARES POR \$275.

VALIDO DEL 04/11/19 AL 30/09/19. EN TODOS LOS LOCALES BURGER KING® ARGENTINA EXCEPTO MAR DEL PLATA Y MAR DEL TUIL. NO COMBINABLE CON OTRAS OFERTAS Y/O PROMOCIONES. NO VALIDO PARA DELIVERY. TM & © 2018 BURGER KING CORPORATION. SE UTILIZA BAJO LICENCIA. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. FAST FOOD SUDAMERICANA S.A., AL LIBERTADOR 1295 3º VTE. LOPEZ, PROV. DE BS. AS. PROHIBIDO ARROJAR EN LA VIA PUBLICA. LEY 260 (C.A.B.A.)

\$127

COMBO DOBLE CLÁSICA C/QUESO

Con gaseosa y papas regulares.

RCV106783



PRESENTANDO ESTE CUPÓN TE LLEVAS UN COMBO DOBLE CLÁSICA CON QUESO CON GASEOSA Y PAPAS REGULARES POR \$127.

VALIDO DEL 04/11/19 AL 30/09/19. EN TODOS LOS LOCALES BURGER KING® ARGENTINA EXCEPTO MAR DEL PLATA Y MAR DEL TUIL. NO COMBINABLE CON OTRAS OFERTAS Y/O PROMOCIONES. NO VALIDO PARA DELIVERY. TM & © 2018 BURGER KING CORPORATION. SE UTILIZA BAJO LICENCIA. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. FAST FOOD SUDAMERICANA S.A., AL LIBERTADOR 1295 3º VTE. LOPEZ, PROV. DE BS. AS. PROHIBIDO ARROJAR EN LA VIA PUBLICA. LEY 260 (C.A.B.A.)

\$310

2 COMBOS EXTRA BURGER

Con gaseosa y papas regulares.

RCV107305



PRESENTANDO ESTE CUPÓN TE LLEVAS DOS COMBOS EXTRA BURGER CON GASEOSA Y PAPAS REGULARES POR \$310.

VALIDO DEL 04/11/19 AL 30/09/19. EN TODOS LOS LOCALES BURGER KING® ARGENTINA EXCEPTO MAR DEL PLATA Y MAR DEL TUIL. NO COMBINABLE CON OTRAS OFERTAS Y/O PROMOCIONES. NO VALIDO PARA DELIVERY. TM & © 2018 BURGER KING CORPORATION. SE UTILIZA BAJO LICENCIA. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. FAST FOOD SUDAMERICANA S.A., AL LIBERTADOR 1295 3º VTE. LOPEZ, PROV. DE BS. AS. PROHIBIDO ARROJAR EN LA VIA PUBLICA. LEY 260 (C.A.B.A.)

\$230

2 COMBOS HAMBURGUESA DOBLE CON QUESO

RCV106763



PRESENTANDO ESTE CUPÓN TE LLEVAS DOS COMBOS HAMBURGUESA DOBLE CON QUESO CON GASEOSA Y PAPAS REGULARES POR \$230.

VALIDO DEL 04/11/19 AL 30/09/19. EN TODOS LOS LOCALES BURGER KING® ARGENTINA EXCEPTO MAR DEL PLATA Y MAR DEL TUIL. NO COMBINABLE CON OTRAS OFERTAS Y/O PROMOCIONES. NO VALIDO PARA DELIVERY. TM & © 2018 BURGER KING CORPORATION. SE UTILIZA BAJO LICENCIA. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. FAST FOOD SUDAMERICANA S.A., AL LIBERTADOR 1295 3º VTE. LOPEZ, PROV. DE BS. AS. PROHIBIDO ARROJAR EN LA VIA PUBLICA. LEY 260 (C.A.B.A.)

\$115

COMBO ITALIANO

Con gaseosa y papas regulares.

RCV106776



PRESENTANDO ESTE CUPÓN TE LLEVAS UN COMBO ITALIANO CON GASEOSA Y PAPAS REGULARES POR \$115.

VALIDO DEL 04/11/19 AL 30/09/19. EN TODOS LOS LOCALES BURGER KING® ARGENTINA EXCEPTO MAR DEL PLATA Y MAR DEL TUIL. NO COMBINABLE CON OTRAS OFERTAS Y/O PROMOCIONES. NO VALIDO PARA DELIVERY. TM & © 2018 BURGER KING CORPORATION. SE UTILIZA BAJO LICENCIA. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. FAST FOOD SUDAMERICANA S.A., AL LIBERTADOR 1295 3º VTE. LOPEZ, PROV. DE BS. AS. PROHIBIDO ARROJAR EN LA VIA PUBLICA. LEY 260 (C.A.B.A.)

GASEOSA Y PAPAS GRATIS

KING DE POLLO® FRANCÉS

RCV107322



PRESENTANDO ESTE CUPÓN Y COMPRANDO UN KING® DE POLLO FRANCÉS TE LLEVAS GASEOSA Y PAPAS REGULARES GRATIS.

VALIDO DEL 04/11/19 AL 30/09/19. EN TODOS LOS LOCALES BURGER KING® ARGENTINA EXCEPTO MAR DEL PLATA Y MAR DEL TUIL. NO COMBINABLE CON OTRAS OFERTAS Y/O PROMOCIONES. NO VALIDO PARA DELIVERY. TM & © 2018 BURGER KING CORPORATION. SE UTILIZA BAJO LICENCIA. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. FAST FOOD SUDAMERICANA S.A., AL LIBERTADOR 1295 3º VTE. LOPEZ, PROV. DE BS. AS. PROHIBIDO ARROJAR EN LA VIA PUBLICA. LEY 260 (C.A.B.A.)

Seguí Disfrutando
DE MÁS BENEFICIOS EN
REVISTA
CONVIVIMOS



DESCARGÁ
NUESTRA
APP

\$305

2 COMBOS WHOPPER®

Con gaseosa y papas regulares.

RCV106750



PRESENTANDO ESTE CUPÓN TE LLEVAS DOS COMBOS WHOPPER® CON GASEOSA Y PAPAS REGULARES POR \$305.

VALIDO DEL 04/11/19 AL 30/09/19. EN TODOS LOS LOCALES BURGER KING® ARGENTINA EXCEPTO MAR DEL PLATA Y MAR DEL TUIL. NO COMBINABLE CON OTRAS OFERTAS Y/O PROMOCIONES. NO VALIDO PARA DELIVERY. TM & © 2018 BURGER KING CORPORATION. SE UTILIZA BAJO LICENCIA. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. FAST FOOD SUDAMERICANA S.A., AL LIBERTADOR 1295 3º VTE. LOPEZ, PROV. DE BS. AS. PROHIBIDO ARROJAR EN LA VIA PUBLICA. LEY 260 (C.A.B.A.)

-50%

2 SUNDAE

Sundae para dos.

RCV108049



PRESENTANDO ESTE CUPÓN Y COMPRANDO UN SUNDAE TE LLEVAS EL SEGUNDO AL 50% OFF.

VALIDO DEL 04/11/19 AL 30/09/19. EN TODOS LOS LOCALES BURGER KING® ARGENTINA EXCEPTO MAR DEL PLATA Y MAR DEL TUIL. NO COMBINABLE CON OTRAS OFERTAS Y/O PROMOCIONES. NO VALIDO PARA DELIVERY. TM & © 2018 BURGER KING CORPORATION. SE UTILIZA BAJO LICENCIA. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. FAST FOOD SUDAMERICANA S.A., AL LIBERTADOR 1295 3º VTE. LOPEZ, PROV. DE BS. AS. PROHIBIDO ARROJAR EN LA VIA PUBLICA. LEY 260 (C.A.B.A.)

\$230

2 COMBOS HAMBURGUESA DOBLE CON QUESO

RCV106763



PRESENTANDO ESTE CUPÓN TE LLEVAS DOS COMBOS HAMBURGUESA DOBLE CON QUESO CON GASEOSA Y PAPAS REGULARES POR \$230.

VALIDO DEL 04/11/19 AL 30/09/19. EN TODOS LOS LOCALES BURGER KING® ARGENTINA EXCEPTO MAR DEL PLATA Y MAR DEL TUIL. NO COMBINABLE CON OTRAS OFERTAS Y/O PROMOCIONES. NO VALIDO PARA DELIVERY. TM & © 2018 BURGER KING CORPORATION. SE UTILIZA BAJO LICENCIA. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. FAST FOOD SUDAMERICANA S.A., AL LIBERTADOR 1295 3º VTE. LOPEZ, PROV. DE BS. AS. PROHIBIDO ARROJAR EN LA VIA PUBLICA. LEY 260 (C.A.B.A.)

2x1

COMBO EXTRA CHEDDAR

Extra cheddar para dos.

RCV106189



PRESENTANDO ESTE CUPÓN Y COMPRANDO UN COMBO EXTRA CHEDDAR CON GASEOSA Y PAPAS REGULARES TE LLEVAS OTRO COMBO IGUAL GRATIS.

VALIDO DEL 04/11/19 AL 30/09/19. EN TODOS LOS LOCALES BURGER KING® ARGENTINA EXCEPTO MAR DEL PLATA Y MAR DEL TUIL. NO COMBINABLE CON OTRAS OFERTAS Y/O PROMOCIONES. NO VALIDO PARA DELIVERY. TM & © 2018 BURGER KING CORPORATION. SE UTILIZA BAJO LICENCIA. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. FAST FOOD SUDAMERICANA S.A., AL LIBERTADOR 1295 3º VTE. LOPEZ, PROV. DE BS. AS. PROHIBIDO ARROJAR EN LA VIA PUBLICA. LEY 260 (C.A.B.A.)

-50%

2 COMBOS TOSTADO J&Q

Válido desde la apertura hasta las 11 y de 16 a 20hs

RCV107101



PRESENTANDO ESTE CUPÓN Y COMPRANDO UN COMBO TOSTADO JAMÓN Y QUESO TE LLEVAS EL SEGUNDO AL 50% OFF.

VALIDO DEL 04/11/19 AL 30/09/19. EN TODOS LOS LOCALES BURGER KING® ARGENTINA EXCEPTO MAR DEL PLATA Y MAR DEL TUIL. NO COMBINABLE CON OTRAS OFERTAS Y/O PROMOCIONES. NO VALIDO PARA DELIVERY. TM & © 2018 BURGER KING CORPORATION. SE UTILIZA BAJO LICENCIA. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. FAST FOOD SUDAMERICANA S.A., AL LIBERTADOR 1295 3º VTE. LOPEZ, PROV. DE BS. AS. PROHIBIDO ARROJAR EN LA VIA PUBLICA. LEY 260 (C.A.B.A.)

\$275

2 COMBOS BIG KING®

Con gaseosa y papas regulares.

RCV107309



PRESENTANDO ESTE CUPÓN TE LLEVAS DOS COMBOS BIG KING® CON GASEOSA Y PAPAS REGULARES POR \$275.

VALIDO DEL 04/11/19 AL 30/09/19. EN TODOS LOS LOCALES BURGER KING® ARGENTINA EXCEPTO MAR DEL PLATA Y MAR DEL TUIL. NO COMBINABLE CON OTRAS OFERTAS Y/O PROMOCIONES. NO VALIDO PARA DELIVERY. TM & © 2018 BURGER KING CORPORATION. SE UTILIZA BAJO LICENCIA. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. FAST FOOD SUDAMERICANA S.A., AL LIBERTADOR 1295 3º VTE. LOPEZ, PROV. DE BS. AS. PROHIBIDO ARROJAR EN LA VIA PUBLICA. LEY 260 (C.A.B.A.)



Frutal
Trío MJC

Delicadeza y precisión en los once temas del disco. Se trata de composiciones propias de este trío instrumental de vientos (saxo soprano, quena, clarinete bajo), acordeón y piano; cada una es un ritmo folklórico diferente.

Acqua Records
www.acqua-records.com



Quiero volver
Tini

Menos infantil y más osada, en su segundo disco ofrece una variedad de estilos entre reggaetón, balada, pop y reggae. Haciéndose un lugar en la música urbana, invitó a Karol G y Sebastián Yatra, entre otros.

Universal Music
www.universalmusic-conosur.com



La tremenda dimensión
Guillermo Beresñak

Cumbia, pop, rock, vals, tango y hasta folklore se fusionan y suenan en el trabajo de este poeta urbano. Lo nuevo de este cantautor es alegre y original, para escuchar en compañía y bailar.

Sony Music
www.sonymusic.com.ar



Fuieste más un verano
Leonardo Favio

En su quincuagésimo aniversario se lanzó una edición remasterizada en CD, vinilo y digital para volver a escuchar temas que hoy son clásicos de la música popular, como "Ella... ella ya me olvidó, yo la recuerdo ahora".

Sony Music
www.sonymusic.com.ar

YO ESCUCHO

JULIO MOURA
"Soy un tipo que hace canciones"

Hace 37 años que Julio Moura ingresó al mundo de la música, pero hasta el momento no había lanzado ningún disco solista. Al por qué tardó tanto, responde: "Siempre estuve tan involucrado, sintiéndome responsable de la historia de Virus, el pasado y el presente. Un compromiso no con el grupo solamente, sino con la gente y las canciones". Es hermano de Federico y Marcelo, con quienes fundó la banda. El guitarrista confiesa estar satisfecho con *Enigma 4*: "Representa las distintas épocas de mi vida como músico. Al tomar distancia, me di cuenta de que yo era eso que sonaba y me sentí conforme. Es lo que busqué", le cuenta a *Convivimos*.

Se define como un tipo que hace canciones y lo revalida firmando con su nombre todos los temas del álbum, como con varios clásicos del rock nacional, como *Amor descartable*. En su etapa en solitario, además canta. "Se me abrió un panorama que coincide con la forma de expresar las cosas, otros tiempos y más serenidad. No sé cuál es el final, el suspenso de la vida es lo que me atrae, no saber qué viene. El sentido de esa relatividad es la música, que es atemporal, trasciende al artista". Por eso, sabe que en un momento los temas dejan de pertenecerle, "cada uno que escucha interpreta la letra y la música de manera individual. Entonces una canción se termina cuando llega a la gente".

¿Qué estás escuchando?

Ney Matogrosso y Elis Regina.

¿Un disco que recomiendes?

Deep Purple in Rock, de Deep Purple.



Enigma 4
Julio Moura

Sensibilidad y poesía en diez canciones donde se destacan las sonoridades de la guitarra. La ópera prima de Moura se encuentra disponible en formato digital.

Independiente
www.twitter.com/JulioMouraOK/



- *Danza*. Mariano Otero. Columbia Records.
- *Reminiscencias de pueblo*. Añapa Dúo. Independiente.
- *Todavía*. Ismael Serrano. Sony Music.



N

NUSS

BUENOS AIRES SOHO

HOTEL BOUTIQUE

POR TRABAJO O POR PLACER

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

DELI LOUNGE
SALA DE REUNIONES
SALA DE APARATOS



/nusshotel



@nusshotel

El Salvador 4916 | Palermo Soho - Buenos Aires

+5411 4833 8100 | www.nusshotel.com



11-21/01

Festival de Doma y Folklore

Del 11 al 21 de enero, en el Anfiteatro José Hernández, Av. y 18, Jesús María, Córdoba.



12-21 / 01

Fiesta Nacional del Chamamé

Del 12 al 21 de enero, en Anfiteatro Mario del Tránsito Cocomarola, Av. Sarmiento 2650, Corrientes.



18-21 / 01

Fiesta de la Avicultura

Del 18 al 21 de enero, en Plaza de la Avicultura, Santa María de Punilla.

AGENDA

- **Fiesta Nacional del Lago.** Del 10 al 13 de enero, en Anfiteatro Juancho Garcilazo, Las Camelias y Pío XXII, Federación, Entre Ríos.
- **Jorge Rojas.** Lunes de enero, en el Teatro Luxor, Av. Libertad 211, Villa Carlos Paz.
- **La Cumparsita Rock.** 26 de enero, a las 21, en Abbey Road Concert Bar, Juan B. Justo 620, Mar del Plata.
- **Festival Embalse - Un Canto a la Vida.** Del 11 al 13 de enero, en Predio Parroquia Nuestra Sra. de Loreto, Ruta N° 5 s/n, Embalse.
- **Festival Nacional de la Papa.** Del 17 al 19 de enero, en Teatro Giegro, Av. Deán Funes 301-499, Villa Dolores.

DESDE LA PISTA

MILENA SALAMANCA

“Mis composiciones son controversiales”

Eso dice Milena Salamanca sobre las canciones que escribió y se animó a incluir en su nuevo material. “No son tan folklóricas y, por tanto, generan controversia. Son de varios años de experiencia de lo que una transita y lo que una cree. Cuando una compone, es por cuestiones que una pasa y necesita contar”, le dice a *Convivimos*. Confiesa que hasta el momento le costaba mostrar lo que escribía por miedo a la aceptación de los demás, tanto que ni siquiera lo cantaba en vivo. “Está el mercado y una especie de circuito que le ofrece al músico y lo presiona al mismo tiempo: si no componés, no sobrevivís. Incluso se genera entre colegas, es como de otro nivel ser compositor e intérprete. Busqué encontrar el equilibrio entre ambas, es el camino al que aspiro, así que, por otra parte, asumí que esto soy yo, lo admito y lo acepto”. Al disco lo llamó *Milena* porque tiene una mirada muy introspectiva y no hay nada que la identifique más que su propio nombre.

Es consciente de que sus incursiones musicales pueden alejarla de un público tradicional, porque “hay quienes te crucifican si no hacés cosas folklóricas, pero también hay gente que está abierta a recibir la búsqueda artística desde otro lugar”.

Tiene 24 años y cuenta que viajando por los pueblos de la Argentina se ha encontrado con mucha gente joven y talentosa haciendo ritmos folklóricos. Sin embargo, observa que el público del folklore es chico, “a gran parte del país no le interesa. Es difícil sacar de algunos la idea de que es un género aburrido, y eso se transmite”.

¿El último recital?

Marc Anthony.

¿Un grupo que recomiendes en vivo?

Dura tierra y Caracol a contramano.



FOTO: Diego S. Nucera

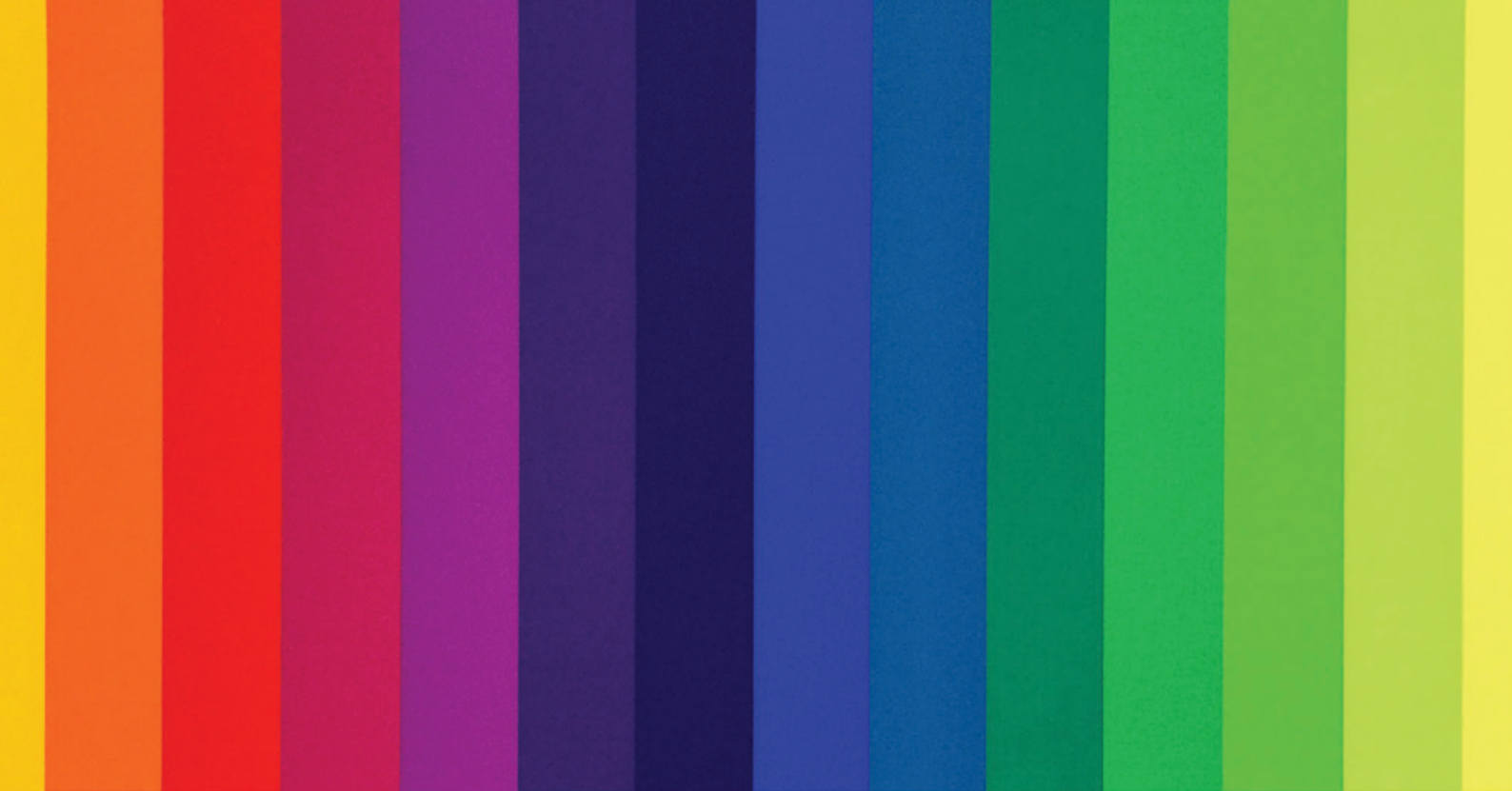
31/ 01



Festival Nacional de Folklore de Cosquín

Nueve noches con la presencia de los artistas destacados del folklore nacional. Milena se presenta el 31 de enero.

Del 26 de enero al 3 de febrero, en Plaza Próspero Molina, Ruta 38, km 760, Cosquín, Córdoba.



VISION

Le Parc

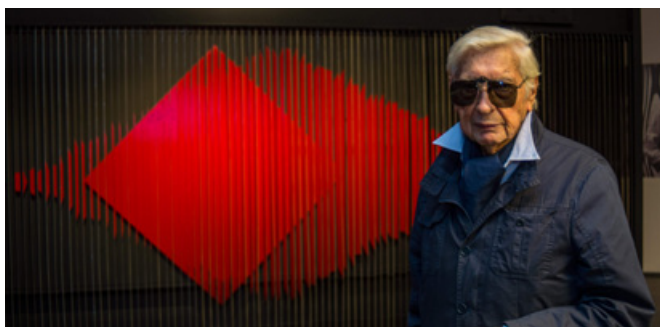
Viví una experiencia artística.



Casa Naranja

La Tablada 451, Córdoba

Casananja.com.ar



ARTES VISUALES

Visión Le Parc

La muestra invita a conocer y experimentar la obra de Julio Le Parc, el máximo referente del arte participativo y cinético. Una propuesta que tiene al espectador como protagonista. "Mobile Rombo" fue confeccionada especialmente para la exhibición.

Hasta el 31 de enero, lunes a viernes de 9 a 20, y sábados de 14 a 20, en Casa Naranja, La Tablada 451, Córdoba.



TEATRO

Terapia amorosa

Joana y Valentín se encuentran en plena crisis matrimonial, entonces deciden acudir a una terapia de pareja. Sin embargo, ante la sugerencia del psicólogo de separarse, la dinámica entre ellos cambia por completo.

Desde el 18 de enero, viernes y domingos, a las 20:30, sábados, a las 20:30 y a las 22:30, en Teatro Picadero, Pje. Enrique S. Discépolo 1857, Buenos Aires.



HUMOR

Les Luthiers

El grupo de humor presenta su espectáculo *Gran reserva*, el cual incluye obras como *Lo que el sheriff se contó* (chistes de saloon), *San Ictícola de los peces* (tarantela litúrgica) y *Ya no te amo, Raúl* (bolera).

Del 9 al 13 de enero, a las 21, en Teatro Roxy Radio City, San Luis 1750, Mar del Plata.

EN ESCENA

GEORGINA BARBAROSSA

"Nada sustituye la ceremonia del teatro"

Georgina Barbarossa está contenta de hacer temporada en San Rafael, porque es un modo de acercarse al público que no está en Buenos Aires; "si no parece que los porteños somos inalcanzables", le dice la actriz a *Convivimos*. Junto a Germán Kraus protagoniza *No hay dos sin tres* y asegura que ambos tenían como asignatura pendiente compartir las tablas. Hace 30 años hicieron *Su comedia favorita* en televisión: "Por eso nos miramos y ya nos conocemos. Es algo lindo cuando uno está perdido y encuentra la mirada de su compañero. Es un trabajo de gran complicidad el escenario". Desde su experiencia, afirma que llevarse bien con el elenco es fundamental. "No hay receta para el éxito, pero trabajar en equipo es clave, si no el público desde abajo se da cuenta. Si el actor la pasa bien, el espectador también", afirma.

De chica, cuando quiso ordenarse para monja, la madre superiora le advirtió que su misión estaba en la tierra, y con el tiempo reconoció que la suya como artista "es abrirles el corazón y la cabeza a las personas. Hacés que la gente pueda soñar, un pueblo que no sueña se muere. Hay que distraerse y abstraerse, hace falta esa lucecita verde de la esperanza. Cualquier acercamiento a la cultura te hace crecer y es movilizador". Por eso, recomienda ir al teatro, "nada sustituye esta ceremonia, es un acto de amor, de entrega absoluta, tanto del actor como del público".

¿La última obra que viste?

Atracción fatal.

¿Una que recomiendes?

Protocolo Cabrera.



AGENDA

- **Una semana nada más.** Del 9 al 13 de enero, en Teatro El Nacional, Av. Corrientes 960, Buenos Aires.
- **Brujas.** Desde el 29 de diciembre, en Teatro Candilejas I, Pje. Niní Marshall 75, Villa Carlos Paz.
- **Siddharta.** Desde el 25 de diciembre, en Teatro Luxor, Av. Libertad 211, Villa Carlos Paz.
- **Los martes, orquídeas.** Desde el 4 de enero, de viernes a domingos, a las 21, en Teatro Payró del Auditorium, Boulevard Marítimo 2380, Mar del Plata.
- **Narciso plebeyo.** Hasta el 18 de febrero, de miércoles a lunes, en Museo de Arte Latinoamericano, Av. Figueroa Alcorta 3415, Buenos Aires.



No hay dos sin tres

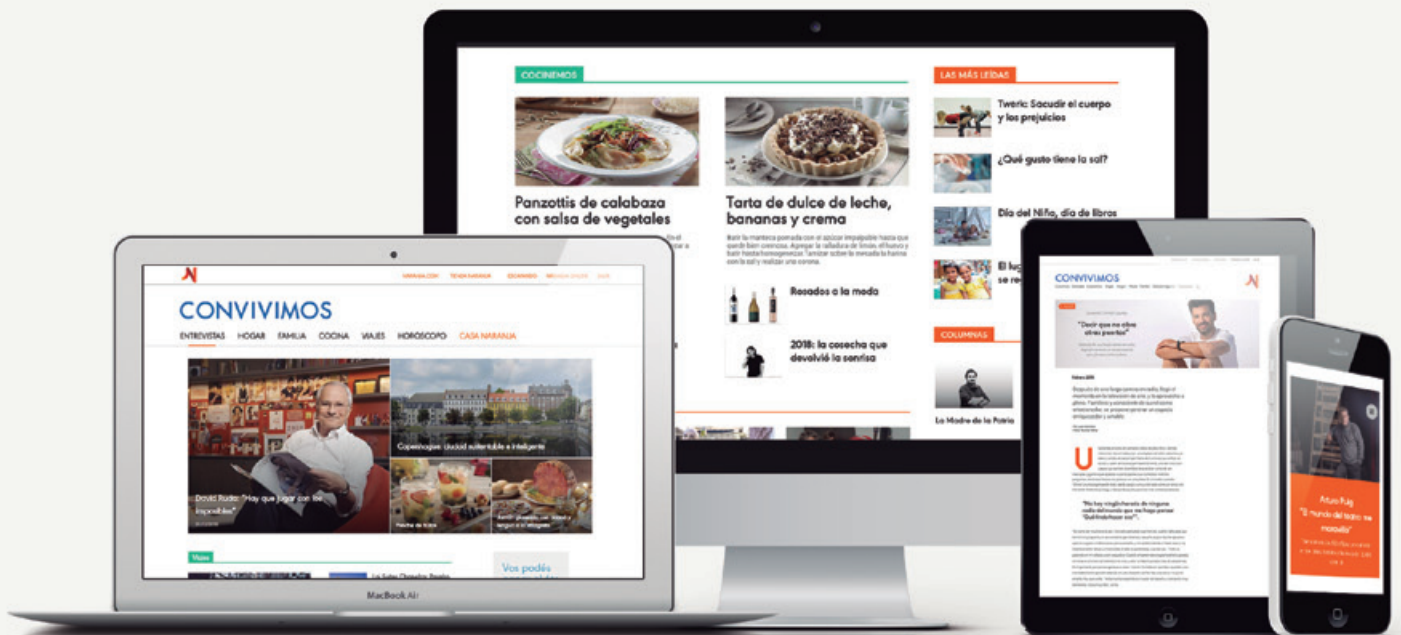
Una comedia donde el humor pícaro lleva a la reflexión de las parejas y sus distintos momentos. Además, planteará qué estás dispuesto a hacer para salvar una relación.

De miércoles a domingo, en Teatro Roma, Av. Hipólito Yrigoyen 280, San Rafael, Mendoza

Tu revista favorita también es digital



Escaneá el código y leela ahora



REVISTA
CONVIVIMOS

convivimos.naranja.com



Creed II - Defendiendo el legado

Entre las obligaciones personales y su entrenamiento, Adonis Creed encara el mayor reto de su vida: enfrentar a un oponente que tiene lazos con el pasado de su familia. Rocky Balboa está a su lado para acompañarlo, y juntos confrontarán su legado compartido, se cuestionarán por qué vale la pena pelear y descubrirán que nada es más importante que la familia.



Anoché

Es sábado a la noche y Pilar no quiere verse con nadie. La soledad de su departamento es exactamente lo que necesita. Hasta que suena el portero y llega su novio, Marcos, con planes inmediatos. Pero de nuevo suena el timbre, y ahora es Ema, su hermana, que viene a contarle sobre el mal momento que está pasando con su marido. El portero volverá a sonar una vez más y todo acabará con enredos y situaciones que cambiarán más de un destino.



El regreso de Mary Poppins

Durante la época de la Depresión en Londres, los ya adultos Jane y Michael Banks, junto a los tres hijos de Michael, reciben la visita de la enigmática Mary Poppins luego de sufrir una pérdida familiar. A través de sus habilidades mágicas, y con la colaboración de su amigo Jack, ayudará a la familia a redescubrir y recuperar la alegría y el asombro que falta en sus vidas.



Wifi Ralph

Ralph y Vanellope dejan las comodidades del salón de videojuegos en un intento por salvar Sugar Rush, el videojuego de la niña. Su búsqueda los lleva al inexplorado e inmenso mundo de Internet, un lugar que Vanellope adora incondicionalmente, tanto que Ralph teme que pueda perder a la única amiga que ha tenido.

