

CONVIVIMOS

Argentina #361
Julio 2022 / \$325



Diego Topa

*"Quiero disfrutar de ser papá,
más allá de ser Topa"*



Coca-Cola

SIN AZÚCAR

SIN AZÚCAR
#SIN
PALABRAS

DEMASIADO RICA PARA
DESCRIBIRLA CON PALABRAS.

¡PROBALA!

STAFF

DIRECTOR
DAVID RUDA

EDITOR
SEBASTIÁN MAGGIO
EDITOR@EDITORIALACCION.COM.AR

COORDINACIÓN EDITORIAL
MARITÉ ITURRIZA

COORDINACIÓN PERIODÍSTICA
ELENA MOREIRA

ARTE Y DISEÑO
JESSE LUNAZZI
RODRIGO LASCANO

IMPRESIÓN
IPESA
MAGALLANES 1315
CÓDIGO POSTAL C1288ABA - CABA

ARCÁNGEL MAGGIO
LAFAYETTE 1695
CÓDIGO POSTAL C1286AEC - CABA

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

CONTACTO
PUBLICIDAD@CONVIVIMOS.COM.AR

CORRESPONDENCIA
LECTORES@CONVIVIMOS.COM.AR

SUSCRIPCIONES
EN TODAS LAS SUCURSALES DE NARANJA X

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

ADHERIDA AL IVC



LA PRESENTE REVISTA FUE IMPRESA POR IPESA.
TIRADA DE ESTA EDICIÓN: 283.000 EJEMPLARES.
(141.500 ARCÁNGEL MAGGIO, 141.500 IPESA).
CONVIVIMOS ES UNA PUBLICACIÓN MENSUAL DE DISTRIBUCIÓN NACIONAL PROPIEDAD DE TARJETA NARANJA S.A. EXCLUSIVA PARA TITULARES DE NARANJA X DOMICILIO LEGAL: TARJETA NARANJA S.A. LA TABLADA 451 - X5000JSB CÓRDOBA ARGENTINA
NÚMERO DE EDICIÓN: 361
FECHA DE EDICIÓN: JULIO 2022
EDITADA POR EDITORIAL ACCIÓN S.A.
REGISTRO DE LA PROPIEDAD INTELECTUAL N° 5342694

EDITORIAL

DAVID RUDA
DIRECTOR



La receta de la felicidad

Sí, ya sé, no hay receta que valga, eso es así. Pero la vida se trata, entre otras cosas, de probar las maneras de encontrarla. De combinar y expandir, de sazonar y volver a probar, de no rendirse, de dejarse sorprender hasta ¡por fin! saborearla.

La felicidad, un perfume, un color, un par de ojos, un gesto que de pronto reconocemos como propio en el gesto de otros.

Para Diego Topa, nuestro personaje de tapa, la felicidad llegó el día que descubrió que no quería hacer otra cosa que no fuera dedicarse a la actuación. No le fue fácil, pero lo consiguió. Y porque su llegada se hizo esperar, en sus canciones les dice a los chicos “Sé como tú quieras ser”. Una historia deliciosa sobre su vocación y la satisfacción de ser padre.

Y si hablamos de felicidad y vocaciones, nadie mejor que el doctor Daniel López Rosetti para que nos dé una receta. Hace poco vi en las redes sociales un recetario con una de sus oportunas prescripciones: “El amor

es un sentimiento que hace bien. ¡Aumente la dosis!”. Me pareció genial. Él es nuestro invitado de esta edición.

Sí, sí, ya sé..., pero intentémoslo. Fíjense que Fernando Medeot, nuestro columnista, encontró en los “gróstolis” un elixir. “Dos huevos, harina a voluntad, una taza y media de leche fresca, algo de azúcar y una pizca de manteca casera, más los ingredientes secretos que solo ellas sabían dosificar: vainilla en rama y ralladura fina de limón amarillo. Listo”. Los pastelitos que preparaba su mamá vuelven a colarse en su paladar, transformando los recuerdos en felicidad.

Por eso, porque vale la pena, los invito a encontrar ese bocado exquisito, ese momento único, esa flor entre todas las flores. No es moneda corriente, suele ser una pieza extraordinaria. Cuando la encontremos, no la dejemos ir.

Que disfruten de toda la revista. ¡Buena vida!





**ELEGÍ UN SEGURO
QUE TE ACOMPAÑE
SIEMPRE**



lacaja.com.ar

TODO PARA VOS

LOS SEGUROS SON EMITIDOS POR CAJA DE SEGUROS S.A. FITZ ROY 957 (C1414CHI), C.A.B.A., CUIT: 30-66320662-1. LA FIGURA HUMANA HA SIDO RETOcada Y/O MODIFICADA DIGITALMENTE.

N° de inscripción SSN
501

Departamento de Orientación
y Asistencia al Asegurado

0800-666-8400

www.argentina.gob.ar/ssn

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

La cuenta remunerada de Naranja X

¿Qué es? ¿Cómo funciona? ¿Dónde se obtiene? Guía práctica para acceder a una cuenta remunerada y hacer rendir más el propio dinero.



Una cuenta remunerada es aquella que ofrece rendimientos por el dinero que se tiene depositado en ella, es decir que cada peso disponible en la cuenta Naranja X crece diariamente, sin costos ni riesgos.

Obtenerla es muy fácil. Primero hay que descargar la *app* Naranja X, disponible en Google Play y App Store. Luego, la persona deberá realizar el *onboarding*, es decir, registrar sus datos y validar su identidad con fotos de su DNI y una selfi.

Una vez validados sus datos, se ingresa el dinero tocando el botón con el signo “\$” ubicado en la parte inferior de la pantalla y eligiendo la opción “Agregar”. Finalmente, se debe seleccionar la opción que desee

para ingresar dinero.


¿Cómo se perciben los intereses? Todos los días a la medianoche, sobre la base del dinero disponible en la cuenta y la Tasa Nominal Anual (TNA) ofrecida. Incluso los fines de semana y feriados. La tasa vigente a cada momento se puede consultar ingresando a la *app*, en el “Inicio” y en la sección “Cuentas”.

El dinero en la cuenta Naranja X está siempre disponible y la persona puede utilizarlo o transferirlo de manera inmediata en cualquier momento. Además, no hay monto mínimo ni máximo de dinero depositado para comenzar a remunerar.

También las personas pueden acceder a una cuenta en dólares. Por el momento, esta solo se encuentra disponible para realizar transferen-

cias o ahorrar. No está habilitada aún la función de compra y venta de moneda extranjera, algo que desde la empresa planean habilitar en el corto plazo.

Actualmente, más de 2,7 millones de personas eligen la *app* para gestionar mejor su plata, pagar servicios, recargar la tarjeta de transporte o el celular, o pagar el resumen, entre otras funcionalidades. De ese total, más del 30 por ciento confían sus depósitos en la cuenta. El resto utiliza –al menos una vez por mes– alguna de las funcionalidades que se ofrecen.

De esta manera, la compañía consolida su propósito de potenciar las finanzas de las personas y contribuir a su inclusión y educación financiera. 

Suscripción

Les comunicamos que desde la edición de agosto de 2022, el precio de la revista será de \$410 finales por mes. En caso de no estar de acuerdo, podrá solicitar la baja de la revista en cualquier sucursal de Naranja X, o telefónicamente al 0810-333-6272.

LA GRAN CADENA FEDERAL

LA AUDIENCIA
DE RADIO
MÁS GRANDE
DE ARGENTINA

+280

EMISORAS
EN TODO EL PAÍS

CADENA 3

CADENA 3 
ARGENTINA

CADENA 3 
ROSARIO

100.1
FM

la
Popu

 **FM** CORDOBA

DESCARGÁ NUESTRAS APPS!  

Consejos para pedir un préstamo

Motivos para pedir un préstamo hay miles. Lo importante es saber si realmente se necesita ese dinero, para qué se va a usar y, sobre todo, cómo va a devolverse. Además, ¿qué otras cosas hay que tener en cuenta?



Foto: iStock.

En lo que a préstamos respecta, un par de consejos o sugerencias nunca están de más. Es que pedir plata, ya sea a familiares, amigos o al banco, es todo un tema. Por eso, antes de solicitar un crédito personal, es importante pensar en frío y analizar si contraer una deuda no va a comprometer las finanzas personales. Vale preguntarse si realmente se necesita ese dinero, dejando pasar al menos dos días para descubrir si todavía resulta importante adquirir ese producto o servicio. Si aún así el préstamo es necesario, conviene analizar las siguientes cuestiones.

LASTASAS DE INTERÉS

La tasa de interés para préstamos bancarios en la Argentina no es tan sencilla de entender como puede parecer a simple vista. Se trata del precio que el banco u otra entidad financiera cobra por prestar plata. En general, lo que se ve cuando se saca un préstamo es lo que se conoce como tasa de interés nominal anual (TNA). Como su nombre lo indica, se expresa de forma anual y en porcentaje. La TNA puede ser fija y man-

tenerse estable a lo largo del préstamo, o variable y cambiar periódicamente. Es importante saber qué tipo de tasa se va a afrontar y, si es variable, cómo se ajusta.

Pero la tasa de interés es solo uno de los componentes que conforman el costo de un préstamo. También hay comisiones y otros gastos asociados, como costo de apertura y mantenimiento de cuenta, costo de cancelación anticipada, IVA, etcétera.

Por eso, para comparar propuestas o saber cuánto se va a terminar pagando, hay que observar el costo financiero total (CFT) que incluye la tasa de interés efectiva anual (TEA, lo que efectivamente se termina pagando de interés), y las comisiones y los gastos extra. La entidad con la que se tome el préstamo tiene que informar cuál es el CFT del préstamo. Sí o sí, y por escrito.

CALCULAR LA CUOTA

Para calcular el valor de las cuotas considerando el CFT, hay que dividirlo por la cantidad de cuotas a pagar hasta la cancelación del préstamo. En realidad, el cálculo de los intereses se hace

sobre el capital pendiente de amortizar, es decir, la plata que falta pagar después de cada cuota. Sin embargo, sabiendo el CFT es más fácil hacer este cálculo progresivo, aunque siempre es mejor revisar el cuadro de amortización con las cuotas desglosadas que otorga el banco.

Otra de las recomendaciones es usar los simuladores de préstamos que ofrecen las diferentes entidades financieras.

CANCELACIÓN ANTICIPADA

Por último, es importante conocer el costo por cancelación anticipada. Es que pagar un préstamo antes de tiempo no tiene premios ni descuentos, por el contrario, podría tener un costo, y es conveniente conocer cuál es según cada acuerdo.

Con esta información sobre la mesa, y estando alertas a no comprometer los ahorros y el fondo de emergencia por un capricho, podrá tomarse una decisión consciente y segura al momento de sacar un préstamo, evitando contraer malas deudas y disgustos. **■**

CACHO BUENAVENTURA

CONVIVIMOS

¡PARÁ UN CACHO! QUE TE CUENTO

**ESCANEÁ EL CÓDIGO
Y MIRÁ EL CUENTO
QUE CACHO TIENE
PARA VOS**





CANCIÓN DE ANTIGUOS AMANTES
LAURA RESTREPO

Obsesionado con la reina de Saba, un joven escritor sale a buscarla por el mundo, pero en su lugar se encuentra a una muy terrenal partera somalí.

400 págs.
Hispánica



BONGO FURY
SERGIO BIZZIO

Cuentos atrapantes, donde una dimensión desconocida se abre en la cotidianeidad y pasan cosas increíbles, como el tiempo que se acelera o una muñeca que cobra vida.

160 págs.
Literatura Random House

YO LEO LA VECINA RUBIA



“LO IMPORTANTE ES EL MENSAJE”

“Lo importante es el mensaje, no la persona que hay detrás. Si te identificas con lo que se dice, entonces cualquiera es ‘La Vecina Rubia’ o todas somos ella”, dice la escritora e *instagrammer* española, a quien no se conoce físicamente ni su nombre real, pues eligió el anonimato.

Empezó publicando contenido en las redes sociales y recientemente lanzó su primera novela, *La cuenta atrás para el verano*, que en argentino sería “La cuenta regresiva”. “Siendo ‘La Vecina Rubia’ he tenido la oportunidad de recuperar esa pulsión personal que llevaba dentro desde hace ya muchos años, he conseguido transmitir mis más sinceras emociones y ver la transferencia con los lectores”, cuenta desde España.

Por otro lado, confiesa que no concibe el verano sin libros. “Siempre he entendido esa época del año como lo hacen los personajes de mi novela, esos meses tan especiales donde disfrutas de un tiempo imprescindible para dedicarte a ti misma y a tus lecturas favoritas, a viajar con el cuerpo y con la mente a través de historias”.

También, adelanta que está escribiendo una nueva ficción. “Estoy muy ilusionada, sabiendo que esta segunda parte continuará con muchas de las incógnitas abiertas en el primer libro. Además, supone una nueva oportunidad de dar un pasito más, mejorando como escritora en la búsqueda de mi estilo tan personal”.

¿Un libro que recomiendes?

La sombra del viento, de Carlos Ruiz-Zafón.



LA CUENTA ATRÁS PARA EL VERANO

Los recuerdos de la protagonista viajan en el tiempo y hacen presentes los momentos compartidos con las personas importantes de su vida, quienes le ayudaron a dar el salto de la adolescencia a la madurez.

416 págs.
Libros Cúpula



TINTA Y TIEMPO

JORGE DREXLER

Un disco ecléctico, tierno y luminoso de diez canciones, con invitados como Rubén Blades y C. Tangana, entre otros.

Sony Music



SPINETTANGO

Los éxitos de Luis Alberto Spinetta a través del tango. Además de rendirle tributo, refleja la influencia del 2x4 en la música de "El Flaco".

Nacional Records

YO ESCUCHO MANOLO SALGUERO



"EN LOS PUEBLOS ORIGINARIOS LA VIDA Y LA MÚSICA SON UNA SOLA"

Cuando era un niño de un pueblo del interior de Tucumán, a Manolo Salguero le llamaban la atención dos cosas: el piano de la casa de su tía y los cerros de la región en verano.

Hoy tiene 44 años, es músico profesional desde su juventud y hace poco más de una década que se adentró en los valles calchaquíes para conocer lo más profundo de sus comunidades. "Empecé a trabajar con las copleras de la zona para aprender sus músicas y también el modo de vida. Allí el músico no es músico y después trabaja, tienen una forma de vida donde la música está en todas sus actividades, en el pastoreo, en la siembra. La vida y la música son una sola cosa", dice.

De este viaje ancestral no hubo retorno. Confiesa que los sonidos de los pueblos originarios transformaron sus composiciones e impregnan las canciones de su segundo disco, *Pachakuti*. "Me han atravesado y se han encontrado con otras músicas que ya traía en la mochila", comenta desde la capital tucumana. Manolo confía en el intercambio entre los dos universos y asegura: "En todas las situaciones se construye a partir del diálogo, no de que una cosa avance sobre otra. Ya el hecho de intentarlo genera algo nuevo".

Para su futuro no planifica nada específico, solo se imagina el camino. "Lo único que tengo en la cabeza es seguir caminando y nutriéndome de todo lo que suceda", confiesa.

¿Un disco que recomiendes?

Reminiscencias, de Mono Banegas.



PACHAKUTI

Líricas ancestrales se conectan con rítmicas más actuales en una fusión que fluye. Estética sonora sencilla y sensible.

Independiente



**ÁNGELA
LEIVA**

Con más de doce años de trayectoria y siete discos editados, sigue de gira por el país con Amor Prohibido Tour.

15 de julio, en Teatro El Círculo, Rosario; 16, en ATE Casa España, Santa Fe; 23, en Teatro Roxy-Radio City, Mar del Plata.



**ISMAEL
SERRANO**

El cantante español presenta *Seremos*, su último trabajo, y algunos clásicos de su repertorio.

9 de julio, en Rosario; 13, en Neuquén; 15, en Bahía Blanca; 16, en Mar del Plata; 22, en Córdoba; 24, en Tucumán.

DESDE LA PISTA **LUCHO MILOCCO**



“LOS CONCIERTOS SON UNA FIESTA”

Cassio Carvalho, Eva Harvez y Lucho Milocco se conocieron como docentes del nivel inicial vinculados al arte. Así fue como juntos crearon Pim Pau, un proyecto donde unen la educación, la música, el baile y el juego. Ya tienen dos discos editados y acaban de publicar un libro. También recorren el país con sus *shows* en vivo, en los que, aseguran, la familia se entrega por completo. “Los conciertos son una fiesta”, cuenta Milocco.

“Es enriquecedor e inspirador trabajar con las infancias. Y, además, la relación con los niños nos recuerda cuán absorbidos estamos por el sistema”, le comenta a *Convivimos*. Por eso, el trío invita a un reencuentro con los lenguajes corporales en pos de niñeces más libres y sociedades inclusivas.

“El primer territorio donde opera el poder es el cuerpo, y lo hace fragmentándolo. Si bien la palabra nos emancipa, su monopolio como único lenguaje nos adoctrina, alejándonos de los lenguajes artísticos”, explica.

De allí que asegura que el juego está subestimado y que el ritmo de vida actual no permite el aburrimiento. “Sin embargo, es fundamental, porque es tierra fértil para la creatividad y el desarrollo de la autonomía. Pensamos que hay que estar llenos de juguetes y disfraces, pero el niño no necesita eso. El juego no está en el juguete, la música no está en el instrumento”, sostiene Milocco.

¿Un show que recomiendes?

La Delio Valdez.



PIM PAU

Un espectáculo para toda la familia donde la palabra es juego, la música es juguete y el cuerpo es instrumento.

16 y 30 de julio, a las 16, en Teatro Metropolitan, Buenos Aires; 26, a las 16, en Teatro Fundación Astengo, Rosario.



XII BIENAL INTERNACIONAL DE ESCULTURA

Además de las muestras programadas con artistas locales y extranjeros, la competencia oficial y talleres, se podrá disfrutar de escultores trabajando en vivo.

Del 16 al 23 de julio, en Parque 2 de Febrero, Av. Ávalos 950, Resistencia, Chaco.



DANTEX ALONSO

Dibujos, *collages*, grabados, acuarelas y tintas que el artista mendocino Carlos Alonso le dedicó al Dante y a la *Divina comedia*.

Hasta el 24 de julio, en el Museo Nacional de Bellas Artes de Neuquén, Mitre y Santa Cruz, Neuquén.

EN ESCENA **EDUARDO BLANCO**



"ME ENCANTARÍA VER NETWORK COMO ESPECTADOR"

Eduardo Blanco está muy entusiasmado con *Network*. Sin adelantar nada sobre su personaje, no esconde el asombro por la megaproducción de la que es parte. "Me encantaría verla como espectador para tener una sensación más concreta de cómo será esto. Además de la estructura dramática que se cuenta, el escenario está lleno de pantallas y habrá cámaras que tomarán partes de la obra. Es una experiencia distinta, nunca había participado en algo así", cuenta emocionado.

Sin embargo, no cree que esta combinación de lenguajes sea una tendencia para las artes escénicas. "En este espectáculo, lo audiovisual sirve para contar una historia determinada, que a su vez habla sobre la televisión. Puede haber diferentes experiencias, pero sigue siendo un hecho teatral, porque ahí estarán los actores y el público en vivo. El teatro es el único lugar donde eso es posible, ni en el cine ni en la TV el público se junta con los actores", sostiene.

Con más de treinta años de trayectoria, que incluye trabajos en teatro, cine y televisión, confiesa que el estreno sigue siendo un momento de mucha adrenalina. "Se vive con todo el vértigo de no saber si esa criatura que armaste será un buen vehículo de comunicación con los espectadores. Tenés esas dudas encima, pero llegó el momento de ver qué le sucede al otro", dice antes de un ensayo.

¿Una obra que recomiendes?

Mi hijo solo camina un poco más lento.



NETWORK

Luego de 25 años al aire, un presentador de televisión será despedido. Ante la desesperación, dice que se suicidará en vivo y la audiencia sube estrepitosamente. Una reflexión sobre los medios de comunicación.

Estreno 14 de julio. De miércoles a domingo, en Teatro Coliseo, Marcelo T. de Alvear 1125, Buenos Aires.



¡NOP!
(CINES)

Este largometraje sigue a los trabajadores del rancho de Hayward, un lugar de doma de caballos de Hollywood, ubicado en un remoto pueblo en el interior de California. En medio de un árido paraje, nada ni nadie irrumpe en su tranquila rutina. Sin embargo, un día comienzan a ocurrir espeluznantes sucesos que volverán la vida de los protagonistas una escalofriante pesadilla.



EL HOMBRE GRIS
(NETFLIX)

El agente de la CIA Court Gentry es sacado de una cárcel federal reclutado por su supervisor, Donald Fitzroy. Gentry, quien alguna vez fue un mercader de la muerte altamente calificado, ahora es perseguido por su excompañero Lloyd Hanson, quien hará hasta lo imposible por eliminarlo. Pero cuenta con la ayuda de la agente Dani Miranda... Y la va a necesitar.

YO VI **NATALIA LÓPEZ GALLARDO**



"EL CINE SE VIVE CON EL CUERPO"

En el 2000, Natalia López Gallardo dejó La Paz, la ciudad de Bolivia donde nació, para instalarse en México y dedicarse al cine. Luego de participar como editora en varios films, este año presentó su ópera prima, *Manto de gemas*, que se estrenó en el Festival de Berlín y se quedó con el premio del jurado.

"La tragedia que se vive en el país, que brota como violencia en todas sus manifestaciones, como feminicidios, secuestros, fosas comunes y desaparecidos, la percibo como una herida espiritual y una dimensión psicológica que todos compartimos a diferentes niveles. Eso fue lo que intenté que se manifestara en la película", revela. El resultado es una pieza sensible y sensorial: "Creo en el cine como una experiencia que se vive con el cuerpo, que va más allá de informar datos para construir una historia".

"Descubrí que puedo hacer un film partiendo de cero, fue como aprender a hablar por primera vez. Además, que es vital que la intuición sea la guía del proceso y que la razón venga siempre después, en segundo plano", destaca de su debut como directora. Sin embargo, no fue su único rol, también se ocupó del guion y el montaje. "Confío en todos los elementos del lenguaje cinematográfico y les doy igual importancia. Me parece que el movimiento de cámara no es más relevante que el actor o que el concepto sonoro, y viceversa", comenta.

¿Una película que recomiendes?

Lancelot del lago, de Robert Bresson.



MANTO DE GEMAS

Isabel, una mujer recién divorciada, quiere ayudar a María, quien busca a su hermana desaparecida poniendo en peligro su propia vida. En ese intento, se cruza una policía que intenta sacar a su hijo de los cárteles. La historia de tres mujeres por un camino de dolor y redención.

Estreno 7 de julio.

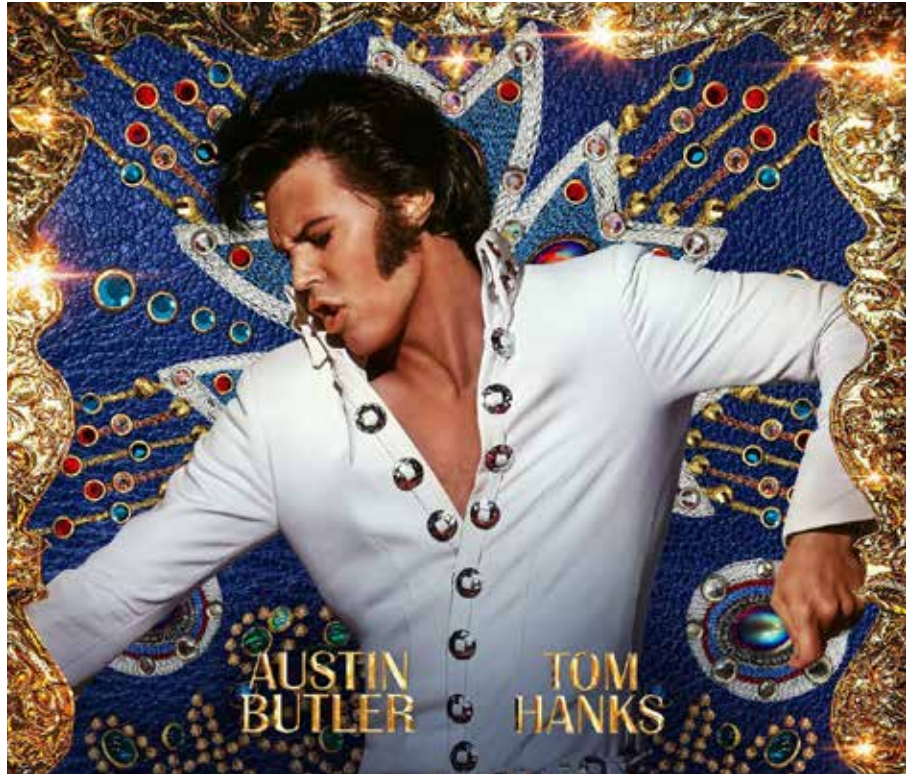
El rey está vivo

Este mes llega a los cines *Elvis*, otro film sobre la vida del astro de la música, que intenta dar una nueva mirada sobre su polémica relación con su mánager, el Coronel Tom Parker. Todo sobre esta esperada película.

Por Leo González

Cuando se piensa en músicos que dejaron su huella en la historia, Elvis Presley ocupa un lugar privilegiado. No solo cambió el mundo de la música, sino que también se convirtió en el cantante solista más vendido en la historia. El Rey del Rock and Roll también se dedicó a la actuación, haciendo un poco más de 30 películas. Y fue en este medio en el que reconocieron su enorme figura tras su muerte, en telefilms como *Elvis, el Rey está vivo* (1979), con Kurt Russell; la miniserie *Elvis* (2005), protagonizada por Jonathan Rhys Meyers; o films como *Elvis & Nixon* (2016), sobre la reunión que tuvieron Presley y el expresidente de EE.UU. Hasta en la Argentina se hizo *El último Elvis* (2012), sobre un imitador del cantante. Y ahora llega un nuevo largometraje con Austin Butler y Tom Hanks en los roles principales.

El proyecto nació en 2014 de una idea del director Baz Luhrmann, el mismo que nos fascinó con obras como *Moulin Rouge!* (2001) o *El gran Gatsby* (2013). Pero pasarían cuatro años hasta que la producción se pusiera en marcha, cuando Hanks dio el sí para participar del film. Encontrar a Elvis fue más difícil. Ansel Elgort, Miles Teller, Aaron Taylor-Johnson y hasta el mismísimo Harry Styles pelearon por el papel, pero fue Austin Butler, a quien seguro recordarán por su papel de "Tex" en *Había una vez en... Hollywood* (2019), el que impresionó al director australiano al mandarle un video en donde cantaba la canción *Melodía desencadenada*. La filmación comenzó en enero de 2020 en Australia, y todo iba más que bien hasta que en marzo Tom Hanks y su esposa Rita Wilson dieron positivo por COVID y todo se detuvo. La película podría haber corrido la misma fortuna que



Elvis, interpretado por Austin Butler.

decenas de proyectos que nunca más volvieron por culpa de la pandemia, pero por suerte seis meses más tarde la producción continuó y llegó feliz a buen término.

La película, que se estrenó el 25 de mayo fuera de competencia en el Festival de Cannes, recibió una ovación de pie de doce minutos por parte del público, la más larga para una película estadounidense en el festival. La trama abarca toda la vida de Elvis, poniendo el foco en dos etapas: el inicio de su carrera en 1955 hasta que le toca hacer el servicio militar, y su regreso triunfal en 1968 gracias a un especial para la televisión y sus años de estadía en Las Vegas. El que da mucho que hablar con su actuación es Austin Butler, que capta de manera increíble al Presley *showman* imitándolo perfectamente. Tom Hanks, aunque tenga kilos de maquillaje,

está impecable como siempre. Le toca lidiar con un personaje despreciable como Tom Parker (pocas veces lo ha hecho en su carrera), el mánager del cantante, que no lo soltó hasta su muerte y que manejó su carrera de forma bastante cruel y perversa. El toque de Baz Luhrmann, único en su estilo, está muy presente. Con la música arma *remixes* de canciones de Presley, mezcla varias juntas, en algunas agrega un *beat* actual y electrónico, y también están esos *mash-ups* tan característicos suyos.

Elvis es una de las películas más esperadas de este año, y todo parece indicar que cumple con creces. Lisa Marie, la hija de Presley; su exesposa Priscilla y la nieta Riley Keough no escatimaron en elogios al verla. Parece que la leyenda del Rey continúa vigente. **■**

LA PÁGINA EN BLANCO

CONVIVIMOS



Nombre y apellido :

Domicilio y código postal :

Teléfono / E-mail :

Enviala a lectores@convivimos.com.ar (no te olvides de incluir tu número de teléfono con el código de área) o entregala en la sucursal de Naranja X más cercana. ¡Te podés ganar un libro!

El presente concurso se llevará a cabo entre 01/01/2022 y 25/12/2022 para todas las provincias de la República Argentina. La participación en el presente concurso es sin obligación de compra. Para bases y condiciones consultar en www.naranjax.com. Tarjeta Naranja S.A. es una sociedad anónima regularmente constituida en la República Argentina, CUIT 30-68537634-9, con domicilio y sede social en La Tablada 451, Córdoba, República Argentina.



Primavera en invierno

Aunque haya llegado el frío, con sus plantas, abejas y colores, las pequeñas lectoras de Convivimos nos recuerdan que la primavera florece en el alma.



LAS ABEJAS

*Por la mañana me levanto a trabajar
Voy por el bosque a buscar
Por las flores
A buscar polen*

“Me encantan las abejas porque nos dan vida. El dibujo expresa mi paisaje. Me gusta dibujar y también escribir poemas”.

Amelie González Castro
(9 años, Las Heras, Mendoza)



CACTUS ENFLORECIDO

“Me encantan las plantas. En mi casa tenemos muchos cactus y suculentas. Me gusta dibujar, esta es la primera vez que hago un cactus, siempre dibujo personajes que invento”.

María Victoria Valdez
(13 años, Villa Parque Siquiman, Córdoba)



DEKFORME

“El título fue una ocurrencia del momento, ¡una palabra nueva! Me encanta dibujar”.

Juliana Paz García
(8 años, Tumuyán, Mendoza)

Gróstolis

De un lado de la mesa estaban ella y Paula, su cómplice incondicional. Del otro, cuatro pares de ojos que admiraban su destreza. Ella, ellas, mezclaban con magia de hechiceras los componentes de una amalgama artesanal, destinada a alegrarle el día al ejército de observadores pasivos.

Dos huevos, harina a voluntad, una taza y media de leche fresca, algo de azúcar y una pizca de manteca casera, más los ingredientes secretos que solo ellas sabían dosificar: vainilla en rama y ralladura fina de limón amarillo. Listo. Con eso elaboraban una masa suave y esponjosa que emanaba un halo de música celestial. El toque *gourmet* estaba en saber cómo intercalar los componentes, cuánta intensidad darle al batido, cuándo dejar reposar la mezcla y, sobre todo, con qué repasador ligeramente húmedo cubrir el magma encantado. Ni un alquimista matriculado hubiera podido alcanzar ese grado de equilibrio sobrenatural.