YO VI

GUSTAVO GARZÓN

“Estoy muy despierto como actor”

Gustavo Garzón había encontrado su techo en la actuación, pero la dirección y la escritura le devolvieron la pasión que estaba perdida. “Todas las actividades tienen ciclos de descubrimiento, de aprendizaje, y luego cuesta dar un paso más allá. Pero me reinventé. Por ejemplo, ahora encontré el gusto a subirme a un escenario saliendo de la ficción. Me encuentro en un nuevo camino, se me fue el aburrimiento y estoy despierto como actor”, le confiesa a *Convivimos*.

También le devolvió ese placer de actuar ser parte de Sueño Florianópolis, la película dirigida por Ana Katz, donde comparte el protagonismo con Mercedes Morán. “Encontré un grado de verdad muy interesante. Además, era un desafío porque tenía una directora muy tenaz tratando de sacar lo mejor de mí”, cuenta.

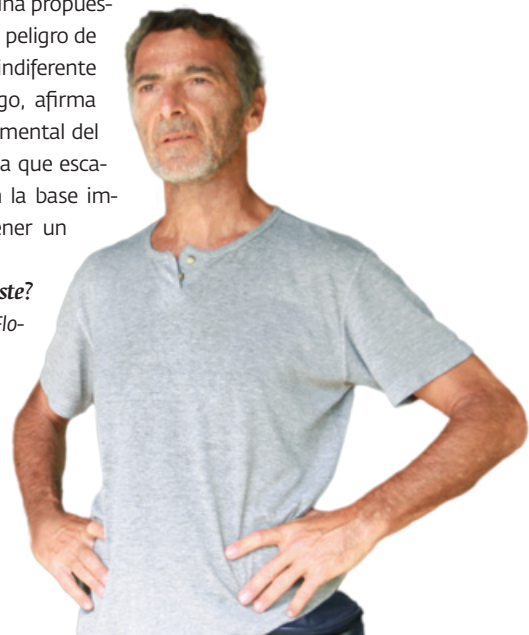
Conociendo ambos roles, asegura que los actores tienen que aprender a autogestionarse y que él lo hace todo el tiempo. “No somos muy dirigidos en general, no siempre los directores lo hacen, están más pendientes de la cámara. Ana es una excepción. Como actor tenés que llevar una propuesta, porque si no, corrés peligro de quedar en la nada y ser indiferente al público”. Sin embargo, afirma que el problema fundamental del cine son los guiones, ya que escasean los buenos y son la base imprescindible para obtener un buen film.

¿La última película que viste?

Casualmente, *Sueño Florianópolis*.

¿Una que recomiendes?

Lucky, de John Carroll Lynch, y el documental *Down para arriba*.



Sueño Florianópolis

Pedro y Lucrecia están decidiendo si seguirán casados. Junto a sus hijos adolescentes se van de vacaciones a Brasil, donde además del mar se encontrarán con alegrías, nostalgias, tensiones, celos y miedo. Una mirada cínica y tierna sobre una familia argentina de clase media en la década del 90. Una comedia dramática e íntima.

Estreno 17 de enero.



- *Yo no me llamo Rubén Blades* (Abneir Benaim)
- *Somos calentura* (Jorge Navas)
- *Les estivants* (Valeria Bruni Tedeschi).

En busca de la estatuilla dorada

El domingo 24 de febrero habrá una nueva entrega de los premios de la Academia de Hollywood. Nos ponemos el traje de adivinos y tiramos nuestras predicciones sobre quiénes pueden llegar a competir por la presea dorada.

Por **Leonardo González**

La 91ª edición se llevará a cabo el 24 de febrero en el Dolby Theater y será transmitida en vivo a más de 225 países, pero para saber quiénes competirán en las distintas categorías hay que esperar hasta el 22 de enero, cuando sean las nominaciones. Vamos a tratar de mencionar las películas que creemos que tienen muchas chances de competir (algunas todavía no se estrenaron en nuestro país).

Nace una estrella, la ópera prima de Bradley Cooper en la que también actúa junto a Lady Gaga, se llevó elogios de todo lugar en donde se estrenó, pero no cosechó muchos premios en festivales. *La mula*, la nueva película protagonizada y dirigida por Clint Eastwood, trata sobre un octogenario que, por problemas económicos, decide transportar droga para un cartel mexicano. Se sumó hace poco a la discusión, y cualquier producto de Eastwood siempre es una fija. *La favorita*, de Yorgos Lanthimos, se estrena el 21 de febrero y tiene a Rachel Weisz y Emma Stone entre sus filas. Esta película de época ganó el Gran Premio del Jurado en el Festival de Venecia y sumó varios puntos. *Infiltrado del KKKlan*, de Spike Lee, está basada en hechos verídicos y dejó una ovación de 15 minutos en el Festival de Cannes. *Green Book: Una amistad sin fronteras* (2018), de Peter Farrelly y protagonizada por Viggo Mortensen y Mahershala Ali, es la historia sobre un rudo italoamericano que es contratado para ser chofer de un virtuoso pianista negro durante una gira de conciertos por el sur de los Estados Unidos. Se llevó el Premio del Público en el Festival de Toronto, ganándoles a todas las favoritas. En *Boy Erased*, de Joel Edgerton, con Russell Crowe, Nicole Kidman y Lucas Hedges, el hijo de un predicador de una pequeña ciudad norteamericana se ve obligado a participar en un programa, apoyado por la Iglesia, para curar su homosexualidad. Tiene bastantes condimentos para ganar un lugar, pero hay



que ver si logra imponerse. *Roma*, de Alfonso Cuarón, es la historia sobre una familia de clase media durante la agitación política de la década de 1970. Esta apuesta de Netflix se alzó con el León de Oro en Venecia y viene precedida de muy buenas críticas. Por último, tenemos *El primer hombre en la luna*, de Damien Chazelle y con Ryan Gosling. Esta dupla se quedó con las ganas con *La La Land: Una historia de amor* (2016), cuando le arrebataron de las manos la estatuilla a último momento. ¿Podrá salir ganadora esta vez?

A fines de este mes podremos terminar con la ansiedad y se nos revelará quiénes van a competir este año por la estatuilla más codiciada del mundo. Después no importa quién se la lleve, ya que los que ganamos seguro somos nosotros con tanto cine de calidad para ver. **C**

✉ redaccion@convivimos.com.ar

ADN DEL ÓSCAR

- El premio Óscar es una estatuilla de metal de Britania chapada en oro. Está sobre una base metálica negra de 34 cm de altura y 3,85 kg de peso.
- El hombre desnudo que muestra, mantiene los brazos cruzados sosteniendo una espada sobre un rollo de película de cinco radios que representan las ramas originales de la Academia: actores, escritores, directores, productores y técnicos.
- En 1928, el director de arte de la Metro-Goldwyn-Mayer, Cedric Gibbons, supervisó el diseño del premio. Necesitaba un modelo para su estatua y utilizó al actor y director mexicano Emilio "El Indio" Fernández, quien posó desnudo.

Café con Emiliano Zerbini

“El folklore es hermandad”

Veinte años no son nada, y sus dos décadas de carrera lo encuentran en pleno movimiento. Conversación con un trabajador de la música.

Por Dai García Cueto Foto Sebastián Salguero

Antes de convertirse en la “Consagración de Cosquín”, Emiliano Zerbini vivía el festival de folklore entre el río y las peñas callejeras, anhelando subir al escenario. Aunque este año sea parte de la grilla de la primera luna, todavía se le pone la piel de gallina cada vez que suenan las campanas del tradicional himno coscoíno. “El premio no vino de la espectacularidad, sino por una sumatoria de cosas sencillas; reconocieron el trabajo de 20 años. Cosquín y su pueblo me han visto andar y me vieron crecer”, dice el cantautor criado en La Rioja y asentado en Córdoba sobre la distinción que recibió en 2018.

En su infancia, el folklore era parte del día a día con su mamá, Silvia Zerbini -actual directora del Ballet Folklórico Nacional-, y sus hermanos bailarines. Ante la escasez de varones en el grupo de baile de su madre, se unió al equipo, “sobre todo por el aporte a la olla familiar”. Mucho no se alejó de aquello, ya que hoy es de los que tocan para que otros bailen, y se quedó con lo rítmico que le enseñó la danza: “Si sabés bailar una chacarera, es probable que sepas escribir una. La rítmica y la métrica están dentro del cuerpo”, dice. Por eso, no le fue difícil aprender a tocar la guitarra. “Elegí la música y ella me eligió. No soy

músico de profesión, pero tengo como profesión la música”, resume. Para dedicarse de lleno, dejó la carrera de Comunicación Social y salió a buscar oportunidades para tocar, entendiendo las palabras que le dijo una vez Teresa Parodi: “Ser artista es la necesidad de expresarte, una forma de comunicar básica y

“Soy un compositor curioso e inquieto, y un productor impulsivo que quiere hacer cosas nuevas”.

de dar un mensaje”. Por eso, siempre se hace la pregunta de qué función cumple desde el lugar que asume de cantor testimonial.

Desde Villa Allende, autogestiona su carrera y, de manera independiente, editó *Ofrendas, Canción pueblera, Luz de andar* y los dos volúmenes de *Danzas folklóricas argentinas*, discos dedicados a recopilar temas olvidados del cancionero popular relacionados con los bailes tradicionales del país. “No hubo reediciones y se fueron diluyendo. Se

puso de moda otra estética folklórica. Las danzas siguieron estando en academias y festivales, quedando en desuso el registro fonográfico. Entonces la idea fue hacer discos completos para reactivarlas”. Cuando proyectos como este se concretan, Emiliano se siente consagrado y, en vez de frenar, sigue. En esa búsqueda, se encuentra rodando una serie documental que lo lleva por las provincias para mostrar historias locales vinculadas con el baile.

¿Te sentís parte de una generación que renovó el folklore?

Hace rato que sería parte del nuevo folklore, pero nunca me puse ese mote. Soy un compositor curioso e inquieto, y un productor impulsivo que quiere hacer cosas nuevas o cambiar la bocha. A pesar de tener 20 años de carrera, sigo siendo nuevo. Uno se va actualizando, aun cuando hace cosas *vintage*, porque se renueva una parte del folklore que estaba avejentada. Siento que estoy en un buen lugar, no te digo que seamos un clásico con mi banda, pero la gente del folklore me conoce.

¿Qué pasa en una peña?

Sucede lo inexplicable. Es el rito de encontrarse, entonces hay mucho de enamoramiento, de hermandad, de usar los mismos códigos, mucho de tri-



bu. Me llama la atención el disfrute y la conexión con algo tan antiguo como el folklore y que hoy, siendo que los *shows* están encasillados por perfiles, se dé un espacio desprejuiciado entre diferentes generaciones; es más inclusivo, hay familias, jóvenes, adultos mayores, todos bailando juntos. Además, hay igualdad, ausencia de clases sociales, lo que hace que sea hermandad. No asombran ni el sonido ni la iluminación, sino la sencillez y la profundidad con la que se tomen las cosas, es parte del encanto.

¿Cómo es componer y difundir folklore en la era del trap?

Siempre fue difícil, porque concebimos las mixturas desde el respeto. En muchos casos, el folklore se fusiona grotescamente con reggaetón o cumbia, intentando ocupar esos espacios donde aparentemente el género no tiene lugar. Pero todo eso es música popular, entonces si estás tranquilo de que lo tuyo tie-

ne un mensaje desde lo social, la gente de las nuevas músicas va a entender tus códigos. En la Argentina, en la mayoría de los medios predomina la música comercial, y hoy el folklore de la industria está ligado a los ritmos comerciales. No tengo nada en contra, solo que tenemos otra forma de concebir nuestro trabajo, uno no puede fusionar solo para enganchar al público, hay que hacerlo desde la honestidad. Para muchos, la música es un negocio, para nosotros es un trabajo.

¿El verano es la temporada de los folkloristas?

Son los meses de alta exposición del folklore por los grandes festivales. No es mi experiencia, trabajamos mucho todo el año, lo aprendimos de las peñas. Si no me sale laburo en un mes, me lo invento; la necesidad de expresarse va de la mano del trabajo que uno tenga o consiga. **■**

✉ redaccion@convivimos.com.ar

CAFÉ CON MELLIZOS

Más que café, prefiere tomarse un amargo, aunque puede juntarlos porque su abuela "Gringa" cebaba mate con un poquito de café. El recuerdo de ella se aparece cada tanto, ya que Emiliano vive en la que era su casa en las Sierras Chicas cordobesas. El hogar se completa con su mujer, Josefina, y sus mellizos, Blas y Lupe, de un año. "Intento estar presente en todos los momentos, no dejaría nada que tenga que ver con mis hijos por algo profesional. Asumí la responsabilidad de hacer las dos cosas, llevar una carrera artística y ser un papá presente".

Técnico

Por Crist



KER RECOLETA | KER BELGRANO | KER URQUIZA

▪ Próximamente KER SAN TELMO ▪



K·E·R

H O T E L E S

Cuatro Hoteles, **Un mismo Concepto**



CALIDEZ



SERVICIO



CONFORT



CONCURSO

La página en blanco

CONVIVIMOS

!Hola, amigo lector!
 Año nuevo, vida nueva!
 Trescientos sesenta y cinco días para ser feliz,
 y doce páginas en blanco para contarlos
 cosas que le hicieron sonreír.
 Buena vida y un abrazo.

2019. Un año para poner todo cabeza abajo

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

Enviala a lectores@convivimos.com.ar o entregala en la Casa Naranja más cercana. ¡Participás en el sorteo de un libro a elección!

Sin obligación de compra, válida desde el 01/01/19 hasta el 15/12/19. Para más información, consulte en www.naranja.com.



Cristian Gabriel Molina

“Todos sabían por la radio, ¡menos yo!”

Lo afirma emocionado el ganador del sexto auto cero kilómetro de Convivimos. Fue el último de los vehículos sorteados en 2018, pero la oportunidad de ganar se renueva a partir de febrero y hasta fines de este año ¡para todos los suscriptores!

El sexto y último auto cero kilómetro Volkswagen Take Up de 2018 tuvo su dueño: Cristian Gabriel Molina, de Cruz del Eje, Córdoba. Cristian tiene 40 años y trabajaba en un supermercado de la zona hasta que se jubiló por una discapacidad. Pero en diciembre pasado la suerte estuvo de su lado: “Fue un mes muy bueno para mí, porque me gané el auto y, además, ¡soy hinchita de River!”, dice entre risas por el triunfo de ese equipo en la Copa Libertadores.

Su sobrino Federico y su mujer Cintia lo acompañaron a Casa Naranja, en la capital cordobesa, a recibir el premio. “Me enteré de que había ganado por un amigo que me llamó. Eran las dos de la tarde, yo estaba comiendo con mi mujer y mis dos hijos -Tomás, de 10, y Juan Cruz, de 8- cuando me llamó mi amigo y me dijo que nos felicitaba. No entendíamos por qué. ‘¿Cómo? No me digan que no se han enterado todavía...’, nos dijo. Entonces nos comentó que había escuchado por Cadena 3 que el cero kilómetro que había salido sorteado era para un tal Cristian Molina de Cruz del Eje, y nosotros pensamos ‘Está charlando...’”. Luego apareció su madre en la casa, y después le siguieron otros llamados telefónicos, todos habían escuchado algo en la radio. “Todos sabían, ¡menos yo! En ese momento, ya dejé de comer, no podía comer más nada, de los nervios”, cuenta Cristian.

Buscando información en Internet para ver si aparecía algo mientras su mujer “limpiaba porque creía que era una broma” fue que recibió el llamado de Pablo Scarpello, de Naranja, confirmando lo tan esperado.

“En ese momento me largué a llorar, y nos abrazamos con mis hijos. Le



Cristian y su mujer, felices en el patio de Casa Naranja.



Junto a Pablo Scarpello, de Naranja, antes de recibir el premio.

dije a Pablo que me disculpara por ese momento, porque me había desbordado la emoción. Me abracé a Cintia, no lo podíamos creer... Hasta el día de hoy estamos así, como en el aire”, dice emocionado.

Cristian decidió intercambiar el auto por el dinero, con el cual se propone comprar uno de menor valor “para llevar a los chicos a la escuela los días

de lluvia y no tener que molestar a los sobrinos”, explica mirando a Federico, quien se ríe y hace señas de súplica, bromeando. Con el resto del dinero, “quizás arreglar un poco la casa y algunas cuentas, y ayudar, porque ayudar a los que uno quiere siempre hace bien”, asegura.

Verano

¡Llegó el verano y empezó oficialmente la temporada de helados! Los ganadores de esta página nos comparten sus gustos preferidos. También, un cohete que viaja a Marte se suma al nuevo equinoccio...

Frutillas y helado



"Me gusta bailar y dibujar, vivo en Santa María de Punilla. En este dibujo combiné mis dos comidas favoritas, frutillas y helado de limón, naranja y frutilla. ¡Nunca esperé ganar, qué alegría!".

Cristian Río
(12 años, Santa María de Punilla, Córdoba)

Cohete a Marte



"¡Bieeeee! Estoy muy contenta de haber ganado. Dibujo mucho, voy a Primero A y hago muchas manualidades. Dibujé esto porque me gustan los planetas. Solamente copié el cohete porque no sabía cómo dibujarlo".

Guadalupe González Alemán
(7 años, Quilmes, Buenos Aires)



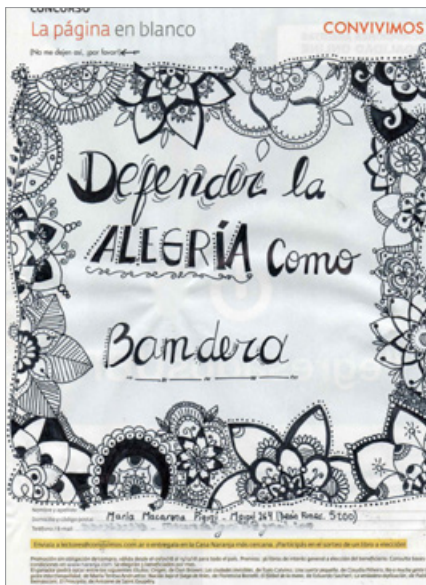
Heladitos

"¡Gracias, gracias, gracias! Voy a sexto grado ¡y me encanta dibujar! Me gusta diseñar vestidos y hacer perritos con caras. Dibujé heladitos porque ese día íbamos a comer unos con mi familia. ¡Estoy emocionada, muy feliz!".

Agustina Cruzado
(11 años, ciudad de Córdoba)

Poemas y mensajes

Aquí los ganadores son fanáticos de la escritura. Comparten con nosotros sus poemas y un mensaje lleno de alegría. ¡Gracias por participar!

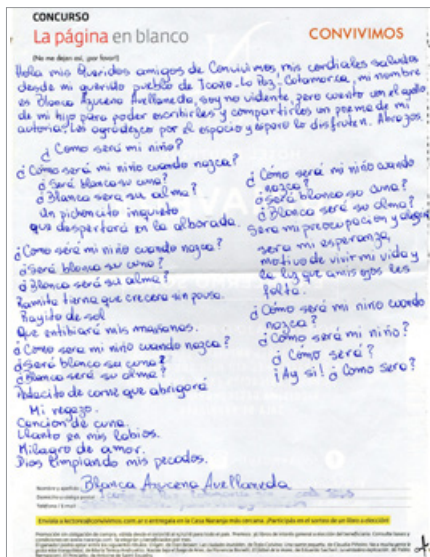


Alegría

“Es la primera vez que participo. Tengo 25 años y un hijo, Augusto. Me gusta mucho dibujar, pero no tengo mucho tiempo. Un día leí una nota en *Convivimos* sobre la alegría, y una mañana que estaba de franco, decidí escribir la frase en *La página en blanco*”.

María Macarena Pigini
(Dean Funes, Córdoba)

¿Cómo será mi niño?



“Hola, mis queridos amigos de *Convivimos*, mis cordiales saludos. Soy no vidente, pero cuento con el apoyo de mi hijo para poder escribirles y compartirles un poema de mi autoría. Les agradezco por el espacio ¡y espero lo disfruten!”.

Blanca Azucena Avellaneda
(La Paz, Catamarca)

Recuerdos

Hace muchos años que escribo y he publicado en España. Tengo 70 años, pero ingresé a estudiar Derecho, una asignatura pendiente, y sigo escribiendo cuentos, poemas, de todo.

RECUERDOS

Cabalgo en mi universo interior por un interminable arco iris que cruza un cielo diáfano, color amor, teñido de recuerdos melancólicos enredados en ese cálido y sutil perfume que siempre llevabas en abril, cuando las hojas de otoño se cristalizaban marrones cayendo en los silencios del tiempo...
Abrazadas a los remolinos del viento que sobre una vereda de baldosas claras se amontonaban frente a unas rejas verdes, en una calle gris del recuerdo aquel.

Jorge Emilio Ríos de Luna
(Santa Fe Capital)

Lectores/ escritores

Freeman

Raúl Sánchez López
Synergium Editorial

En estas páginas el lector experimentará la aventura, el peligro, el suspense y el drama existencial de quien vive agobiado por su pasado. Un secreto antiguo, tortuoso y protegido por un moribundo se convierte en la pieza clave que conduce al protagonista, un escritor de novelas policiales, a Freeman, un paraíso en desarrollo en la exuberante selva misionera que oculta de todos su faceta más oscura. Allí deberá develar el misterio que tal vez lo conduzca a escribir su obra cumbre, aunque para ello deba pagar un alto precio. El destino, con su habitual sarcasmo, lo pondrá a cargo de la hija a la que renunció cuando ella era pequeña, transformándolos en dos desconocidos sin escapatoria y forzados a permanecer juntos. El desafío que enfrentarán será el hallar la manera de liberar rencores y culpas para dar un nuevo rumbo a sus vidas. Tecnologías de avanzada, genética aplicada y una ambición desmedida de poder son los elementos que moldean una trama dinámica, intensa, que lleva al protagonista a arriesgar su vida más de una vez y a enfrentar finalmente las sombras que ha escondido dentro de sí. La tensión creciente atraparán sin remedio a quien se sumerja en esta obra, convirtiéndolo en mudo testigo de un inesperado y electrificante desenlace.



Esperamos tus mensajes, opiniones y sugerencias en lectores@convivimos.com.ar o por correo postal en La Tablada 451 (5000) Córdoba.

Cita en el bar



Fernando
Medeot

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

La observaste entrar a ese bar temático, porque de casualidad tu vista se despegó del diario que leías. Abrió la puerta con prudencia, miró tímidamente a su alrededor y eligió una de las mesas que estaban al fondo. Se sentó plegando con sus manos la minifalda azul, en un gesto de coquetería más que de prevención.

Dejaste el diario sobre la mesa para levantar tu celular y chequear si tenías algún nuevo mensaje. De tanto en tanto volvías la mirada hacia ella. Era arrebatadoramente hermosa. Menos de treinta años. Notaste cierta ansiedad en sus gestos, ya que controlaba con insistencia el reloj pulsera. Sin dudas, tenía una cita. A cada hombre que entraba lo seguía con la vista, y al ver que no era el sujeto es-

perado, bajaba sus ojos, casi decepcionada. Pasaron quince minutos antes de que llamase al mozo. Escuchaste que le pidió un té de frutilla, tal vez para matar el tiempo de espera.

Vos la seguías observando, con disimulo. Extasiado, ibas descubriendo sus detalles. El celeste de sus ojos, los labios delicadamente atravesados por un toque de color, su camisa cuadrillé con un nudo a la altura del ombligo y su cartera decorada por una frase en lenguaje inclusivo.

A la media hora, empezaste a sentir cierta compasión por ella. Te hubiera gustado acercarte y charlar hasta que el supuesto joven hiciera su aparición. Tal vez, sobre las nuevas series de Netflix, sobre algún viaje cuyo destino hubiese sido compartido por ambos o simplemente sobre el tiempo loco de enero. Cualquier cosa para que se distendiera y olvidara el plantón. Pero, seguramente, ella no estaba esperando dialogar con un hombre de casi setenta años, sino con el

sensual muchacho de su edad. Ese que la había impactado a través de sus fotos en Facebook, con el cual se conectaba en noches cargadas de seducción y misterio.

Cuando se cumplió una hora y el sujeto no había aparecido, tomó su celular y empezó a escribir. Lo hacía como los nativos digitales, utilizando solo los pulgares, con una velocidad que no podía disimular su enojo. Estaba enviando gran cantidad de mensajes breves, uno tras otro. Observaste que, por las facciones de su rostro, recibió respuesta después de unos segundos.

Era la que vos, desde tu perfil falso en Instagram, le estabas enviando, justificando tu ausencia con excusas banales, carentes de sustento. Ella se fastidió más aún. Agarró el celular con rabia y lo guardó en la cartera, decidida a no devolverte el mensaje.

Pidió la cuenta y se marchó, paseando su belleza real frente a tus ojos, una belleza absolutamente diferente a la de su perfil, lugar donde las *selfies* y fotos armadas con sus amigas no mostraban la vitalidad

“De tanto en tanto volvías la mirada hacia ella. Era arrebatadoramente hermosa”.

subyugante de su personalidad.

Se deslizó a tu lado y te miró sin siquiera imaginar que eras vos el que char-teaba con ella todas las noches.

La seguiste con la vista a través de la ventana, observando cómo escapaba del bar. La bronca, manifiesta en la firmeza de sus pasos, hacía que la mini azul se bambolease, multiplicando los bocinazos de taxistas.

Minutos después te fuiste vos. No sentías culpa por asumir otra identidad. Habías podido verla sin que ella te descubriese. A la noche volverías a conectarte por las redes, para seguir charlando hasta el amanecer. Todavía tenías muchas cosas para contarle, si es que ella te perdonaba el plantón. **■**



Re_Verano

¡Disfrutá los mejores beneficios!



12 Cero Interés



6 Cero Interés



12 Cero Interés

Del 21 al 27 de enero



15% Descuento

6 Cero Interés

Tope de reintegro \$5000



Cero Interés



10% Descuento



Cero Interés

6 Cero Interés



9 y 10 de febrero*

10% Descuento



Cero Interés

ATRÁPALO.COM.AR
TU DESTINO ES PASARLA BIEN



Espectáculos y eventos

6 Cero Interés

PLANES 6, 12 Y PLAN ZETA 1, 2 Y 3 CUOTAS CERO INTERÉS: COSTO FINANCIERO TOTAL (CFT) 0,0%. TASA NOMINAL ANUAL (TNA) 0,0%. TASA EFECTIVA ANUAL (TEA) 0,0%. **RE-VERANO:** BENEFICIOS VÁLIDOS DEL 01/01/19 AL 31/01/19. **TEATROS:** 10% DE DESCUENTO VÁLIDO EN PLAN ZETA, 3 CUOTAS CERO INTERÉS O 6 CUOTAS CERO INTERÉS EN TODAS LAS OBRAS DE LOS TEATROS LUXOR, HOLIDAY, CORAL, LIBERTAD Y ZORBA. **FLECHA BUS:** BENEFICIO VÁLIDO TODOS LOS DÍAS PARA VENTA DE PASAJES PRESENCIAL, WEB Y TELEFÓNICA. NO COMBINABLE CON OTRAS PROMOCIONES VIGENTES. VÁLIDO DEL 01/01/19 AL 31/01/19. **ATRÁPALO:** VÁLIDO ÚNICAMENTE PARA ESPECTÁCULOS Y EVENTOS DEL 01/01/19 AL 31/01/19 PARA VENTA TELEFÓNICA A TRAVÉS DEL 0810-345-0014 Y VENTA WEB A TRAVÉS DE WWW.ATRÁPALO.COM.AR. **BURGER KING / MCDONALD'S:** VÁLIDO TODOS LOS DÍAS DEL 01/01/19 AL 31/01/19. **COSQUÍN ROCK:** DESCUENTO VÁLIDO HASTA AGOTAR STOCK DE 2000 (DOS MIL) ENTRADAS. EL DESCUENTO SE APLICA EN EL PUNTO DE VENTA. **GOL:** PROMOCIÓN EXCLUSIVA PARA TODOS LOS CANALES DE GOL LÍNEAS AÉREAS (VENTAS PRESENCIALES, AGENCIAS, E ECOMMERCE). WEB [HTTPS://WWW.VOEGOL.COM.BR/ES](https://www.voegol.com.br/es). PARA TARJETAS EMITIDAS POR NARANJA EN 6 CUOTAS CERO INTERÉS. QUEDAN EXCLUIDAS TARJETAS NARANJA VISA, NARANJA MASTERCARD Y NARANJA AMERICAN EXPRESS. TOPE DE REINTEGRO AR\$5000 POR TARJETA, QUE SE ACREDITARÁ VÍA REINTEGRO EN EL RESUMEN DE CUENTA DENTRO DE LOS 90 DÍAS POSTERIORES A LA FECHA DE COMPRA VIGENTE. DESDE EL 01/01/19 AL 31/01/19. VÁLIDA PARA TODAS LAS COMPRAS DE PASAJES AÉREOS, EN VUELOS OPERADOS POR GOL LÍNEAS AÉREAS. NO COMBINABLE CON OTRAS PROMOCIONES VIGENTES. **AEROLÍNEAS ARGENTINAS:** PROMOCIÓN EXCLUSIVA PARA TARJETAS EMITIDAS POR NARANJA EN 12 CUOTAS CERO INTERÉS. QUEDAN EXCLUIDAS TARJETAS NARANJA VISA, NARANJA MASTERCARD Y NARANJA AMERICAN EXPRESS. VIGENTE DEL 01/01/19 AL 31/01/19. LA PRESENTE PROMOCIÓN ES VÁLIDA PARA TODAS LAS COMPRAS DE PASAJES AÉREOS, EN VUELOS OPERADOS POR AEROLÍNEAS ARGENTINAS Y/O AUSTRAL LÍNEAS AÉREAS. **AIR EUROPA:** PROMOCIÓN EXCLUSIVA PARA TODOS LOS CANALES DE AIR EUROPA, VENTAS PRESENCIALES EN AV. SANTA FE 850, CABA O EN AV. HIPÓLITO YRIGROYEN 562, CÓRDOBA O A TRAVÉS DE SU AGENCIA DE VIAJES E ECOMMERCE. RESERVANDO TELEFÓNICAMENTE COMUNICÁNDOSE AL 0810-122-4546 U ONLINE A TRAVÉS DE LA WEB WWW.AIREUROPA.COM. VÁLIDO PARA TARJETAS EMITIDAS POR NARANJA EN 12 CUOTAS CERO INTERÉS. QUEDAN EXCLUIDAS TARJETAS NARANJA VISA, NARANJA MASTERCARD Y NARANJA AMERICAN EXPRESS. VÁLIDO DEL 21/01/19 AL 27/01/19. VÁLIDA PARA TODAS LAS COMPRAS DE PASAJES AÉREOS, EN VUELOS OPERADOS POR AIR EUROPA. NO COMBINABLE CON OTRAS PROMOCIONES VIGENTES.

CFT 0,0%

El lenguaje argento



Agustina Boldrini

Lic. en Comunicación Social.
Correctora de textos.

Pibe”, “choro” o “chorro”, “afilarse”, “capo”, “capocha”, “laburar”, “¡a la madona!”, “manga-zo”, “gamba”, “garpar”, “choborra”, “mina”, “cana”, “cobani”, “chamuyo”, “morfar”, “pucho”.

Sin temor a equivocarme, me atrevo a afirmar que para usted, querido lector, estas palabras (o, al menos, algunas) forman parte de sus expresiones cotidianas. Digo esto porque son términos propios de nuestra región: son voces del lunfardo.

Ahora bien, ¿qué es el lunfardo? Según José Gobello, presidente de la Academia Porteña de Lunfardo, “el lunfardo es un repertorio de términos traídos por la inmigración y asumidos por el pueblo bajo de Buenos Aires, en cuyo discurso se mezclaban con otros de origen campesino, y quechuismos y lusismos que corrían ya en el habla popular, conformando un léxico que circula ahora en todos los niveles sociales”.

A fines del siglo 19 y a comienzos del 20, miles de inmigrantes bañaron con su bagaje cultural las tierras argentinas. En este período histórico, se creó el debate civilización y barbarie.

Los intelectuales miraban a Europa como ejemplo de progreso; mientras, veían en los pueblos originarios el reflejo del subdesarrollo. Con esta bandera bien en alto, se fomentó el ingreso de europeos en nuestra región. Sin embargo, las cosas no salieron según lo planeado.

Quienes llegaron a nuestras tierras fueron aquellos con los que Europa no había sido amigable. En los inicios, estas personas que venían huyendo de la guerra y de la hambruna (no se trataba de la clase intelectual europea) tuvieron que superar trabas económicas, lingüísticas y sociales.

Todo esto viene a cuento porque estas fueron las condiciones históricas que

ofrecieron el refugio perfecto para la formación del lunfardo. Eran tiempos de un clima multilingüe, en los que la lengua se fue fusionando. En el libro *El lenguaje de Buenos Aires*, Borges y Clemente sostienen que el lunfardo era “el lenguaje de lunfas” (ladrones), que habían elaborado su propio código para expresarse a sus anchas.

PALABRAS DE LA “LLECA”

Según Gobello, el léxico del lunfardo se funda en dos pilares base:

Préstamos de lenguas extranjeras. Civilización y barbarie son los sostenes del lunfardo. Palabras europeas (italianas, francesas, inglesas) y americanas (quechua, guaraní) por medio de deformaciones constituyen algunas voces. Por ejemplo: “laburo” proviene del italiano *lavoro* (trabajo). Por su parte, “choro” o “chorro”

llega del quechua *churu* y significa “persona elegante”, pero este término tomó una dimensión negativa.

“Vesre”. Significa “revés” y consiste en formar nuevas voces al cambiar de lugar las sílabas de la palabra original. En

algunos casos, se pueden omitir algunas letras. Esto es tomado de un juego francés, el *verlan* (à l'envers o “al revés”).

Un caso interesante dentro de este conjunto de palabras que se dan vuelta es “ortiba”, que viene de “batidor”, por eso se escribe con “b” (aunque la ortografía interior nos pida escribir con “v”, por tratarse de una terminación -iva).

Así, este es el relato resumido de cómo esta jerga que comenzó en los suburbios porteños hoy es de uso habitual entre los argentinos. En muchos países se considera que es exclusiva del Río de la Plata, pero lo cierto es que todos nos hemos apropiado de este léxico que tiene la huella de nuestra historia. **■**

“‘Laburo’ proviene del italiano *lavoro* (‘trabajo’). Por su parte, ‘choro’ o ‘chorro’ llega del quechua *churu*”.



CAT® S40

BUILT FOR IT.

Este smartphone ultra resistente es ideal para quienes trabajan o practican deportes en ambientes adversos. Su combinación de durabilidad, rendimiento y diseño hacen al Cat S40 resistente y distinguido.

A PRUEBA DE CAÍDAS DE HASTA 1,8 METROS

A PRUEBA DE AGUA, POLVO Y GOLPES

PANTALLA SÚPER LUMINOSA

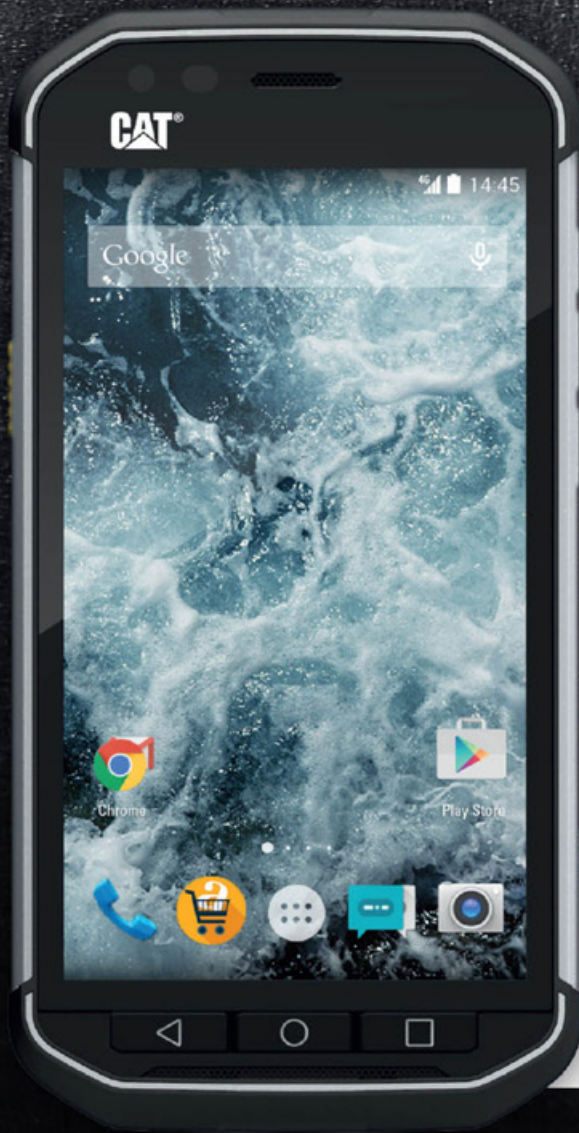
BATERÍA DE GRAN CAPACIDAD

PANTALLA CORNING® GORILLA® GLASS 4

TECNOLOGÍA DE USO CON GUANTES

TECNOLOGÍA DE RASTREO DE DEDOS HÚMEDOS**

IP68 AND MIL-SPEC 810G



DISPONIBLE EN LAS PRINCIPALES CADENAS DE ELECTRODOMÉSTICOS Y EN SMARTPHONE.COM.AR



© 2018 Caterpillar. CAT, CATERPILLAR, their respective logos, "Caterpillar Yellow," the "Power Edge" trade dress as well as corporate and product identity used herein, are trademarks of Caterpillar and may not be used without permission. www.cat.com / www.caterpillar.com Bullitt a licensee of Caterpillar Inc.

*Puertos SIM y SD sellados de forma segura. Resistente al agua hasta 1 M durante 60 minutos.

**No podemos garantizar que esta característica funcione con todos los guantes.

Ídolo sin tiempo



Osvaldo
Wehbe

Periodista y relator deportivo.

Es se es mi ídolo”. ¿Cuántas veces habrá usted escuchado esa frase? Muchas. Y ni hablar del calificativo gritado “¡ídolo!” cuando pasa cerca de una persona alguien que es excesivamente amado o admirado por ella. Así define a esta palabra el viejo y querido diccionario.

Siempre hemos admirado, más cerca o no, a figuras del espectáculo o del deporte, de la política y de la sociedad toda. Y en varias ocasiones la idolatría se da entre pares, fundamentalmente cuando uno de ellos quiere llegar a ser como aquel que admiró de niño.

El inglés Lewis Hamilton, nacido en Inglaterra en 1985, es múltiple campeón de la Fórmula 1. Son cinco las coronas obtenidas; la última, a fines del año pasado.

Llegó de esta manera a la cifra que ostenta nuestro Juan Manuel Fangio, que murió cuando Hamilton tenía 10 años, en 1995. Ambos son solo superados por Michael Schumacher, quien ganó siete campeonatos.

Lewis Hamilton no deja de decir que Fangio es su ídolo. Separados por varias generaciones, el sobrino del “Chueco” viajó a Brasil para juntarse con el actual campeón, en noviembre del año pasado. “Como siempre digo, tu tío es como el padrino de nuestro deporte”, le manifestó el inglés cuando quedaron cara a cara, antes de realizar un intercambio de presentes.

La relación parece inexistente e imposible de darse entre Hamilton y Fangio. Pero es real. El deporte y la idolatría todo lo pueden. Y a pesar de que muchos argentinos (aunque sea curioso) no lo tienen tan estudiado y visto al enorme piloto de Balcarce, el mundo no deja de asombrarse y venerar al argen-

tino que ganó su último título en 1957.

Con la marca Mercedes Benz en común, Hamilton mostró su admiración por Fangio y lo hizo saber al mundo desde siempre. Junto a Ayrton Senna, son sus ídolos.

El hilo conductor entre Lewis Hamilton (sus padres le pusieron el nombre en honor al atleta Carl Lewis) y Juan Manuel Fangio no es difícil de explicar. Es como lo que le sucede a cualquier futbolista con Diego Maradona o Pelé.

Lo extraño, y a la vez hermoso, es unir a Stevenage –ciudad inglesa de 87 mil habitantes en donde habita, entre otros, el escritor Ken Follett y donde

nació Hamilton– con Balcarce –ciudad de la provincia de Buenos Aires con 40 mil ciudadanos y el museo de Fangio como lugar de visita ineludible–.

El deporte, en este caso el automovilismo, las unió para siempre.

Por Hamilton y Fangio. Ambos quintuples campeones del mundo. Con vidas y realidades absolutamente disímiles, pero con la pasión por los fierros y la velocidad a flor de piel.

Es bueno saber que cuando Lewis Hamilton ganó su quinto título el año pasado, no solo alcanzó al Chueco Fangio, sino que lo veneró y lo recordó.

Las idolatrías tienen que ver, a veces, con fanatismos inútiles. Y muchas otras con reconocimientos y respetos. Nuestros padres hablaban de Fangio de la misma manera que este muchacho inglés de apellido Hamilton. Con reverencias y admiración.

De un campeón hacia otro. A pesar de los años, de momentos vividos. **C**



Ilustración: Pini Arpino

✉ redaccion@convivimos.com.ar

Nuevo!



Para protegerte de un robo
no imagines **soluciones mágicas.**
Seguro de equipaje, cartera, cajero y vida



Seguro de
Camino Protegido

Galicia
Seguros

0800.444.0810

SSN

SUPERINTENDENCIA DE
SEGUROS DE LA NACIÓN

www.ssn.gob.ar

0800-666-8400

N° de Inscripción SSN: 0589

COMPAÑÍA ASEGURADORA: GALICIA SEGUROS S.A. MAIPÚ 241 CABA. CUIT 30-68714552-2. N° DE INSCRIPCIÓN EN SSN 0589. N° DE INSCRIPCIÓN EN IGJ 12.571. AGENTE INSTIUTORIO: TARJETA NARANJA S.A. CUIT: 30-68537634-9. CONTRATACIÓN DE LA COBERTURA SUJETA A VERIFICACIÓN Y ANÁLISIS DE GALICIA SEGUROS S.A. CONSULTAR REQUISITOS DE ASEGURABILIDAD, RIESGOS NO CUBIERTOS Y COBERTURA DEL SEGURO LLAMANDO AL TELÉFONO 0800-444-0810 O EN WWW.GALICIASSEGUROS.COM.AR. SUPERINTENDENCIA DE SEGUROS DE LA NACIÓN: 4338-4000 Ó 0800-666-8400. WWW.SSN.GOB.AR.

Cartas a un hijo



Enrique Orchanski

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

Año 1919
Adorado hijo:
Le envió la presente deseando se encuentre sano y que valore la oportunidad que disfruta de continuar sus estudios.

Sepa usted que en el hogar han ocurrido cambios desde su partida.

El pueblo sigue creciendo; no cesan de llegar familias de inmigrantes que se suman al trabajo en el campo. Traen consigo numerosos niños, y la población aumenta cada día.

¡Nuestros ruegos fueron escuchados! La gran guerra ha terminado y al fin los pueblos recuperarán la concordia. Le compartimos la alegría.

Las cosechas prometen ser generosas, ya que este año no tendremos langostas. Rezamos por ello.

Su querida madre lo extraña como el primer día y ruega por su visita, aunque comprende que usted ha decidido lo mejor.

También su hermana le envía saludos; la vemos crecer fuerte y sumisa, y debo enterarlo que finalmente fue aceptada por la congregación. Durante el próximo verano se incorporará como novicia, destinando su amor a Nuestro Señor.

Seguimos orgullosos de usted; por su esfuerzo al sostener el estudio como un valor. Le auguramos un futuro venturoso.

Sin más, reciba un fuerte abrazo de sus padres.

1946

Querido hijo:

¡Qué alegría recibir tus cartas!

Con tu madre pensamos cada día en vos, porque nos preocupan las noticias de la ciudad. Por la radio nos enteramos de los cambios políticos, de las nuevas ideas... y vos allá, en medio de todo.

¡Qué plato las anécdotas que contás! ¡No dejes de escribir; tenés una pluma inspirada!

Aquí los jóvenes siguen emigrando; buscan trabajo en otros pueblos; como dicen, "nadie es profeta en su tierra".

El trigo vino bueno este año, pero las

ganancias quedan para los patrones, y nosotros... sudando la gota gorda.

Tenemos esperanzas en este nuevo presidente que promete aplicar una política de justicia social. Ojalá cumpla.

El fin de la guerra nos puso felices, aunque las noticias son confusas; no sabemos de verdad cuánto horror hubo allá.

Para alegría de la familia, tu hermana se ha comprometido con el novio de siempre. Es un chico respetuoso y ya nos reunimos con sus padres; ¡son macanudos!

Hablan de confites a fin de año, si lo confirman en la fábrica.

Hijo, estamos orgullosos de vos y no vemos la hora de volver a abrazarte.

Te extrañamos con el alma, tus papis.

2019

¡Qué hacés, atorrante!... ¡meses sin noticias! Al principio mandabas mensajes, ¡ahora ni una nota de voz!

El pueblo cambió mucho; los choros nos tienen rodeados. ¡Imaginate que puse rejas en casa!

Se ven caras extrañas en el pueblo; ¡tienen una pinta...! La droga está haciendo es-

tragos entre los chicos.

El campo también cambió, y para peor. Los sojeros son imparables: arrasaron con todo y no dejan descansar la tierra; así no hay futuro.

El intendente no deja de echarle la culpa al gobierno anterior, al presidente, al despelote mundial... ¡puras excusas! ¡Y vieras el desastre que dejó la inundación!

Tu hermana blanqueó pareja; vive con su amiga del cole, esa con la que jugaban siempre ¿te acordás? Están pensando en casarse y en tener bebés.

¿Cómo andás con los estudios? ¡Qué loco lo tuyo, eso de quedarte en la ciudad para estudiar! Como si un título te asegurara trabajo...

De tu vieja no sé mucho, desde que tuvo que agregar más horas al trabajo.

Bueno, loco, mandá algo para saber si estás vivo. Abz. ☑

"¡Qué hacés, atorrante!... ¡meses sin noticias!"

Libros Infantiles



Suscríbete en nuestras sucursales
¡y recíbelos en tu casa!



Disney Junior



Disney Princesa



Avengers

Por ser suscriptor, cada mes accedés a un **Cuento Digital** y participás por una **PlayStation 4**.



Inesperada reacción estudiantil



Guillermo Jaim
Etcheverry

*Médico, científico y académico; rector de la
Universidad de Buenos Aires entre 2002 y 2006.
En Twitter: @jaim_etcheverry*

Hace poco, un numeroso grupo de estudiantes secundarios abandonó las aulas de su escuela en Nueva York en señal de protesta. ¿Pretendían participar en la designación del director?, ¿se oponían a alguna medida disciplinaria? No. Manifestaban porque el sistema pedagógico utilizado en esa escuela los obligaba a permanecer durante horas frente a las computadoras, forzándolos a enseñarse a sí mismos. Se trata de un sistema curricular desarrollado por los ingenieros de Facebook y cuya distribución en las escuelas estadounidenses cuenta con el apoyo de la fundación de Mark Zuckerberg y su esposa Priscilla Chan. Esa plataforma, conocida como “Summit Learning”, está basada en la enseñanza personalizada, es decir, administrada por el mismo alumno. Se supone que los estudiantes trabajan a su propio ritmo y que los docentes “facilitan” su tarea. El sistema prevé que cada chico tenga un encuentro de orientación personal con su maestro durante 10 a 15 minutos... semanales.

Los alumnos argumentan que es insostenible recibir clases sobre los más diversos temas mirando una pantalla sentados durante horas y enseñándose a sí mismos. Si bien pueden responder a las evaluaciones hasta aprobarlas, relatan que es muy sencillo copiar la pregunta y pegarla en Google para obtener la respuesta. Es muy fácil distraerse y dedicarse a jugar con la computadora, porque la tarea rápidamente se convierte en tediosa. Los maestros contemplan inermes el espectáculo de sus alumnos ante las pantallas y muchos renuncian. A eso hay que agregar los frecuentes problemas técnicos de los equipos y la inestabilidad de la conexión a Internet.

Esta reacción no solo se ha produci-

do en Nueva York, sino también en otras escuelas del país en las que se está usando el sistema. Los zares de la industria tecnológica buscan extender su control a todos los aspectos de la experiencia humana, y el campo de la educación ofrece un terreno fértil ya que, según se sostiene, la escuela aburre a los alumnos. ¡Qué mejor que entretenerlos con el cebo tecnológico!

Ya nadie discute que en el aula se deben utilizar todos los recursos disponibles para facilitar el aprendizaje, pero eso no significa suplantar a los maestros. Son ellos quienes, con el conocimiento apropiado de todas las herramientas a su alcance, están en condiciones de estimular la curiosidad de sus alumnos. Las pantallas no comunican el entusiasmo por lo que se sabe, que es lo que define al buen docente. Por otra

parte, la escuela brinda la oportunidad singular de ofrecer a los jóvenes una experiencia diferente a la de las pantallas presentes ya en todos los instantes de sus vidas.

A este respecto resulta oportuno recordar lo que

**“Las pantallas
no comunican el
entusiasmo por lo
que se sabe, que es
lo que define al buen
docente”.**

señaló en 1995 Steven Jobs, creador de Apple, durante una recordada entrevista. Dijo: “Yo he ayudado con más computadoras a más escuelas que nadie en el mundo, pero estoy absolutamente convencido de que de ninguna manera es lo más importante. Lo más importante es una persona. Una persona que despierta la curiosidad en sus alumnos. Las máquinas no pueden hacer eso de la misma manera en la que lo hacen las personas. Si yo no me hubiera cruzado con buenos maestros, estaría preso”.

Parecería que los alumnos de Brooklyn comienzan a compartir su opinión. □

UN EMOJI DE NIÑAS Y NIÑOS JUGANDO.

Nuevas tecnologías plantean nuevas formas de comunicación.

Usamos el celular unas 85 veces al día, para interactuar en alguna plataforma digital.

¿Te diste cuenta de que en ninguna hay un emoji de niñas y niños jugando?

Queremos **UN EMOJI** que los represente.



Somos los adultos, los responsables de que los niños jueguen más.
Ayúdanos a visibilizar desde el lenguaje digital.



Firma la petición en
www.change.org

Averigua más en:
www.fundacionarcor.org/emoji

Japón

Marcos Herrera es uno de los narradores más singulares y poderosos de la literatura argentina. El texto que presentamos es un fragmento de la novela que está escribiendo en este momento.

Fisiológicamente, el sueño es una especie de anoxia cerebral que nos permite olvidarnos de quiénes somos. Es lo que nos deja escapar de eso que los psiquiatras llaman caras paradójicas. Es necesario dismantelar esa asfixiante estructura de convenciones que llamamos realidad. Y hay dos maneras para conseguir eso: los actos violentos de cualquier tipo y el sueño, poder dormir.

Por eso dejó de dar vueltas alrededor del enorme esqueleto de ballena, tomó un somnífero, apagó las luces y se metió en la cama.

No se durmió enseguida. Eso jamás le pasaba. Había un mecanismo que se ponía en funcionamiento cuando apagaba las luces. Ejemplo: siempre que tenía sueño, que bostezaba, bastaba con apagar la luz para que la inquietud, algún tipo de ansiedad ancestral, apareciera. Trató de no pensar, pero eso era imposible. Lo único que podía hacer era pensar. Y pensó. Las ideas llegaban hasta sus pies y subían por sus piernas como hormigas. Toda su vida había hecho una cosa (incluso sin darse cuenta), buscar el aislamiento moral para fortalecerse. Esto lo

había llevado a un entrenamiento cerebral para estar siempre alerta, atento a los zócalos de las costumbres para cuestionar aquellas cosas que se daban como normales automáticamente. Esto, por supuesto, no conduce a una vida muy confortable. En todo caso, lo lleva a uno a estar cada vez más solo. Pero cuando se empezaba a caminar por esa ruta ya no se podía volver atrás. Por otro lado, el estado de paranoia que provocaba la soledad de esta forma de estar en el mundo hacía que uno se endureciera cada vez más en sus posturas y extremara los procedimientos de detección de imbecilidades en los discursos de domesticación. Se terminaba mirando un reloj que contaba siempre la misma mentira, descubriendo a los cadetes del confort corriendo en una rueda para ratones. De pronto, se acordó del viaje a Japón que hicieron con Lola. Ella había aplicado para una beca en Tokio que consistía en una serie de encuentros con un famoso artista visual japonés. Al principio quiso ser un buen *partenaire*, pero las cosas, las rutinas cotidianas supuestamente asombrosas terminaron por expulsarlo y, a medida que iban pasando los días, permanecía cada vez más tiempo en la

pieza del hotel, leyendo, intentando escribir, dibujando o mirando pornografía en Internet.

La muerte de Dios es apenas una metáfora que le sirvió a un filósofo con poquísimos sentido del humor. La muerte de Dios nunca significó gran cosa. Al fin y al cabo, Dios o los Dioses siempre fueron fuertes rumores que los pícaros de una cultura aprovecharon para llevar agua para su molino. Podríamos intentar desarrollar una teoría acerca de los fanatismos: siempre hubo gente escuchando voces y mensajes. La gente es estúpida y está llena de carencias y de dolores. Y no hay médico que resuelva este profundo defecto. Así que: religiones. Curas, rabinos, pastores y tropas de parleros que dan opio a cambio de poder.

Todas estas cosas pensó en su encierro japonés y ahora volvía a recordarlas mientras esperaba que el enorme esqueleto de ballena desapareciera. Lentamente, las neuronas –¡infatigables! ¡implacables! ¡inflamables!– se fueron cansando y pudo salir de las caras paradójicas y entrar renegando al deambular cósmico del dormir. **□**

✉ redaccion@convivimos.com.ar



Marcos Herrera

Nació en Buenos Aires, en 1966. Publicó los libros de poesía Modo de final (1986), Pulgas (1987) y Músicos de frontera (1992); los libros de relatos Cacerías (1997), del cual Ricardo Piglia seleccionó el cuento que le da título al volumen para incluirlo en la antología Las fieras, antología del género policial en la Argentina, y La escuela de Satán (Edhasa, 2017); y las novelas Ropa de fuego (2001, 2º Premio Fondo Nacional de las Artes), La mitad mejor (2009) y Polígono Buenos Aires (Edhasa, 2013).



Polígono Buenos Aires y La escuela de Satán
Editorial Edhasa.

Sentí Qenti, Viví Saludable

El exclusivo PLAN SALUDABLE QENTISTAR de 7 días es ideal para BAJAR DE PESO, DISMINUIR EL ESTRÉS, DEJAR DE FUMAR, CONTROLAR LA DIABETES Y REVITALIZARSE*

Consulte AHORA: 0810-345-5656

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

La Posada del
Qenti
MEDICAL WELLNESS
Córdoba - Argentina

Primeros veraneos en Mar del Plata



Felipe Pigna

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

Las vacaciones a orillas del mar fueron una invención inglesa del siglo XVIII. La moda originada en las playas de Bath y Brighton se extendió por Europa a otros balnearios, como Trouville, Deauville, Biarritz y San Sebastián.

La llegada de esta costumbre a nuestro país tuvo lugar recién hacia fines del siglo XIX. Hasta entonces los porteños tomaban sus baños veraniegos en las costas del Río de la Plata. Mar del Plata, que había sido fundada por Patricio Peralta Ramos en 1874, comenzó a imponerse como el lugar preferido para relajarse en un buen descanso veraniego para las clases más pudientes de la sociedad. La llegada del ferrocarril a la ciudad atlántica el 26 de septiembre de 1886, el impulso que le dio Pedro Luro y la inauguración del lujoso Bristol Hotel, dos años más tarde, catapultarían a la ciudad balnearia como sitio dilecto de veraneo de la clase alta argentina.

El éxito del hotel fue inmediato, y pronto comenzaron las ampliaciones para poder alojar a la creciente cantidad de turistas que optaban por la ribera atlántica para un descanso de verano. Inicialmente, los visitantes se entretenían en juegos de azar, como el casino, inaugurado en 1889, y las carreras de caballo. También practicaban golf y se efectuaba el tiro de la paloma.

Todavía los baños de mar no despertaban gran interés entre los veraneantes, y la relación con las olas era más bien contemplativa. En 1888 se redactó un estricto código de baño que establecía lo siguiente:

Artículo 1º: Es prohibido bañarse desnudo.

Artículo 2º: El traje de baño admitido por este reglamento es todo aquel que cubra el cuerpo desde el cuello hasta las rodillas.

Artículo 3º: En las tres playas conocidas por el Puerto, de la Iglesia y de la Gruta no podrán bañarse los hombres mezclados con las señoras a no ser que tuvieran familia y lo hicieran acompañando a ella.

Artículo 4º: Es prohibido a los hombres solos aproximarse durante el baño a las señoras que estuvieran en él, debiendo mantenerse por lo menos a una distancia de 30 metros.

Artículo 5º: Se prohíbe a las horas del baño el uso de anteojos de teatro u otro instrumento de larga vista, así como situarse en la orilla cuando se bañan señoras.


Artículo 6º: Es prohibido bañar animales en las playas destinadas para el baño de familias.

Artículo 7º: Es igualmente prohibido el uso de palabras o acciones deshonestas o contrarias al decoro.

Más de dos décadas después, el periodista y escritor francés Jules Hu-

ret, corresponsal del diario *Le Figaro* de París, describirá con elocuencia las preocupaciones de la elite de entonces: “Se entiende que nadie va a Mar del Plata para disfrutar del mar, para admirar los cambiantes juegos de las

olas sobre las rocas, la magia de los crepúsculos o de los claros de luna, porque todo el día, con una sinceridad que desarma, las gentes vuelven la espalda al océano y no tienen ojos más que para los paseantes. Se va a Mar del Plata a lucirse, a lucir su fortuna, a divertir a las muchachas y a armar las primeras intrigas que se resolverán en los noviazgos de invierno. Las familias de las provincias intentan mezclarse con las de la capital y hacerse relaciones; las niñas de ‘tierra adentro’ que anhelan lanzarse no tienen bastante con un mes para exhibir todo su guardarropa”.

Faltaban varias décadas para que los sectores asalariados accedieran a la que comenzaría a llamarse “la ciudad feliz”. 

“La llegada de esta costumbre a nuestro país tuvo lugar recién hacia fines del siglo XIX”.

ESCUCHÁ la radio DESDE TU SMARTPHONE

RADIOBRISAS



DESCARGÁ
NUESTRA **app**



Google play



Available on the
App Store

FACEBOOK / TWITTER: RADIOBRISAS

*info*BRISAS

“Me
salvó
la
actuación”
Leticia
Bredice

*Con más de veinte años de carrera y toda una vida actuando,
Leticia Bredice se sumerge en su profesión para dirigir y
enseñar teatro mientras tiene nuevo disco en el horizonte.*

Por Juan Martínez Fotos Nicolás Pérez



Cuando Leticia Bredice llega a un lugar, lo transforma, lo electrifica, modifica la energía presente y, de un momento a otro, inevitablemente, todo gira a su alrededor. Es una presencia potente que cambia la lógica que predominaba hasta segundos antes de su llegada e impone una nueva, a la que hay que subirse a surfear como se pueda. “Actriz” es el nombre de su primer disco (que en breve dejará de ser el único) y es la palabra que la define. Es la profesión que eligió a los doce años y la que la eligió a ella incluso desde antes. “Siempre fui actriz. Hay dos fuentes muy fuertes cuando sos niño: el amor y la felicidad; o el miedo y el enojo. Yo era muy feliz y tenía un mundo precioso, perfecto. De chica, estaba todo el día en el baño, jugando con los desodorantes, el champú, y todos me hacían notas. Yo le hablaba al espejo y le contaba cosas, lloraba porque me peleaba con parejas. Nunca dejé de ser esa actriz. Jugaba mucho a la maestra y enseñaba palabras que no existían, y contaba el verdadero significado. Un día vi a mi mamá en la puerta de la cocina mirándome, muy sorprendida y pensé ‘Guau, no me conoce’”, cuenta.

*Pasaron treinta años desde que comen-
zaste a estudiar teatro con Norman Briski,
¿qué te motiva a seguir actuando?*

No sé, es lo que más feliz me hace. Aparte, a mí me gusta compartir. Me gustan los textos, los autores, y creo que el cine salva la vida de la gente, y la música también. Hablo en lo emocional. Si algo pasa en la salud de alguien, vas a ver una película y la vida se hace más linda. Y si escuchás música, también. Creo que podría hacer otras cosas, pero siempre sería actriz. A mí me salvó la actuación, y ahora, de grande, entiendo muchas cosas que hice y que dejé por ser actriz. Comencé muy chica y perdí muchísima inocencia. En mi primera película tenía 17 años. Perdí mucha inocencia y gané la profesión.

¿Siempre te hizo feliz?

No siempre, algunas veces me costó. Cuando la gente sabe cosas de tu vida es muy doloroso que te hagan algunas preguntas íntimas como si fuese algo normal. Cada cual tiene su punto de vista y opina, y yo también opino de actores de afuera, pero jamás le diría algo muy privado a un actor que no conozco. En esto se pierde privacidad. También es maravilloso aprender con el tiempo a tener una privacidad a pesar de todo, a que los demás sepan que tenés una vida, cómo sos y que no se asusten. Yo soy así, pido respeto, me banco la crítica y es suya. Igualmente, a pesar de todo esto, me siento muy respetada por el público, de verdad. Trabajar de esto es un acto de felicidad para mí, y siempre intento hacerlo mejor.

“Trabajamos con el cuerpo, y eso hace que a veces pensemos demasiado en qué quieren los demás que seamos, y ahí nos alejamos de lo que deberíamos hacer”.

¿Cómo evaluás si actuás mejor o peor?

Aprendo y estudio todo el tiempo, y creo que hay que crecer permanentemente como actriz. Hay que animarse y meter los pies en el agua y en el barro, y no estar pensando en lo que ve la gente, sino en vivirlo. Trabajamos con el cuerpo, y eso hace que a veces pensemos demasiado en qué quieren los demás que seamos, y ahí nos alejamos de lo que deberíamos hacer. Este es un trabajo en equipo, no solitario. Cuando un actor empieza a tejer y a entrelazarse con los demás,

cuando es lo más honesto posible, se nota. Recuerdo, por ejemplo, cuando hice **Locas de amor**: estaba muy bien escrito, pero nosotras teníamos tanta verdad y nos decíamos los textos con una honestidad tan grande, sin pensar que estábamos pisando al compañero, sino siendo generosas, que eso le llega al que está mirando. Así es el cine italiano, eso es la humanidad, transforma al que lo mira. Ahí sos feliz en la escena, por más que estés contando una gran tragedia, porque lo estás haciendo con honestidad, con tu sangre, con tu cabeza, con tu corazón. Te estás entregando.