Después, el palo de amasar hacía lo suyo. La masa se estiraba más que la telaraña de Spiderman y llegaba a quedar casi transparente. Una rueda dentada se encargaba de cortarla en forma de rombo o de arabescos que requerían una estructura más arquitectónica. En ese momento, los cuatro mirones eran invitados a colaborar. Con infinita paciencia, ella le tomaba la mano a cada uno y los guiaba en el corte, que debía ser perfecto. Daniel Salzano decía que “el amor es como el chorro de vapor que suelta el corazón de las ballenas”. Bueno, los cuatro sentíamos que ese chorro nos despeinaba cada vez que deslizábamos la cuchilla.

La parte final era la más emocionante porque entrañaba cierto peligro: había que introducir los rombos en la vieja cacerola negra de acero que tenía aceite de girasol caliente, no hirviendo, para que burbujearan y se cocinaran. Cuando estaban dorados se los sacaba y se los dejaba decantar sobre una fuente Pyrex cubierta con papel de estraza, encargado de absorber el sobrante oleoso. Una fina lluvia de azúcar impalpable coronaba la obra maestra.

Ellas los definían como “gróstolis”. Dicen que la receta original la trajeron los abuelos gringos desde el norte de Italia, más precisamente de la provincia de Trento. Pero en el pueblo, se difundió entre las etnias más diversas. Todos los días eran buenos para preparar esos pastelitos deliciosos, aunque en realidad los viernes eran los ideales, ya que terminaba la semana y eran un premio por portarse bien. Ella, mi madre, los hacía con la ilusión de que durasen hasta el sábado. Nunca llegaron a sobrevivir media hora en la Pyrex, porque se sumaba la banda de primos al festejo. Hasta el azúcar impalpable que había quedado en la fuente era untada con la punta del dedo índice humedecido y devorada sin misericordia.

Gróstolis. Siempre sobrevuelan por mi mente el olor y el sabor que me devuelven a una niñez donde la felicidad me entraba a puñados. Y me unen a una gente y un territorio que mi mente se niega a abandonar. Cuando crecí y mi cuerpo se trasladó a una ciudad maravillosa, yo no estaba maravillado. Me faltaban ellas y los gróstolis que nunca volví a encontrar. ■

redaccion@convivimos.com.ar

“DICEN QUE LA
RECETA ORIGINAL
LA TRAJERON LOS
ABUELOS GRINGOS
DESDE EL NORTE
DE ITALIA”.

FERNANDO MEDEOT

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



N
NUSS

BUENOS AIRES SOHO

MÁGICO INVIERNO EN PALERMO SOHO

NUSS BUENOS AIRES SOHO HOTEL BOUTIQUE

Un antiguo convento refaccionado, ubicado en el corazón de Palermo Soho.

22 habitaciones amplias y luminosas.

Gran terraza con splash pool.

Sala de conferencias preparada para 40 personas.

RESERVAS

www.nusshotel.com

+5411 4833 8100

El Salvador 4916, Palermo Soho - Buenos Aires

@nusshotelboutique - facebook.com/nusshotel



Economicemos

¿Han notado cómo nos gusta a los seres humanos acortar palabras? Si se fijan, la mayoría de las maneras en las que nos llamamos los unos a los otros cariñosamente son formas acortadas. Revisemos: “Ma”, “Pa”, “Flor” (Florencia), “Lolo” (Lorenzo).

Los que contamos algunos años más en nuestro haber recordamos la serie de *El Chavo del Ocho*. Cuando la mamá de Quico se enojaba, lo llamaba “Federico”. Si es momento de retar, no hay por qué economizar.

Cuando mantenemos una conversación informal, empleamos formas abreviadas, que son usos familiares de los términos que representan. Se utilizan teniendo en cuenta el receptor y el contexto en el que se da la comunicación. Por lo general, se usan en la oralidad: “celu” (celular), “finde” (fin de semana), entre miles de ejemplos más. Algunas de estas formas acortadas han cobrado tal relevancia que casi han reemplazado a su palabra de origen, por ejemplo: “foto” (fotografía).

Una característica de los hablantes de cualquier idioma es la economía de palabras. ¿Será, acaso, una manera de ahorrar energía? Quien nos puede dar una respuesta es el estadista del lenguaje George Zipf.

Este estadounidense elaboró la teoría de Zipf o, como también la llamaba él, “la teoría del mínimo esfuerzo”. Con su estudio, descubrió empíricamente (es decir que, para arribar a los resultados, se basó en la práctica) que los términos más empleados son los más cortos. Con respecto al porqué, manifestó que había en el ser humano una búsqueda por sobrecargar de la menor manera posible la memoria y la atención.

En la escritura pasa lo mismo, también queremos economizar. Existen las abreviaciones: modo de llamar al conjunto formado por abreviaturas, siglas, acrónimos y símbolos. Son una letra o un conjunto de letras que pueden resumir cualquier término o conjunto de términos. Su uso es muy extendido por la necesidad de ahorrar tiempo y espacio al escribir.

La abreviatura es el modo de representar a las palabras con una o varias de las letras que la componen. Una de las reglas de su conformación es que terminan en un punto: “ej.”, “Cba.”.

La sigla es la unión de las letras iniciales de varios términos que conforman el nombre: “RAE” (Real Academia Española). En las redes sociales, son furor las siglas en inglés, que se emplean para dar conceptos y ahorrar caracteres. Por ejemplo: “LOL”, cuya versión extendida en inglés es *laugh out loud*, traducido “reír en voz alta”, es decir: jajaja.

El acrónimo es una palabra que resulta de la unión de una o varias letras de los términos que representa en el nombre. Se diferencia de la sigla en que tiene más de cuatro letras y puede ser leído como palabra: “ovni” (objeto volador no identificado).

Los símbolos son abreviaciones que están aceptadas internacionalmente. No llevan punto final ni tilde. No se pluralizan: “h” (hora), “Na” (sodio).

Si bien existen normas para el empleo de las abreviaciones (no vamos a hablar de ellas por cuestión de espacio, justo que hablamos de la economía), no existen criterios unánimes en cuanto a sus definiciones y sus usos, por eso se recomienda no abusar de ellas. □

redaccion@convivimos.com.ar

“UNA CARACTERÍSTICA DE LOS HABLANTES ES LA ECONOMÍA DE PALABRAS. ¿SERÁ UNA MANERA DE AHORRAR ENERGÍA?”.

AGUSTINA BOLDRINI

Lic. en Comunicación Social.
Correctora de textos.



**Galicia
Seguros**

Cuidamos esa noche estrellada,
Cuidamos tus Historias.

SEGURO DE HOGAR

0800-555-9797

Compañía Aseguradora: Galicia Seguros S.A.U., Leiva 4070, CABA, CUIT 30-68714552-2. N° de inscripción en SSN 0589. N° de inscripción en IGJ 12571. Agente Insritorio: Tarjeta Naranja S.A. CUIT: 30-68537634-9. Contratación de la cobertura sujeto a verificación y análisis de Galicia Seguros S.A.U. Consulta requisitos de asegurabilidad, riesgos no cubiertos y cobertura del seguro llamando al teléfono 0800-444-0810 o en www.galiciaseguros.com.ar. Superintendencia de Seguros de la Nación: 0800-666-8400, www.argentina.gob.ar/ssn. El titular de los datos personales tiene la facultad de ejercer el derecho de acceso a los mismos en forma gratuita a intervalos no inferiores a seis meses, salvo que se acredite un interés legítimo al efecto conforme lo establecido en el artículo 14, inciso 3 de la Ley N° 25.326. LA AGENCIA DE ACCESO A LA INFORMACION PUBLICA, en su carácter de Órgano de Control de la Ley 25.326, tiene la atribución de atender las denuncias y reclamos que interpongan quienes resulten afectados en sus derechos por incumplimiento de las normas vigentes en materia de protección de datos personales. Política de Privacidad y Protección de Datos Personales. <https://www.galiciaseguros.com.ar/legales/politicasprivacidadprotecciondatospersonales>.

N° de inscripción en SSN
0589

Atención al asegurado
0800-666-8400

Organismo de control

www.argentina.gob.ar/ssn

 **SSN** SUPERINTENDENCIA DE
SEGUROS DE LA NACIÓN

NUEVOS TRASTORNOS INFANTILES

Cuando el COVID-19 parecía otorgar un respiro, irrumpieron durante este año diversos trastornos físicos y emocionales que revolucionaron el mundo infantil y adolescente.

Lo cierto es que el año comenzó como si todo hubiera vuelto a la normalidad: reinició la rutina escolar, la deportiva y la recreativa. Se volvió a los besos y abrazos en aulas, fiestas, partidos, cumpleaños y demás aglomeraciones que generaron una severa ola de infecciones infantiles (no COVID) que colmaron las guardias pediátricas.

Las valiosas medidas sanitarias que “habían llegado para quedarse” se fueron olvidando. Lo primero fue la distancia social; después, la higiene de manos. Toser en el codo pasó de moda y el barbijo pasó a ser una pantomima.

Es sencillo adivinar que el hartazgo, la falta de miedo y la necesidad de olvidar tragedias personales ayudaron a activar la amnesia, pero se diluyeron los recursos para prevenir otras enfermedades.

CONTACTOS SON CONTAGIOS

Históricamente, es sabido que todo comienzo de clases genera un súbito aumento de contagios como producto de masivos reencuentros en los diversos sitios que agrupan niños.

Este año comenzó de modo similar, pero con una dramática diferencia: los contactos se producían después de dos años atípicos y en

un contexto de crisis socioeconómica que afecta no solo a los bolsillos, sino a las emociones.

Así, las enfermedades físicas emergieron como un problema grave, aunque no el único.

Otro trastorno observado durante este semestre fue la pérdida de recursos para socializar entre pares y adquirir nuevos conocimientos. Un

“URGE QUE EN LO QUE
RESTA DEL AÑO SURJAN
REACCIONES DEL MUNDO
DE LOS ADULTOS”.

sin número de escolares retornó al colegio con alteraciones madurativas, como la extendida inmadurez verbal observada en chicos de cuatro a siete años. Según investigadores, esto sería producto de que el desarrollo se detuvo durante los dos años de confinamiento; al integrarse a diversas actividades con un lenguaje rudimentario, lleno de expresiones incomprensibles, quedó evidenciado que muchos habían quedado “con-

gelados” en 2020.

Entre alumnos de primaria se destacó el desasosiego y la dispersión; mientras algunos corrían por el patio y otros gritaban, muchos se mantenían ajenos a la actividad, así fuera una clase de Matemática o un partido de fútbol.

Y otro aspecto comprobable entre chicos de todas las edades fue el aumento de episodios de violencia, tanto física como emocional. Golpes intencionales, burlas, insultos y acoso escolar (presencial o tecnológico) obligaron a muchos docentes a concentrar sus esfuerzos en mantener el orden grupal, postergando objetivos pedagógicos.

Es posible afirmar que la pandemia se expresa hoy a través de la pérdida del orden social infantil y del debilitamiento de jerarquías y normas.

Urge que en lo que resta del año surjan reacciones del mundo de los adultos, pero no necesariamente nacidas del Estado, sino en el seno de cada familia.

Niños, niñas y adolescentes podrían recuperar salud volviendo a simples rutinas hogareñas: reconquistar el uso de la palabra, comer rodeado de afectos, dormir lo suficiente y jugar sin pantallas. Esto bastaría para combatir la ansiedad infantil, origen de múltiples afecciones y usualmente asociada a la falta de una autoridad oportuna y amorosa. ■

redaccion@convivimos.com.ar

ENRIQUE ORSCHANSKI

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





**SUSCRIBITE A LAS
MEJORES REVISTAS
INFANTILES**



NaranjaX

La tercera dimensión de la salud

El uso de la impresión 3D en medicina gana cada vez más terreno. Se fabrican prótesis, implantes y réplicas de órganos para planificar procedimientos quirúrgicos.

Por Ariel Hendler

Mucha gente ya está enterada de que existe la impresión en tres dimensiones o 3D Print. Se trata de la fabricación de objetos a través de la “deposición” de un material fundido —que puede ser un plástico de alta resistencia o una resina sintética—, y a partir de un archivo digital hecho a su vez con un programa de diseño asistido por computadora (CAD). Si bien la impresión 3D suele emplearse en general para crear componentes mecánicos en serie, es cada vez más requerida también para usos médicos, aunque en este caso son siempre piezas únicas.

En el campo de la medicina, uno de sus usos más habituales es hacer réplicas de órganos del cuerpo humano, que se utilizan cada vez más en cirugía para planificar operaciones de alta complejidad. Estas piezas permiten tener una visualización privilegiada de la patología del paciente antes de la intervención para elegir la forma más adecuada de abordarla. De hecho, su uso ya está muy difundido en especialidades como la cardiología, donde suelen elaborarse modelos 3D de un corazón y de los vasos sanguíneos.

Imprimir réplicas de órganos en 3D es justamente la especialidad de Mirai 3D, empresa fundada en 2015 por jóvenes emprendedores que se conocieron cuando estudiaban Ingeniería Biomédica en la Universidad Favaloro. “Los médicos nos envían las imágenes, que pueden provenir de una resonancia o una tomografía, y a partir de estos archivos digitales se imprime un modelo 3D que es la réplica exacta del órgano del paciente”, explican. El órgano impreso en 3D sirve para ver y palpar el órgano en su forma y tamaño reales, y, en consecuencia, para “planificar los procedimientos quirúrgicos y así poder elegir los instrumentos más adecuados”, agregan.

Por otra parte, la impresión 3D se utiliza también para crear piezas destinadas a reemplazar fragmentos de huesos destruidos o faltantes como consecuencia de fracturas. Es la especialidad de la firma Bioprotece, de Buenos Aires, que, entre otras especialidades, fabrica implantes para reconstruir faltantes de huesos del cráneo.

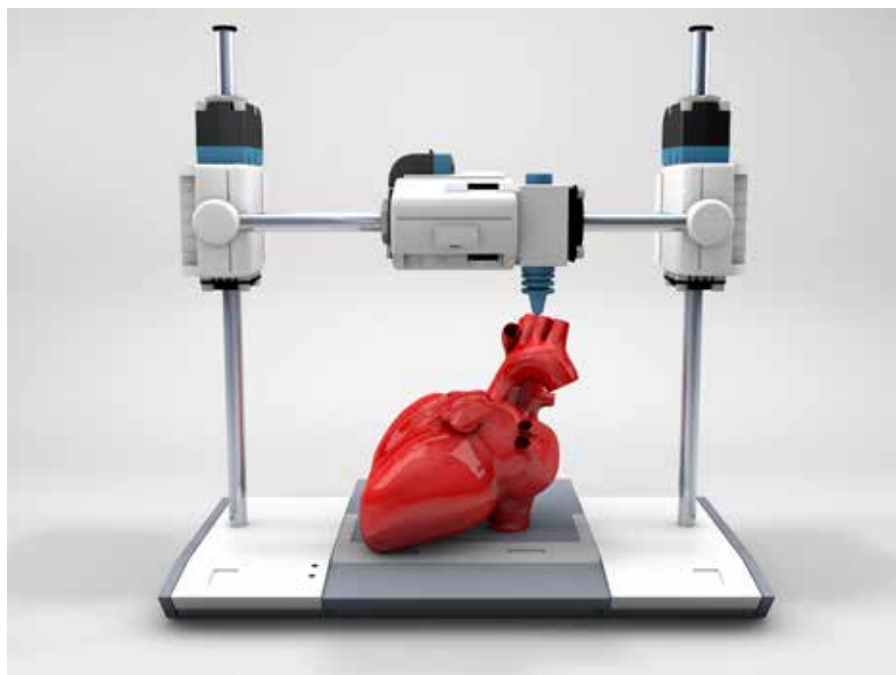
En este caso, la materia prima utilizada incluye también un componente de metal, que por lo general es el titanio. Pero también es necesario contar con una impresora 3D de uso industrial, como la EP-M260, fabricada por la empresa china Shining 3D, capaz de imprimir piezas metálicas de altísima complejidad utilizando el metal en formato de polvillo y que se solidifica durante el proceso de impresión.

En suma, un universo nuevo que, aunque todavía poco conocido, tiende a expandirse y a abarcar un espacio cada vez mayor en el campo de la medicina. ◻

redaccion@convirimos.com.ar

ODONTOLOGÍA 3D

Una de las disciplinas de la salud donde la impresión 3D está ganando terreno es la odontología. De hecho, ya existen en nuestro país cada vez más consultorios y centros que la utilizan para fabricar implantes dentales a medida, ya sean coronas, pernos o cualquier otra prótesis. Están hechas a partir de imágenes digitales obtenidas por un escáner 3D y sus materiales son resinas, plásticos o metales. Una de sus principales ventajas es el ahorro de tiempo, al punto de que si el odontólogo tiene el escáner y la impresora 3D en su consultorio, puede empezar y terminar todo el procedimiento en menos de seis horas.



NaranjaX

PEDÍ TU PRESTAMO DESDE LA APP

HASTA \$200.000
CUOTAS FIJAS Y PESOS

DESCARGALA



Monto a otorgar sujeto a verificación crediticia.
Consultar condiciones en naranjax.com



LOS BENEFICIOS DE IR CAMINANDO A LA ESCUELA

La actividad física regular ayuda a la concentración. Algunas investigaciones confirman que tiene un impacto directo en el desempeño académico.

POR MARIANA OTERO

Si un niño, niña o adolescente camina todos los días desde su casa hasta la escuela y desde la escuela hasta su casa, probablemente no solo tendrá cubierta su cuota diaria de ejercicio físico, sino que también estará dándole un empujón a su rendimiento escolar.

Caminar, dicen los expertos, es una bocanada de aire fresco para las neuronas. Miriam Hidalgo, especialista en inmunología, confirma que la caminata “mejora la cognición, la función cerebral, la conexión entre los hemisferios y la sinapsis”.

En este sentido, el estudio “La práctica de actividad física y su relación con el rendimiento académico”, de la Universidad Cardenal Herrera (España), publicado en el *journal Revista de Educación Física* (2016), concluye que se ha observado que a medida que aumenta la práctica de actividad física, los alumnos obtienen mejores calificaciones en todas las asignaturas; en especial, en matemáticas.

“Se piensa que muchos beneficios cognitivos están muy relacionados con los procesos que se utilizan para la realización de operaciones matemáticas, resolución de problemas, memorización de fórmulas, así como la velocidad de razonamiento y el procesamiento de la información”, indica el informe, que además advierte sobre la necesidad de ampliar las investigaciones para confirmar los datos de la muestra.

“Está demostrado científicamente que los chicos que logran un desarrollo físico con una inducción de estímulos psicomotores, alcanzan coeficientes intelectuales mayores y mucho más desarrollados. Les mejora la capacidad de concentración, les permite canalizar sus ansiedades motoras y los impulsos hormonales en forma acorde y adecuada, permitiéndoles tener mayor atención en las clases”, subraya Fernando Ulloque, pe-

diatra y deportólogo.

La investigación norteamericana “Contribution of Walking to School to Individual and Population Moderate-Vigorous Intensity Physical Activity”, publicada en *Pediatric Exercise Science*, indica que caminar hasta el colegio y regresar a casa, distante a uno o dos kilómetros, cubriría entre un 23 y un 36 por ciento del total de la actividad física diaria indicada por la Organización Mundial de la Salud (OMS). El organismo recomienda andar una hora cada día.

“La actividad física en el niño es una parte vital en su desarrollo cognitivo y psicomotor”, insiste Ulloque. Explica, además, que las experiencias de movimiento en la infancia son acumulativas y contribuyen a la “memoria motora” que acompaña a lo largo de la vida.

PANDEMIA SILENCIOSA

El sedentarismo infantil se ha convertido en las últimas décadas en una pandemia silenciosa, que ha estallado durante el confinamiento a raíz de la propagación del COVID-19. No es casual, entonces, que los Estados y las organizaciones de salud mundiales impulsen cada vez más acciones para prevenir el sobrepeso en la infancia, la obesidad y otras enfermedades asociadas.

En España, la Asociación de Pediatría (AEP) promueve una campaña de movilidad que incluye la sugerencia de caminar al colegio –en los casos en que se pueda– para mejorar la salud física y emocional de los chicos. En el país ibérico, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños de 6 a 9 años es del 40 por ciento.

En la Argentina es del 42 por ciento, según datos oficiales de 2018. Además, nuestro país ostenta la segunda tasa más alta de sobrepeso en menores de 5 años de Latinoamérica y el Caribe: 9,9 por ciento (datos del último Panorama de Se-



Foto: Istock

“La actividad física en el niño es una parte vital en su desarrollo cognitivo y psicomotor”.

Fernando Ulloque

guridad Alimentaria y Nutricional de la Organización Panamericana de la Salud, la OMS y la Organización para la Agricultura y la Alimentación).

“Después de dos años de encierro y de aislamiento, estamos viendo un crecimiento exponencial tanto del sobrepeso como de la obesidad mórbida en niños cada vez más chicos, con comorbilidades asociadas, hipertensión, diabetes y distintos trastornos relacionados con el déficit de actividad física”, apunta Ulloque.

El médico, miembro de la Sociedad Argentina de Pediatría y presidente de la Sociedad de Medicina del Deporte de Córdoba, y que participa del Programa de Obesidad Infantil del Ministerio de Salud de Córdoba, explica que la sobreexposición a las pantallas y la mala alimentación con falta de nutrientes son dos factores de alto riesgo.

“Cada vez es más difícil desarraigar estos hábitos que se han incorporado. Es el desafío al que hay que apuntar no solo con políticas sanitarias y educativas, sino en cada casa; hay que ver cómo estimular y retomar la actividad física reglada”, opina Ulloque, en relación con el alto porcentaje de chicos que abandonaron por completo la actividad física regular que realizaban antes de la pandemia.

PATIO O PANTALLAS

Estadísticas oficiales prepandemia indican que en la Argentina solo uno de cada cinco niños o adolescentes realizaba algún tipo de actividad física antes de la irrupción del COVID-19 en el mundo.

El Barómetro de la Deuda Social Argentina del Observatorio de la Universidad Católica Argentina (UCA) revela alarmantes niveles de inactividad física en la niñez y adolescencia en el país. El último estudio disponible (2018) indica que el 60 por ciento de los niños de entre 5 y 12 años no realiza actividad física (el 57 por ciento en adolescentes de 13 a 17). La cifra aumenta entre las niñas y en los estratos socioeconómicos más bajos.

Según datos del Ministerio de Salud de la Nación, además de la pandemia el 80 por ciento de los adolescentes de entre 13 y 15 años no alcanzaba a cubrir las recomendaciones diarias de actividad física, y más de la mitad pasaba más de tres horas diarias en estado sedentario frente a pantallas, cifra que se habría duplicado o más durante el confinamiento. [C](#)

Escuela y Naturaleza

En los talleres de Escuela y Naturaleza del “Lengüitas”, en la ciudad de Buenos Aires, los chicos aprenden huerta, cocina, construcciones, arte y cultura. Una experiencia educativa que empezó en un terreno baldío.

Por Magdalena Bagliardelli



Foto: Gentileza Taller de Escuela y Naturaleza.

La huerta es un espacio de trabajo colaborativo y de aprendizaje.

Todo empezó en un terreno baldío que había al lado del patio. Hablamos del patio de la Escuela Normal Superior en Lenguas Vivas Sofía Broquen de Spangenberg, más conocida como “el Lengüitas”, que funciona en el corazón del barrio de Palermo, en la ciudad de Buenos Aires. En ese espacio y a instancias de una de sus maestras, que creó la materia “Desarrollo Humano”, generaron una huerta con gallinas y conejos que con los años evolucionó y dio origen en 2001 a los talleres de Escuela y Naturaleza.

Hoy cuenta con 14 docentes nucleados en una cooperativa de trabajo, que son los encargados de llevar adelante los talleres a unos 360 niños, entre jardín y primaria. “La propuesta está basada en la educación ambiental, y las actividades se van adaptando a las edades de los participantes”, explica a *Convivimos* Ana Tsitso, coordinadora del proyecto desde hace 17 años.

En construcciones, “la idea es mar-

tillar, sacar clavos, atar nudos y después empiezan a utilizar maderas, y hasta aprenden a hacer ladrillos; y en cocina, depende la época del año, vamos tomando lo que sale de la naturaleza”, describe Tsitso. Por lo pronto, en el patio hay nísperos, pomelos, naranjos, limoneros y quinotos que se transforman en materia prima de budines y conservas. Además siembran trigo y pueden realizar el proceso completo de producción del pan, ya que también hay cocina dentro de la huerta.

La particularidad de los talleres es que a partir de la sala de cuatro años y hasta séptimo grado, todos los estudiantes pasan por todas las instancias, a contraturno. Además, los chicos que tienen clases por la tarde almuerzan en el taller antes de ingresar al aula, momento que aprovechan para conversar sobre la alimentación saludable.

En la huerta están organizados en espacios asignados para cada grupo. “Aprenden a mantenerlos, a cosechar y a compostar. Hacemos rotación de cul-

tivo, llevamos un registro de la siembra, y así los chicos van aprendiendo”, afirma la coordinadora, quien cuenta con satisfacción que, durante la pandemia, algunas de las experiencias se replicaron en los hogares.

“Vemos lo que aprenden en los talleres en la forma de comunicarse: la paciencia, el respeto que hay hacia el otro. A veces vamos a observarlos al recreo y se nota que los que vienen a la huerta son chicos no tan agresivos. Hemos visto a nenes caerse y a otros ayudarlos a levantarse. O que se caiga una mochila y todos le pasen por arriba, menos los chicos que vienen a huerta. Creo que tiene que ver con tener contacto con una mirada más cooperativa, de trabajar con el otro”, resume la docente. **■**

CÓMO COMUNICARSE:

Taller de Escuela y Naturaleza
escueladenaturalezatalleres@gmail.com

redaccion@convivimos.com.ar

POR
FELIPE PIGNA



OLYMPIA Y LA REVOLUCIÓN FRANCESA

Ella había nacido en Montauban, Francia, el 7 de mayo de 1748, y fue bautizada como Marie Gouzé. Tras un fracaso matrimonial, se mudó a París con su hijo para que recibiera una buena educación y se vinculó con los principales círculos literarios de la época. Ya con el seudónimo literario de Olympe de Gouges, se había destacado en los últimos años del Antiguo Régimen como autora de piezas teatrales como *La esclavitud de los negros*, que fue incluida en el repertorio de la Comédie-Française en 1785. Allí denunciaba la dramática situación de los africanos sometidos a todos los vejámenes. Las presiones de los grandes tratantes de esclavos lograron que la obra no se estrenara y fuera detenida en la Bastilla por algunos días por su osadía. Apenas recuperó la libertad, continuó con su campaña abolicionista. En 1788 publicó sus *Reflexiones sobre los hombres negros*, que la acercó al Club de los amigos de los negros.

A sus 31 años se entusiasmó con la revolución que había estallado en París el 14 de julio de 1789. Vio emocionada cómo los principales emblemas icónicos del movimiento que cambiaría el mundo tenían nombre y representación femenina: la libertad, la república, la justicia, la igualdad. Publicó más de 30 folletos promoviendo la igualdad y fundando sociedades fraternas para ambos sexos.

Pero se fue dando cuenta de que esa representación no iba más allá de lo simbólico. Las mujeres seguían sin votar, sin poder participar de la Asamblea y sin siquiera firmar sus obras literarias o sus notas en los periódicos.

En 1791 dio a conocer su Declaración de los Derechos de la Mujer y la Ciudadana, que estipulaba la igualdad para las mujeres. Esta constaba de un preámbulo y 17 artículos en los que su autora establecía los derechos políticos de la mujer, el derecho a la anticoncepción y a la li-

bertad sexual. Parafraseando la declaración aprobada por la Asamblea, decía:

I – La mujer nace libre y permanece igual al hombre en derechos. Las distinciones sociales solo pueden estar fundadas en la utilidad común.

II – El objetivo de toda asociación política es la conservación de los derechos naturales e imprescriptibles de la mujer y del hombre; estos derechos son la libertad, la propiedad, la seguridad y, sobre todo, la resistencia a la opresión.

III – El principio de toda soberanía reside esencialmente en la Nación, que no es más que la reunión de la mujer y el hombre: ningún cuerpo, ningún individuo, puede ejercer autoridad que no emane de ellos.

Planteó la supresión del matrimonio y su reemplazo por un contrato anual renovable por ambos miembros de la pareja. Impulsó el divorcio y el reconocimiento por parte de los hombres de los

hijos extramatrimoniales.

Fue pionera en impulsar los derechos de la niñez promoviendo la educación general para ambos sexos y la creación de talleres con salida laboral.

Defendió la monarquía constitucional, se opuso a la condena a muerte del rey Luis XVI y de María Antonieta, y denunció la violencia de los jacobinos. Cuando ellos llegaron al poder, fue detenida en agosto de 1793 acusada de traición a los ideales revolucionarios. Enfermó y fue trasladada a la enfermería. Perdió todos sus bienes y no se cansó de reclamar un juicio justo en el que pudiese expresar sus argumentos mientras escribía *Una patriota perseguida*.

El 3 de noviembre de 1793, fue guillotinado. Su único hijo, Pierre Aubry, tuvo que renegar de ella públicamente por temor a ser detenido. ☐

redaccion@convivimos.com.ar



MELANIE ANTON DEFELIPPIS

"EL DIRECTOR DE ARTE CREA METÁFORAS VISUALES"

Es la elegida por los músicos del momento para sus videoclips. Con una estética colorida y fantástica, se consolida como la referente de la dirección de arte de la nueva generación.

POR DAI GARCÍA CUETO

Que un galpón vacío se convierta en un *cyber* futurista o en un desierto, crear una ostra gigante donde entre una persona o una casa en miniatura, lograr que un piano sangre por sus teclas es lo que Melanie Anton Defelippis ama de ser directora de arte. "La sensación de que acá no había nada y después ¡mirá el resultado! me *flasheó*", le cuenta a *Convivimos* esta joven de 27 años a quien le apasiona construir mundos desde cero para contar una historia.

Se recibió de la carrera de Diseño de Imagen y Sonido en 2018, y desde entonces engrosó su CV con trabajos para los artistas número uno de la nueva generación. Hasta el momento, suma cerca de cien videoclips para cantantes como Tini, Cazzu, Abel Pintos, Jimena Barón, Duki y Paulo Londra. Incluso, en el último tiempo, se animó a la dirección general.

Fanática del rosa, asegura que en este oficio no todo es de ese color, porque se desconoce el esfuerzo que hay en el detrás de escena de una pieza audiovisual. "Filmar implica veinte horas de rodaje, mover cosas pesadas, que te llamen a las cinco de la mañana para ir a un lugar lejísimo, con frío. Es muy sacrificado, porque cada proyecto es distinto entre sí, no es que vamos siempre al mismo estudio dos horitas. Muchas veces estamos noches sin dormir, armando cosas para poder llegar con una fecha", cuenta.

¿Qué es la dirección de arte?

El director de arte crea metáforas visuales, porque cuenta

a través de los objetos y colores lo que no se cuenta a través del diálogo de una película o en una canción si es un videoclip. Es el encargado de presentar una propuesta estética, que implica definir con qué paleta y con qué estética se va a trabajar, por ejemplo si la pieza será minimalista, barroca o estará anclada en una época antigua o moderna.