Cuando tu trabajo no sale como hubieras querido, ¿qué te sucede con eso?

Es algo que puede pasar. A veces no encuentro, no la cazo. Siento que tengo que hacer una cosa y no le encuentro la vuelta. Es como el que pinta: a veces sale algo maravilloso y, a veces, algo que podría tener mejores combinaciones de colores. Me guió más por cómo me sentí, porque no me gusta mirarme después. Generalmente, no lo hago, porque suelen ser historias en las que pasan cosas muy tristes. A veces miro un poquitito y, cuando me veo mal, digo “No, pará”, y termino. En el cine es una cosa, veo una vez la película terminada, pero en televisión no miro más los capítulos una vez que los hice. A veces, porque me impresionan y, otras, porque no estoy, no me veo a mí.

Tu hijo, Indio, tiene quince años. Vos a esa altura ya habías elegido una profesión, ¿eso te hace tener cierta rigurosidad con él en ese aspecto?

No, para nada, no tengo eso con mi hijo. Mi luna está en Piscis, soy de estarle encima, pero es un chico muy especial. Me gusta que tiene humor y que mira a los ojos y se la banca. Es difícil criar a un hijo. No sé bien ser madre, voy viendo. Si se siente mal de la panza, pero me pide alfajores o chocolate y eso lo hace feliz, yo se los doy. Hay una cosa con los límites que »



CLASES DE TEATRO

Hace un tiempo, la actriz está a cargo de *Metamorfosis*: talleres de actuación que da sola o con su sobrina Ananda. Durante el año tiene grupos fijos en Buenos Aires y también algunas fechas en el resto del país.

“Viene mucha gente, y estoy muy sorprendida con eso. No tengo dudas de que la situación social nos hace necesitar reunirnos y abrazarnos, y hablar de lo que nos pasa. Aprendo mucho como actriz. Es un placer para mí hablar de teatro y la humanidad, de cómo en estas últimas décadas se transformó todo con mucha rapidez en una verdad distinta. El teatro tiene que acompañar esto y volverlo un beneficio. Hay que hacerse responsable de la historia sin atacarla, pudiendo atravesar la tragedia y seguir pensando en profundo, leyendo y juntándose con los compañeros, que son los que todo el tiempo enseñan. Son los que tienen ganas de pasar amor e inteligencia, y el arte de lo que es estar en este planeta Tierra, que tiene que ver con la creatividad, con la bondad, la naturaleza y el amor. Es un arte muy difícil de lograr”.

Quienes estén interesados, pueden buscar novedades en su cuenta de Instagram ([letibredice](https://www.instagram.com/letibredice)) o escribirle a letibredice@gmail.com.



hay que ir aprendiendo todo el tiempo. La verdad es que se aprende con la vida. Con mi mamá tengo ahora una relación fantástica, pero me costó muchísimos años, constelaciones familiares, psiquiatra, hasta que logramos hablar como dos mujeres grandes. Hoy hablamos así, como dos mujeres, no como madre e hija. Ella me hablaba en un momento como a alguien a quien no conocía, como a una actriz. Por

suerte paró con eso y ahora está maravillosa. No hay persona que sea más honesta conmigo que ella, sin herir. Con mi familia ahora tengo, con todos, una relación de verdad, de amor.

A mitad de año, Leticia dirigió la obra *Vino*, que se sumó al particular formato de Microteatro, un lugar en Buenos Aires donde se presentan espectáculos de quince minutos de duración, en



“Sos feliz en la escena, por más que estés contando una gran tragedia”.

espacios y con elencos reducidos. Allí dirigió a su sobrina Ananda: “Es una actriz impresionante. Lo digo con el corazón feliz. Cuando era chiquita, no lo decía, de mala que soy, pero ahora sí”, reconoce.

¿Qué te produce dirigir?

Me fascina. Me gusta más que actuar. Siento que es un placer muy grande dirigir a un actor y hacerle entender

un sentimiento, una forma, llevarlo a otro plano, a otro espacio. Abrirle la cabeza. Como actor, eso es más limitado, porque trabajás con otro, y un director te marca cosas. *Vino* es algo que siempre quise hacer y nunca creí que iba a lograr. En todas las funciones me reí, en todas las funciones me sorprendí, en todas aluciné con lo que es ser actor y ser libre.

»



Estás preparando un show con las canciones de tu primer disco y vas a sacar el segundo en breve, ¿te considerarás cantante?

No, soy una actriz que canta. O sí: soy cantante como una mujer feliz. Porque, para mí, las mujeres que son felices cantan, o se ponen más felices cantando. Eso soy yo. El rótulo, el título, no acompaña a lo que para mí es el ejercicio de la mujer, que es tratar de ser feliz. Hay muchísimas actrices que escriben, pero les da vergüenza y no lo dicen, por ejemplo. Me pasó un montón eso con actrices increíbles. No entiendo cómo no lo muestran, no lo cuentan. Creo que vergüenza o pena, o frustración, es no intentarlo. No importa el éxito. ¿Qué es el éxito?

¿Qué es?

El éxito es un placer por un momento y luego te lo cobran, porque la gente te dice “¿Y? ¿Cuándo te volvemos a ver en la tele?”. ¿Por qué tengo que estar en la tele? El tiempo del no hacer nada, de aprender, de lavar los platos, limpiar la casa, acomodar, pintar, es el tiempo donde uno se hace persona. Criar a un hijo, estar con la familia, dar clases de teatro, tener un amigo con una enfermedad y acompañarlo, que no te alcance la plata para pagar la luz y pensar la tristeza, cómo hacer para salir. Ahí creo que es cuando el actor empieza a mirar al otro y a mirarse, y puede meter adentro del cuerpo un montón de gente. El éxito no es el amor. A veces, y por lo general, el fracaso es lo que más te acerca a tu verdadero amor, a tu verdad. El éxito, si no lo naturalizás, puede llegar a hacerte creer que estás viviendo algo que no vas a poder detener y que debés tener cada vez más, y deja de ser un placer para convertirse en un gran enojo. El éxito también te llena de miedo, por si se va. El fracaso, en cambio, todo el tiempo tiene lucha. El éxito es un resultado, una verdad virtual, pero no es necesario ni vital. **■**

Agradecemos a Jt, Cardinal, Luna Garzón, Justa Osadía y al Hotel Madero Buenos Aires por su gentileza para la producción de esta nota.

✉ redaccion@convivimos.com.ar

Adherí tu servicio al
Débito Automático Naranja
y disfrutá tu tiempo libre.

GASNOR 
*Qué bueno tenerlo **siempre***

 **Naranja**

Conocé más en Naranja.com

Mitos y verdades sobre el consumo de la leche

Lo que durante siglos fue considerado un alimento indispensable no parece ahora tener tan absoluto consenso científico. Cómo influye el proceso industrial en el deterioro de este nutriente. Claves para abrir los ojos y no tener que despedirse de los lácteos.

Por **Adolfo Ruiz** Ilustraciones **Pini Arpino**

Ha sido durante años sinónimo de alimentación saludable, la aliada perfecta de madres y abuelas deseosas de que sus pequeños crecieran sanos y fuertes. Se ha utilizado incluso como prenda de cambio para educar a los chicos: “Si no tomás la leche, no salís a jugar”.

Con 201 litros per cápita, la Argentina es el segundo país de la región con mayor consumo (solo superada por Uruguay). Sin embargo, entre 2003 y 2018, la ingesta de leche de los argentinos disminuyó 38 por ciento.

Para generaciones enteras ha sido un verdadero indispensable en la alimentación de todos los días. Por eso, los últimos avances en materia de nutrición sorprenden, luego de enterarnos de que tal vez no sea una costumbre tan saludable la de consumir este alimento como si fuéramos terneros.

Cada vez que se derriban paradigmas cimentados como este, surgen naturalmente posturas antagónicas: por un lado, quienes la demonizan, atribuyéndole casi todos los males de la humanidad; y por el otro, los que niegan cualquier tipo de cuestionamiento y defienden a ultranza los saberes consolidados. Algo de eso sucede con la leche.

Y como siempre pasa en estos casos, la razón no pareciera estar definitivamente en uno o en otro lado.

SI VIENE DE HARVARD...

Sin dudas, el cimbronazo más fuerte en esta disputa, que ya acumula varios años, llegó cuando la Escuela de Salud Pública de Harvard excluyó los lácteos del

“El consumo de estos factores de crecimiento previstos para otra especie no resultan saludables para el ser humano”.

“plato saludable” que recomienda para la población. Fue en noviembre de 2017. Esto constituyó, de manera categórica, un espaldarazo para los que abrevaban en la biblioteca “antileche”.

En concreto, el documento de esa universidad, ya con fuerza científica, sostiene que la leche “no se considera saludable” y recomienda que, de ser consumida, no debe superar los dos vasos por

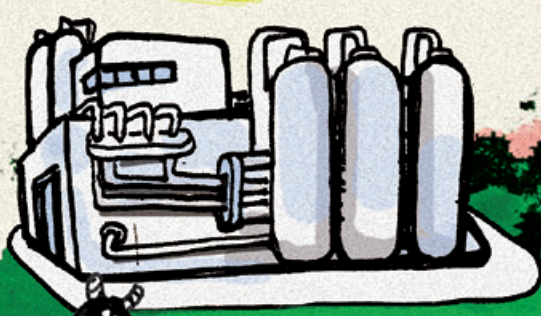
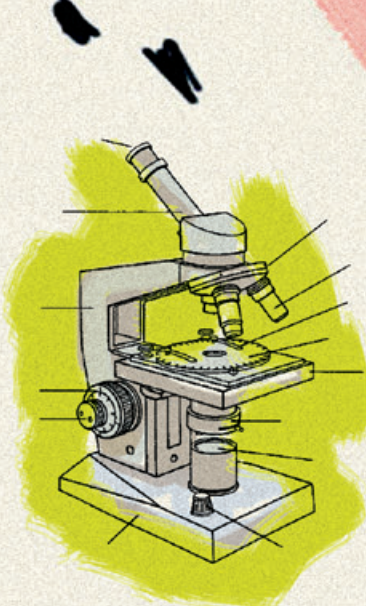
día en el caso de los niños.

¿Entonces la leche es en serio mala? El interrogante no pareciera tener una respuesta unívoca, y de explicarlo se encarga el doctor Carlos Castells, especialista en nutrición médica y presidente de la Sociedad Argentina de Nutrición Clínica (SANC). “Esto en principio es consecuencia de la manera en que hemos empezado a consumir la leche de vaca, y particularmente la que proviene de los procesos de industrialización”, afirma.

Su explicación se inicia evocando la costumbre de nuestras abuelas de hervir la leche antes de consumirla. “En todas las casas había un hervidor con esas tapas con orificios, que permitían hervir la leche para asegurar que estuviera totalmente sana”, recuerda el médico.

Aquel viejo hábito, abandonado luego de que la industria implementara los procesos de pasteurización que parecían volver inútil continuar con la incómoda práctica del hervido, ha sido quizás el gran error en la nutrición de las últimas décadas. “Al someter la leche a altas temperaturas, no solamente se eliminaban todas las bacterias y se la esterilizaba”, a través del proceso denominado “pasteurización”, sino que también “se desactivaban las hormonas que tenía naturalmente la leche”.

Ahí comienzan a entenderse la com- »





plejidad y, a la vez, la simpleza de la problemática. Es que la totalidad de las leches que compramos en las góndolas ha sido sometida a un proceso industrial de pasteurización, mediante el cual el fluido es sometido a una alta temperatura (unos 135 °C) por un intervalo muy corto (3-4 segundos). Ese proceso es suficiente para matar los patógenos. Pero no pareciera ser suficiente.

NO SOMOS TERNERITOS

Además de todos los nutrientes, tanto la leche materna como la de vaca proveen factores de crecimiento indis-

pensables para el desarrollo a través de hormonas. En el caso de la leche “humana”, son siete esos factores neurotróficos, todos absolutamente necesarios para el desarrollo del cerebro del bebé.

En la leche de vaca, son solo tres: factor de crecimiento epidérmico, factor de crecimiento insulina y factor de transformación. Son todas hormonas orientadas –naturalmente– al crecimiento del cuerpo y la piel del animal, que en solo un año va a llegar a pesar 350 kilos. Por esta razón, apunta Castells, “el consumo de estos factores de crecimiento previstos para otra especie no resultan saluda-

bles para el ser humano”.

Pero a la leche vacuna también se le agregan hormonas especiales que son inyectadas a las vacas en los tambos, con el objetivo de multiplicar su productividad, hasta el punto de convertirlas en verdaderas fábricas de leche.

Según apunta un trabajo de la American Cancer Association, se trata de la hormona de crecimiento bovina recombinante (rBGH), una hormona sintética (artificial) utilizada por los tambos para incrementar la producción. Ha sido empleada en los Estados Unidos desde que fue aprobada por la Administración de



Drogas y Alimentos (FDA) en 1993 y también se utiliza en nuestro país. No obstante, la Unión Europea, Canadá y otros países la han prohibido.

Las consecuencias de su uso, lamentablemente, no son inocuas. “Lo que incitan es el crecimiento de tumores. Por eso, tanto las hormonas naturales como las inyectadas son cancerígenas. No es un mito. Pero lo bueno, y vale insistir en esto, es que son moléculas químicas fuertemente unidas por nueve puentes disulfuro, que los hacen bastante resistentes al calor. Pero si se hierve la leche, estos puentes terminan rompiéndose y los factores de crecimiento se desnaturalizan y quedan floculando en la nata”, apunta Castells, quien también se desempeña como profesor del posgrado en Nutrición I y II en la Universidad Católica de Córdoba.

EL CALCIO PUEDE ESPERAR

Para continuar horadando el prestigio de nuestra querida y adorada leche, se ha aportado nueva evidencia científica que indica que su carácter insustituible como “fuente de calcio” no pareciera ser tan absoluto. Un *paper* firmado por los médicos David Ludwig y Walter Willett, de la Escuela de Medicina de Harvard, pone en duda esta cuestión, al preguntarse en el título: “Tres raciones diarias de leche descremada ¿es una recomendación basada en evidencias?”.

En el texto señalan que los seres humanos no tenemos “requisitos nutricionales de leche animal”, adjudicándosela simplemente a una “adición evolutiva reciente a la dieta”, luego de haber logrado domesticar a los animales que la proveían. “Una adecuada dieta de calcio, algo que es argumentado como la principal razón para la ingesta de leche, puede

ser obtenida de diversos otros recursos”, dice el texto. Y argumenta que las tasas de fracturas óseas tienden a ser menores en países donde no se consumen lácteos, en comparación con aquellos donde sí se lo hace. Van incluso más allá al afirmar que el consumo de leche en los adultos no los protege contra fracturas.

ENTERA, POR FAVOR

En este camino de derrumbar certezas y costumbres que teníamos por absolutas, también se ha puesto bajo tela de juicio la supuesta conveniencia de consumir leche descremada. “La recomendación de reemplazar la leche entera con leche reducida en grasa carece de una base de evidencia para el control del peso o la prevención de enfermedades cardiovasculares, y puede causar daño si el azúcar u otros carbohidratos con alto índice glucémico se sustituyen por grasa”, sostiene en sus conclusiones el mismo artículo de Harvard.

Señalan incluso que, para el caso de las personas con dietas de baja calidad, “las calorías eliminadas al reducir el contenido de grasa de la leche probablemente serán reemplazadas por alimentos que aumentan el riesgo de obesidad, diabetes *mellitus* y enfermedades del corazón”.

Pero a esto se agrega lo que indica el especialista Castells, al afirmar que en el proceso de descremado de la leche, se le añaden aditivos para que el producto recupere su consistencia, “si no sería como agua con tiza”, grafica. “La duda es si esos aceites y sustitutos grasos no terminan trayendo efectos adversos, como una propensión al *párkinson*”, advierte, mencionando que, además, “las grasas propias de la leche tienen propiedades terapéuticas que de esta manera se pierden”.



TIPS PROLÁCTEOS

- Es muy importante hervir la leche antes de consumirla. No importa que sea leche industrializada. Ponerla en un recipiente y aguardar a que rompa el hervor. Con eso es suficiente.
- Consumir yogur casero, hecho artesanalmente. Para eso se puede comprar un yogur natural o bien kéfir, que se consigue en las dietéticas.
- Resetear el cerebro y volver a elegir leche entera en lugar de descremada.
- Consumir quesos fermentados, privilegiando la calidad.
- No obsesionarse con los lácteos como única fuente de calcio. También se lo obtiene de las verduras de hojas verdes y de otros alimentos como frutos secos y semillas (como la de sésamo).

ENTONCES, ¿CHAU, LECHE?

La mayor cantidad de luces de alarma que se han encendido en torno al consumo de este alimento están directamente vinculadas con los actuales procesos de industrialización.

Las dudas generadas alrededor de la posibilidad de que su ingesta sea perjudicial obligan naturalmente a ver el escenario con otros ojos. Pero dejar de consumirla podría también ser un error.

“Indudablemente, la leche es un producto muy nutritivo y favorable a la salud. Y si hemos sido los seres humanos los que la hemos convertido en ‘mala leche’, la buena noticia es que lo podemos solucionar cambiando algunas costumbres”, dice el especialista.

En ese sentido, Castells se declara un gran promotor del yogur, “pero no el de la góndola, sino el preparado en casa”. Su recomendación tiene que ver con el conjunto de bacterias encargadas de generar el yogur, que poseen la virtud también de “neutralizar las hormonas a través

del proceso de fermentación”. Con eso, la leche utilizada para su elaboración conserva todas sus virtudes nutritivas y es despojada de las peligrosas hormonas.

Lo mejor es prepararlo en casa, afirma, recomendando comprar en cualquier dietética el kéfir, que es un conjunto de bacterias preparado para la elaboración de este producto. Sugiere también el uso de leche de buena calidad, ya que, en ocasiones, la gran cantidad de antibióticos añadidos a las leches –sobre todo las larga vida– termina matando las bacterias del kéfir y el yogur no se forma.

Da la impresión de que barrer la leche de nuestra dieta diaria no pareciera ser la solución más racional, sino que la clave pasa por una adecuación de las costumbres, para seguir disfrutando de los grandes beneficios que trae, pero sin dejar que vengan con ella todas esas amenazas documentadas por la ciencia. ■

✉ redaccion@convivimos.com.ar

Jardines cuidados con inteligencia

Los sistemas de riego automatizado permiten programar el cuidado del jardín; se pueden manejar a distancia y desde el celular.

Las nuevas tecnologías llegaron hasta lo que parecía el último refugio de la nostalgia por la naturaleza: la jardinería. Pero no hay ninguna contradicción en todo esto, porque lo que en realidad hacen los sistemas automatizados de riego es optimizar en forma inteligente los recursos naturales necesarios para cuidar el jardín y, por añadidura, también el medioambiente.

Para ello, la opción más avanzada son los sistemas de riego preprogramado. Se manejan desde un dispositivo electrónico con *display* que se fija a una pared y permite ordenar remotamente la apertura y el cierre de los “surtidores” de agua del jardín. Así, se puede programar el riego para todo un día o un mes, organizando tanto los horarios como su duración y frecuencia, incluida la posibilidad de hacerlo en varias sesiones diarias de corta duración, en lugar de una sola y prolongada.

Todo esto, como es obvio, funciona sin necesidad de que haya alguien en casa, y hasta se puede programar también desde el *smartphone*. De hecho, es posible dividir el jardín en zonas diferenciadas, tales como canchales de flores, arbustos o césped, cada una con su propio surtidor y su plan de riego diferenciado e independiente del resto.

Por otra parte, las últimas versiones de estos sistemas incorporan –y si no los tienen, se pueden agregar– sensores inteligentes de lluvia, que detienen el riego programado cuando detectan que ya ha caído una cantidad suficiente o preestablecida de agua. Así, además de impedir el anegamiento del jardín, se evita el uso innecesario de agua y energía eléctrica.

En los últimos años, además, todos estos dispositivos de riego automatizado (la marca más difundida es



la estadounidense Rain Bird) pueden incorporarse como una función más a la red domótica del hogar, una tecnología ya disponible en nuestro país que sirve para programar climatización, iluminación, música funcional y otras funciones de una casa. Todo manejado desde el celular a través de una aplicación.

Otra opción de ahorro es instalar un depósito de fibrocemento enterrado en el jardín diseñado para almacenar el agua de lluvia, y que se acopla a la red de riego a través de un caño también enterrado. Esta agua recolectada puede aprovecharse tanto para el jardín como para los sanitarios u otros usos, como el lavado de autos. Cuando el contenido del tanque está por agotarse, un sensor en la tapa envía una señal y se activa el mecanismo para volver a utilizar el agua corriente. De esta forma se aprovecha al máximo un recurso natural como la lluvia. ■

ILUMINACIÓN Y SONIDO

Más allá del cuidado del césped y las plantas, el control domótico del jardín sirve también para diseñar ambientaciones con luz y sonido. Por ejemplo, elegir cuáles de las lámparas ya instaladas utilizar según su ubicación o color, y programar la intensidad de su luz según se trate de una fiesta o una reunión íntima. Cada configuración se guarda en la memoria de la *app* y solo hay que seleccionarla desde la pantalla del celu. También se puede elegir la música para escuchar programándola en listas de reproducción, y así combinar audio con luces en un mismo archivo de memoria: todo con un solo clic.

Delfina Pignatiello

“El agua es mi lugar”

Campeona del mundo y medallista olímpica en juveniles, Delfina Pignatiello es uno de los proyectos más auspiciosos del deporte nacional. Cómo lidia con esa presión y cómo vive su deporte.

Por Juan Martínez Fotos Gentileza Pignatiello

En el segundo escalón del podio, aferrada al peluche de Pandí, la mascota oficial de los Juegos Olímpicos de la Juventud, con la mano izquierda levantada, exhibiendo la palabra “abuela” y un corazón, sin poder contener unas lágrimas en las que se mezclaba la alegría por la medalla plateada y la tristeza por una pérdida dolorosísima, Delfina Pignatiello protagonizaba la que probablemente sea la imagen más emocionante de toda la competencia.

La nadadora, dos veces campeona mundial juvenil (en 800 y 1500 metros, en Indianápolis, Estados Unidos) y doble medalla plateada en estos Juegos Olímpicos para jóvenes promesas (en 400 y 800 metros libres, en Buenos Aires), fue señalada como la gran esperanza del deporte nacional. En plena etapa madurativa, la sentencia se convirtió más en una mochila que en una medalla, y Delfina está aprendiendo a lidiar con las expectativas ajenas, que se suman a las exigencias propias.

¿Cuál es tu balance de 2018?

Fue un año bastante duro. Quizás hacia fin de año las cosas no se dieron como esperaba. Pero en el medio del proceso

salieron algunas buenas marcas, estuve entrenando bien, y estoy muy orgullosa por mi actuación en los Juegos Olímpicos.

“Cuando me va mal, obviamente me cuesta en los siguientes días, pero sé que la vida no se termina en un solo torneo”.

¿Qué es lo que no se dio como esperabas?

Es que no llegué al torneo de la mejor forma posible. Yo estaba arrastrando una lesión en el hombro y, por problemas personales, no me encontraba al cien por ciento emocionalmente. Pero corrí con todo lo que podía para representar de la mejor manera al país.

Por tus actuaciones en torneos juveniles, mucha gente te pronostica un gran futuro, ¿cómo llevás ese tema?

La verdad que es bastante complicado, porque al principio intenté no presionarme, pero en los últimos meses se

vivían mucho las esperanzas de todos hacia los Juegos: las nuestras, las de la gente, la prensa y todos los que nos acompañaban. Las presiones empezaron a crecer, y terminé teniendo encima las expectativas de los demás, no solamente las mías. Son cosas para trabajar. La presión que sentí en los Juegos fue mucha antes de competir y mientras competía. Estoy superagradecida con toda la gente que fue a alentar, pero pasé un momento bastante duro del cual aprendí mucho. Que te pase algo así, tan *heavy*, con tantas emociones, te deja enseñanzas. Ahora digo “Esto ya lo pasé, ya lo aprendí, ya lo viví”, y puedo saber más o menos qué es lo que voy a sentir la próxima vez que me suceda algo así. Te da herramientas para poder trabajar esa presión. Creo que estuvo bueno haberlo vivido a esta edad, porque todavía soy chica, para que cuando sea más grande y venga un torneo más importante lo tenga trabajado.

¿Fue la vez que más presión sentiste?

Sí, más que nada porque nunca me había ido a ver tanta gente. Convengamos que la natación no es un deporte como el fútbol, que tiene siempre mucho público... Escuchar tanto grito y tantas personas alentando me puso más nerviosa de lo normal. Pero de todo se aprende, fue una »



“Pienso todo el tiempo en la natación. Ocupa mucho de mi vida”.

experiencia única, y supongo que irrepetible. Que estuviera esa cantidad de gente ahí fue increíble y voy a recordar toda mi vida las sensaciones que tuve, tanto en la primera carrera, con toda la presión, como en la segunda, en la que aprendí a divertirme y disfrutar de eso.

En líneas generales, ¿disfrutás cuando competís? ¿O lo hacés una vez que terminó?

Yo disfruto la previa y el durante. Una vez que termino de competir, podré disfrutar si hago podio o un buen tiempo, con mis compañeros y mi entrenador, pero a los dos días, ya está, ya pasó y tengo que entrenar para otra cosa. El disfrute es más en el mismo día de la competencia. A veces, si me va muy bien o muy mal, me dura más tiempo la sensación. Cuando me va mal, obviamente me cuesta en los siguientes días, pero sé que la vida no se termina en un solo torneo, sino que me falta un montón por recorrer, tengo muchos objetivos que alcanzar. Lo uso como una manera de buscar una revancha y que me ayude a estar mejor en la próxima.

UNA VIDA EN EL AGUA

Paula Beltrame, la mamá de Delfina, es profesora de natación. El contacto con el agua siempre fue cotidiano para la nadadora, incluso antes de serlo. Ya desde sus primeros meses de vida iba a clases de matronatación, y tenía más clases particulares en su propia casa. “Nunca tuve un año en mi vida en el que no nadara, fuera de la pileta”, confiesa Delfina. De allí, la habilidad que desarrolló. Con cualquier movimiento que hace, avanza. Otros usan la patada para tener flotabilidad, ella no: usa la patada para avanzar”.

¿En qué momento decidiste hacer una carrera con esto?

Al principio fue un *hobby*. Empecé a querer vivir de esto con la llegada de mis primeros *sponsors* [N. de la R.: hoy es embajadora de la marca Under Armour], las primeras becas. Pensaba: “Si sigo así, puedo vivir de esto, al menos hasta que me dé la edad para seguir entrenando”. Igual, siempre me lo planteé sin dejar los estudios, porque nunca se sabe qué viene después. Creo que a partir de los 16, 17, que fue cuando tuve mejores actuaciones y se me empezó a tener más presente en la se-

lección y aparecí en alguna que otra nota, esto se fue formando. En el mundial juvenil fue una explosión, estuve mucho en la prensa y la gente me conoció más.

¿Esa presencia creciente en los medios te gusta? ¿O la aceptás porque no te queda otra?

Después del mundial hice un montón de notas. A todas decía que sí, y me empezó a desgastar un poco. La natación es un deporte en el que entrenás todos los días en doble turno o más: son 30 entrenamientos por semana, y las horas de descanso son lo más importante. De a poco, empecé a sentir que esas horas de descanso me faltaban. Me gusta hacer notas, porque me encanta que mi deporte se pueda conocer más y más, y si puedo ayudar a que aparezca lo más posible, yo feliz. Pero también hay que saber manejar los horarios y todo lo demás. El año pasado la prensa estuvo muy encima y quizá eso no me jugó tan a favor. Pero es lo que viene con esto, también, lo que una acepta cuando se mete aquí.

En un día tuyo, ¿qué porcentaje ocupa la natación?

Un 60 por ciento, por lo menos, porque no es ir, nadar y listo. Tengo que levantarme, desayunar, ir, hacer la activación, nadar, elongar, ir al gimnasio, elongar, venir a almorzar, descansar y volver a hacer todo a la tarde. Todo es para entrenar mejor: la dieta, los suplementos, el descanso. No es que, por ejemplo, ahora puedo salir a correr un rato si me dan ganas, porque, si lo hago, mañana las piernas no me dan más. Pienso todo el tiempo en la natación. Ocupa mucho de mi vida.

¿Alguna vez todo eso que envuelve el ser atleta te pesó? ¿Tuviste dudas de dedicarte a otra cosa?

Y, en ocasiones una se cansa, pero automáticamente sigue haciendo las cosas de todos modos. A veces me voy a dormir pensando en que al día siguiente no quiero ir a entrenar, pero igual me levanto, desayuno y voy a hacerlo como si nada. Ya es automático. Cuando una tiene los objetivos claros y sabe las cosas que debe hacer, por más que un día esté cansada, sigue igual. Seguí porque los obstáculos siempre van a estar, y por uno o dos días malos no podés dejar todo. Después van a venir cinco o seis días buenos.



FUTURO

El sueño de Delfina, el objetivo que persigue, es clasificar y tener una buena actuación en los Juegos Olímpicos. Primero, en Tokio 2020; luego, en París 2024.

El año 2019 comienza competitivamente con una concentración en Australia, donde probablemente participe de un torneo. En abril, formará parte del tradicional torneo brasileño María Lenk y del Campeonato Argentino, donde deberá revalidar las marcas que ya consiguió anteriormente para obtener la clasificación a los Juegos Panamericanos.

Decías, y es verdad, que sos chica. ¿Te sentís igual a las otras chicas de tu edad?

No, para nada. Yo ya desde los 15 o 16 hay un montón de cosas que no viví: no fui a Bariloche, no soy de salir casi nunca, no me juntaba a almorzar ni a merendar después del colegio porque tenía que descansar y entrenar. Y muchas otras cosas que una adolescente normal, o que no elige esta vida, sí hace. Pero no me arrepiento de lo que dejé de lado. Nunca. Porque también aprendí muchas cosas y viví otras que no sé si una persona que no hace esto va a poder vivir. La energía que se vive en un torneo de selección o la adrenalina que se siente por representar al país, son únicas y no las cambio por nada.

A una edad en la que muchas chicas no saben qué quieren hacer, vos te dedicabas de lleno a una carrera profesional...

Sí, tengo muchas amigas que todavía no saben qué hacer, y yo tampoco sé qué quiero estudiar. A veces me pongo nerviosa por eso, pero paro y pienso "Ya estoy haciendo una

carrera". Pasa que los deportes no son muy exactos en cuanto al futuro que una pueda llegar a tener, entonces hay que contar sí o sí con un plan B, que es lo que estoy tratando de buscar. Siempre hay que estar preparada para cuando termine de nadar, o por si en el medio sucede algo, que espero que no, que me impida seguir entrenando.

¿Qué relación tenés con el agua?