¿Hay diferencias entre hacer cine y videoclips?

Es muy distinto. La película tiene un proceso de preproducción más largo, los videoclips se hacen con muy poco tiempo de anticipación, a veces dos semanas. Eso no significa que en un videoclip tenés que hacer todo a las apuradas y en una película no, sino que en el videoclip el desarrollo de la historia, de los personajes o de los sets es más chico, entonces se tira toda la carne al asador, porque dura solo dos minutos. En cambio, en una película, a lo largo de casi dos horas vas construyendo de a poquito quién es el personaje o el lugar. Es más lento, pero lleva más trabajo el cómo se va a contar, para no tirar toda la información de una.

¿Qué te interesa más?

Me interesan ambas. Estoy más acostumbrada al videoclip, hace tiempo que vengo haciendo y he hecho una gran cantidad. La primera película (*La piedad*, de Eduardo Casanova) la hice el año pasado, es un terreno que me interesa para salir de mi zona de confort, pero que a la vez es mucho más difícil; entonces si es un film en donde la dirección



Foto: Gentileza Melanie A. Defélippis

de arte juega un rol importante, me encantaría hacerla, pero si no, no sé, porque es muchísimo trabajo.

¿Te gusta la dirección general?

Me encanta, aunque me siento más directora de arte. Dirigir surgió porque a veces no tenía la posibilidad de realizar los sets que imaginaba, tenía ideas en la cabeza que no encontraba dónde plasmar, porque hay muchos filtros que van limitando las propuestas. Cuando podés proponer de cero es hermoso, porque, por ejemplo, podés llevar al artista a un lugar desconocido.

¿Hacer dirección de arte es ser artista?

Sí. Atravesar un proceso creativo y plasmarlo en una pieza, una fotografía, un cuadro, lo que fuera, eso es arte. La dirección de arte es ser artista porque es mezclar lo que una tiene dentro con lo que te piden.

¿El secreto es la experiencia?

Sin asociar la palabra "experiencia" a que te llamen de un montón de trabajos, yo soy de hacer, hacer y hacer. Siempre estoy creando cosas, aunque sea una foto para el Insta-


CAFÉ CON FLORES

"Cuando pasás tantas horas filmando, el café es lo más hermoso que hay. Soy más de tomar café con leche, pero en los rodajes es solo", dice y se considera "un poco adicta". Su taza de todos los días es con floritas coloridas. Guarda los objetos que realiza para los decorados en un depósito para luego reciclarlos. "A veces los artistas te los piden porque les representa su videoclip, como Abel, que se quedó con el bote de *El amor en mi vida*; o Tini, que pidió la concha gigante para sus *shows*", revela.

gram, pero lo hago todo el tiempo. La dirección de arte es tan variada, un día realizás un iglú, al otro día una playa adentro del estudio; siempre aparece algo nuevo de lo que no hiciste nada parecido antes. Eso pasa aunque lleves años trabajando en esto. Mantenerse activo, estar en distintos proyectos, genera que al siguiente puedas ir más a los detalles o buscar más hondo. Además, la falta de recursos para armar una puesta en escena te hará llegar a un mejor puerto, te rebuscás mucho más si no tenés nada y encontrás cosas que de otra forma no saldrían de tu cabeza. Lo que se ve como una li-

mitación, por el contrario, es algo que hay que aprovechar, es donde más se ejercita la practicidad, cómo me las rebusco con tres materiales para hacer algo que se vea estético, armónico y cuente un mensaje.

¿Cómo definís tu estilo?

Colorido. Retro, a veces futurista, pero no actual. También, con lo fantástico o maravilloso, cosas fuera de este mundo y de lo cotidiano, más imaginarias. 

redaccion@convivimos.com.ar





DIEGO TOPA

“QUIERO DISFRUTAR DE SER PAPÁ, MÁS ALLÁ DE SER TOPA”

Con más de veinte años entreteniéndolo a generaciones de niños, encara una nueva etapa, con mayores posibilidades artísticas y con la paternidad en el centro de la escena.

POR JUAN MARTÍNEZ FOTOS NICO PÉREZ

Su imagen y su voz son capaces de controlar berrinches, de modificar enojos y de potenciar sonrisas. Aparece y su magnetismo provoca que los chicos no puedan mirar hacia otro lado. Diego Topa es el gran conquistador del segmento infantil, el ídolo máximo del público más genuino, aquel que se brinda sin especulaciones ni reparos.

Esta temporada alta de *shows*, con las vacaciones de invierno y el Día de la Niñez en continuado, encuentra a Topa en un momento particular de su vida y su carrera: por un lado, después de más de dos décadas, terminó su contrato de exclusividad con Disney y tiene mayores libertades para planificar su actividad profesional; por el otro, su hija, ya con dos años y medio, lo acompaña cada vez a más lugares y el deslumbramiento cotidiano se multiplica.

En una era en la que las colaboraciones entre artistas son moneda corriente, Topa aprovechó las oportunidades que se abrieron al no estar bajo una licencia y comenzó a darse algunos gustos: grabó un par de canciones con Luli Pampín y se reencontró en el escenario con Muni Seligmann, que fue compañera suya en diferentes proyectos vinculados con Disney y que ahora estará junto a él en todas las funciones del *show* en el teatro El Nacional. También quiere trabajar junto a Piñón Fijo, Panam, la mexicana Tatiana y Patilú, entre otros artistas infantiles. “También con otros que no tienen nada que ver con este mundo, pero que son papás: mi sueño hoy, también por mi hija, es cantar una canción con Camilo. Tuve la oportunidad de conocerlo cuando fui a ver su *show*, le di mi disco y le dije ‘Vos ahora no me conocés tanto, pero cuando crezca Índigo me vas a conocer’. Mi hija lo adora y quiero cumplirle ese sueño. Hoy entiendo más que nunca a los papás, todo lo que hacen por sus hijos”, confiesa.

Hacerte cargo de tus shows te abre muchas perspectivas...

Sí, está buenísimo, estoy chocho. Se abre un mundo nuevo. Obviamente que amo Disney, trabajé veinte años en una empresa hermosa, pero esto de poder volar también está bueno. Estoy aprendiendo un montón de otras cosas y es una sensación distinta.

diendo un montón de otras cosas y es una sensación distinta.

Más allá de esas libertades, ¿hay alguna dificultad extra al armar todo sin el acompañamiento de una empresa como Disney?

En realidad la estructura siempre fue mía. Disney me acompañó en el contenido y el marketing, pero el armado del *show* siempre estuvo de mi lado. Ahí no estoy sintiendo mucho la ausencia. Sí la siento en el apoyo espectacular que te da, pero vengo de hacer *shows* desde muy chico sin estar con ellos y conozco todo esto. Amo hacerlo. Si hay algo que no perdí, es mi capacidad de seguir trabajando, de seguir remando. Con Disney, con otra empresa o con ninguna, el amor y la pasión son los mismos.

Hablando de remar, eso es algo que hiciste desde antes de entrar a Disney...

Sí, hice de todo: fui remisero, trabajé en un supermercado chino, vendí libros, cargué datos en computadoras cuando las computadoras recién venían a este mundo y soy técnico químico. Todo lo recuerdo con cariño, porque eso es parte de mí. Cuando arrancás a estudiar teatro, practicás, hacés obras en cooperativa mientras vas estudiando y trabajás de otra cosa a la par porque necesitás generar un dinero que el teatro todavía no te da.

La vocación siempre estuvo clara, pero el camino hacia ella no. Desde los actos escolares que Diego supo que algo dentro de él vibraba diferente al actuar que con cualquier otra actividad. Sin embargo, la realidad se le plantaba adelante y lo tironeaba entre las expectativas familiares y un futuro que se presentaba incierto, ante la falta de ejemplos cercanos. En su casa, su papá, futbolero, insistía con ligar a sus hijos con el deporte; en esa misma casa, aunque la costumbre de ir al teatro estaba presente, no había un linaje de artistas y todo parecía conducir hacia otros empleos como las posibilidades a mano. “Mi viejo intentó muchas veces que me gustara el fútbol como a él. Pero no era lo mío, no me hacía feliz jugarlo. Obviamente que lo practicaba con mucho amor, sin saber qué me pasaba, no es que me obligaban. Pero aprendí eso: que hoy, como papá, uno tiene que





LO QUE VIENE

A partir de mediados de mes, va a presentar *Topa, tu primer concierto* en el teatro El Nacional, en la ciudad de Buenos Aires. "Es un recorrido por toda mi carrera musical, por todas mis canciones. Es el primer concierto de muchos chicos, el primero al que me acompaña Mitaí y el primero sin el contrato de mi nueva etapa profesional".

Además, tiene algunos proyectos en carpeta que se concretarán en la segunda

mitad del año: la conducción de un ciclo familiar en un canal de aire, una película navideña, y quedó pendiente una idea a la que le dieron forma junto a Gerardo Rozín, pensada para ser estrenada en alguna plataforma de *streaming*, con una primera temporada de ocho episodios: "Es algo hermoso y en algún momento lo voy a hacer. Tiene que ver con la conducción, los chicos, la música. Es como mantenerlo vivo a él, también, porque era uno de sus deseos, y por algo me eligió".

acompañar a sus hijos en lo que los haga felices. Si no, eso te ubica, siendo chico, en un lugar que no solo no te hace feliz a vos, sino que además te pone mal porque creés que no los hacés felices a tu papá o a tu mamá. Yo al principio pensaba que estaba desilusionando a mi papá, y me esforzaba, pero era malísimo. Entonces, era una cosa que me entristecía, hasta que se dieron cuenta", relata.

El peso de esa expectativa es fuerte.

Obvio. Por eso también trato de dar otro mensaje en mis canciones. *Sé como tú quieras* habla de eso, de que sean libres y elijan lo que quieran ser, que disfruten. *Para ser grande*, otra canción de mi nuevo disco, trata de la inclusión, de la diversidad, de acompañar a los más chiquitos en sus elecciones. Está hecha para mi hija, en parte. Habla de que no te apures, porque cuando uno es chiquitito te preguntan "¿Qué querés ser cuando seas grande?"... ¿¡Qué sabés!?. Ahora que planeen el viaje a Marte, que jueguen, que armen su nave espacial. La imaginación es lo que hay que seguir fomentándoles, y de eso se trata la canción: "No te apures, camina tu camino y nunca dejes de ser niño".

Después de más de veinte años trabajando con chicos, posiblemente hayas sentido que los conocés mucho, ¿eso se confirmó cuando te convertiste en papá?

Obviamente, me sirvió un montón todo lo que venía haciendo para los más chiquititos. Tenerla en casa a Mitaí me hizo encontrarme con un montón de cosas que no sabía que tenía incorporadas porque venía trabajando para ellos. Pero ella empezó a enseñarme otras cosas: la capacidad de amor, por ejemplo, que es tremenda. No te das una idea de la expansión de amor que te genera. Y todo lo otro: porque también está el cansancio,

no dormir, que te lo dicen todos y es verdad. Pero es tan fuerte el amor que uno siente, y lo que te van enseñando, que es un volver a vivir. La familia te da una energía de renovación de vida increíble. Vas conectándote con tu propio niño, valorás, pensás en todo lo que hicieron tus viejos por vos, entendés las horas sin dormir o cuando no alcanzaba el mango y hacían que no se notara. Miles de cosas que uno hace como papá. Yo hoy lo valoro y se lo digo a mis viejos. Mi mamá tenía tres, ¿cómo hacía? Es como que los admirás más todavía.

Darías la sensación de que lo tenés bastante a mano a tu niño interior...

Sí, amo a mi niño interior. Pero desde siempre, incluso desde que soy chiquitito tengo a mi niño interior alimentado. Amo la infancia, la niñez. Tuve la suerte de que mi familia, mis papás, mis abuelos, siempre pudieron llevarme al teatro a ver títeres, obras musicales, comprarme un casete o un vinilo. Siempre estuvo rodeada de música mi infancia. Y todo eso me formó, fue dejando una semilla enorme en mi corazón, y hoy puedo mostrarla y compartirla con todos. Porque de verdad amo trabajar con los más chiquitos, me vuelve loco, y es como que no me canso, no me aburro, siempre tengo ganas de hacer otra cosa, de seguir generando más contenido. Y *aggiornándome* a los nuevos chicos, porque si hay algo que me está enseñando Mitaí es con lo que conectan, a lo que le prestan atención.

¿Cómo vive ella ser hija de Topa?

Es muy loco, pero entendió todo sola, yo no se lo expliqué. En casa me dice "Papá Tevo", porque no le sale decir "Diego", pero si me ve en la tele, caracterizado, dice "Topa". Me vestía para venir a esta nota y me dijo "Qué lindo, Topa", por ejemplo. Entiende que soy su papá, pero también que soy un personaje.

Siempre pudiste separar muy bien al personaje de la persona en cuanto a la exposición. Llevás mucho tiempo en los medios y, sin embargo, tu privacidad siempre estuvo resguardada.

Sí, eso es todo un trabajo, también. Tengo un equipo de gente hermosa, que son mis amigos y gente que me cuida mucho. Yo trabajo para los más chicos desde un lugar tan puro y tan sano que también me gusta preservar mi intimidad y mi vida privada. Y soy una persona que no está preparada para que se metan tanto. Hoy todo el mundo se mete, está lleno de haters y yo soy super-sensible. Por eso, prefiero comunicar lo más chiquitito posible. Lo de comunicar la llegada de Mitaí fue una decisión: quería que ella estuviera orgullosa de que su papá la presentó, por eso lo hice. Después, que ella decida si quiere ser pública o no. Estaba bueno decirlo, no ocultarlo, pero tampoco dar tantos detalles.

En ese sentido, elegís preservarla incluso cuando comunicás algo sobre ella: no mostrar su cara, por ejemplo.

Cada uno hace lo que siente, lo que puede y lo que quiere. En mi caso, quiero que ella de verdad elija todo eso. Ya tener un papá público es un montón. Incluso, atravesé cosas que tienen que ver con ella que cuesta manejar: quiero llevarla al jardín, intenté hacer la adaptación con ella, pero es complicado, porque trabajo para los más chiquititos y cuando voy al aula se descontrolan todos... Quiero que ella sea protagonista de su propia aula y, aunque quiero acompañarla, me tengo que correr para que ella pueda generar su propio espacio.

Vos siempre quisiste ser papá, ¿no?

Siempre. Pero con los años se fue dando esta oportunidad increíble de subrogar. En un momento pensé en la



“AMO TRABAJAR CON LOS MÁS CHIQUITOS, ME VUELVE LOCO, Y ES COMO QUE NO ME CANSO”.

adopción, pero lleva tantos años y tanta cosa que no avancé. Tengo 46 años y quería ser papá, no abuelo.


¿En qué momento toma forma y se vuelve real?

A los 40. Se fue dando. Tuve la oportunidad de conocer a un montón de papás que hicieron la subrogación de vientre y poder informarme bien cómo era. Se empezó a despertar una cosa en mi corazón muy fuerte. Comencé a averiguar rápido y a ver cómo era. Cuando me quise acordar, empecé el tratamiento.

Fueron cuatro años, ¿cómo se vivieron?

Se hizo largo. En ese momento estaba con teatro, gira, grabaciones, entonces es como que se me fue pasando más rápido. Pero es un proceso largo. A veces se frivoliza un poco, y no es así.

Esto de no hacerle sentir el peso de las expectativas, ¿cómo lo manejas? ¿Te encontrás con cosas que querías que pasen y que evitás trasladarle?

Todo el tiempo lidio con eso, con que tal cosa está bueno que la elija, que de tal lugar te tenés que correr. Estoy constantemente chequeándolo. La verdad que se está haciendo bastante fácil, no me está costando. Disfruto mucho cada etapa. Y pasa muy rápido, porque no puedo creer que ya esté en el jardín, que ya tenga dos años y medio. Me encanta levantarme temprano, prepararla para la escuela. Lo disfruto. Trato de acomodar la gira para que ella no pierda la escolaridad y que yo la pueda acompañar. No me quiero perder los actos de la escuela. Quiero hacer lo máximo que pueda. Quiero disfrutar de ser papá, más allá de ser Topa. 



INFORMACIÓN SENSATA

DIARIO CON VOS.COM

PERIODISMO DE TU LADO

POLÍTICA • SOCIEDAD • ECONOMÍA • DEPORTES • MUNDO
CULTURA & ESPECTÁCULOS • COLUMNISTAS • GÉNEROS • VIAJEROS

Seguinos en:    diarioconvos

DANIEL LÓPEZ ROSETTI

"EL ESTRÉS NO ES CANSANCIO, SINO SOBRECARGA"

El reconocido cardiólogo publicó un nuevo libro acerca del estrés y la felicidad. Conversamos con él sobre una problemática que nos afecta cada vez más.

POR DAI GARCÍA CUETO FOTOS ALEJANDRA LÓPEZ

Daniel López Rosetti sufrió varios cuadros de estrés, algunos lo suficientemente severos como para hacerle sentir las consecuencias. Uno de los más fuertes lo tuvo cuando su padre falleció en el exterior, en un viaje que él le había regalado. Se encargó de traer el cuerpo a la Argentina y, al regresar, se enfermó de tuberculosis. No hay ser humano, ni siquiera quien se dedica al tema hace más de treinta años, que pueda escaparle al síndrome general de adaptación, conocido como estrés.

En su nuevo libro *Estrés, sufrimiento y felicidad*, el médico aclara que "el estrés es un fenómeno normal que nos alcanza a todos. No existe vida sin estrés. Podríamos decir que el único lugar donde no existe estrés es en los cementerios". Sin embargo, asegura que todo depende de cómo podamos manejarlo y explica que existen dos formas de gestionar la realidad: el modo lucha y el modo sociable. Se detendrá especialmente en este último, que es la manera de impedir que se convierta en un dolor crónico. "No se puede evitar tener modo lucha, porque es arcaico y ancestral, pero podés disminuir su incidencia. Lo importante es cómo hago para estar la mayor parte del

día en modo sociable, buscando la paz y la serenidad", resume por videollamada.

La entrevista es un jueves por la mañana, y su jornada laboral en el Hospital Central Municipal de San Isidro, donde está a cargo del Servicio de Medicina del Estrés, se extenderá hasta las veinte horas. "Hoy estoy todo el día", comenta mientras se toma unos minutos para conversar con *Convivimos*. "Me he dado el gusto de no hacer medicina privada y ejercer solo en el sistema público", cuenta satisfecho.

Además, tiene dos consultorios a los que asisten miles de argentinos: la radio y la televisión. Es columnista en temas médicos desde hace años en Radio Mitre y en Telefe. También es docente en la Universidad Favaloro y, en las últimas dos décadas, ha publicado más de diez libros, entre ellos *Estrés, epidemia del siglo XXI*, *Historia clínica y Equilibrio*.

Tiene 64 años, pero no se imagina alejado de su profesión. "En términos formales no, mientras me acompañen las neuronas va a ser lo mismo, quizá con la ventaja de lo que significa etimológicamente el término 'júbilo'. Me puedo llegar a ver viejo, pero no jubilado", confiesa vestido con su ambo blanco.

Hasta tanto, cultiva otra de sus pa-

siones: volar. "Siempre me gustaron los aviones, soy piloto comercial y es algo que tiene que ver con la medicina, por el control". Además, confiesa que escribir se convirtió en su *hobby* y ya se encuentra avanzando en un próximo material.

También le gustan las frases, incluso *Estrés, sufrimiento y felicidad* parte de una de Buda: "El dolor es inevitable, pero el sufrimiento es optativo". No las anota, se las acuerda. "Las leí tantas veces que las fui incorporando. □No hay viento favorable para quien no conoce su rumbo, tenés que saber a dónde vas y así irás acumulando herramientas que te sirvan particularmente a vos", aconseja.

Casado con Ana desde 1983, tiene tres hijos y anhela ser abuelo. "Vienen lentos", dice con una sonrisa paciente.

¿Por qué hace falta un libro que hable sobre el estrés, el sufrimiento y la felicidad?

La palabra que más se identifica con estrés es "sufrimiento". El estrés no es cansancio, no poder dormir, sino que es cuando lo que nos sucede es una sobrecarga, uno no la puede llevar y le hace mal. Si estás sobrecargado de cosas y te gustan, no es estrés, "sarna con gusto no pica". Primero, homologar estrés con su-



PING-PONG

Un libro: *El principito*, de Antoine de Saint-Exupéry.

Una película: *La sociedad de los poetas muertos*, de Peter Weir.

Un profesional de la salud: Hipócrates.

Algo que lo distraiga: Los aviones.

Asado o pastas: En ese orden.

Mate o café: Café.

Una frase: "Lo perfecto es enemigo de lo bueno", de Voltaire.

frimiento y luego la palabra "felicidad", que en medicina es el bienestar subjetivo percibido. Como dice la frase de Buda que usé como disparador del libro, el dolor lo tenemos todos, por problemas personales, laborales, económicos o existenciales, es inevitable. Con todo lo que representa psicofisiológicamente, es lo que llamamos "estrés agudo". El sufrimiento es la condición de dolor sostenido en el tiempo, cuando se hace estrés crónico. La riqueza de esa frase es que reconoce el dolor como inherente a la vida misma, pero que también la conversión de un dolor en un sufrimiento requiere parte de nuestra autorización, o al menos, en alguna medida. Está a nuestro alcance modificar ese designio, cada uno juega roles activos para que algo no se haga crónico y se convierta en sufrimiento.

¿Estamos sufriendo mucho?

En los últimos años se observa mucho más el sufrimiento humano. Cuando yo era chico, era muy raro que alguien faltara a la escuela por un ataque de pánico o escuchar que alguien estuviera deprimido. El estrés era rarísimo, se lo describía como un surmenaje en personas con estudios o trabajos superexigentes que presentaban la sintomatología. Muchas de las patologías psicosomáticas que tenemos actualmente son modernas, son emergentes de nuestra vida social, por las demandas que nos exige la sociedad y el costo que implican en nuestro espíritu. El estrés normal siempre existió, pero está claro que ahora la situación es peor. Las personas bajan su umbral de sensibilidad cuando una situación de sufrimiento se prolonga, como la pandemia que es un estrés psicosocial, es decir que alcanza a todos por igual. Vivimos en una sociedad donde los estresores, es decir aquellas circunstancias que amenazan nuestros intereses vitales, son fácilmente expandibles. A través de la comunicación y de las noticias, esos estresores tienen un alcance muy rápido y llegan a gran cantidad de personas. La gran mayoría de la gente coincide en que en el mundo actual no se vive bien, sobre todo en las grandes urbes, y le está escapando a eso. Nadie duda de que vivimos en una

sociedad de alta complejidad y de gran facilidad de propagación de estresores que, cada vez más, se comportan como de orden de lo psicosocial.

¿El tratamiento del estrés tiene la relevancia que merece?

Se le da la importancia que tiene, todas las consultas médicas terminan con un control de estrés. Desgraciadamente, esa no es una situación fácil, porque no está extendida la especialización, hay ya mucha gente que practica cada vez más la psiconeuroinmunoendocrinología clínica. Hoy está totalmente inserto en la medicina el síndrome general de adaptación, todos los médicos lo sabemos. En general, los primeros en atenderse siempre fueron los profesionales de la salud, ni que hablar en pandemia.

¿Siempre fue su vocación enseñar?

Docencia hice desde el pregrado y siempre me interesó. En tercer año de



Medicina ya era ayudante docente de Fisiología; y en quinto año, editorial EUDEBA me publicó un libro sobre regulación arterial. Me gusta mucho la frase de René Favalaro de que un médico debe hacer asistencia, docencia e investigación. La docencia permite formar colegas, pero, además, siempre que ejercés la docencia, aprendés y te obliga a ser humilde, porque te das cuenta de que tenés que estudiar más porque no sabés tanto. Es una buena práctica, te ubica en tiempo y espacio, te ayuda a tener las neuronas interconectadas y te da la satisfacción de transmitir algo, siempre con la sencillez de saber que cuando uno enseña, el otro aprende. En realidad, cuando uno enseña hay dos que aprenden.

Con jornadas laborales tan extensas, ¿en qué momento escribe?

Soy más productivo a la noche, cuando me despierto a la madrugada,

con ideas, y las anoto antes de volverme a dormir en una libreta que tengo en la mesa de luz. Escribo aunque sea poquito durante los días y fundamentalmente los fin de semana. No es mi actividad principal, aunque tengo varios libros ya publicados, pero hoy es la que me gusta y también tiene que ver con la docencia.

Dice que todos sus libros que escribe le parecen insuficientes, ¿por qué? ¿es exigente?


Sí. Eso trato de manejarlo, intentando el “asegúrese un mínimo de errores”. Hay que ser lo más plástico posible, porque “lo perfecto es enemigo de lo bueno”. Por otra parte, cuando terminás de escribir, siempre queda algo pendiente que puede ser la raíz para un próximo trabajo.

¿Para mucha gente el médico de la tele es la única consulta?

No tengo dudas. Trato de ser cons-

ciente de eso para medir muy bien mis palabras, no herir susceptibilidades, no hablar de lo que no corresponde y transmitir información con palabras simples. Tengo muy claro que el contenido que uno brinda en un medio de comunicación debe ser como mínimo interesante y la opción de máxima es que sea útil.

¿Qué cosas le dan bienestar?

Estudio mucho y me divierte, me considero un estudiante. Como todo médico, uno tiene un retraso de aprendizaje, entonces estás mucho estudiando medicina y lo disfruto enormemente. En medicina es indispensable estar actualizado, y la docencia ayuda mucho a eso. Cada vez trato de leer más, aunque no puedo escapar de lo básico de la ciencia, me gusta también la cultura general. 

redaccion@convivimos.com.ar

EL AIRE FRESCO QUE SALIÓ DE LA VILLA

La voz de Mayra Arena se destaca cada vez que aparece en los medios, porque habla desde y para un sector que no suele tener representantes allí: los pobres.

POR JUAN MARTÍNEZ FOTO PATO PÉREZ

Todavía conserva cierto pudor al mencionar su trabajo: es *community manager*, asesora a empresas en temas vinculados con la responsabilidad social, tiene una columna quincenal en radio y es convocada eventualmente por distintos medios como analista política. Un trabajo siempre significativo, para ella, su familia y sus amigos de la villa, salir de casa limpio y volver sucio, habiendo puesto el cuerpo en tareas extenuantes. Su ambición, el esfuerzo y unos cuantos golpes de suerte le permitieron a Mayra Arena modificar su realidad y salir de la pobreza. Con los años se transformó en una especie de representante de los pobres, un sector que no suele tener voz propia en los medios y con el que, aunque ya no pertenece directamente, conserva contacto cotidiano gracias a su militancia.

A los siete años supo que era pobre. La echaron de la escuela y su familia la inscribió en otra a treinta cuadras: “En un lugar como Bahía Blanca, son varias clases sociales de distancia”, explica.

A los trece, quedó embarazada de Joaquín y dejó el colegio. En el contexto en el que vivía, ser madre a esa edad no era un acontecimiento extraordinario. Una tarde, pasaron por su casa unos promotores de salud enviados por la municipalidad, quienes le explicaron los problemas respiratorios que ocasionaba la cloaca a cielo abierto con la que convivían. Ella y todos los que conocía siempre habían tenido

asma o inconvenientes similares, y decidió que no quería lo mismo para su hijo, entonces de tres años.


“Si no fuera por eso, no me habría ido nunca de la villa, porque no estábamos mal. Eso es lo que cuesta tanto entender para los que son de afuera: mi concepto de vivir bien no es necesariamente el de otros. Yo en mi rancho tenía un muy buen equipo de música y era feliz con eso. Mi concepto de estar mejor era tener eso y no necesariamente hacerme el piso, por ejemplo”, cuenta. Irse de la villa no fue sencillo, porque el costo de vida afuera se multiplicó, mientras que los ingresos no. Volvió a la villa durante un tiempo, en la que considera la etapa más difícil de su vida, hasta que consiguió trabajo como empleada cama adentro en casas de gente de clase alta.

Mientras trabajaba, estudió para ser depiladora, un oficio al que se dedicó durante un par de años. En marzo de 2018 publicó en su cuenta de Facebook el texto “El beneficio de ser pobres”, donde repasó parte de su vida y la comparó con la marginalidad que vivió su madre. Se viralizó y comenzaron a convocarla de diferentes medios, aunque ella aceptó las invitaciones a cuentagotas.

Unos meses después, dio una charla TEDx llamada “¿Qué tienen los pobres en la cabeza?”, que también se hizo viral, y terminó de instalarse como una referente en la temática. La gente con la que se encontró en el camino (un novio “cheto”; un señor mayor al que cuidaba y quien le recomendaba libros; aquellos promo-

tores que pasaron por su rancho cuando Joaquín era chico; entre otros) y su propia lucidez y avidez por aprender le permitieron identificar los resortes que explican las conductas y necesidades propias de la pobreza para ponerlos en discusión.

La popularidad le permitió acceder a lugares y personas que de otro modo hubieran sido inalcanzables, y eso la ayuda a obtener recursos para abordar problemáticas junto a la organización con la que milita en el conurbano bonaerense. Haber vivido la pobreza le da autoridad para hablar de ella sin contemplaciones ni eufemismos, pero también sin caer en el exotismo, en el paternalismo ni en prejuicios. Continuar en contacto con la pobreza, a pesar de ya no vivirla, le posibilita actualizar conceptos y teorías.

“Tengo un poco de los dos mundos. Si hay algo que me dio ventajas para poder salir de la pobreza, fue no llevarla en la cara y haber tenido un solo hijo en su momento. También que siempre acepté el trabajo como única salida y el estudio como herramienta, más allá de que arranqué tarde a estudiar. Por eso les caigo tan bien a clases medias que no comprenden la villa o que no comparten muchas de mis ideas. Teorizo y conozco bastante el paño, entonces se me da mucha pelota. Comprender la raíz te ayuda a atacar los problemas. Si no, muchas veces se ataca el síntoma y no la raíz de los conflictos”, concluye. 



BOSQUES NATIVOS EN VIAS DE RESTAURACION

Se multiplican las acciones de conservación y restauración de estas áreas naturales vitales para la vida de la fauna local y la mitigación del cambio climático.

POR DENISE DESTÉFANO

La Argentina es uno de los países con las tasas más altas de deforestación en el mundo y el segundo foco de deforestación de Sudamérica después del Amazonas, según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés).

Nuestro país cuenta con 536.545 km² de bosques nativos, según datos oficiales, con la mayor superficie en Santiago del Estero, Salta, Chaco y Formosa. Estamos hablando de una fuente de recursos naturales imprescindible para la salud del aire, porque fija el carbono y produce oxígeno, y de la fauna local, que protege a las cuencas hidrográficas, evitando grandes inundaciones y resguardando el suelo. Además, son el pilar de muchas economías provinciales basadas en la madera, el papel, las fibras textiles, la miel, los frutos y el forraje, entre otros, y tienen un rol vital en la mitigación del cambio climático y sus consecuencias.