Es mi lugar. En momentos recreativos también me gusta estar en la pile con amigas, acá en casa. Me gusta tirarme al agua, quedarme haciendo nada, tomando sol. Y cuando entreno, el agua no es solo para entrenar: si tengo problemas afuera del agua, lo más normal es que cuando me tiro a la pileta me olvide de todo. Estoy sola en el agua, con mi entrenador y mis compañeros, y no me importa nada más. Es mi lugar de sufrimiento, por entrenar fuerte; de alegría, por todo lo que disfruto; y de paz, porque me aleja de todo. **C**

✉ redaccion@convivimos.com.ar

Mascotas: las nuevas compañeras de trabajo

En el mundo, Google innovó permitiendo a sus empleados ir a trabajar con sus perros, y de a poco se suman empresas locales. Aseguran que estar junto a las mascotas trae múltiples beneficios: reduce el estrés y mejora el clima laboral.

Por Paola Florio

Dicen que el perro es el mejor amigo del hombre, ahora parece que también será un gran compañero de trabajo. Es que ya son varias las empresas que les abrieron sus puertas a las mascotas, una tendencia que aumenta a nivel mundial y a la que llaman “oficinas pet friendly”.

¿Qué beneficios trae llevar a un perro al lugar de trabajo? Al parecer, muchos. Una investigación del Instituto John Hopkins, de los Estados Unidos, mostró que la interacción con un perro reduce la liberación de cortisol (hormona del estrés) y aumenta la de oxitocina (una hormona ligada a sentimientos de confianza y tranquilidad). También reduce el sedentarismo y el riesgo de depresión, ya que obliga a sus dueños a salir de sus casas e interactuar con otras personas.

Si bien para muchos es impensado, hay varios entusiastas con la movida. “Llevé a mi perro dos veces a la oficina, aprovechando que mis jefes se habían ido de vacaciones. Mis compañeros, felices; es divertido tener una mascota, y como a todos ellos les encantan los animales no hubo quejas y hasta me ayudaron a sacarlo a hacer pis. Eso sí, como fue una visita inusual, estuvimos distraídos”, reconoce Lorena Muñoz, que trabaja de empleada administrativa en una

oficina del microcentro porteño. “Me gustaría llevarlo a diario. Así como a los que tienen hijos les cuesta dejarlos llorando, cuando el perro es chiquito dejarlo solito arañando la puerta es tremendo. Amaría pasar más tiempo con él”, afirma, y recuerda el día que se lo planteó a su jefa: “Fue a modo de chiste, y me contestó: ‘Tal vez algún

“Buscamos que quienes nos eligen se sientan como en su casa, por eso permitimos el ingreso con perros”.

Abby Sieverling

día de visita’. Así que no pierdo las esperanzas”. Pero Lorena no es la única que sueña con compartir 24 horas con su perrito. El laboratorio Bayer organiza desde el año pasado el Pet Day, en el que los colaboradores pueden ir al trabajo con su perro y asisten a alguna charla sobre cuidados médicos y bienestar del animal.

Siempre innovador en sus políticas de recursos humanos, el gigante de los

buscadores, Google, fue el primero en implementar oficinas *pet friendly* en su sede de Silicon Valley. Con el tiempo, otras multinacionales –generalmente tecnológicas, como Amazon y Zynga (desarrollador de videojuegos)– replicaron la iniciativa.

LA EXPERIENCIA LOCAL

En la Argentina ya son varias las empresas que promueven oficinas de puertas abiertas a las mascotas. Desde gigantes como Nestlé, Evenbrite (dedicada a la venta de entradas *online*) y Mars (fabricante de marcas de alimento balanceado) hasta espacios para *coworking*. “Buscamos que quienes nos eligen se sientan como en su casa, por eso permitimos el ingreso con perros. Se busca que los miembros puedan tener libertad, siempre y cuando no se afecte a otros. No tenemos límite de tamaño, solo que sus vacunas estén al día, sean educados y lleven correa en espacios comunes. Y, por supuesto, que se hagan cargo si el perro hace sus necesidades en un lugar que no debe o rompe algo”, explica Abby Sieverling, Director of Community de WeWork, que cuenta con dos torres en Buenos Aires en las que se pueden alquilar oficinas compartidas. ¿Qué pasa con aquellos que tienen temor a los perros? “La realidad es que al tener control de sus mascotas, se acerca el que así lo



¿QUÉ LE PASA AL PERRITO?

Muchos desean poder ir a trabajar con sus perros, pero no todos consultan si es lo mejor para el animal, que es lo importante. "Que un perro esté encerrado en una oficina no es lo indicado, no es su ámbito ni un lugar adecuado para él. Si puede estar toda la jornada al lado de su dueño, suma, porque es bueno que pasen más tiempo juntos, pero si va a estar en un espacio especial alejado, no modifica en nada y para eso conviene que lo dejen en la casa", recomienda Ariel Capdeville, médico veterinario. ¿Qué hacemos si sufre en nuestra ausencia? "Muchos perros, cuando se quedan solos, destruyen y rompen todo porque se enojan cuando los dejamos. Algunos se ponen tan tristes que se automutilan, se lastiman. En esos casos, lo ideal es acortar los tiempos, volver un rato cada vez que se pueda, hacer pequeños paseos. La solución no está en la oficina", asegura el especialista

desea, y al que no le gustan no tiene contacto", aclara. Todos los consultados coinciden en que el mayor impedimento para ir a trabajar con el perro es la complicación en el traslado. En la ciudad de Buenos Aires, por ahora, es posible llevarlos en el subte, aunque solo los feriados y fines de semana, mientras que en los colectivos y trenes, está prohibido.

NORMAS DE CONVIVENCIA

Las empresas que llevan a cabo este tipo de iniciativas tienen en cuenta que hay que cumplir ciertas reglas para mantener un entorno laboral seguro. Amazon, por ejemplo, cuenta con una lista de requisitos que se deben cumplir para poder llevar mascotas al trabajo: los empleados tienen que obtener el visto bueno de sus jefes; los perros deben estar al día en sus vacunas y tener buen comportamien-

to, ir atados cuando se mueven por el edificio, aunque pueden estar sueltos si se encuentran cerca del escritorio de sus dueños; y los dueños no pueden dejar a los perros solos en sus espacios de trabajo.

Otras condiciones, que se pueden considerar de sentido común, suelen ser: no llevar a los perros al trabajo si están enfermos, tener siempre bolsas para recoger las heces, que sepan relacionarse con otras personas que no sean sus dueños y que se lleven bien con otros animales.

Quién sabe, tal vez muy pronto los perros se conviertan en los empleados del mes. 🍌

✉ redaccion@convivimos.com.ar

Suegras eran las de antes

Lejos quedó la imagen de las suegras como mujeres sabelotodo, en continua competencia con las nueras. Hoy, muchas de ellas cooperan en el cuidado de los nietos y, además, transitan nuevos caminos con las parejas de sus hijos.

Por Carola Sixto

Susana no soporta un día más a su suegra en su casa. Imposible perdonarle lo que le hizo: ella estaba preparando una mayonesa casera y su suegra, creyendo que era flan, le tiró a la mezcla azúcar y leche. No solo eso: también le dijo que su bebé llora porque se queda con hambre y que seguramente el problema es la leche, porque está muy nerviosa últimamente. Susana se sacó de quicio “mal”, como dicen los chicos ahora, y se fue a casa de su cuñado a pedirle, suplicarle, que se lleve a su mamá, o sea su suegra, Mamá Cora, a vivir con él. Así empieza la historia de *Esperando la carroza* (1985), una de las comedias argentinas más memorables.

Más de tres décadas después del estreno de esta película, los chistes sobre suegras siguen vigentes. Algunos yernos o nueras se quejan de ciertos comentarios o críticas en cuanto a la crianza o educación de los hijos, es decir sus nietos. Sin embargo, cada vez se escucha más sobre suegras que lejos de cultivar la imagen estereotipada de mujeres “metidas” en la vida de sus hijos y nueras, en esta etapa continúan enfocadas en sus actividades y desarrollan nuevos intereses.

LA AYUDA ES ESENCIAL

“Históricamente el vínculo nuera-suegra fue difícil. La suegra solía ser

la mejor en todo. La que cocinaba bien, cosía, criaba a los niños. La nuera, en cambio, siempre salía perdiendo en esta comparación permanente. Quedaba en un lugar desvalorizado, y en lugar de acompañarse, se producía una gran competencia y siempre había distancia entre ellas”, explica la doctora Laura Orsi, médica psicoanalista, miembro titular de la Asociación Psicoanalítica Argentina (APA) y *full member* de la International Psychoanalytical Association (IPA).

“En la actualidad, ellas suelen comprender y apoyar a sus nueras”.

Laura Orsi

Pero los tiempos cambian, y las suegras, también. “En la actualidad, la suegra ya no es más la que lo sabe todo ni la que tiene o ejerce el poder como antaño. De hecho, ni siquiera le interesa. Esto se ve mucho en las novelas, pero en la vida real no se observa. Al contrario, la mujer de hoy muchas veces se siente sobreexigida; si bien es más independiente económica y profesionalmente, debe ocuparse de muchos frentes. El trabajo, los hijos, la casa, las tareas, las actividades extraescola-

res. Ahí entra en juego el rol de la suegra, que puede ofrecer cooperación, y de esta manera ayudar a descomprimir la estructura familiar de su hijo/hija”, agrega la doctora Orsi.

De hecho, casi el 40 por ciento de los hogares con hijos recibe ayuda de familiares y no familiares, según la primera encuesta bienal de las familias de la ciudad de Buenos Aires (2017), “Caracterización de las familias”, realizada por el Observatorio de la Deuda Social Argentina y la Universidad Católica Argentina.

De ese total, el 77 por ciento corresponde a la ayuda de los abuelos, que son los principales colaboradores en actividades de cocina, lavandería y cuidado de niños.

Más que quejarse porque la madre está todos los días en la casa criticando todo, muchos jóvenes quisieran que sus madres o suegras estuvieran un poco más presentes. Este es el escenario actual, según Orsi: “Lejos de meterse en la vida de los hijos, algunas suegras ni aparecen. Al tener una vida propia, independiente e intensa, suelen ser en la actualidad mujeres autónomas y no totalmente disponibles ni pendientes de sus hijos y nueras. Al contrario, con la sororidad de género, en muchas oportunidades se alían con las nueras. Ellas saben de los techos y los laberintos de cristal, y, por lo tanto, suelen comprender y apoyar a sus nueras. La tecnología también ha modificado la



5 CONSEJOS

Por Lic. Beatriz Goldberg, autora del libro digital *Suegras, técnicas para la supervivencia* (Bajalibros.com).

1. Tomar los comentarios de la suegra con un poco de humor y evitar ser dramáticos.
2. Charlarlo con la pareja para que sea el hijo quien hable con su madre.
3. Evitar las comparaciones y reconocer el lugar de cada uno.
4. Tratar de no involucrar a los niños. Es inevitable que el niño tenga una relación más estrecha con uno de los abuelos, pero que no sea porque nosotros les hablamos mal de los otros.
5. Si la suegra viene de vacaciones para así cuidar a los chicos y que la pareja pueda salir, dejarlo en claro. Los preacuerdos son esenciales para evitar supuestos.

manera de vincularse. En algunos casos, son las nueras o los nietos quienes les han enseñado a usar las aplicaciones en el teléfono, la computadora o la tablet, para compartir actividades”.

LÍMITES Y PUENTES

Hay suegras que todavía conservan esa característica de antaño de opinar sobre todo o incluso de aparecer sin que las llamen. En estos casos, siempre lo más recomendable antes de reaccionar o hablar con ellas es tomarse un tiempo para analizar con más frialdad si de verdad creemos que debemos intervenir. “Uno quizás a la familia política la ve con un lente un poco distorsionado. Por eso es importante que cada hijo pueda ponerle límites a su propia madre”, sugiere la licenciada Beatriz Goldberg, psicóloga y miembro de A.P.B.A. (Asociación de Psicólogos de Buenos Aires).

No todos los hijos responderán del mismo modo a esta consigna. El típico caso es cuando la esposa le dice al marido: “¿Pero viste lo que dijo tu mamá cuando serví la comida? Dijo que estaba fría y que eso me pasa porque trabajo mucho”. Hay hombres que reaccionarán protegiendo a sus esposas y llamarán a sus madres para aclarar la situación, otros se reirán luego de repetir que su madre es terrible y que no puede con su genio, pero también hay algunos que parecerá que no hubieran estado presentes durante esa conversación. “Hay un tipo de hombres que no escuchan. Ante cualquier comentario de sus esposas, dicen que no se dieron cuenta. Si el hombre es creativo y ve estas situaciones, debe hacer de puente entre las dos partes para conciliar la relación”, agrega Goldberg. [C](#)

✉ redaccion@convivimos.com.ar



La risa: acorta distancias.



La risa

Entre lo terrenal y lo divino

La risa franca hace nuestras vidas más sanas y placenteras, y nos eleva, en cierto sentido, a un plano superior.


Fotos Camila Miyazono Texto María Inés Balbín

Reza un proverbio japonés que el tiempo que uno pasa riendo es tiempo que transcurre en compañía de los dioses. Algo así sugiere también la antigua tradición gnóstica que afirma que el cosmos fue creado nada menos que por una carcajada divina. En efecto, de acuerdo con un papiro de esa vieja doctrina –un documento griego-egipcio del siglo III d. C.–, el dios del sol rió siete veces, acto con el que engendró a los siete dioses que abarcan el Todo: Brillo, Agua, Mente, Generación, Destino, Oportunidad y Psique (Alma). En ese momento, todas las cosas se pusieron en movimiento y se llenaron de alegría, de aliento divino...

Podemos cuestionar la creencia de que la vida surgiera de la risa, pero es indudable que esta hace nuestra existencia mucho más sana y placentera.

¿Cuántas veces al día reímos? La risa es una respuesta a determinados estímulos del medio. Puede ser una expresión externa de felicidad o una sensación interna de alegría. Reímos ante situaciones divertidas, pero también lo hacemos ante circunstancias estresantes. Es, en definitiva, un mecanismo para el equilibrio emocional, y esto la

convierte en una de las medicinas más poderosas de nuestro botiquín personal. Está comprobado que el buen humor, al ser una de las mejores maneras de encarar la vida, tiene el poder de sanar. La risa es beneficiosa para nuestra salud mental y física, eso es lo que se desprende de las investigaciones científicas que afirman que ella genera, en nuestro organismo, hormonas que provocan bienestar y felicidad, reducen el estrés, disminuyen la tensión en el corazón y estimulan el sistema inmunitario. Y como para muestra basta un botón... o una sonrisa: está comprobado que la visita de payasos a niños internados (práctica conocida como “terapia de la risa”) es muy efectiva para reducir sus niveles de ansiedad. Al fin de cuentas, como decía Victor Hugo, “la risa es el sol que ahuyenta el invierno del rostro humano”.

La palabra griega *gelos* (“risa”) deriva del verbo *gelao*, que significa tanto “reír” como “brillar”. En ese sentido, los antiguos griegos tenían clarísimo que la risa ilumina la cara y la hace resplandecer de la misma manera que el sol al cielo. Lo que nos lleva nuevamente a pensar que la risa, tal vez, sí nos acerca un poco más a Dios... 

✉ redaccion@convivimos.com.ar



Nos transforma en niños otra vez.



Acerca generaciones.



Es el mejor antídoto contra las enfermedades.



CAMILA MIYAZONO

Sus recuerdos la encuentran siempre detrás de cámara, congelando situaciones, eternizando emociones. En Central Saint Martins; Londres, Inglaterra, comenzó su formación profesional que hasta hoy se mantiene mezclando energías y voluntades a partir de la complicidad y la búsqueda. Actualmente trabaja como fotógrafa profesional, realizando campañas de gráfica y moda.

Shi De Yang

Una vida hecha de agua y fuego

Es uno de los maestros budistas referentes de la cultura shaolin, basada en la meditación y las artes marciales, y que cuenta con escuelas alrededor del mundo.

Por **Gustavo Ng** Foto **Hernán Terrizzano**

Me considero muy afortunado por ser un monje”, dijo Shi De Yang, de visita en Buenos Aires en ocasión del IIº Festival Shaolin de Sudamérica. “Se me ha consagrado maestro, pero soy apenas un principiante, como un niño de jardín de infantes. ¡Qué soy yo, en la historia de un templo de 1500 años!”.

Uno de los chicos que sigue con atención sus palabras seguramente tiene, en su habitación, una foto del monje en China, vestido con la misma túnica anaranjada, pelado y con una mirada gentil por fuera y de fuego negro por dentro. En esa misma habitación, 40 años antes, quizás su papá también tenía colgado el póster de un monje, igual de pelado, con un atuendo parecido, pero más que chino, poniendo cara de chino. Era David Carradine, el Kwai Chang Caine de la serie *Kung-Fu*.

Shi De Yang es un monje del templo Shaolin, creado en el año 496 de nuestra era. Allí se cultivaron largamente la meditación y los ejercicios físicos que los monjes adaptaron para la defensa del templo. En 1928, el Kuomintang hizo arder el lugar durante 40 días y la revolución cultural de los años 60 destruyó los libros, las pinturas y las reliquias que habían sobrevivido, y encarceló monjes. Fue en esos años de oprobio en que nació Shi De Yang. Cuando él vio la luz, el templo estaba reducido a la oscuridad. Pero China sabe conservarse, y de los cimientos carbonizados rebrotó el templo Shaolin, y con ellos, Shi De Yang, quien no proviniedo de familia budista, creció escuchando historias del legendario monasterio y sus monjes guerreros. Ambicioso e intrépido, quiso ser parte de una leyenda, insistió hasta que sus padres accedieron a que entrara en el templo y, una vez dentro, a fuerza de

años de meditación y entrenamiento en el kung-fu, se convirtió en leyenda.

“La meditación es tan importante como la práctica del kung-fu. No son actividades incongruentes, sino que se complementan. La vida *shaolin* está hecha de agua y fuego”, le dice a *Convivimos*, mientras en China sus discípulos aseguran que corre al amanecer cargado de un peso imposible de llevar, sube los cerros dando saltos o se retira a una montaña a meditar durante un mes en soledad, casi sin comida.

Como budista, Shi De Yang sabe que después de esta vida volverá a vivir. “Medito para encontrar la armonía que llevo dentro. La meditación enseña a no tener miedo a la muerte —dice con calma y con energía—. Vivo mi vida tomando en cuenta que renaceré en otro ser. Es algo natural, como cuando sale el sol”.

Hace unos 20 años, las autoridades del monasterio decidieron que otros lugares del mundo se habían convertido en tierra fértil para recibir la cultura *shaolin*. Había llegado el momento de que algunos de los monjes dispersaran su sabiduría, y Shi De Yang fue uno de los elegidos.


“A la gente de todo el mundo le gusta lo que emite el templo Shaolin, porque es el producto de muchos siglos de cultivo. En Buenos Aires me gustó el Café Tortoni; nuestro templo es un Café Tortoni de 1500 años”, explica Shi De Yang. Inició su camino de enseñanza

por Italia, Suiza, España, Hungría, México, Estados Unidos, Inglaterra, Canadá. Ya estuvo cuatro veces en Sudamérica, visitando Chile, Perú, Bolivia, Uruguay y Argentina. En cada uno de estos países ha hecho pie en una escuela; la de Argentina es la Shaolin Quan Fa Guan, dirigida por la pareja de Daniel Vera y Yamila Melillo, para dejar claro que el *shaolin* puede adaptarse a los tiempos que corren sin romperse.

Sobre su estrategia para la transmisión de las artes *shaolin*, confiesa: “No recibo órdenes, simplemente sigo la inspiración que me llega mientras medito. Es como ir probando qué comida te gusta. Comés lo que te gusta, y así va haciéndose un camino”.

En un plano terrenal, indica que “la expansión de las artes *shaolin* tiene lugar en el contexto de la China de hoy, que hace esfuerzos por darse a conocer. En el marco de esa política, la nación ayuda al templo Shaolin”.

“Pueden ustedes pensar en el templo Shaolin como en una jarra —les dijo a sus discípulos argentinos—. Durante quince siglos el templo estuvo activo, con momentos luminosos y otros oscuros, pero siempre hubo monjes rezando, estudiando y practicando kung-fu. Todos estos siglos, la jarra que ha sido el templo Shaolin se fue llenando de agua. ¿Por qué vine a este país? Porque la jarra derrama su agua. Es mi función derramar hasta este lejano país”.

Alguien le pregunta a Shi De Yang si la serie *Kung-Fu* ha sido parte de la difusión. El maestro sonríe y dice con humildad: “Agradecemos a las películas sobre kung-fu que hayan ayudado en la difusión de lo que tenemos para ofrecer, pero no debe perderse de vista que están basadas en la fantasía. El templo Shaolin es real”. 





Mar del Plata

Inconfundible y espectacular

La ciudad balnearia más importante de la Argentina ofrece infinitos atractivos todo el año. Sol y playas, pero también naturaleza, cultura, espectáculos, gastronomía y confort, a la altura de las más afamadas del mundo.

Por **Ricardo Gotta** Fotos **Gentileza Turismo Mar del Plata**



Imagen: jstock

Todas las temporadas se renueva y se enciende. Mar del Plata, con su casino, sus playas Bristol y de los Ingleses y, más allá, el tradicional Muelle de Pescadores.

Esos *chalets* de ladrillo bordó y techo a dos aguas negro con las ventanas de perfil redondeado. La plaza pentagonal, escondida detrás. La playa con su primera línea de carpas y las sombrillas multicolores como hormigas hasta llegar al mar de un turquesa rabioso. Y el lobo de mar gris husmeando el cielo. Es “la Perla del Atlántico”, “la Feliz”, “Marpla”, “Mardel”. Es la ciudad balnearia más importante de la Argentina, que combina en una postal única el casino, la plaza Colón, el lobo y la multitudinaria Bristol.

Es Mar del Plata. A cuatro horas de distancia de la ciudad de Buenos Aires, ofrece todo el año un inacabable abanico de

atracciones, para todos los gustos y cualquier presupuesto.

En cuanto a su oferta de playas, posee más de 20 kilómetros en su propia costa, más la proximidad de otras en localidades cercanas. Abiertas o cerradas, todas cuentan con una extraordinaria oferta gastronómica y de otros servicios de confort, empezando por los tradicionales alquileres de carpas y sombrillas.

La Bristol, queda dicho, es la *vedette*, un símbolo de la ciudad, incluida en el triángulo de las playas del centro junto con La Perla, la popular y la Varese: las más concurridas, muy familiares, remodeladas en los últimos años, rellenas y agrandadas. La Perla, elegante y diseñada por Clorindo Testa, se encuentra frente a

plaza España, con una extraordinaria vista. La Varese, pintoresca, pequeña y protegida de las fuertes corrientes, está ubicada en el cabo Corrientes, en la zona del Torreón. Al sur del cabo, la muy llamativa Playa Chica, con rocas grandes, elegida en jornadas ventosas. Luego, Playa Grande, de mar abierto, preferida por surfistas, a la vera del residencial barrio Los Troncos y del club de golf. También es muy familiar por su multiplicidad de paradores.

Luego llega la más extensa: Punta Mogotes, con sus 3 kilómetros. Al sur del puerto, es un espectacular megacomplejo de 24 balnearios, muy afamados en los últimos lustros, ahora auspiciados por importantes marcas. Intercomunicados, cuentan con alta variedad de servicios, »



El Golf Club Mar del Plata, fundado en 1900 por los ingleses que llegaron para construir el ferrocarril.



Una postal marplatense de todos los tiempos: el lobo de mar, en la puerta de la playa Bristol.

PLAZAS

Dos plazas son icónicas en Mar del Plata, la Colón y la San Martín, que fueron declaradas patrimonio cultural de la ciudad. Pero en realidad, son siete las que tienen mucha historia. Así como la Colón se destaca por su forma y la San Martín por ser la más grande y estar rodeada por el Palacio Municipal, el teatro Colón y la catedral, se mencionan otras: la España (donde hubo corrida de toros), la Pueyrredón (pista de ciclismo), la Peralta Ramos (tuvo un jardín botánico), la Rocha y la Mitre.

incluidas piscinas e instalaciones deportivas de primer nivel, al punto que se organizan allí, por caso, torneos de fútbol y espectáculos musicales. Cuentan con una muy variada gastronomía, amplias zonas de estacionamiento y un lago artificial. De cara al faro, al sur, se advierten zonas de mar abierto cercadas con bosques, barrancas y acantilados: son las playas más agrestes de la ciudad. Hacia el norte de su bellísima costa, Mar del Plata ofrece las playas de Camet, recortadas por acantilados que la contienen del viento. Son muy populosas y frecuentadas por pescadores. Claro que, además, están los balnearios próximos, a los que se llega por la RN 11: al norte, Santa Clara del Mar (21 km), Mar de Cobo (30 km), Mar Chiquita (37 km); al sur, Chapadmalal (26,1 km), Miramar (46,6 km), Mar del Sur (60 km) e incluso Necochea (125 km, por la RP 88).

Y, por supuesto, la nudista Playa Escondida, pasando Chapadmalal, presentada como la “primera y única naturista del

país”: ambiente íntimo de gran belleza, dunas, acantilados, aves y entorno de bosques.

TODO EL AÑO

Pero no todo es arena y sol. El centro marplatense, en concordancia con su carácter multifacético y policultural, ofrece encantos muy particulares. Por caso, los vitrales franceses y la araña de cristal de Baccarat de la Catedral de los Santos Pedro y Cecilia, construida hace 115 años, ubicada en un extremo de la peatonal San Martín, arteria icónica con sus siete cuadras repletas de comercios, ofertas gastronómicas, los teatros más convocantes y múltiples espectáculos callejeros. A metros, la afamada Feria de los Artesanos: 150 puestos en los que se halla de todo, a bajo precio.

La peatonal finaliza en la Rambla, cerca del complejo Casino-Hotel Provincial-Rambla, construida por el arquitecto Alejandro Bustillo en 1938, con fuerte influencia francesa. La ciudad tenía jóvenes 63 años, tras ser fundada por Patricio Peralta Ramos (como homenaje el *boulevard costero* lleva su nombre), en terrenos de su estancia que había contenido una de las misiones jesuíticas de la región.

Hacia el norte, antes de Punta Iglesias, está el Muelle del Club de Pescadores, construido con la idea de simular un transatlántico anclado. En su confitería se degustan exquisiteces. Unos metros más allá, el Puente de los Candados, el paseo Alfonso Dávila, el monumento a Florentino Ameghino y también el dedicado a Alfonsina Storni, obra de Luis Perloti, en el que figuran los versos del poema “Dolor” (1925).

En la recorrida imaginaria se llega a un predio extraordinario, a 7 km del centro: el Parque Camet, 136 hectáreas de coníferas y eucaliptos donadas por Juan Camet al viejo Club Mar del Plata a principios del siglo XX. Tiene fogones, juegos, proveeduría, feria artesanal de la tercera edad, dos tranvías históricos y canchas de fútbol, rugby, hockey, polo e hipismo, circuitos peatonales y ciclistas, alquiler de caballos o sulkis, árboles, flores y aves. Y una laguna donde desemboca el arroyo La Tapera.

DIVERSIÓN Y CULTURA

La avenida Constitución, uno de los ingresos a la ciudad, es famosa desde los 80 por la multiplicidad de boliches nocturnos. A pocas cuadras se encuentra el

Museo de Arte Contemporáneo (MAR): con 7000 m² de exposiciones y muestras de vanguardia, cada temporada recibe a cientos de artistas y proyecciones. De noche está asombrosamente iluminado.

Una urbe tan propicia para la diversión tiene también una extraordinaria oferta de actividades culturales, edificios históricos y visitas guiadas. Por caso, el Museo Municipal de Arte Juan Carlos Castagnino, en el palacio Art Nouveau (pictórico); el Archivo Histórico Roberto T. Barili (objetos, testimonios y documentos de la ciudad); el Municipal de Ciencias Naturales Lorenzo Scaglia (paleontología); el CC Victoria Ocampo (residencia de la escritora); el José Hernández en Laguna de los Padres (gauchos y pueblos originarios); el CC Osvaldo Soriano; Casa Bruzzone; el Museo Tradicionalista Ambrosetti; el Arqueológico Guillermo Magrassi y el Malvinas Tte. Aviador Márquez.

Además, como buena ciudad costera, Mar del Plata tiene su faro, uno de los más antiguos del país. Se llega a la linterna escalando 154 peldaños, a una altura de 35 m, y su luz se observa a 50 km. Allí funcionó un centro clandestino de detención durante la última dictadura cívico militar, y actualmente es un Espacio de la Memoria. A pocos metros se levanta el Aquarium Mar del Plata, con sus lobos marinos, acuarios, aves y una gran multiplicidad de entretenimientos: shows de delfines, lémures, nutrias, pingüinos, visor subacuático de tiburones, el Teatro del Mar, el acuario virtual y las charlas didácticas.

Es muy recomendable tomar unos buenos mates en la zona de la laguna de Sierra de los Padres. Su hermoso paisaje ondulado, las mesetas, las formaciones geológicas de 250 millones de años y el espejo de agua, su zoo y sus recreos, el campo de golf y la Parroquia Nuestra Señora de Pilar se encuentran a media hora de viaje desde Mardel por la RN 226. En la laguna, además, se realizan actividades náuticas. El paseo se completa en la Milagrosa Gruta de los Pañuelos: los creyentes hacen sus promesas y anudan sus pañuelos.

Otro paseo casi obligado es al puerto de pescadores, el más importante de la Argentina, por su colorido amarillo, anaranjado y rojo, el incesante ir y venir de pescadores, la pesca artesanal en pequeñas barcas, la cercanía de gaviotas y lobos marinos. Tiene una atractiva escuela con un restaurante y un mirador que ofrece una vista espléndida, junto al Cris-



La playas del faro, a las que se puede ingresar con 4x4, son ideales para deportes acuáticos.



La Perla, con sus playas abiertas, la tradicional plaza España y el Museo de Ciencias Naturales.



La plaza Colón, de forma pentagonal desemboca en el *boulevard* Peralta Ramos. Más allá, el casino.

to tan sentido por los marineros, al que le confían sus destinos. Es impresionante su oferta gastronómica en base a pescados y mariscos que nada envidia a los rincones más exquisitos del mundo. El restaurante más tradicional es Chichilo, una atracción que viene de los anales de la Feliz, para aportar a esa ciudad exultante que se convirtió en un centro gastronómico de alto nivel de exquisitez, con gran variedad en sus ofertas populares. Hay para todos los gustos: carnes, pastas, parrillas, pizzerías, comida rápida.

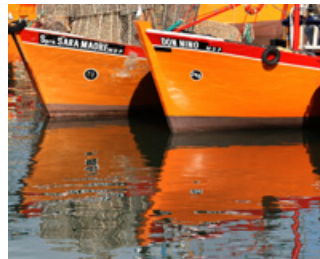
La pastelería es otro de los atractivos de Mar del Plata, con dos marcas emblemáticas: Balcarce y Havanna. Los postres de una, los alfajores de la otra. Famosos en el mundo. Una porción desbordante de una crema única, el sabrosísimo dilema de elegir uno de chocolate o el de dulce de leche, de sabor inigualable, que no varió a pesar del cambio de propietario. Y que hacen a la historia de una ciudad imperdible en cualquier fecha del año. [C](#)

✉ redaccion@convivimos.com.ar



El Torreón del Monje, un icónico mirador marplatense que fue donado a la ciudad por Ernesto Tornquist. Fue refaccionado múltiples veces.