“Hoy los bosques son grandes sumideros de carbono. Con la degradación y la deforestación en los bosques nativos, el cambio climático empeora aún más”, señala a *Convivimos* Fátima Corbi, CEO del Grupo de Manejo Forestal Latinoamericana S.A. (GMF), dedicado al desarrollo de proyectos forestales con foco en la captura de carbono.

En las últimas décadas, la Argentina experimentó una importante disminución de sus bosques nativos. Un informe de Greenpeace denunció que solo durante 2021 se deforestaron más de 110.000 hectáreas en el norte y que desde 1998 ya son siete millones las que se perdieron en todo el país, sin contar las afectadas por los incendios del Litoral.

La expansión y la diversificación agropecuaria, en especial la agricultura y la ganadería intensivas, y en menor medida la agricultura de subsistencia, los incendios, el so-

brepastoreo, el desarrollo de infraestructura y la sobreexplotación de los recursos forestales son las causas de la pérdida de cobertura boscosa. En contra de esto, avanzan las acciones para conservar los bosques y restaurar los hábitats perdidos.

PLANTACIONES EN CHACO Y MISIONES

El Gran Chaco es uno de los principales frentes de deforestación a escala global, según la Organización Mundial de Conservación (WWF). En la zona entre el Parque Nacional Chaco y la Reserva Provincial de Colonias Unidas se está trabajando para crear un corredor de conservación que conecte los diferentes ecosistemas asegurando el mantenimiento de la diversidad biológica y los procesos ecológicos, y permitiendo que los animales puedan moverse libremente de un área protegida a otra.

Este programa, que lleva adelante la Fundación Vida Silvestre (FVS), está restaurando más de 30 hectáreas con especies nativas —quebracho, lapacho, algarrobo, espina corona, entre otros—, mientras mejora la calidad de vida de los habitantes de las comunidades rurales vecinas promoviendo actividades productivas compatibles con la conservación. El proyecto incluye también equipamiento para el acceso al agua y capacitaciones sobre su uso eficiente.

En tanto, en la localidad de Comandante Andresito, en Misiones, FVS —en conjunto con la comunidad— restauró y recuperó la cobertura forestal en los bordes de los arroyos, plantando 30.000 árboles en 70 hectáreas.

Desde principios de los 80, en esta región se promovió la conversión de la selva a áreas de cultivo para establecer poblaciones rurales, lo que hizo que gran parte de sus suelos perdieran su capacidad productiva y aún hoy se siga deforestando en busca de nuevas áreas para plantar.



Foto: iStock

La iniciativa de la ONG también generó fuentes de trabajo e ingresos, y la posibilidad de abastecerse de la madera de estos árboles mediante manejo sostenible sin necesidad de volver a deforestar la zona.

Entre Andresito y San Pedro, donde FVS también está presente, la organización prevé restaurar más de 120 hectáreas de selva misionera este año con especies nativas. Esta labor se suma a las 345 hectáreas ya reforestadas junto con más de 115 familias de productores locales en los últimos 14 años.

CAPTURA DE CARBONO EN JUJUY

En el departamento de Santa Bárbara, Jujuy, se encuentra Corredor de los Cedros, un proyecto de captura de carbono a través de la recuperación de bosques nativos que lleva adelante GMF con la inversión de empresas que buscan compensar sus emisiones.

Una de las principales causas de degradación de las yungas jujeñas es el aprovechamiento ilegal del bosque nativo, y este campo en particular sufre una alta presión de deforestación y degradación. Este emprendimiento se realiza desde 2020 en 450 hectáreas y tiene un potencial de captura de carbono de 63.000 toneladas de dióxido de carbono (CO₂), que se irá monitoreando durante diez años.


Ahí se implementan prácticas de silvicultura (formación y cultivo de bosques), enriquecimiento de especies nativas,

CULTIVO DE NATIVAS

Cada vez son más los municipios que dedican esfuerzos a la reproducción de plantas autóctonas. Por caso, en Olavarría, provincia de Buenos Aires, está en proceso la creación de una Reserva Municipal Natural Urbana de 24 hectáreas en el noreste de la ciudad, donde hoy funciona el Bioparque La Máxima y se producen especies vegetales nativas. En este sentido, el gobierno provincial lanzó en 2021 el Plan Nativas Bonaerenses, que busca consolidar una red de viveros productivos de especies autóctonas.

manejo forestal.

“Esto representa un cambio de paradigma donde el propietario del campo, en vez de desmontar el bosque nativo para el desarrollo de otro tipo de negocio, recibe una inversión para crear un corredor donde, a partir del manejo sustentable, se logra reducir emisiones de CO₂ y fijar carbono”, aclara Corbi, y menciona que GMF ya desarrolla emprendimientos similares en la misma provincia y en Anta del Dorado, Salta.

“Estos proyectos están en auge y son los más buscados como herramientas de mitigación del cambio climático tanto por las grandes corporaciones como por las pequeñas empresas para poder empezar a ser responsables de las emisiones que tienen. Hay mucha conciencia de que hoy el camino está en las plantaciones y en la recuperación de los bosques”, concluye. 



El deporte fue parte de su familia desde siempre. El Club Social y Deportivo Poeta Lugones, una extensión de su casa, en la ciudad de Córdoba. Allí, su mamá, su papá y sus hermanos jugaban al básquet. En el destino de Julieta Lazcano había, inevitablemente, una vida deportiva. Su primera actividad fue la gimnasia rítmica, a la que dedicó cinco años. La carga de los entrenamientos se volvió incompatible con el colegio, que por entonces era la prioridad. Probó luego en el básquet, pero en cuanto se abrió en el club una nueva disciplina, cambió de planes: el vóley la flechó de inmediato y hacia allí fue.

Y no solo se trató de un interés personal: su papá vio algo más, un futuro posible. Entendía que, con su altura, podría encajar perfectamente en este deporte y que se abriría la posibilidad de jugar en unos años en el exterior y ser profesional.

El crecimiento fue meteórico: a los 14 comenzó a jugar, a los 15 ingresó a la selección cordobesa, a los 16 fue convocada por primera vez a la selección argentina juvenil, a los 18 se incorporó al seleccionado mayor y al Scavolini Pesaro, de Italia. “Nunca tuve tanto talento, pero aprendí todo bastante rápido. Empecé tarde, todavía hoy sigo renegando con algunas cuestiones técnicas. Quienes empiezan desde chicos tienen más facilidad con la pelota. Yo no hacía mucha magia, debí entrenar un montón. Me esforcé mucho”, cuenta.

Cuando se integró a la selección argentina, el apodo “Las Panteras” ya era la marca registrada de un grupo que intentó, de ese modo, modificar el historial de resultados negativos que traía. El rótulo surgió luego de la clasificación al mundial de 2002, en una época en la que participar de las grandes competencias era toda una rareza. Fue la generación de Julieta la que torció el asunto: consiguieron la primera clasificac-

ión olímpica de la historia, para Río 2016, y, no conformes con eso, también fueron a Tokio 2020; además, con el que se disputará en septiembre de este año en Países Bajos y Polonia, serán parte de tres mundiales consecutivos. Lo extraño e inalcanzable se volvió una costumbre. Emilce Sosa, Yamila Nizetich, la capitana Tatiana Rizzo y Julieta son las cuatro sobrevivientes de esa camada.

“Hay una renovación importante, y está bueno mantener la identidad de Panteras, transmitir los valores del equipo de generación en generación. Esa identidad está hecha un poco por la historia de cada una. Hay que saber de dónde venimos para entender hacia dónde queremos ir. En este deporte luchamos mucho para lograr la primera clasificación olímpica, y las chicas que llegan ahora tienen que entender que nada fue gratis ni regalado, sino que fue muy peleado y que, si uno quiere mantenerse ahí, jugando con los mejores equipos, hay que trabajar mucho”.

JULIETA LAZCANO

LA HISTÓRICA

Es una de las referentes de la generación de Las Panteras que consiguió que el equipo se acostumbrara a clasificar a las máximas competencias internacionales. Se prepara para su tercer mundial consecutivo.

POR JUAN MARTÍNEZ

Foto: Sol Didiago

EL RETIRO

Este mes, Julieta cumple 33 años. El retiro es un tema que de a poco gana espacio en sus conversaciones sobre el futuro: "Una sabe que esto en un momento se acaba. Hoy me siento bien físicamente, pero hace dos años, antes de la pandemia, estaba muy cansada y mal de las rodillas. Estoy encaminando la transición hacia el retiro, es importante no solo verme como atleta, sino en otras facetas de la vida. Tengo proyectos e ideas. A diferencia de lo que me pasaba antes, hoy no le cierro las puertas a seguir ligada al deporte".


Fuiste capitana durante un par de años, incluyendo los últimos Juegos Olímpicos. ¿Eso te da una responsabilidad mayor a la hora de transmitir ese legado?

Una puede tomar esa responsabilidad con la cinta de capitana o sin ella. Para llevar el liderazgo del equipo no es necesario tenerla. Sí creo que al ser capitana de la selección argentina tenés un par de responsabilidades más. A mí me ha tocado dar un poquito más la cara en ciertas situaciones. Hoy, gracias a Dios, las cosas están cada vez mejor entre la federación y las jugadoras, así que no es un peso, sino un reconocimiento el llevar esa cinta.

Una de las ocasiones en las que le tocó dar la cara fue cuando con otras jugadoras, dirigentes, entrenadoras y comunicadoras del vóley argentino conformaron el colectivo Doble Cambio, en el que concentraron una serie de reclamos por mejores condiciones para practicar el deporte y mayor igualdad respecto al vóley masculino. "Sigo pensando que es

importante que la liga argentina se desarrolle cada vez más para que el nivel de nuestro vóley crezca. En ese momento, tomé una responsabilidad como capitana, y hoy sigo apoyando y haciéndome cargo de esa lucha", asegura.

Este mes está el clasificatorio para los Juegos Panamericanos del año que viene, y en septiembre es el mundial. ¿Para qué están Las Panteras?

Para nosotras será clave poder clasificar a los Panamericanos. Algunas jugadoras cobran beca por haber sido medallistas en los anteriores, así que es una competencia que sirve para poder subsistir. Sobre el mundial todavía no hablamos de los objetivos, pero uno es pasar de zona, seguro. Creo que podemos hacer algo lindo. Quiero seguir haciendo historia. Siento que ya hicimos una parte, que era la de clasificarnos habitualmente, y ahora toca dar otro salto. Es una gran oportunidad. 

redaccion@convivimos.com.ar



Las Salinas Grandes se extienden por las provincias de Salta y Jujuy. De allí se extrae el litio.

ORO BLANCO

En tres provincias argentinas se concentra el 12,5 por ciento de las reservas mundiales de litio. Los motivos de su importancia y las razones por las que se considera un mineral estratégico para el futuro.

POR FABIÁN GARCÍA

Como si decir “litio” no fuera suficiente, al litio lo llaman “el oro blanco”. A veces, las palabras nos hacen imaginar cosas que no son y se abre un nuevo sentido alrededor de ellas. Por el precio podría, tranquilamente, ser oro. Hoy, una tonelada de este mineral que los argentinos tenemos en abundancia en tres provincias cordilleranas ronda los 10 mil dólares, y dicen que podría alcanzar un mayor precio aún. Depende de las urgencias. Sin embargo, vale más por otra cosa, por el temor. Sí, cada tanto el mundo queda patas para arriba, y algo de eso sucede ahora, cuando el planeta asiste a una carrera contrarreloj para bajar las emisiones de gases de efecto invernadero provenientes de quemar combustibles fósiles para producir energía. Se trata de una de las carreras por la sobrevivencia de la especie humana. Ahí es donde aparece el litio o el oro blanco. Sin él, no hay transición hacia otro modelo de producción de energía limpia, esto es, sin usar petróleo, gas o carbón.

Actualmente, la Argentina es el cuarto productor mundial, luego de Australia, Chile y China.

Detalla la Secretaría de Minería en un informe oficial que el llamado “Triángulo del Litio”, compuesto por Argentina, Bolivia y Chile, cuenta con cerca del 65 por ciento de los recursos mundiales de ese mineral y alcanzó el 29,5 por ciento de la producción mundial total en 2020.

Las reservas nacionales se concentran en tres provincias: Catamarca (salar de Hombre Muerto y salar de Anto-

falla), Salta (salar del Rincón) y Jujuy (salar de Olaroz y salar de Cauchari). En ese territorio se encuentra alrededor del 12 por ciento de las reservas mundiales.

De acuerdo con los datos del Servicio Geológico de Estados Unidos (USGS), hay 870 mil hectáreas disponibles para explotación.

Si bien existen numerosos proyectos en desarrollo, dos son los que están en producción: Félix, en Catamarca (a cargo de la empresa Lievent); y Sales de Jujuy (operado por la australiana Orocobre, la japonesa Toyota Tsuho y la empresa provincial Jujuy Energía y Minería Sociedad del Estado –JEMSE–). En total, se produjeron 33 mil toneladas en 2021, el 7,5 por ciento de la oferta mundial.

Hay que retroceder dos siglos para encontrar su descubrimiento. Fue en 1817 que el químico sueco Johan August Arfwedson lo descubrió. El litio (del griego "piedra") es un buen conductor del calor y la electricidad; reacciona de inmediato con el agua, el oxígeno y otras sustancias químicas; y nunca se lo encuentra como elemento libre (no combinado) en la naturaleza.

Mientras que, al ser el más ligero de todos los metales, se utiliza en el tratamiento de aire, baterías, cerámica, vidrio, metalurgia, productos farmacéuticos y plásticos. En la actualidad tiene su *boom* a partir de su implementación en la elaboración de baterías recargables de ion-litio que se usan en electrónica, informática y autos eléctricos e híbridos.

Hasta el momento, según señala la Secretaría de Minería, el negocio de este mineral en la Argentina consiste en ex-

portar dos productos primarios: el carbonato de litio (equivalente al 93 por ciento de las exportaciones) y el cloruro de litio. Más allá del proceso de obtención del carbonato de litio de la salmuera, no existe ningún producto industrializado luego de este proceso primario.

Recién para finales de este año estará en marcha en La Plata la primera planta nacional de desarrollo tecnológico de celdas y baterías de ion-litio. El proyecto cuenta con la participación del Conicet, la empresa Y-TEC (YPF Tecnología) y la Universidad Nacional de La Plata (UNLP).