DATOS ÚTILES



CÓMO LLEGAR

Por auto: Mar del Plata está a 404 km de la CABA, con dos peajes en la Autopista Bs. As. La Plata y otros dos en la Autovía 2. Otros ingresos: desde Mendoza, 1334 km, por la RN 7 hasta Viña Mackenna y la RN 35 hasta Realicó; la RP 188 hasta Villegas y la RN 226. Desde Bahía Blanca, 451 km, por RN 3 hasta Tres Arroyos, la RN 228 hasta Necochea y la RN 88. En micro, las principales empresas: Micromar, Plusmar, Cóndor-Estrella, Chevallier, Rápido Argentino, El Pulqui, Flecha Bus, Rutamar, Costera Criolla, Vía Bariloche, Tony Tour; la terminal está en San Juan 1521. En tren, desde Buenos Aires (Retiro) y otros varios puntos del país; la terminal está en Pedro Luro 4400. En avión: Aerolíneas Argentinas y Sol Líneas Aéreas;

el Aeropuerto Astor Piazzolla está en la zona de Camet, a pocos minutos del centro, en la RN 2, km 398,5.

DÓNDE ALOJARSE

Es una ciudad completísima, con hoteles de todas las estrellas, residenciales, cabañas, apart hoteles, departamentos, casas y las variantes que se les ocurran a los viajeros. Los valores son muy variables y hay para todos los bolsillos. Para este año se prevén facilidades para los pagos. Todos los establecimientos, las inmobiliarias y hasta muchos particulares aceptan todas las tarjetas y pago en cuotas. En la ciudad y en las afueras también hay posibilidades de *campings* y zonas de *vans*.

CARTELERA

Ninguna otra ciudad balnearia ofrece la cantidad de espectáculos

teatrales y cinematográficos. La temporada de verano 2019 incluye a las mejores figuras y se destacan los *shows* de Midachi, *Fátima Supersstar*, *Los puentes de Madison*, *Fuerza Bruta*, *El show de Martín Bossi*, *El padre* (con Pepe Soriano), entre otros. El *under* también tiene su muy generoso lugar en la lista. Además se preparan muchos recitales gratis dentro de la ciudad y en las playas. Se anuncia a los mejores DJ de la música electrónica.

PARA TENER EN CUENTA

La agenda de eventos incluye el bus turístico (gratis desde el 2/1 hasta el 28/2/2019); Los 8K del Puerto (3ª edición, el 7/1); Mar del Plata Moda Show en el Hotel Costa Galana (8/1); el Maratón Acuático, en la Playa Varese

(8/1); el escritor Felipe Pigna en Verano Planeta (8/1); los Escritores en el Parque, en el CC Victoria Ocampo (días 7, 13 y 20/1); la Fiesta de los Pescadores, en el puerto (del 10 al 28/1); la carrera de Aguas Abiertas de la Mutual de Guardavidas (14/1); Boxeo Solidario, Boxeadores vs. Famosos, en Paseo Hermitage (14/1); La Copa de Mar del Plata-Fútbol de Verano, (desde el 16/1) con la participación de River, Boca, Racing, San Lorenzo, Independiente, Vélez, Gimnasia LP, Estudiantes LP; Los 10K Open Sports (24/1), en plaza España; Fiesta en Honor a Iemanjá (4/2), en las playas del centro, frente a la Rambla; la 46ª Fiesta Nacional del Mar (del 23 al 26/2), en las escalinatas de Playa Grande.

Desayuno

La comida más importante del día

Expertos aseguran que sin desayuno no podemos arrancar. ¿Por qué será?

Por Alejandra Clutterbuck

Desayunar como un rey, comer como un príncipe y cenar como un mendigo” es una frase tan conocida como cierta. El desayuno es la principal comida del día después del ayuno nocturno que se produce mientras dormimos. Ese combustible mañanero es fundamental para que el cuerpo afronte las actividades de la jornada. Para la licenciada Valeria Morán, nutricionista especialista en obesidad y trastornos alimentarios (MN 2234), todas las personas tienen que desayunar, sin importar la edad, porque el cerebro funciona con glucosa. A la mañana, después de dormir un promedio de ocho horas, la glucemia –que es el azúcar en la sangre– es baja. Entonces, para tener energía y que las neuronas puedan alimentarse de glucosa, es necesario ingerir alimentos. ¿Cuáles? Son infaltables los hidratos de carbono y las proteínas. Morán considera beneficioso incorporar una fruta cruda y con cáscara, que aporte fibra y genere saciedad.

Aunque las estaciones del año cambien, la variación del menú depende de los gustos de cada uno. Exprimir jugo de naranja en invierno para sumar vitamina C, tomar infusiones frías en verano, comer yogur o huevos son algunas opciones.

Otro destacable beneficio del desayuno es que coincide con el momento de mayor trabajo metabólico del organismo. Esto quiere decir que esa comida se quema con más facilidad. La licenciada en Nutrición Débora Sosa (www.deborasosa.com.ar) explica que todo lo que consumimos a partir de las siete de la tarde engorda más que si lo comemos en la mañana. Esto es así porque el ciclo del cuerpo se prepara para el descanso a partir de esa hora de la tarde, y por lo tanto el metabolismo basal disminuye.



NO SALTEAR

No desayunar prolonga el ayuno nocturno, con lo cual no recargaríamos las energías necesarias para realizar las actividades de la vida cotidiana. Esto se percibiría en una baja del rendimiento y un cansancio anticipado. Sosa aclara que si un día no desayunamos, probablemente no nos demos cuenta del cambio. El problema se hace visible cuando no desayunar se vuelve una rutina en la que no se come nada hasta el mediodía. En esa circunstancia, el cerebro continúa alimentándose de la glucosa del organismo, pero con el correr del tiempo esta puede escasear. ¿Cómo se percibe esa falta de glucosa? Con carácter irritable, cefaleas y poca concentración.

Tampoco es una buena idea juntar el desayuno con el almuerzo en un *brunch*. La recomendación es realizar las cuatro comidas con intervalos apropiados entre cada una para mantener la curva de glucemia normal. Así el organismo puede funcionar bien y el cerebro no lo padece. ☐

4 OPCIONES MAÑANERAS

Un desayuno completo debe incluir las proteínas y el hidrato de carbono. Las primeras podemos obtenerlas de los lácteos; y los hidratos, del pan, las galletitas o los cereales. A continuación, cuatro menús para la mañana con opciones dulces y saladas:

- Una infusión (café con leche, jugo de naranja, yogur bebible), tostadas con queso blanco, mermelada y un trozo de manzana.
- Una infusión y una tostada con una feta de queso de máquina, o un yogur con cereales y arándanos frescos.
- Una infusión, un *omelette* (con una yema y dos claras) con jamón y queso, y un trozo de pera.
- Una infusión, una tostada con un huevo revuelto y palta.

Educación Física

Preparar el cuerpo para la vida

Asociada al tiempo libre y al deporte, es una materia fundamental que, además de educar el cuerpo, transmite valores para un crecimiento integral. ¿Cuál es el norte de la Educación Física hoy?

Por Dai García Cueto Fotos AFP

Aprender a dar la mano. Algo tan simple como unir las palmas con un compañero es parte de las enseñanzas que tiene bajo su órbita la Educación Física. Sin embargo, en las escuelas, esta disciplina no tiene el lugar que necesita, considerando que su responsabilidad excede el hecho de poner el cuerpo en movimiento.

Sus límites se han modificado a lo largo del tiempo de acuerdo a los contextos socioculturales de cada época. Por ejemplo, en las primeras décadas del siglo pasado era una práctica exclusiva de los hombres y cercana a las rutinas militares, mientras que hoy se trata de clases compartidas entre mujeres y varones. Por otro lado, en los últimos años han aparecido nuevas ideas dentro de la asignatura –distintas a las ligadas con lo estrictamente deportivo–, con profesores que se animan a interpretar los *curriculum* educativos incorporando bailes, actividades acuáticas, deportes no convencionales y juegos en movimiento.

Sin embargo, en la actualidad, la “hora de gimnasia” es para el imaginario común un momento asociado al tiempo libre o al entrenamiento de ciertos deportes, por lo general, de los más cono-

cidos, como el fútbol o el vóley. “*Grosso modo*, se la considera como una materia complementaria, incluso en la propia comunidad educativa, donde todavía circulan las creencias ligadas a que la Educación Física es sacar a los chicos al patio un rato, así se cansan y luego se pueden dar mejor las clases de Lengua o Matemática. También hay una mirada ligada a una visión del cuerpo instrumento, no

“Educamos en cosas sensibles, en cómo poner el cuerpo al servicio del otro para tener un trato solidario”.

Ivana Rivero

se le confiere *ipso facto* un carácter educativo y educable por el cual, al dominarlo, se pueden mejorar otras áreas de la personalidad no motrices, cognitivas, culturales o emocionales. Para otra corriente, a la que adscribo, el cuerpo es significativo en sí mismo, tiene potencialidad educativa no solo como instrumento”, explica Raúl Gómez, doctor en Educación Física.

En el mismo sentido, Ivana Rivero, profesora de Educación Física y docente de la Universidad Nacional de Río Cuarto, señala que se la ve como una disciplina que atiende aspectos no fundamentales para la vida y el trabajo. “Se nos dice que somos profesores de lo ‘inútil’, al menos desde la óptica del sistema productivo, siendo que la educación física y corporal no solo es rica desde el volumen de movimiento y desgaste energético que propone –algo que sin dudas nos hace más saludables–, sino que también es una muestra de los modos de vincularse con el otro, un valor alto para una sociedad que se pretende cada vez más democrática. No es lo mismo competir todo el tiempo que ser soporte para que el otro esté más alto, como sucede en la acrobacia. Educamos en cosas sensibles, en cómo poner el cuerpo al servicio del otro para tener un trato solidario, para saber cuándo un toque está acordado o no”.

Entonces, esta disciplina no debiera estar asociada exclusivamente al entrenamiento deportivo, ya que su responsabilidad no es la de formar deportistas de alto rendimiento –así como tampoco le corresponde a la escuela formar grandes maestros de pintura–, sino la de poner a disposición de los alumnos ciertos conocimientos y oportunidades, y así distribuir el capital cultural como camino



a la igualdad. De esa manera, ampliar la perspectiva que sustenta el contenido de esta educación implica entender que, además de la actividad física propiamente dicha, incluye compartir saberes culturales. “Los juegos motores, rítmicos o cantados, los juegos de los pueblos originarios, las gimnasias, las prácticas motrices en la naturaleza, todos son conocimientos que forman parte de la cultura popular y, por lo tanto, deben ser enseñados por la escuela pública”, afirma Gómez, quien también es profesor titular de la Universidad Nacional de La Plata. También, en lo cultural está lo lúdico y se puede apuntar a “la recuperación de juegos tradicionales que nos pongan en contacto con nuestros abuelos, y preguntarles a ellos cómo se juega al trompo, por ejemplo. Esas vivencias sencillas tienen un costado físico y orgánico, pero son prácticas que dependen de los espacios y tiempos disponibles y de las condiciones simbólicas para tener ganas de

perder el tiempo moviéndose. Aunque sean conocimientos de lo ‘inútil’, dejan experiencias ricas y recuerdos indelebles”, señala Rivero, quien se encuentra trabajando en una beca postdoctoral del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET).

CUESTIÓN DE TIEMPOS

Se trata de una materia que está presente en todas las instituciones educativas del país en sus diferentes niveles –primario y secundario–, ya sean escuelas públicas o privadas. Pero al mirar las recomendaciones que hace la Organización Mundial de la Salud (OMS) respecto del tiempo y la intensidad de actividad física en niños y adolescentes, las horas cátedra dedicadas a ella están muy lejos del promedio recomendado. Según la OMS, quienes tienen entre 5 y 17 años deberían invertir en ella al menos 60 minutos diarios.

“En su mayor parte, ejercicio aeróbico. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos”, señala. En las escuelas, los chicos de primero a sexto grado cuentan con una hora cátedra semanal, lo cual equivale a un módulo de 40 minutos; mientras que los estudiantes del secundario acumulan dos módulos, es decir 80 minutos por semana. Si bien se supone que los consejos de la OMS involucran también a la familia y a la comunidad como promotoras del movimiento de la infancia, “de alguna manera, el movimiento atraviesa la vida cotidiana de los chicos, no deberían moverse solo en la escuela, pero no siempre es así. Entonces, si la escuela es garante de los derechos del niño, sería una cuestión para tener en cuenta respecto de la carga horaria”, sostiene Rivero.

Por otra parte, la formación docente »



**“Hay que caminar
rumbo a una
Educación Física
alegre, innovadora e
inclusiva”.**

Raúl Gómez

aparece como uno más de los inconvenientes a la hora de avanzar en la renovación de la disciplina, ya que las instancias de capacitación y la contención institucional no van al mismo ritmo que la realidad. “Muchas veces se nota que los docentes pegan un salto cognitivo que no tiene nada en el medio entre los objetivos educativos que marca el *currículum* y sus propias actividades, por ejemplo, lo que ellos perciben del vóley. Existe un problema ahí que hay que ajustar”, observa Gómez.

Mientras que para Rivero, las transformaciones permanentes han impulsado a los profesores a investigar en el campo: “Como la Educación Física está manejando prácticas corporales más plásticas y flexibles, hace falta pensar cómo avanzar en ese sentido, es un desafío para el docente”. También para las instituciones y el Estado, por ejemplo, cuando hay una partida presupuestaria, rápidamente se tiende a pensar en invertirla en los elementos tradicionales, como una pelota, pero lo

óptimo sería primero animarse a hacer algo distinto y luego ver qué materiales serán necesarios.

ALEGRE E INCLUSIVA

“Es importante porque es educación”, responde contundente Rivero sobre la relevancia de la materia. Por eso, atendiendo a las transformaciones sociales, es necesario revisar los modos en que se la concibe y enseña. Para Gómez, “hay que caminar rumbo a una Educación Física alegre, innovadora e inclusiva. Tanto la escolar como la no escolar. La recuperación de la alegría como prerrogativa fundamental, la inclusión para promover un estilo de vida activo y saludable, y la innovación en el sentido de un cambio radical de los métodos de enseñanza. En las estrategias de planificación hay que devolver el protagonismo, no solo al alumno, sino también al docente; concebir a ambos como sujetos constructores de sus propias prácticas”. **C**

✉ redaccion@convivimos.com.ar

Por la continuidad escolar

Una escuela sanjuanina creó una plataforma virtual para que los estudiantes que se ven impedidos de asistir a clase temporalmente no pierdan el año.

Por Magdalena Bagliardelli Foto Gentileza Colegio Provincial de Santa Lucía.

Los alumnos de tercero y sexto año del Colegio Provincial de Santa Lucía participan en un proyecto de educación domiciliaria para posibilitar que aquellos estudiantes que no puedan cursar –a causa de enfermedad, embarazo, accidente o cambio de domicilio transitorio– sigan al día con los contenidos del aula.

La iniciativa, denominada “Rutas: la educación es un derecho que la enfermedad no limita”, surgió del departamento de Matemática, en 2014, en el marco del Día del Estudiante Solidario que se celebra en octubre.

Ante la alta deserción escolar a causa de jóvenes embarazadas, con problemas de salud, con tratamiento por adicciones o casos de cambio de domicilio transitorio, entre otros, Rutas busca ser una alternativa para garantizar el derecho a la educación. Mediante el soporte digital, se facilita el intercambio de material educativo, que, además, funciona con un régimen de asistencia y evaluación autorizado por disposición ministerial.

“En estos cuatro años de trabajo, 50 alumnos fueron incluidos en el sistema, de los cuales 30 pudieron continuar con su trayectoria escolar”, cuenta la docente Celina Maturano, una de las impulsoras del proyecto.

Puertas adentro, el proyecto afianza el trabajo interdisciplinario y la implementación de las TIC (tecnologías de la información y la comunicación), ya que los alumnos de tercer año aprenden el manejo de *software* específico para gestionar la plataforma. En Ética trabajan la educación como un derecho, y en Comunicación lo hacen con una campaña de difusión de la propuesta. En tanto, “los estudiantes de sexto producen contenidos para un canal de YouTube, para agilizar el acceso al material”, agrega la profesora.

¿CÓMO FUNCIONA?


A la plataforma puede acceder aquel estudiante que acredite su imposibilidad de asis-



Los estudiantes trabajan en la implementación del canal de YouTube y mediante WhatsApp Web.

tir regularmente a clases durante un período de 30 días o más, y su compromiso para retirar, realizar y presentar las tareas que serán preparadas específicamente para él.

La tutora de Rutas se contacta con los docentes del curso donde está matriculado el alumno. De acuerdo con las posibilidades de cada uno –si tiene acceso a Internet, a fotocopias, a una computadora, si hay un adulto responsable que lo acompañe o no–, cada docente prepara actividades para ser compartidas.

“Acá nos hemos encontrado con los mayores obstáculos, pues no todos los alumnos tienen acceso a Internet ni tampoco manejan fluidamente el trabajo en plataformas virtuales. Por lo que hemos ido solucionando estos inconvenientes de distintas maneras: mediante WhatsApp, Facebook, correo electrónico, material impreso o digitalizado en *pendrive*”, señala Maturano. De la misma manera, los alumnos devuelven las actividades para ser evaluados. Eventualmente, pueden ser citados para alguna clase de consulta o examen. 

Cómo comunicarse:

Colegio Provincial de Santa Lucía,
olgaaubone2@gmail.com

✉ redaccion@convivimos.com.ar

DISPUESTOS A COLABORAR

El Colegio Provincial de Santa Lucía participa hace 18 años en el Programa Nacional Escuela Solidaria y ha obtenido el Premio Presidencial “Escuelas Solidarias” en dos oportunidades, además de varias menciones de honor.

Todos los años, organiza la Jornada del Alumno Solidario el 8 de octubre, fecha en que se conmemora el Día del Estudiante Solidario –en honor a nueve alumnos y una profesora del colegio Ecos de Santa Fe que murieron en un choque fatal–, y cuyo propósito es que en conjunto todos los actores de la escuela planeen distintas acciones para tejer lazos con la comunidad.



Vinos para jóvenes paladares

Por Fabricio Portelli

Mientras el consumo de cerveza avanza, la industria del vino busca captar consumidores jóvenes. A principios de siglo ya se veía que era difícil conquistarlos con los nuevos vinos argentinos. Porque más allá de la evidente evolución y de la diversidad de etiquetas, sus precios, pero sobre todo los usos y las costumbres de las nuevas generaciones, poco tenían que ver con la liturgia tradicional del vino. Así surgieron los vinos festivos, frizantes, algunos combinados con jugos frutales. Y si bien eran productos de la uva, nada indicó que fueran la puerta de entrada al mundo del vino. Pero las ansias de conquista de nuevos consumidores no cedieron a pesar de la caída en las ventas, y la innovación llegó. Son vinos de precio accesible, y por lo tanto su calidad tiene un techo, pensados para consumo del año. Deben

TIPS
En verano, el sol calienta más. Pero no solo cambia el clima, sino también las costumbres. Más escapadas y juntadas al aire libre multiplican las ocasiones de consumo informal. Si la sensación térmica es muy alta, las únicas bebidas que se pueden disfrutar deben estar heladas. Y se sabe, el frío aplaca los aromas, los sabores y las texturas de los vinos. Pero hay una alternativa divertida y atractiva para compartir vinos bajo el sol. Elegir blancos y rosados del año, tintos jóvenes o espumosos simples. Las frutas blancas y los cítricos quedan muy bien en gajos y con hielo en un vaso de Sauvignon Blanc. Las frutillas en copa de rosado con hielo, y los espumosos con frutas tropicales. A los tintos jóvenes, agregarles hierbas y un dash de soda. No son tragos sofisticados, sino mezclas agradables que, si bien alteran la esencia del vino, son ideales para disfrutar al borde de la pileta, en el balcón o en la playa.

agradar al primer contacto, porque la primera impresión es importante. Irrumpieron las cepas aromáticas y más expresivas, sin importar su fama. Para potenciar las sensaciones, muchos enólogos se jugaron por mezclas de uvas impensadas. Por otra parte, y más allá del carácter, son vinos frescos y de paso amable para que inviten a otro trago. Algunos hacedores se apo-

yan en el azúcar residual, mientras que otros cosechan antes y fermentan con extracciones suaves para lograr redondez de manera más natural. Las etiquetas comunican con un lenguaje con el que los jóvenes se identifican, y no importan tanto el terroir o la bodega como el concepto. Pero las expectativas siempre deben ser superadas. ☐

MINIGUÍA DE VINOS



Danzón Red Blend 2017
 Bodega Don Cristóbal,
 Mendoza \$215

Puntos: 87

Atrevido, sensual, versátil y con personalidad. Esas son las palabras que usa el enólogo para presentar su nuevo blend de Malbec (50%), Cabernet Sauvignon (35%) y Merlot. De trago fluido y algo especiado, con leves toques vegetales, taninos incipientes y final apenas ahumado por el reposo de una pequeña parte del

vino durante tres meses en barricas de roble francés.



CRIOS Edición Limitada
 Red Blend 2016

Susana Balbo Wines,
 Mendoza \$251

Puntos: 88

Original composición de Malbec en su mayoría, con toques de Syrah y Petit Verdot, y una crianza de ocho meses en barricas de roble francés. De aromas frescos y expresivos, paladar fluido y con agarre. Hay un carácter de fruta negra y algo de madurez, con fuerza y agilidad en su paso por boca. Es un tin-

to ideal para sorprender a los amigos en el próximo asado.



Xumek Single
 Vineyards Syrah
 2017

Xumek, San Juan \$349
Puntos: 88,5

Nuevo tinto de buen carácter frutal, algo especiado, con agarre y frescura. Todavía muy joven, de paso crujiente y salvaje, bien rodeado con la fuerza de la fruta y las especias. De buen músculo y trago fluido, con toque goloso. No es profundo, pero sí jugoso, franco y directo. Con final leve potente,

ideal para acompañar carnes rojas a la parrilla bien sazonadas.



Por Santiago Giorgini

Fotos Fernando Giampieri (Estudio Migone)

Superfrescas

¿Y? ¿Cómo comenzaron el año? Para los que están disfrutando de sus vacaciones y tienen la opción de cocinar, o para los que se quedaron acá y cuentan con un poco más de tiempo para probar recetas nuevas, pensé en estas opciones superfrescas. Son platos fáciles de servir y de trasladar, ideales para quedar bien cuando nos invitan a algún lado y tenemos que llevar comida. Háganme caso y preparen este ceviche de

pescado blanco, es mi plato favorito de esta estación. Les dejo también una tortilla clásica española, de esas que conviene tener siempre listas en la heladera. Y para esas meriendas interminables al lado de la pileta, el río o el mar, les traigo un budín de yogur y arándanos que en mi casa nunca falla. Mis hijas ya son expertas en prepararlo. ¡A disfrutar de estos días de sol de verano que son tan lindos y hacen tan bien...!

Ceviche de pescado blanco

6 porciones 40 min. -

Ingredientes:

400 g de pescado blanco en filetes (lenguado, mero, abadejo, gatuza)
3 limones
3 limas
2 cebollas chicas o 1 grande
1 diente de ajo
1 chile picante
Cilantro fresco a gusto
Sal a gusto
1 mango
Maíz cancha o mote frito c/n

Acompañantes:

Batatas
Choclo
Lechuga
Palta

Preparación:

Limpiar bien el pescado; revisar que no tenga ninguna espina, pasando la yema de los dedos por la superficie de la carne. Cortar en cubos medianos parejos y reservar en la heladera.

Exprimir los limones, las limas, y colar para retirar pulpa y semillas. Cortar las cebollas muy finitas, en juliana o pluma. Cortar el diente de ajo y frotarlo contra la superficie interna de un bol, luego poner allí el jugo de limón, la sal y las cebollas.

Cortar el chile, retirar las semillas y picar bien chiquito. Se puede poner menos o más cantidad dependiendo del picor que se quiera. Agregar al bol.



Dejar las cebollas en el limón por lo menos 30 minutos.

Incorporar el pescado a la mezcla de 10 a 20 minutos antes de servirlo. No antes, para evitar que se sobrecocine el pescado con el limón. Agregar el mango en cubitos, el maíz frito y el cilantro picado.

Servir en vasos o compoteras.

Nota: Pescado fresco = olor a océano.

Se puede acompañar con batatas al vapor o hervidas, choclo salteado, hojas de lechuga, unas rodajas de palta.

Se le puede agregar morrón cortado muy finito, jugo de naranja o apio, son todas variantes que quedan bien y sirven para animarse –de a poco– a probar nuevos sabores.

Tortilla clásica española con ensalada *mix* de tomates

🍴 6 porciones 🕒 20 min. 🍳 15 min.



Ingredientes:

6 papas
2 cebollas
2 dientes de ajo
1 chorizo colorado
8 huevos
Orégano c/n
Pimentón ahumado c/n
Aceite para freír c/n
Aceite de oliva c/n
Sal y pimienta c/n
Manteca c/n

Ensalada:

200 g de tomates *cherry* rojos
200 g de tomates *cherry* amarillos
1 planta de lechuga o *mix* de verdes
1 cebolla morada
Aceite de oliva c/n
Vinagre o limón c/n
Sal y pimienta c/n

Preparación:

Pelar, lavar y cortar las papas en rodajas. Freírlas en aceite, no muy caliente, hasta que tomen leve coloración. Cortar la cebolla en juliana y cocinar en sartén caliente con aceite de oliva y los ajos en láminas, hasta dorar. Retirar y colocar en un bol. Agregar el chorizo colorado cortado en medias rodajas, las papas y la cebolla. Cascar los huevos aparte, agregar a la mezcla anterior y condimentar con orégano, pimentón ahumado, sal y pimienta. Colocar aceite con un poco de manteca en una sartén y volcar la mezcla. Cocinar y dorar de un lado, dar vuelta y terminar de cocinar del otro lado. Servir.

Para la ensalada:

Mezclar en un recipiente los tomates *cherry* cortados al medio, las hojas verdes y la cebolla en juliana. Condimentar con sal, pimienta, aceite de oliva y limón o vinagre a gusto.

Budín de yogur y arándanos

🍴 8 porciones 🕒 20 min. 🕒 50 min.

Ingredientes:

1/2 cdita. de sal
200 g de manteca
Ralladura de 2 limones
3 huevos
300 g de harina
1 ½ taza de azúcar
180 g de yogur natural o de vainilla
1 ½ taza de arándanos
½ taza de frutillas
1/2 cdita. de bicarbonato
25 g de polvo de hornear

Para terminar:

Jugo de 1 limón
Azúcar impalpable c/n

Preparación:

Batir en batidora la manteca blanda con el azúcar, hasta obtener una crema.

Luego, añadir la ralladura de los limones, y los huevos de a uno.

Seguir batiendo, agregar el yogur natural, los arándanos y las frutillas cortadas.

Incorporar la harina, el polvo de hornear, el bicarbonato y la sal tamizados.

Colocar en una budinera enmantecada y enharinada. Hornear a 170° durante 50 minutos aproximadamente.

Retirar y enfriar.

Para terminar, mezclar el jugo de limón con azúcar impalpable hasta formar una crema espesa y bañar el budín.

Opcional: Terminar solo con azúcar impalpable.





CONCURSO RECETAS CON HISTORIA

Budín con naranjas brillantadas

“ Soy cocinera y aprendí todo mirando. Esta es una receta mía. Me crié en un pueblo llamado Puerto Esperanza, pero hace ocho años que vivo en Misiones. Cuando me puse de novia, me invitaron a una chacra acá cerca de Brasil, donde había tantas cosas ricas y lindas que me traje, entre ellas, muchas naranjas que saqué de un árbol. Tenía tantas naranjas que debía inventar algo, ¡y salieron mermeladas y budines! El secreto del budín es que lo hago con leche condensada, que también es casera, entonces queda muy húmedo. Preparé esta receta ¡y gustó a todo el mundo! No se olviden de otras dos claves: eliminar la parte blanca de la cáscara y escurrir las naranjas muy bien. ¡Que lo disfruten! ”

Elisa Lovera (49 años, Misiones)

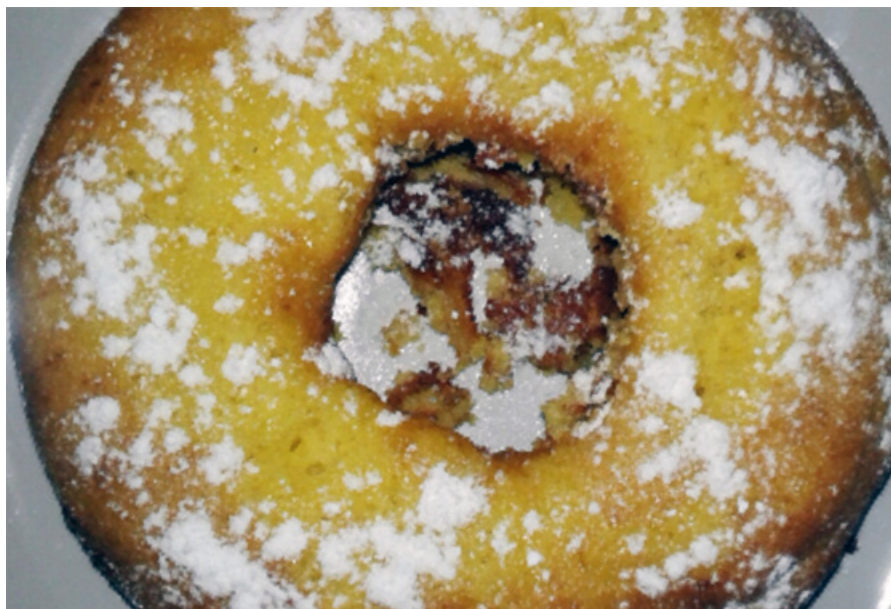
Ingredientes

Budín

- 3 huevos
- 100 g de azúcar
- 3 cucharadas soperas de aceite de girasol
- 1/4 l de jugo de naranjas exprimido y colado
- 3 cucharadas soperas de leche condensada
- 200 g de harina 0000 tamizada
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 sal cucharadita
- 1/2 cucharadita de polvo para hornear
- 3 cucharadas de azúcar impalpable

Naranjas brillantadas

- 2 naranjas medianas
- 200 g de azúcar
- Agua cantidad necesaria



Preparación de las naranjas

Lavamos las naranjas y las secamos. Pelamos la cáscara, sin la parte blanca (suele amargar). Cortamos en tiras finas, las colocamos en una olla y las cubrimos con agua. Luego, lo ponemos al fuego; una vez que hierve, apagamos. Hacemos este proceso 3 veces como mínimo, renovando el agua. Colamos hasta que estén bien escurridas (el proceso de escurrido es muy importante).

Cuando están bien sequeitas, espolvoreamos azúcar y enfrascamos para reservar.

Preparación del budín

En un bol batimos con energía los huevos, el azúcar, el aceite y la leche condensada, hasta que se blanquee la mezcla y se formen burbujitas. De a poco, agregamos el jugo exprimido, el bicarbonato, la sal, el polvo para hornear y un poco de harina. Seguimos batiendo has-

ta terminar de incorporar todo el jugo y la harina.

Batimos hasta que quede homogéneo, agregamos las frutas brillantadas, mezclamos bien y lo ponemos en una budinera enmantecada y enharinada. Cocinamos a fuego mínimo por 50 minutos. O hasta que al pincharlo con palillo de brochet, este salga limpio. Desmoldamos y espolvoreamos con azúcar impalpable. ¡Y ya está!

Budín con amargo

“ La historia de esta receta surgió un día que disponía de pocos huevos para hacer un budín. Se me ocurrió solucionarlo con amargo serrano (el oscuro). A familiares y amistades les gustó mucho, notaban un toque distinto pero rico y no podían deducir qué ingrediente era. ¡Espero lo hagan y disfruten!, si lo dejan reposar unos días envuelto en papel manteca, ¡mucho mejor! ”

Alicia Susana Fernández (Neuquén Capital)

Ingredientes

3 huevos
 ¾ tazas de azúcar negra
 3 cdas. de amargo serrano
 ½ cdita. de nuez moscada
 1/3 de cdita. de clavo de olor molido
 1 cdita. de jengibre en polvo
 1 cucharadita de esencia de almendras
 4 cucharadas de semillas de girasol
 4 cucharadas de sésamo blanco o negro
 12 cdas. de aceite de girasol c/n
 ½ taza de pasas
 Coñac c/n
 1 taza de harina blanca
 1 taza de harina integral fina
 1/2 cdita. de sal
 3 cditas. de polvo de hornear
 ½ taza de almendras o 5 nueces
 Papel manteca



Para el glaseado

Azúcar impalpable c/n
 Jugo de limón c/n

Preparación

-Batir los 3 huevos, las ¾ tazas de azúcar negra y las 3 cucharadas de amargo.
 -Agregar las cucharadas de: nuez moscada, clavo de olor, jengibre en polvo, esencia de almendras, semillas de girasol, sésamo,

aceite de girasol, junto con la taza de pasas remojadas en coñac con el líquido en remojo. Mezclar muy bien todo.

-Adicionar de a poco la taza de harina blanca y la de harina integral fina, mezcladas previamente con la cucharadita de sal y las de polvo de hornear. Antes de agregar la harina final, incorporar la ½ taza de almendras o las 5 nueces pasadas por harina.

-Volcar la preparación en un molde de budín inglés enmantecado y enharinado con la base forrada con papel manteca también enmantecado y enharinado.

-Llevar al horno mínimo de 50 minutos a 1 hora aproximadamente.

-Dejar enfriar y cubrir con un glaseado espeso de azúcar impalpable mezclada con jugo de limón.



¡Ganate el libro de Santiago!

Envía tu receta a recetasconhistoria@convivimos.com.ar.

"Promoción sin obligación de compra válida desde el 01/02/18 al 31/01/19 para todo el país. Premios: 13 libros *Cocinero en casa*, de Santiago Giorgini, Editorial Sudamericana. Consulte bases y condiciones en www.naranja.com".



Novedades

Biferdil solidario

Biferdil, empresa argentina líder en cosmética capilar, como parte de su programa de respaldo a la comunidad, realizó una donación de 500.000 pesos a cinco hospitales públicos, a través de tres ONG de renombrada trayectoria en el campo de la salud: Coas, Fundación Fernández y Fundación Hospital de Clínicas. Las instituciones que recibieron la donación son: Hospital Dr. Juan A. Fernández, Hospital de Clínicas José de San Martín, Hospital Prof. Dr. Juan Pedro Garrahan, Hospital de Niños Dr. Ricardo Gutiérrez y Hospital Dr. Antonio Zeno.

La donación tiene el objetivo de respaldar el funcionamiento de estas instituciones y colaborar en la mejora de equipamiento y materiales. Esta acción, que propone la articulación entre Estado, sociedad civil y empresario, forma parte de una estrategia más amplia de sustentabilidad y RSE que viene llevando a cabo **Biferdil** desde hace muchos años, apuntando a convertirse en una empresa bioamigable, cuidando el medioambiente y apuntando a un desarrollo social y económico de la comunidad.

www.biferdil.com



1- IDENTIDAD DIGITAL



Guía de educación digital

En el marco de su campaña +Humanos, que valoriza el uso de la tecnología como herramienta para el bienestar de las personas, la empresa argentina de blanco y mobiliario para el hogar **Arredo** presentó –en alianza con la ONG Faro Digital– su Guía de Educación Digital, una serie de 12 videos que promueven el uso responsable del mundo digital. Esta colección de videos accesibles y pedagógicos brinda pautas para la construcción de una convivencia digital sana y responsable.

www.arredo.com.ar/mashumanos

Nuevo Cleaning Brush

Ga.Ma Italy, marca líder en el cuidado personal, lanza su nueva línea de Skin Care con una tecnología específicamente ideada para que las mujeres tengan un momento especial del día dedicado solo a ellas en la comodidad de su casa.

Los puntos que destacan esta nueva línea Skin Care: inducción de iones, vibración sónica, diferentes tipos de cepillos que permiten una mejor exfoliación para todas las pieles y efecto calor-frío. El Cleaning Brush permite limpiar rápidamente el rostro, desmaquillar y remover las impurezas seis veces más que con la limpieza manual.

www.gamaitaly.com



89.9 FM RADIO CON VOS



TENEMBAUM

SIETECASE

O'DONNELL

ZLOGOWIAZDA

BERCOVICH



SOMOS RADIO, SOMOS VOS.

97.1

AZUL
BS. AS.

93.1

BAHÍA BLANCA
BS. AS.

89.5

BARILOCHE
RÍO NEGRO

100.1

COMODORO
RIVADAVIA
CHUBUT

88.1

CORRIENTES
CORRIENTES

107.5

CÓRDOBA
CÓRDOBA

97.7

EL DORADO
MISIONES

94.7

ESQUEL
CHUBUT

91.5

IGUAZÚ
MISIONES

90.5

JUNIN
BS.AS.

95.3

MAR DEL PLATA
BS.AS.

105.7

MENDOZA
MENDOZA

102.3

OBERÁ
MISIONES

94.1

POSADAS
MISIONES

90.5

RESISTENCIA
CHACO

96.9

RÍO GRANDE
TIERRA DEL FUEGO

107.5

ROSARIO
SANTA FÉ

104.9

SAN LUIS
SAN LUIS

101.3

SANTA FÉ
SANTA FÉ

89.5

VILLA LA
ANGOSTURA
RÍO NEGRO

DESCARGATE
NUESTRA APP



PARA ESCUCHAR
LA RADIO DESDE
TU CELULAR



@radioconvos899 • radioconvos.com.ar

Viajar con las mascotas

Es tiempo de vacaciones, y si estamos pensando en llevarlas con nosotros, es necesario tener todo debidamente organizado.

Son muchas las personas que, ya sea porque no les gusta separarse de ellas o porque no tienen con quién dejarlas, incluyen a sus queridas mascotas en sus viajes y salidas.

Cualquiera sea el motivo, hay que tomar una serie de recaudos para que nuestro amigo de cuatro patas no se estrese con esta movida y nuestro viaje soñado no se convierta en una pesadilla.

Al planificar una salida de esta naturaleza, debemos tener en cuenta cuestiones tales como el lugar elegido (de más está decir que debe aceptar mascotas) y el medio de transporte y sus características, así como las de nuestros acompañantes, incluido nuestro amigo peludo.

Si este no está acostumbrado a trasladarse en automóvil, debemos hacer un trabajo previo para que se habitúe. Lo indicado será estimularlo a que se suba al coche y, una vez logrado esto, sujetarlo al cinturón de seguridad y esperar a que tome confianza con el vehículo detenido. Luego emprender la marcha y pasearlo -al principio entre cinco y diez minutos-, e ir incrementando el tiempo a medida que avance su proceso de adaptación.

Como nos ocurre a los humanos, también los animales pueden sufrir mareos en los viajes largos. Para estos casos será su veterinario de cabecera quien determinará la manera de resolver este tema. De todas maneras, no estará de más disponer de una toalla o un trapo cualquiera que nos permita afrontar percances de esta índole, ajustar sus horarios para comer y hacer sus necesidades, y, si soliera descomponerse en esas circunstancias, sacarlo de casa en ayunas.

¿TRANSPORTÍN O CINTURÓN DE SEGURIDAD?

Al pensar cómo viajará a nuestro destino vacacional, debemos priorizar qué

es lo mejor para nuestra mascota. Son variadas las opciones para que el traslado sea cómodo y seguro; en ese sentido, el mercado ofrece alternativas tales como los arneses o pretales de viaje, y transportines y bolsos para gatos y perros.

A los cachorros, que por lo general son bulliciosos y traviesos, lo ideal es llevarlos en el transportín a fin de que permanezcan quietos y controlados. Para ello hay que familiarizarlos con anterioridad a su habitáculo. Lo mismo corre para los gatos, que no están acostumbrados a los viajes y pueden pasarla mal; aquí también deberíamos consultar con el veterinario sobre qué medidas adoptar para reducir sus niveles de ansiedad y estrés.

Al margen de todo eso, siempre, pero siempre, nuestro amiguito debe viajar en la parte trasera de la cabina del auto, amarrado al cinturón de seguridad y, si se siente más tranquilo en su jaula, esta también deberá estar sujeta para que no se mueva. De tenerlo suelto, si se produjera un accidente, podría salir despedido y resultar herido, o puede provocar uno si se pone nervioso y distrae al conductor. **■**

✉ redaccion@convivimos.com.ar

CONSEJOS SOBRE LA MARCHA

- Vacunas al día: El SENASA (Servicio Nacional de Sanidad y Calidad Agroalimentaria) sugiere salir munidos de su certificado/constancia de vacunación antirrábica en vigencia, ya que puede ser solicitado en alguno de los puestos de control dispuestos dentro del territorio nacional.
- Debe llevar puesta en todo momento su chapa identificadora y, de tratarse de ejemplares de edad o enfermos, tener a mano su medicación.
- La deshidratación no es un tema menor, particularmente para los cachorros y los animales viejitos. Por eso, es primordial revisar con asiduidad la temperatura en el interior del auto y hacer paradas con mayor frecuencia.
- Acerca de las paradas, es imprescindible realizar varias para que pueda beber, estirar las patas y hacer sus necesidades, siempre con la correa puesta y atendiendo el movimiento vehicular de la zona.



Las vacaciones y las plantas

Cada vez que llegan las vacaciones, aparece el mismo problema: qué hacer para que el jardín sobreviva durante nuestra ausencia. Consejos para salir libres de preocupaciones.

El cuidado del jardín y de nuestras plantas de interior es todo un tema cuando la familia se apresta a irse de vacaciones. Algunas tienen la fortuna de contar con personas de su confianza para encargarles la tarea de riego, pero no siempre es así. Para los que no cuentan con esa ventaja, brindamos algunos consejos que les posibilitarán seguir atendiendo su oasis, aun a la distancia.

OPCIONES DE RIEGO

- Automático: es ideal para espacios exteriores, ya que permite organizar el riego de forma que tanto plantas como césped permanezcan tan saludables como si estuviésemos en casa. Hay diferentes propuestas que van de las más tecnificadas a otras más accesibles, como el programador de riego de canilla, pero que en todos los casos son preferibles a los sistemas de apertura manual, debido a que cuentan con un dispositivo que inicia la irrigación en los días y horarios prefijados.

- Sistemas de goteo caseros: aquí también hay variantes.

A) Para los canteros, una manera de que el suelo no pierda humedad es perforar una manguera cada 10 o 15 centímetros, obstruir uno de sus extremos y conectar el otro a la canilla.

B) Si la ausencia es por pocos días, una excelente alternativa es la de realizar un pequeño orificio en la tapa de una botella plástica, llenarla con agua y darla vuelta de modo que vaya goteando la superficie (incluso podemos regular la salida de líquido).

- El balde y el trapo: se trata de otro truco doméstico que consiste en colocar un balde con agua cerca de la maceta (o de varias si son pequeñas), sumergir la punta de un trozo de lana, cordón o tela y enterrar la otra para que a medida que absorba el líquido mantenga húmeda la tierra.

- Macetas con proceso de autorriego: puede ser automático o no. Básicamente



se trata de recipientes que poseen un reservorio y que funcionan merced a los fenómenos físicos de evaporación y capilaridad del agua, lo que proporciona autonomía de riego y hace que las plantas tomen solo el líquido que precisan.

- El invernadero artificial: para hacerlo se necesita agrupar las macetas colocándoles recipientes con agua cerca y cubrirlas con un plástico al que le hemos realizado algunas perforaciones, para recrear las condiciones de un vivero y que las plantas obtengan la humedad que requieran durante el período en que estamos fuera de casa.

Al margen de todo esto, existen otras maneras de que nuestras plantitas conserven la humedad. Una es regarlas en abundancia antes de partir y cubrirlas con *mulching* –como los chips de corteza– para retrasar la evaporación. Otra es hidratar perlas de gel –esas que se usan para decoración– y distribuirlas sobre la superficie de la maceta o del cantero a fin de que la tierra se conserve debidamente mojada. **■**

CONSEJOS

- Reunir las macetas por tamaño y necesidad de riego en un lugar ventilado, fresco, pero iluminado (¡nada de sol directo!) para que puedan cumplir con sus funciones clorofílicas, colocándoles por debajo platos con leca y agua. Asimismo, podemos dejar un cubo con agua en el centro de la habitación para que, a medida que se vaya evaporando, aumente el nivel de humedad del ambiente.
- No es un buen momento para fertilizar; sí para llevar a cabo una pequeña poda o, en su defecto, para quitar las hojas secas o rotas, ya que cuanto menor es la copa de cualquier planta, menos agua necesita.
- Como medida de prevención es aconsejable administrar insecticida para impedir eventuales contagios de plagas o enfermedades de un ejemplar a otro.

Valerie Steele

La psicoanalista de la moda

La historiadora de moda visitó la Argentina para presentar su primer libro en español; analizó nuevos objetos de estudio, los cruces entre la moda y el arte, y el rol de los museos para alojar exhibiciones.

Por Cata Greloni Pierri Foto Gentileza Valerie Steele

Cuando Marcelo Merino, el director de Estudios de Moda de Ediciones Ampersand, le escribió por correo electrónico para hacer una recopilación de algunos de los ensayos publicados por la historiadora de la Universidad de Yale, curadora y directora del museo del Fashion Institute of Technology (FIT), ella ni lo dudó. Era la primera vez que uno de sus más de 20 libros –traducidos a los idiomas francés, alemán, italiano, portugués, chino y ruso, entre otros– se editaría para su público hispanoparlante.

Entonces, Valerie Steele seleccionó capítulos y ensayos de distintas publicaciones de *Fashion Theory: The Journal of Dress, Body & Culture*, la revista académica que dirige y fundó hace dos décadas, donde incluyó temáticas de estudio como el uso del *corset*, el gótico y el fetichismo. “Lo tradujeron en un libro tan elegante y fue tan sencillo el proceso de selección que quedé impresionada con el resultado final”, dice Steele desde un hotel del centro porteño, durante su estadía en el país, que incluyó una *masterclass* en la Universidad de Buenos Aires y la presentación del libro en el MALBA.

El libro es un gran aporte a la teoría de la moda, ya que no hay mucho escrito en español.

En realidad, no hay muchos libros de teoría de moda en ningún lado. Por eso decidí enfocar mis estudios en esta materia, aun cuando me llevó más de una década lograr el reconocimiento y respeto de mis

colegas. Hace poco estuve en París por una gran conferencia de culturas en la moda, y discutimos justamente cómo es que todavía no existe el estudio de la moda en Francia. Todos los libros dan cuenta de la cronología de los hechos, señalan los hitos más destacados, los creadores más reconocidos y listo. Nada más. Es increíble cuán superficial puede ser su estudio y todo lo que hay aún por hacer.

“Los libros de moda señalan los hitos más destacados o a sus creadores. Es increíble cuán superficial es su estudio y todo lo que hay aún por hacer”.

¿Cuál es el rol del museo para la moda?

Para muchos museos, las muestras de moda son una gran manera de atraer una audiencia dispuesta a pagar por lo que verá. Los directores de estos no ven la moda como una disciplina importante, sino que lo hacen por su gran atractivo comercial. Por eso, últimamente las hay en cantidad y con nombres tan grandilocuentes. Sin embargo, el público sí está interesado en aprender acerca de la moda y hay muchas muestras sumamente in-

teresantes e innovadoras, como el Museo Imperial de la Guerra, en Londres, donde se expuso la moda durante la Segunda Guerra Mundial o la del camuflaje. Los museos ofrecen la oportunidad de que la gente pueda mirarla desde afuera de nuestro guardarropa, desde la calle, desde un local o en el celular. De esta forma, se la puede aislar y apreciar seriamente. Al dirigir un museo, debo preguntarme si es moda de calidad o no, si es interesante, relevante o si hará pensar al público.

¿A qué se refiere con “moda de calidad”?

Cuando pensamos en coleccionar ropa para un museo, pensamos en moda que sea históricamente o artísticamente relevante. Nos preguntamos con mi equipo si esa pieza ayudó a que la moda se moviera hacia adelante, si tal o cual diseñador influyó de alguna manera. Por ejemplo, Yves Saint Laurent tuvo mucha influencia en la moda, pero ¿qué colección fue más importante? ¿Qué conjuntos fueron los relevantes? No solo miramos la alta moda, sino la ropa deportiva, la callejera, la de las subculturas como los *hippies* o los góticos que marcaron su identidad a partir de la vestimenta.

¿Cuáles son las críticas principales que se le hacen a la moda cuando se expone en museos?

La primera y la más común entre los críticos de arte es que la moda no pertenece a este campo por ser uno de menor nivel creativo. A la vez, se la critica por ser comercial (aunque el arte también lo sea) y, por lo tanto, no debería estar expuesta en



LOS PRÓXIMOS PASOS DE STEELE

Este mes termina su exhibición actual acerca del impacto del color rosa en la vestimenta, y ya prepara la próxima acerca del aniversario 50 del museo del FIT. “En cinco décadas, el museo ha hecho alrededor de 200 muestras de moda, y elegimos una treintena de ellas, las más relevantes, para confeccionar al menos tres miniaturas de cada una de estas prendas. La gente podrá interiorizarse un poco en las muestras de la moda gótica, el surrealismo o la primera exposición sobre Paul Poiret, en 1976”, cuenta. Además, hace varios años estudia la relación entre la moda y la psicología, su análisis y simbolismo para un nuevo proyecto. Para el próximo otoño, Valerie exhibirá una muestra acerca de París como la máxima ciudad de la moda y otra con el foco en los zapatos, que tendrá su libro propio.

museos. A la vez, que es una nueva manera de publicidad para las marcas o los diseñadores y, a veces, esto es verdad.

Las galas de las exhibiciones de moda se han vuelto más importantes que las muestras en sí mismas, como por ejemplo, la del Met. Sin embargo, esta difusión es beneficiosa para todos los sectores.


¡Y paga las muestras! Se necesita mucho dinero para montar una exhibición así de importante en un museo. No es fácil recaudar tanto con una exhibición o un show de moda, y son muy costosas. Estas galas ayudaron a que se volvieran más populares y rentables también.

En medio de una crisis editorial mundial, ¿cuál cree que es el rol de las revistas, tanto académicas como fotográficas?

Antes, las revistas de moda se vendían hasta en los supermercados. Cuando toda esa información pasó a consumirse de manera digital, perdieron público. Todavía existe un nicho duro y coleccionistas que compran revistas muy caras, que contie-

nen grandes producciones fotográficas con marcas de lujo, y cada vez hay más y más de estas. Los portales digitales, las revistas de compras o las que editan las marcas no se acabarán, pero no se encontrarán grandes textos entre ellas. Hoy, las imágenes son más importantes, y estoy convencida de que el público interesado en la moda tampoco lee mucho. Es gente más orientada al consumo de imágenes.

¿Qué temáticas en relación a la moda se están planteando desde el mundo académico?

En *Fashion Theory*... estoy recibiendo un montón de pedidos de textos acerca de la sustentabilidad. También está creciendo el número de artículos acerca de la identidad individual de los diseñadores. Hay un gran interés en conocer el pensamiento proyectual singular en relación con la historia de vida de esa persona y cómo pudo haber influido en su camino creativo, como por ejemplo, en el de Rei Kawakubo, Karl Lagerfeld o Rick Owens. 

✉ redaccion@convivimos.com.ar

Cuando calienta el sol

*Enterizos, de dos piezas, con volados o bordados.
En esta nota te mostramos la tendencia en trajes
de baño para este verano.*





COMBINADO

Traje de baño rayado (Luz de Mar), collar caracoles (Vitamina) y lentes de sol (Fleur).



FLOREADO

Traje de baño con flores (Uma) y collar caracoles (Vitamina).



BORDADO

Traje de baño bordado (Cocot)
y pareo (Rimmel).



**ENTERIZO
CON VOLADO**

Traje de baño con volado
(Luz de Mar), aros (Gardner)
y lentes de sol (AY Not Dead).



ESTAMPADO
Traje de baño con corpiño deportivo (Cocot).

CHIC

Traje de baño (Todo Sobre Mí), sombrero de rafia (Uma), kimono (Vitamina) y sandalias (XL).



www.xl.com.ar
www.uma.com.ar
www.vitamina.com.ar
www.cocot.com.ar
www.todosobremi.com.ar
www.fleur.com.ar
www.aynotdead.com.ar
www.luzdemar.com.ar

Rutinas de verano

Comienza la temporada donde más se maltrata la piel por factores como el sol, el calor, el cloro y el mar. Guía de prácticas diarias para tener una piel saludable.

Por Cata Greloni

Para luchar contra el envejecimiento, es tan importante mantener una rutina de belleza como generar buenos hábitos, practicar ejercicio y llevar una buena alimentación. Para mejorar y conservar la calidad de la piel, algunos pasos para seguir de manera diaria:

1. Conocer los distintos tipos de piel

No todos los productos son efectivos para todas las pieles. Si se utiliza un producto que no es recomendable, se corre el riesgo de afectarla, por eso antes hay que saber si es seca, mixta o grasa, o una piel joven o madura. Esto condicionará la rutina y los productos por utilizar.

2. Limpieza diaria

Un rostro limpio asegura que los productos penetren mejor. Las texturas –si es en gel o una leche limpiadora, por ejemplo– dependen de cada usuaria. Se debe repartir por todo el rostro y escote, y masajear de modo uniforme. Si la piel no está limpia, los productos no penetrarán debido a la suciedad externa. Para retirar el producto, se recomienda hacerlo con una esponja que se use solo para la cara.

3. Tonificar para equilibrar la piel

El tónico ayuda a equilibrar el pH, que a veces se altera por las limpiadoras. No se debe arrastrar, sino aplicar con suaves golpes con un algodón o ponerlo en las manos y plantar la palma en las distintas partes de la cara, desde la frente hasta la zona “T”.

4. Contorno de ojos

Aquí la piel es mucho más fina y delicada, y es donde se manifiestan los primeros signos de envejecimiento y cansancio. Se debe utilizar el equivalente a un de grano de arroz de producto y aplicar con suaves toques de adentro del ojo hacia afuera, para drenar la zona congestionada.

5. Sérum salvador

Funciona como un complemento de la crema hidratante y potencia su efecto.



Siempre se utiliza antes de esta, porque penetra en las capas más profundas de la piel. Debe aplicarse con suaves toques y masajes en mejillas, frente, nariz y en el óvalo facial.

6. Crema hidratante

Se debe elegir según el tipo de piel y la función –si se quiere mayor luminosidad, firmeza o eliminar manchas–, y aplicar por la mañana y la noche. Ayuda a que la piel luzca sana e hidratada, y también, a que el maquillaje no se agriete y dure más tiempo.

7. Exfoliación ocasional

A partir de los 30, se recomienda exfoliar la piel al menos una vez al mes y una vez a la semana como máximo. Esta puede realizarse con una crema pulidora en el hogar o con ácidos o dermoabrasivos con ayuda profesional.

8. Nutrición nocturna

Se aconseja limpiar la dermis con un cepillo facial humedecido desde el escote hasta el rostro en movimientos ascendentes, luego de quitarse el maquillaje, e insistir en la zona “T”, donde se acumula más grasa. Luego aplicar la crema que actuará durante la noche. **C**

BONUS TRACK:

Es fundamental mantener una dieta saludable rica en frutas y verduras para ayudar a eliminar las toxinas. También se sugieren los jugos de verduras o cítricos con alto contenido de vitamina C, como limones o pomelos. Disminuir el consumo de azúcares, y aumentar la hidratación diaria a dos litros de agua. Otro de los consejos vitales tiene que ver con dormir lo suficiente. Lo ideal es descansar al menos ocho horas diarias y sumar alguna mascarilla ocasionalmente para potenciar la hidratación.



Verde que te quiero verde

Muchas veces tenemos la intención de colocar plantas en el exterior de la casa, pero no sabemos bien qué especies elegir. Una manera de incluir un poco de verde en el patio o en la galería, y de integrarlos si contamos con un pequeño jardín.



¿CÓMO DAR VOLUMEN Y ALTURA CON PLANTAS?

Hay varias opciones al momento de elegir qué plantas colocar en una galería. Si lo que buscamos es ampliar los espacios, necesitamos dar volumen seleccionando especies de hojas grandes y largas. En esta galería se colocaron plantas como la alocaasia, que es de hojas verdes muy grandes y mantiene su color intenso todo el año. También se utilizó la areca, una especie de palmera ornamental que, además de volumen, brinda altura. También podemos combinar con plantas o arreglos más pequeños. En este caso,

sobre la mesa se colocó un terrario alargado con plantas crasas que dan un aire rústico.

En el sector de descanso nos encontramos con sillas Acapulco, que al tener una trama abierta, amplían el lugar. También hay bolsos playeros (Honu Buenos Aires) y almohadones tropicales (Chilly Design). Las flores frescas siempre aportan color al espacio (Flores para Filomena), y una tetera oriental sobre una base de tronco rústica, acompaña la madera del lugar (Karina Sdrubolini).





¿CÓMO INTEGRAR LA GALERÍA AL JARDÍN?

En este espacio nos encontramos con un sector de descanso donde hay un sombrero rústico (Berni.dit) y un sillón de hierro antiguo con almohadones de *jean* (Sol Palou Deco).

Para integrar un patio o una galería con el exterior, es recomendable elegir plantas bajas que no tapen la vista y que generen la unión perfecta entre ambos. En este caso se utilizaron agapantos, que tienen hojas con forma de cintas que mantienen el verde todo el año, y en el verano florecen con varas azuladas que, sin duda, enmarcan la casa. Más lejos, una carretilla vieja con flores de chilca da un aire silvestre.

Sobre el corredor encontramos un juego de mesa y sillas de hierro, con almohadones de macramé (Modern Macramé). Aquí también se colocó un detalle natural, pero esta vez jugando con lo moderno. En una maceta con forma de elefante, se colocó una planta de fitonia, que al tener sus nervaduras blancas aporta más luminosidad (Flores para Filomena).



Si incorporamos plantas desde el patio hasta el jardín, durante los meses de frío también podremos disfrutar de la armonía del verde con solo acercarnos a la ventana.

Casa de campo Majo Ferreri: @mercado_decoración
 Modern Macramé: @modernmacrame_va
 Sol Palou Deco: www.solpaloudeco.com.ar
 Chilly Design: www.chilly.com.ar

Honu BA: www.honuba.com.ar
 Carina Michelli: @carina.michelli
 Flores para Filomena: www.floresparafilomena.com.ar
 Berni.dit: @berni.dit

Miriam Mayorga

“El fútbol no me da plata, pero sí satisfacciones”

Es jugadora de UAI Urquiza, el mejor equipo del país. También integra la selección argentina que consiguió clasificar al Mundial de Fútbol Femenino 2019 en Francia.

Por Juan Martínez Foto Patricio Pérez

A los diez años, en su Bariloche natal, Miriam Mayorga encaró a su mamá para decirle dos cosas: quería ser médica y jugar al fútbol. Lo primero pintaba difícil, no había nadie en la familia que hubiera estudiado en la universidad, y en su ciudad no se dicta la carrera; lo segundo era más simple, pensado como *hobby* y nunca como una profesión. Su mamá le permitió jugar, siempre y cuando las notas en el colegio no bajaran. Así fue, y Miriam empezó en el club Mutisias, para luego pasar a Luna Park.

Por el clima hostil para la actividad al aire libre, el fútbol en cancha de once jugadoras casi no se practica. En ocho de los doce meses del año, se juega al futsal, con cinco jugadoras y bajo techo. El resto del año, por la cantidad de jugadoras, se practica en cancha de siete.

En eso estaba Miriam, en un torneo regional al que pudo asistir por haber trabajado en los francos de su trabajo como cajera de un autoservicio, cuando Diego Guacci, entrenador de UAI Urquiza, apareció con una propuesta inmejorable: que se sumara al equipo campeón de la Argentina y que, al mismo tiempo, eligiera cualquier carrera que quisiera estudiar, con beca completa. “Ahí me di cuenta por primera vez de que,

en una de esas, tenía condiciones para jugar al fútbol. No sabía qué hacer. Una tiene dudas siempre, y más si la propuesta es de Buenos Aires, por lo que dicen las noticias.

“Era mi chance de hacer lo que siempre había querido”.

Mi papá y mi mamá tenían mucho miedo al principio, por la inseguridad, por lo que ven en la tele. Cuando vinieron a visitarme, se quedaron más tranquilos, se dieron cuenta de que tampoco es para tanto. Más allá de eso, me preguntaba si yo iba a poder estar, no sabía si iba a encajar. Pero era mi chance de hacer lo que siempre había querido”, cuenta Miriam.

¿Creías que no eras tan buena como para estar?

Sí, ese fue siempre mi pensamiento, por eso nunca se me había ocurrido venir a probarme en algún club. Si no

era por esa propuesta, no habría salido nunca de Bariloche. Con unos ahorros pude hacerme mi casa, porque quería tener mi lugar. Cuando la terminé, me ofrecieron venir acá, entonces la estoy alquilando. Viví seis meses nada más ahí. Eso también me hizo dudar, pensaba “La acabo de terminar, ¿justo ahora me voy a ir?”. Pero me animé y vine.

Solo un par de años después, Miriam lleva el número cinco en la espalda y domina el mediocampo del mejor equipo del país. Llegó también a la selección argentina, con la que logró la clasificación para jugar un Mundial después de doce años de ausencia de nuestro país en la máxima competencia del planeta. “En un mes se dio todo: el repechaje contra Panamá, los viajes y la concentración, volver a la Argentina por unas horas, cambiar el chip y viajar a Brasil con UAI Urquiza para jugar la Libertadores. Fue muy intenso, más a nivel mental que físico. Ahora ya estoy más relajada y muy contenta. Dejé a mi familia, y todo valió la pena porque el año fue muy bueno”, relata.

¿Por qué quisiste jugar al fútbol? Tus padres no te incentivaban, sino que los botines y las pelotas se los regalaban a tu hermano...

Sí, mi hermano es más chico que



LUCHADORAS

Las jugadoras de UAI Urquiza son denominadas "Guerreras". Con ocho integrantes del plantel en la selección argentina, ese espíritu se contagió también allí y se extendió fuera del campo de juego. En la conformación de este grupo, la selección femenina estaba completamente olvidada: cada jugadora recibía un viático de solo 150 pesos, y luego de un partido en Uruguay, el plantel entero tuvo que dormir en un micro. Reclamaron con un comunicado que circuló por redes sociales y consiguieron que la situación cambiara: "Hoy sí se nos da importancia, y ayudó que tuvimos buenos resultados deportivos. La AFA nos tiene en cuenta, organizó una gira en los Estados Unidos y Puerto Rico, hoy entrenamos en las mejores canchas y concentramos en el complejo mayor, donde duerme la selección masculina. Ahora estamos muy conformes", finaliza.

yo, y cuando él tenía cuatro y yo ocho, mi papá le compraba pelota, shorts, botines. A mí, nada. Nunca me dijeron que no jugara, pero tampoco me regalaron nada de fútbol. Yo jugaba al principio con mi primo y los amigos de la cuadra. Después, mi hermano se dedicó al canto, y los botines los arruinó jugando a las escondidas... El fútbol me brinda satisfacciones. No me da plata, pero me hace vivir buenos momentos. Me acuerdo siempre de mi familia, de los sacrificios que hice. Cuando alcanzás un momento cúlmine, como llegar a un Mundial, la satisfacción esa no se paga con nada.


¿Y de dónde salieron las ganas de ser médica?

No sé. Me gusta la incógnita del paciente, tratar de resolver ese dolor y ayudarlo con los conocimientos que aprendí.

¿Qué tenés más ganas de desarrollar: el tema del fútbol o atender pacientes?

Es en lo que todavía me encuentro en duda, porque si bien espero estar otra vez citada para el Mundial, justo en esas fechas tendría que estar haciendo las residencias... A veces pienso en darle un año más al fútbol, tratar de ir al Mundial y clasificar a otra Libertadores. Y trabajar como médica, tal vez sin hacer residencias. Mis ganas están puestas en seguir jugando, no me veo sin eso, pero sé que también tengo la medicina ahí, y que me va a exigir trabajar.

¿La posibilidad de jugar un Mundial le ganaría a todo?

Sí. Lo hablé con el kinesiólogo de UAI, que fue jugador, y estamos de acuerdo en que médica voy a ser siempre, hasta que me jubile, y el Mundial es ahora. Así que creo que voy a apostar otra vez al fútbol. 

✉ redaccion@convivimos.com.ar

Baños secos: los sanitarios del futuro

Esta tecnología plantea una opción práctica y económica que cierra un círculo sustentable aprovechando lo que significa un gran costo para el planeta.

Por Denise Destéfano

Es raro que uno evalúe el impacto ambiental o social de lo que está haciendo en ciertas circunstancias, por ejemplo, al usar el baño. Según el Plan Nacional de Agua Potable y Saneamiento del Gobierno, siete millones de personas no cuentan con servicio de agua potable en nuestro país y casi veinte millones no tienen cloacas. Un inodoro convencional puede llegar a consumir doce litros cada vez que se utiliza, y el 80 por ciento de los residuos cloacales que generamos se vuelca directamente a los ríos y arroyos, sin tratamiento, filtrándose en napas subterráneas que luego deben ser tratadas para poder aprovecharse. Por eso, ya fuera por razones de ecología o por falta de acceso a los servicios, los baños secos empiezan a ser una opción cada vez más conveniente en nuestro país.

“Los baños secos existen desde hace mucho tiempo. Lo que es nuevo en el país es que haya este tipo de sanitarios producidos industrialmente”, explica a *Convivimos* Pablo Kameniecki, quien junto con Martín Monti creó Biosánita. La idea que dio vida a la empresa surgió cuando Monti realizó la instalación para su propia casa en la zona periurbana de Tandil, donde las napas son muy profundas y, por lo tanto, más caras. La idea luego se convirtió en una línea de producción artesanal y creció cuando la cantidad de pedidos exigió empezar a fabricar los sanitarios separadores en serie. Ahora es-

tán presentes en 19 provincias y 11 países adonde exportan insumos para la fabricación de estos inodoros.

Los sistemas de saneamiento seco con diferenciación de orina, conocidos como “baños secos”, se componen de dos depósitos ventilados adonde cae la orina, por un lado, y los residuos sólidos, por otro (las heces y el papel higiénico, que se cu-

“Lo usan personas que viven en zonas rurales y semirurales y la gente que elige viviendas sustentables”.

Pablo Kameniecki

bren con aserrín, hojas secas, cal o algún otro material secante). Los sólidos se retiran y se dejan un tiempo –que puede ir del año a los 18 meses– en confinamiento para que se des sequen y luego se puedan compostar al aire libre. Así, reducen su volumen y se transforman en un material con un aspecto parecido al de la tierra. Los depósitos pueden estar debajo del piso del baño o, en algunos modelos portátiles, dentro del inodoro. Algunos baños secos optan por incluir lombrices en la cámara de deshidratación para la reducción del

volumen por tratar y conformar humus de lombriz. Una vez que se retira, al compost se le pueden agregar otros desechos orgánicos de la cocina o el jardín.

“Para mucha gente que no está habituada y solamente conoce los baños de la ciudad, la primera duda siempre es el olor. La verdad es que no produce olor porque está separado del agua y cubierto de un material seco dentro de una cámara que tiene su ventilación”, detalla Kameniecki.

Al ser una descomposición aeróbica, las bacterias que generan los gases que producen el mal olor se mueren y hay otras que proliferan que son las mismas que están en la tierra y componen la materia orgánica. Por otra parte, la orina separada tiene un riesgo biológico mucho menor. La orina de una persona sana es prácticamente estéril y se puede infiltrar sin riesgo significativo de que contamine las napas. De hecho, en muchos países se está analizando la viabilidad de darle otros usos, como fertilizante, por ejemplo, aprovechando su contenido de fósforo, nitrógeno y potasio, elementos que hoy se emplean en la agricultura con procesos que demandan mucha energía y recursos.

“Los baños secos ya se usan en la Argentina. Los utilizan personas que viven en zonas rurales y semirurales donde no hay buena disponibilidad de agua, y la gente que elige viviendas sustentables. Hay muchos sobre todo en la Patagonia, en Córdoba y Río Negro”, asegura Kameniecki.



DONDE MÁS SE NECESITA

Biosánita instaló casillas de baño prefabricadas en refugios de la Fundación Banco de Bosques en los parques nacionales Los Glaciares y Perito Moreno, en Santa Cruz. También los colocaron en San Carlos y Animaná, provincia de Salta, de la mano de las asociaciones civiles Río Colorado y Uniendo Sonrisas, y el proyecto Nutri 100, que brinda ayuda a familias en situación de riesgo social. La empresa ahora está en conversaciones con el Municipio de Tandil para seguir difundiendo esta tecnología.

PASADO Y PORVENIR


Los baños secos vienen en su versión portátil o con la instalación completa. En otras regiones, como Escandinavia, se usan desde siempre. En Finlandia, con menos de 6 millones de habitantes, funcionan más de medio millón de baños secos. En Suecia, aún más. También se emplean en México, China, Alemania, Guatemala, España, Dinamarca, Chile, Venezuela y, sin ir más lejos, en la ecovilla Gaia en Navarro, provincia de Buenos Aires. En el mundo hay distintos fabricantes y están apareciendo nuevas normativas al respecto.

Hoy, con la contaminación como una preocupación central en el mundo, el uso de esta tecnología está atado al concepto de sustentabilidad y economía, ayudando a lugares donde no es económicamente viable llevar una extensión de la red de agua corriente.

El Instituto Nacional de Tecnología Industrial (INTI) reconoce en su manual de sistemas de saneamiento seco que el diseño “surge de la concepción de prevención de enfermedades y la protección del ambiente. Constituyen una barrera física primaria en la transmisión de las parasitosis, ya que en las cámaras de aislamiento que poseen tiene lugar el proce-

so de desactivación y mortalidad de patógenos”, y agrega que “es una tecnología apropiada, viable, pertinente y accesible económicamente”.

La Organización Mundial de la Salud promueve esta tecnología desde 2006, y en 2018 el Ministerio de Salud de la Nación emitió la Resolución 378-E que la habilita y promueve. El INTI, por su parte, fomenta la articulación de los fabricantes y los organismos públicos para impulsar la normativa y el desarrollo tecnológico de distintas alternativas, considerando que se puede adaptar a cualquier tipo de instalación: hogareña, industrial, pública o comunitaria, inclusive se pueden instalar en casas rodantes y barcos. También se alquilan para eventos en lugar de los baños químicos en módulos con techos colectores de agua de lluvia y lavamanos eficientes que se accionan mediante bombas de pie.

Además de prevenir la contaminación generada por los baños tradicionales, esta tecnología es higiénica, genera un gran ahorro de agua y completa un círculo sustentable aprovechando las heces y la orina como fertilizantes al devolverlos a la tierra. 

✉ redaccion@convivimos.com.ar

Lifan X70

Buenas armas para la lucha



Precio
\$908.000

178 km/h
Velocidad máxima que desarrolla a 5500 rpm

140 CV
Potencia máxima a 6000 rpm

11,30 km/l
Consumo promedio

Por **Fernando Soraggi**

DISEÑO ★★★★★

Este flamante SUV llega para reemplazar al X60 y se posiciona por arriba de él, ofreciendo muy buena capacidad interior, un diseño moderno, un competitivo motor y, sobre todo, una buena opción a bajo precio. Parte de la nueva plataforma global de la marca, que deriva en nuevo chasis para una flamante generación de productos.

En el dibujo exterior realizado por ED Design Italia muestra un capó lanzado que culmina en la gran parrilla hexagonal con perfiles cromados y el logo en la parte superior, flanqueada por las luces halógenas, con led en las de posición. El perfil es ascendente y cuenta con una banda cromada que recorre la zona baja. Las ventanas posteriores tienen aplicación en negro que da sensación envolvente de la zona vidriada. Las llantas son de 18", en negro y con los cinco rayos en aluminio. Atrás destacan los dos focos conectados por una franja de aluminio y la insignia en la parte superior central del gran portón del baúl.

El paragolpes inferior cuenta con dos imitaciones de escape.

CONFORT ★★★★★

El interior, con espacios generosos, es en negro y grises, y posee detalles en color aluminio que recorren la consola. Posee buenas terminaciones con ajustes precisos en las superficies rígidas e impecables tapizados de ecocuero. Los asientos tienen regulación eléctrica y costuras en gris claro, y entregan una posición de manejo alta.

Todos los comandos están a la mano, por lo que no hay que sacar la vista del camino para manejarlos, son fáciles de accionar y de reconocer. El volante, de tres rayos, incluye controles para audio, teléfono y pantalla, ofreciendo ajuste en altura, pero no en profundidad.

Los asientos de atrás permiten que vayan tres personas cómodas, ya que el espacio es realmente generoso, con lugar suficiente para las piernas y una muy buena distancia al techo, y los cojines son un poco más blandos que los delanteros.

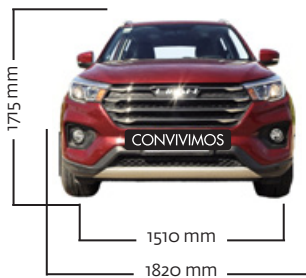
La capacidad de baúl se sitúa entre las mejores del segmento, con un inicial de 435 litros, con piso plano y un cubrequepaje tipo cortina. Cabe destacar que la butaca trasera es plegable en proporción 60/40, con lo cual se puede extender el espacio a 1500 litros. Abajo trae una rueda de auxilio más chica que las rodantes.

MOTOR ★★★★★

Ofrece el motor naftero de 2.0 litros e interesante distribución por cadena, con 140 CV y un torque de 185 Nm, silencioso y de muy buena entrega. La transmisión del probado, de excelente función, es automática CVT con opción de pasaje secuencial y seis marchas. La tracción es solamente delantera. El consumo tiene un promedio cercano a los 11,30 km/litro, por lo que puede recorrer más de 650 kilómetros sin tener que cargar combustible en el tanque de 55 litros.

EQUIPAMIENTO ★★★★★

Es para resaltar este aspecto, en el que, solamente, a nuestro criterio, se le pue-



de reclamar un navegador satelital y un climatizador. Luego ofrece gran tecnología, comenzando por apertura sin llave, botón de arranque, levantavidrios eléctricos con comando centralizado, sensor de presión de neumáticos, pantalla de 9" con sistema multimedia, dos entradas USB (una para carga y otra para conexión con el sistema multimedia), soporte de *smartphone*, Bluetooth, moderno equipo de audio, cámara de visión trasera, control de velocidad crucero, espejos retrovisores con comando eléctrico, desbloqueo de la tapa del tanque del combustible y del baúl, entre lo más destacado.

SEGURIDAD ★★★★★

También se lo nota completo, aunque solo tiene doble *airbag* delantero. Para destacar es el control de estabilidad, junto al asistente de arranque en pendiente. Ofrece frenos a discos con sistema ABS y distribución electrónica de frenado, que hizo detenerlo en distancias cortas.

El comportamiento dinámico es muy bueno gracias al trabajo de la suspensión: la delantera, tipo McPherson; y la posterior, independiente multibrazo, que entregan seguridad al doblar y confort en la ciudad.

Cuenta con cinturones de seguridad, anclajes ISOFIX, refuerzos en las puertas para protección de impactos laterales, columna de dirección colapsable, alarma, cierre centralizado con comando a distancia, sensor de estacionamiento delantero y trasero, con la cámara de asistencia y visualización en pantalla.

PRECIO ★★★★★

El X70 se ofrece en una única versión dos litros, con caja manual de cinco velocidades (\$847.000), o la que probamos AT (\$908.000), dando notable relación equipo-precio. Es un salto cualitativo de Lifan en el mundo, para luchar con muy buenas armas en este segmento en el que cada vez hay más competidores. **C**



MOTOR

Motor naftero delantero transversal. Cuatro cilindros en línea, cuatro válvulas por cilindro, doble árbol de levas comandado por cadena. Alimentación por inyección electrónica multipunto
Cilindrada: 1988 cc
Tasa de compresión (ratio): 10:1
Potencia: 140 CV / 6000 rpm
Torque: 185 Nm / 4400 rpm

TRANSMISIÓN

Tracción delantera
Caja: automática CVT de seis velocidades y marcha atrás

MEDICIONES

Largo / ancho / alto: 4400 mm / 1820 mm / 1715 mm
Distancia entre ejes: 2620 mm
Peso en orden de marcha: 1415 kg
Capacidad de baúl: 435 litros
Capacidad de combustible: 55 litros

SUSPENSIÓN

Delantera: independiente, tipo McPherson, con triángulo inferior, amortiguadores telescópicos, resortes helicoidales y barra estabilizadora
Trasera: independiente de tres brazos; amortiguadores telescópicos, resortes helicoidales y barra estabilizadora

FRENOS

ABS
Delanteros: discos ventilados
Traseros: discos macizos

DIRECCIÓN

Piñón y cremallera, con asistencia hidráulica

LLANTAS Y NEUMÁTICOS

Llantas: aleación de 18"
Material: aluminio
Neumáticos: Landsail 225/55 R18
Rueda de auxilio: Giti Comfort 215/65 R16

FABRICANTE / IMPORTADOR

Lifan Motors / Lifcar Argentina

PRECIO Y GARANTÍA

\$908.000, 3 años o 100.000 kilómetros



Por Gaba Robin, la Bruja Pop

HORÓSCOPO

Acuario

(21/01 - 20/02)



Amor: Estás rodeada de mucha gente que te mira y admira. Hay amistades que están esperando su oportunidad para acercarse a vos. Todo se despierta a partir de febrero en materia de amor. Ya el pasado cambió su ropaje y sentís más libertad en tu alma. Después de maremotos, alivios para los que están en pareja. La convivencia pasa por momentos dulces.

Trabajo: Estás en la sintonía de encontrar tu actividad vital, aquello para lo que estás preparado y no lo sabías o no sospechabas. Viajes cortos por trabajo. Grupos de gente nueva. Buenas perspectivas para 2019 con jefes y autoridades.

Salud: Tendrás que atender y cuidar la tiroides, después de haber tenido un año de mambos afectivos. Dieta que será tu ritmo de vida por siempre, apaciguada.

Piscis

(21/02 - 21/03)



Amor: Este año es un portal abierto para tener un amor oculto, un amante perfecto, un amorío de fuego que puede comenzar así y, después, con paciencia y lentamente, puede derivar en pareja concreta. Propuestas tendrás, vos decidís. Año para hijos, para ser padres, para florecer la familia.

Trabajo: Éxito. Podés tener ascensos, premios, tu nivel social se eleva por tu trabajo. La creatividad te pasa a buscar para atraer a vos algo que tenés muy íntimo y es momento, en estos meses, de sacarlo, y que será fuente de ingresos y bienestar personal.

Salud: La alegría te cambia y estarás feliz e iluminando a tus seres cercanos. Las amistades que no vibren en esta sintonía de plenitud se te harán densas y las dejarás de ver. Dientes y ojos para atender.

Aries

(22/03 - 20/04)



Amor: Sexo sin respiro. Eliminarás toxinas a través del *kundalini*. En la pareja, ganas de concretar algo inmobiliario. Abrís la cabeza en cuanto a cómo manejar relaciones, a cómo poder estar con alguien sin tantos pruritos morales, sociales y familiares. Mucha energía familiar.

Trabajo: Lo extranjero te llamará de diferentes formas, a través de un idioma, por trabajo, viajes o incluso hasta por una mudanza a otro país. Personas extranjeras llegan a tu vida para traerte trabajo. Cambios importantes. Recibirás dineros, familiares o por juicios.

Salud: Oculista, dentista. Tu rodilla te exigirá descansos. La sensación de que cambiás tu vida en este tiempo que recién comienza te llevará a cuidarte y modificar tus hábitos.

Tauro

(21/04 - 21/05)



Amor: En la convivencia se respira amor, ganas de amar, armonías en medio de las réplicas de terremotos vividos. La sexualidad se despierta como un volcán que estuvo semidormido. A brillar. El destino puede llevarte a vivir a las afueras de donde estás. Sentís grandes ondulaciones que vibran en tu ser, sabiendo que el amor se modifica o llega a tu vida.

Trabajo: Tus ingresos crecen, pero por herencias o recursos con una pareja o expareja, o por compra inmobiliaria, cobro de juicios, etc. Tenés que saber que todo en tu vida comenzará a moverse y hay que ser astuto y serio para poder vislumbrar lo que llega.

Salud: Tu mente está agotada de tanto pensar. Experimentarás mensajes a través de sueños. Querrás más sexo en esta etapa de tu vida y lo obtendrás.

Géminis

(22/05 - 21/06)



Amor: Este tiempo que comenzó es determinante para tus relaciones afectivas. Si tu pareja no está bien, te dará la oportunidad de separar los caminos, y si están queriendo armonizar, así lo harán. Los solos proyectarán convivencia. Las relaciones en general estarán iluminadas para sacar lo oscuro que hace mal o encender el amor.

Trabajo: Algo para hacer de a dos, sociedad para proyectar y formar. El destino material se te presentará para armar algo que será para la vida. Venderás o comprarás propiedad. Cerrarás bienes con ex o familia. Buenos ingresos en tu actividad actual.

Salud: La dentadura estará en la tapa de tu agenda. Cirugías o tratamientos largos en órganos sexuales, chequeos, turnos y análisis. A ocuparse de la salud.

Cáncer

(22/06 - 24/07)



Amor: Hay cosas que no se encuentran bien, se sienten, se padecen, se visualizan. La pareja está con desperfectos. Temas de papeles de la pareja, créditos o juicios que están densos. Los hijos llenan de amor en momentos de confusión. A los solos les llega un amante amoroso.

Trabajo: Mucho trabajo hay y habrá. 2019 trae grandes oportunidades. Tu actividad crece. Las sociedades están deslucidas. Momento de acomodar papeles y trámites. Ampliar el panorama. Llegarán actividades que irrumpirán en tu vida con muchas ganas y abundancia material.

Salud: Los riñones tendrás que cuidar, atender. Visita al médico. Incorporar más agua y comer fruta de agua, como ananá. Comenzarás una actividad que te apasionará y será fuente de salud.



CAPRICORNIO

(22/12 – 21/01)

CHINO DARÍN

(14 de enero de 1989, San Nicolás de los Arroyos, Buenos Aires). Hijo del actor Ricardo Darín y de Florencia Bas. Lleva los nombres "Ricardo" por su abuelo paterno y "Mario" por su abuelo materno. Debutó como actor en el año 2010.

Amor: Son momentos clave en las relaciones. Cambios en la forma de amar. Ya lo sentís desde hace varios meses. Estás más focalizado en vos, sin dudas despejando contradicciones. El hogar sufre reformas. Peleas con padres.

Trabajo: Más fluidez en tus planes y actividades. Los que cumplen años en la última semana del signo tendrán cortes de trabajo y decisiones de cambios.

Salud: Cuidado con accidentes domésticos. Tu energía está fuerte. Personas de tu entorno te incitan al amor, a lo amoroso, a lo bello.

Leo

(24/07 – 23/08)



Amor: La vida se limpia, y si el deseo es traer hijos, los astros te amparan. El tema de la paternidad está muy fértil, sea corporal o álmicamente. El hogar se embellece con la llegada de este año. Buena energía en la casa que se percibirá. Ocuparás tu espacio hogareño con cierto toque muy personal. Amor. Posibilidad de un viaje que va y viene sin concretarse.

Trabajo: Hay cambios cuánticos en el trabajo. Actividades que no harás más. Cambios en la forma de trabajar. Resistencia, tensión y modificación. Creatividad para manifestarse. Momento de buscar otras fuentes de ganar dinero que sean más afines a vos y te den placer.

Salud: Una cirugía programada. Cuidá huesos, columna y estructura. Cambiarás hábitos, alimentación, ejercicios y vida entera.

Virgo

(24/08 – 23/09)



Amor: El hogar se expande en forma de ladrillos, reformas, jardín o abundancia de amor, pero tu casa será otra. La convivencia está con acuerdos que a veces son en tono militar, acción para todos lados. Nuevo grupo llega a tu vida, estas personas que aparecerán son almas de destino para devolverte amor. Los hijos están en momentos de densidad.

Trabajo: Si estudiás o tenés que rendir concursos, hay buena racha. Viaje corto por actividad o por algo relacionado con lo laboral. Cuidado con algún papel en forma de carta documento que puede traerte rabia. Contratos por firmar. Temas inmobiliarios que embolan.

Salud: Sentís que la alegría está, pero que el cansancio la empaña. Hay una energía agotada, así como una batería dañada. Descansá y más amor por vos.

Libra

(24/09 – 23/10)



Amor: Más alivio en el corazón, los que cumplen años los últimos días del signo estarán resolviendo temas relacionados con un ex. La casa tendrá inconvenientes en sus artefactos o cañerías. Sentís que el hogar de a poco se consolida, pero aún no se respira amor cariñoso, la familia de origen reclama. La convivencia de todos los librianos tiene disputas.

Trabajo: Buenos dineros tendrás, buena sintonía material. Acción y energía en el trabajo, obstáculos entre la gente con la que trabajás. Cambios que ya sentís llegan, uno de los jefes o autoridades se irá. Concretarás una propiedad.

Salud: Muchas ganas de hacer, de rutinas, de entrenar, de caminar y de salir a jugar. Estética *a full*, querés cambiar el cuerpo y la imágen.

Escorpio

(24/10 – 22/11)



Amor: El extranjero está en tu destino, puede ser por viaje con alguien, por viaje donde conocerás a alguien o porque directamente llega a tu vida una persona que vive en otro país, aunque sea argentina. Mucha voluntad con temas de hijos, por embarazos o por cuidar a los que tenés, que estarán con una energía titánica.

Trabajo: Es momento de estar alerta a lo que pasa, llega y es una posibilidad material. Buenos dineros, estás por comenzar una etapa que será productiva y abundante. Tu creatividad se puso en marcha. Bienestar en tu lugar de actividad.

Salud: Lo estético en primer plano. Cuidado con quedar con más kilos que costará abandonar, ya que tu momento de alegría te llevará a comer comida con más grasa. Tu pelo y *look* cambian para embellecerte.

Sagitario

(23/11 – 22/12)



Amor: Tu vibra es tan magnífica que todo lo puede. Tu ser se ve y brilla hermosamente en su entorno y te lo dirán. Sensualidad extrema, amantes que están y otros que aparecen. Movimientos de la vida que te traen dinero, herencias o cerrar un tema de propiedad. Nuevo capítulo de sexo en tu vida, lo impensado, leer el Kama Sutra para aprender técnicas de placer.

Trabajo: Tu parte material se transforma. Tu alegría atrae clientes y propuestas. No es momento de derroche, pero sí de armar algo positivo en materia de ahorro o de eventuales ganancias que llegarán más adelante. El azar también está de tu lado.

Salud: Atención con los dientes y los ojos. Exageradas ganas de cirugías estéticas. Tu talante está de parabienes, así que todo se otorgará con beneplácito.

Sudoku

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

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

Sopa sin lista

Encuentre en esta sopa de letras 21 palabras de 6 letras cada una. Atención: no valen los verbos conjugados ni los plurales.

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

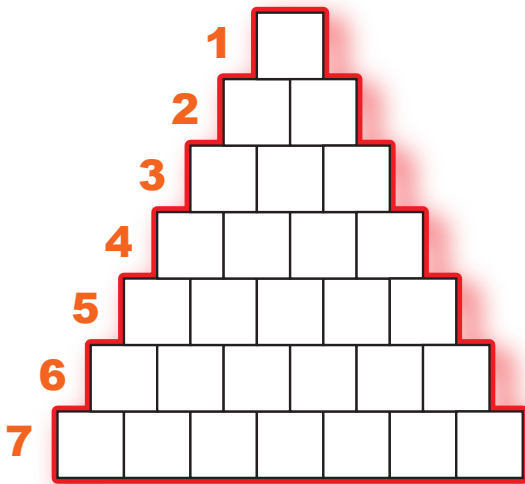
En clave

A número igual, corresponde letra igual. Como ayuda, ubicamos una palabra.

	2	5	13	21	9	10		6	13	9	11	10	16	15
10		10	19	10	11		9	18	5	10		21	15	24
24	15		10	9	10	6	10		10	1	10		5	13
15	9	10		10	9	13	12	10	5		5	13	4	5
1	13	9	13	5		11	18	20		20	10	5	9	15
10	11	10	21		21	10	11	18	16	15		13	15	21
11	15		13	9	15		11	11	10	24	15		21	15
4	6	10		10	11	2	15		6	10	24	15		21
10	13	5	15	23	4	15		2	15	11	10	20	15	

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.

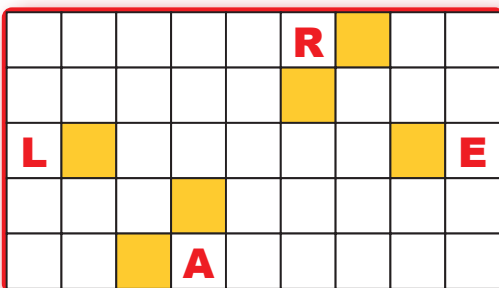


Definiciones

- 1 ► Preposición.
- 2 ► Dios egipcio del Sol.
- 3 ► Raspa con un instrumento cortante.
- 4 ► Formar y disponer las eras para las plantas.
- 5 ► Desafiar.
- 6 ► Realizar una sustracción matemática.
- 7 ► Suavidad.

Mezclagrama

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



Horizontales

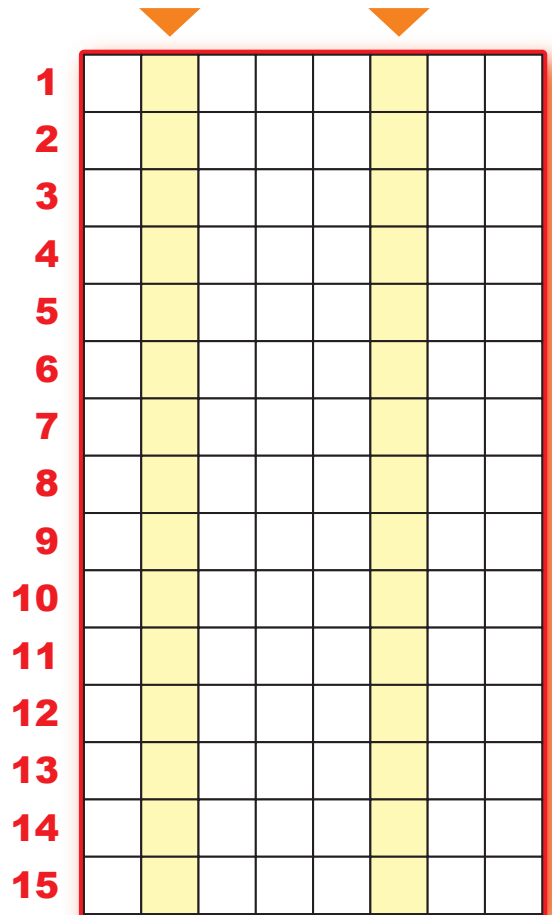
- Abreviatura de "código postal".
- Apócope de "míos".
- Arteria principal del cuerpo humano.
- Género de plantas compuestas.
- Percibirán los sonidos.
- Planta crucífera hortense.
- Primera terminación verbal.
- Secreto, recóndito.
- Tamizar, colar.

Verticales

- Abreviatura de "respuestas".
- Completo, lleno.
- Dirigirse, acudir.
- Fallo, equivocación.
- Movimiento convulsivo habitual.
- Prefijo negativo.
- Prefijo: nuevo.
- Rostro, faz.
- Símbolo químico del cobalto.
- Tiene existencia efectiva.
- Tranquilidad, serenidad.

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 proverbio kurdo.



Definiciones

- 1 ► Ambiguo, que puede interpretarse en varios sentidos.
- 2 ► Ocasionar, motivar.
- 3 ► Subdivisión de un territorio.
- 4 ► Que vive con retiro y abstracción.
- 5 ► Adiestrar para la práctica de un deporte.
- 6 ► Puñal de hoja estrecha y aguda.
- 7 ► Cantidades grandes e indefinidas.
- 8 ► Habilidad, maestría.
- 9 ► Aumentar, hacer más numeroso.
- 10 ► Rama de la patología que estudia las enfermedades del oído.
- 11 ► Magnitudes que se emplean en representaciones físico matemáticas.
- 12 ► Resentido, frustrado.
- 13 ► Obra para el paso de un camino sobre una hondonada.
- 14 ► Prueba que se toma al finalizar ciertos estudios.
- 15 ► Apropiado, conveniente.

SÍLABAS:

A - A - A - A - CI - CO - CO - CUA - DA - DAS - DE - DES - DIS - DO - DO - DUC - E - EN - EN - ES - GA - GI - GRO - LE - LE - LI - LO - MAR - MI - NAR - O - QUI - RE - RE - RES - RI - SAR - SO - SUS - TAR - TE - TEN - TI - TO - TO - TO - TO - TRE - TRE - TRI - VA - VIA - VO - ZA.

Soluciones

Sudoku

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

Mezclagrama

C	E	R	N	E	R		C	P
A	S	T	E	R		C	O	L
L		A	O	R	T	A		E
M	I	S		O	I	R	A	N
A	R		A	R	C	A	N	O

Grilla

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

Sopa sin lista

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

Piramidal

1	A						
2	R	A					
3	R	A	E				
4	E	R	A	R			
5	R	E	T	A	R		
6	R	E	S	T	A	R	
7	T	E	R	S	U	R	A

En clave

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

ESTÉS DONDE ESTÉS

VIVÍ EL VERANO EN CADENA 3



Te contamos cómo es
tu próximo destino de vacaciones

CADENA 3

ARGENTINA

La radio más escuchada del país

NUEVAS

GEORGALOS

Flow cereal

BARRAS DE CEREAL
NUEVO DISEÑO, NUEVA FÓRMULA



IDEALES PARA COMER EN CUALQUIER MOMENTO DEL DÍA
Y EN TODO LUGAR.