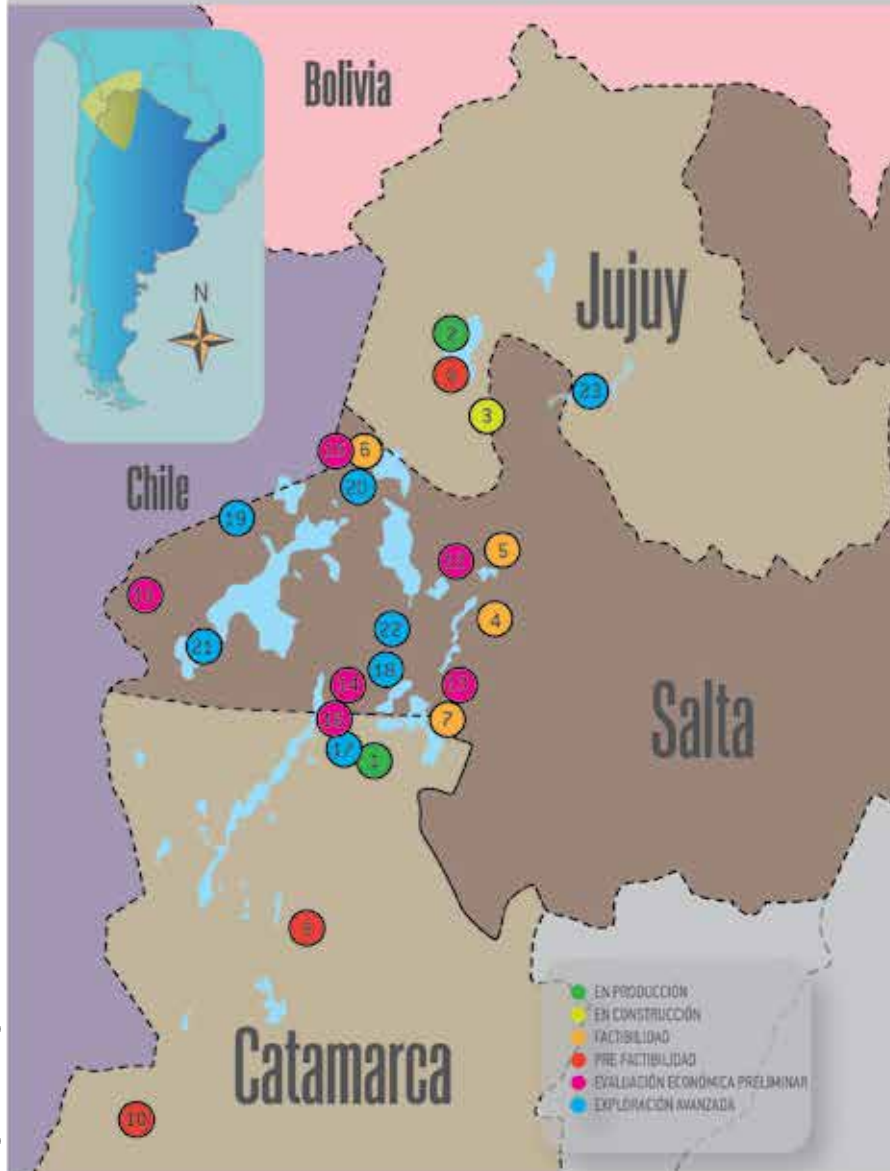
Según la información del Gobierno nacional, el país vendió al exterior, el año pasado, unos 200 millones de dólares en litio. Se estima que se podrían comercializar unos 4 mil millones de dólares anuales en los próximos años, sobre todo porque su precio por tonelada ha crecido a ritmo vertiginoso desde USD 1500 por tonelada a principios de siglo hasta los USD 53.000 que fijó la AFIP en junio de 2022.

Para tener una dimensión comparativa, el INDEC (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos) detalla que la Argentina exportó 77 mil millones de dólares en 2021. En el listado por complejos exportadores, el sojero es el número uno, con USD 23.841 millones; seguido del maicero, con USD 9295 millones; el automotor, USD 7100 millones; y el petrolero-petroquímico con USD 5208 millones.

CÓMO SE EXTRAE

Hay dos formas de obtenerlo. Una es la extracción de las salmueras, que es un proceso sencillo y con bajo costo

EL MAPA DEL LITIO



Referencias

- | | |
|----------------------|----------------------------------|
| 1-Mina Fénix | 13-Sal de los Ángeles |
| 2-Salar de Olaroz | 14-Salar del Hombre Muerto Norte |
| 3-Cauchari – Olaroz | 15-Salar del Rincón |
| 4-Centenario-Ratones | 16-Salar del Hombre Muerto Oeste |
| 5-Pastos Grandes | 17-Candelas |
| 6-Salar del Rincón | 18-Sal de Dro |
| 7-Sal de Vida | 19-Pular |
| 8-Cachauri | 20-Rincón |
| 9-Kachí | 21-Río Grande |
| 10-Tres Quebradas | 22-Gallego |
| 11-Mariana | 23-Salinas Grandes |
| 12-PPG | |

operativo, pero lento. Otra es a través de pegmatitas –rocas duras–, método que se utiliza por ejemplo en Australia, que tiene altos costos operativos, pero es más veloz. La Argentina explota el litio a través del primer sistema.

La extracción consiste, en una primera fase, en perforaciones a partir de 200 y hasta 400 metros de profundidad y el bombeo de salmuera hacia la superficie, la que se aloja en piletones impermeabilizados.

El resultado es una salmuera con una concentración de litio muy baja, menor al uno por ciento. A través del método de evaporación por la acción de la energía solar, en un plazo de entre 12 y 18 meses se incrementa la concentración de litio, según los casos, hasta un 6 por ciento. Luego se transporta la solución hacia una planta química, en donde a través de procesos de filtros y la aplicación de solventes se llega a concentrados de hasta 99 por ciento de pureza. Allí se obtiene el carbonato de litio grado industrial o batería, hidróxido de litio, cloruro de litio o fluoruro de litio.

Si bien se señala que es un proceso con bajo impacto ambiental, algunas comunidades originarias de la región de la Puna y la Fundación Ambiente y Recursos Naturales (FARN) señalan la existencia de un impacto en la disponibilidad de agua dulce. “Hay un balance hídrico entre agua dulce y las salmueras que es necesario mantener para que no quede afectada el agua para consumo humano y animal, que es la clave de la vida de las comunidades aledañas. Además, debe haber una correcta gestión de los efluentes”, explicó sobre este punto Pía Marchegiani, directora de Política Ambiental de la ONG. La especialista pidió estudios públicos sobre esta cuestión y advirtió que “hay que pensar los salares como ecosistemas complejos y en los que el agua es el principal elemento crítico”.

PARA QUÉ SE USA

Este recurso tiene usos presentes y futuros estratégicos. En el presente, su demanda puede ser dividida en dos categorías generales: usos tradicionales y baterías recargables.

Dentro de la categoría usos tradi-



Fotos: iStock.

El enorme salar de Salinas Grandes es uno de los reservorios de litio más importantes del mundo.

cionales se encuentran vidrios y cerámicas, donde el litio otorga beneficios como mayor adhesión y dureza. Otro uso clásico es el de aplicación a grasas y lubricantes para lograr una mayor manipulación de los materiales en contextos térmicos adversos –mucho frío–. También se aplica en diversas fases de la cadena de valor de las industrias plásticas, producción de medicamentos y cuidado de la salud, secado industrial y placas de blindaje, entre otros.

Respecto a las baterías, uno de los sectores es el de los dispositivos electrónicos, por ejemplo las baterías de *smartphones*, los controladores de consolas de juego o dispositivos médicos, u otros relacionados con la industria de la salud; y otro, el de la electromovilidad –autos y vehículos de todo tipo–.

“Un rasgo importante para tener en cuenta es que el 95 por ciento del litio que se utiliza en las baterías es reutilizable, lo que esgrime a futuro una posibilidad de sustituibilidad frente a un fuerte aumento de precios”, advierte la Secretaría de Minería.

Por ahora, el reemplazo de vehículos a combustión mantendrá la

demanda activa. En la última cumbre de Glasgow, treinta países y seis grandes automotrices se comprometieron a dejar de producir autos con motores que usen combustibles fósiles a partir de 2035. El gran tirón de demanda estará en esa sustitución, que será del 78 por ciento del total ya en 2030.

“EL 95 POR CIENTO DEL LITIO QUE SE UTILIZA EN LAS BATERÍAS ES REUTILIZABLE”. **INFORME SECRETARÍA DE MINERÍA**

Sin embargo, a mediano y largo plazo, los especialistas señalan que su uso futuro más determinante será su participación en la generación de energía mediante plantas de fusión nuclear, un proceso todavía en fase experimental.

La doctora Fabiana Gennari, en un trabajo publicado por el Instituto de Energía y Desarrollo Sustentable

(iEDS) de la Comisión Nacional de Energía Atómica (CNEA), y reproducido por www.revistanyt.com.ar, describe que “la fusión nuclear (...) es la unión de dos núcleos livianos (como deuterio y tritio, que se obtiene a partir del litio) para formar un núcleo más pesado (helio) y un neutrón, con cierta pérdida de masa. La masa que se pierde es la que se transforma en energía. (...) La energía obtenida como resultado de la fusión es más de siete veces la energía que se obtiene por la quema de combustibles fósiles y puede ser más de diez veces la que se aporta para generar el mismo proceso”, detalla la científica.

Agrega, por último, que “la reacción de fusión tiene además otras ventajas: no presenta riesgos de accidentes al no ser una reacción en cadena (como la de los actuales reactores de fusión nuclear), y su único residuo es helio, un gas inocuo para las personas y el ambiente, con valor para la industria. Por estas razones, se sabe que la fusión nuclear tendrá un rol importante en la segunda mitad de este siglo”. Y el litio, con ella. **■**





CERRO CASTOR, CAVIAHUE, PENITENTES LA AVENTURA DE LA NIEVE

La Patagonia argentina cobija a casi dos docenas de centros de esquí de los más afamados del mundo. Un recorrido para disfrutar de la maravillosa experiencia de esquiar y ser testigos de paisajes espectaculares.

POR RICARDO GOTTA

Sencillamente espectacular. El sur profundo de la Argentina, con la excelsa calidad de sus nieves y sus famosas pistas de esquí.



Son infinitas, de aquí y de allí, de todas las nieves del mundo... Todas esas imágenes, sin excepción, aciertan a lograr el mismo propósito: incentivar la adrenalina de arrojarse por la pista de nieve y avanzar en un recorrido de aventuras siempre mágicas, siempre emocionantes, siempre tan vertiginosas, más allá de las habilidades particulares del esquiador, desde los más novatos hasta los ultraprofesionales. La nieve es siempre asombrosa, porque constantemente cambia sus formas, tonos, texturas y prestaciones. Y esas características hacen que toda excursión sobre ese manto blanco sea al menos maravillosa.

Justamente, la Patagonia argentina es un lugar privilegiado para esta actividad. Es una meta, una de las más prestigiosas y anheladas, para los deportistas del mundo, los aficionados y los más experimentados. Las pistas argentinas tienen un enorme y merecido prestigio. Y la lista que conforman sobrepasa las dos

decenas, concentradas especialmente en las provincias de Mendoza, Neuquén, Río Negro, Chubut, Santa Cruz y Tierra del Fuego.

Sin ir más lejos, una rápida recorrida por los principales centros de esquí permite referirse específicamente a los de Tierra del Fuego, como los de Haruwen, el Francisco Jermán-Club Andino, el Glaciar Martial y el Cerro Castor. En Santa Cruz, por su lado, se encuentran, entre otros, La Hoya del Chingue, el Calafate Mountain Park y el Centro de Deportes Valdelén. La provincia de Chubut muestra con orgullo La Hoya, el cerro Perito Moreno o el centro de Piedras Blancas-Cerro Otto. Neuquén es la provincia en donde se suceden varias pistas de reconocido valor como Las Pendientes, Primeros Pinos, Cerro Wayle, Parque de Nieve Batea Mahuida, Cerro Bayo y Caviahue, además de la afamadísima pista de Chapelco. Y ni qué hablar de las pistas mendocinas: con su faro insignia, la de Las Leñas, pero

con otros centros de nieve de enorme prestigio internacional como pueden ser el Aconcagua Esquí, el de Los Penitentes, el de Vallecitos y también el de Los Puquios.

No son pocos los amantes de esta actividad que inician diversas "giras" por muchas de ellas. Por ello, en ese sentido, elegimos algunos de estos centros, tres particularmente, por supuesto sin desestimar las preferencias por los demás. Proponemos una recorrida helada y maravillosa por algunos, uno en cada provincia: el Cerro Castor, de Tierra del Fuego; el de Caviahue, de Neuquén; y, finalmente, el reconocido Penitentes, de Mendoza.

Los demás, es una promesa, integrarán una próxima y cercana recorrida...

EL MÁS AUSTRAL DEL MUNDO

Está en "el fin del mundo". Más al sur, imposible. Los 26 kilómetros que van desde la ciudad de Ushuaia hasta la base del cerro ofrecen, como un espec-



Las potentes nevadas que caracterizan la zona elevan el prestigio de las pistas de Cerro Castor.

A CRUZAR LA FRONTERA

Se la conoce como “experiencia FREE RIDE en Caviahue”. Se la publicita como la “gran oportunidad de que los entusiastas del esquí puedan cruzar la frontera y esquiar en lugares donde nadie se desliza en el medio de los Andes”. Las actividades tradicionales de aventura en la nieve incluyen la incursión por “nuevas pendientes y nieve en polvo”, y se pueden combinar con las motos de nieve, que en ese caso son guiadas por expertos que “garantizan la máxima seguridad y entretenimiento”.

tacular anticipo, unas vistas únicas por tan maravillosas y por una tonalidad que tira hacia el gris de un modo que atrapa a quien transita la RN 3, camino a Haruwen, por el valle Tierra Mayor. Si no hubiera que tener un muy especial cuidado al recorrer esa vía generalmente peligrosa por lo nevada, sería para no desperdiciar cada dibujo, para admirar los paisajes, metro a metro.

El centro de esquí del Cerro Castor es el más austral del mundo. Posee nada menos que 600 hectáreas esquiabiles. En esa superficie ofrece 24 pistas que configuran 28 kilómetros de longitud, cuatro telesillas, dos cintas transportadoras en el área de principiantes y tres telesquíes, Los Castores, del Este y del Sol, con lo que se logra una capacidad portante de 9200 personas por hora.

Se encuentra sobre una ladera sur de la montaña y por su latitud concentra la mejor calidad de nieve del país y de Sudamérica. Su ubicación puntual se sitúa en el paralelo 54°, similar a Moscú

en el hemisferio norte. Como mantiene temperaturas de entre -5 y 5 grados promedio, la calidad de la nieve es perfecta. Los “inviernos” van desde principios de junio hasta mediados de octubre, lo que configura una característica extra que es que sea la temporada más extensa del cono sur. Una de las agradables consecuencias es que, como en muy pocas otras, se aglutinan equipos internacionales para dedicarse a sus entrenamientos con vistas a los diferentes torneos que se realizan en esta y otras pistas. Muchas veces llegan a concentrarse en el Castor más de una veintena de equipos, ya que sus pistas están homologadas por la Federación Internacional de Esquí.

Advierten en el sur profundo argentino que su “infraestructura es homogénea en todos sus aspectos y con gran confort para los visitantes”, ya que cuentan con maquinaria de última tecnología y una docena de “cañones technoalpine” que garantizan nieve hasta la base durante toda la temporada. Además, tiene un



Una excursión por las espectaculares nieves del sur representa una aventura muy especial para toda la familia.

DEL OTRO LADO DE LA CORDILLERA

El Portillo, el Colorado, Valle Nevado y Chillán son algunos de los centros de esquí más populares que se encuentran en territorio chileno, y que también poseen su propia magia cuando la montaña se tiñe de blanco nieve. Cuentan con modernas escuelas de esquí y *snowboard*, medios de elevación y las posibilidades de alquiler de ropa adecuada y equipos para practicar las diferentes modalidades. Las pistas son de muy buen nivel, reconocidas también por los que prefieren los centros tan populares en la Argentina. Una alternativa también muy interesante para disfrutar la nieve.

parque de nieve, varios restaurantes y confiterías, zonas de recreación, refugios de montaña, una escuela de esquí, una sala de primeros auxilios y un bosque de lengas. Además de las actividades tradicionales, se pueden realizar otras como *snowboard*, *snowblade* (*skiblade*), esquí de travesía, trineos, esquí de fondo y caminatas con raquetas.

Con orgullo, afirman en Ushuaia que el Cerro Castor es producto de un proyecto familiar liderado por Gastón Begue, que se pudo concluir tras enorme esfuerzo bien cerca del fin del siglo XX, en 1999. Justamente el 9 de julio de ese año abrieron por primera vez sus puertas al público.

PARA GRANDES Y CHICOS

Más al norte, en la provincia de Neuquén, muy cerquita de la cordillera de los Andes y del límite geográfico con Chile, se encuentra Caviahue, que cuenta con una característica muy particular y seductora: la posibilidad de disfrutar de todas las opciones que suele brindar la nieve en los centros

turísticos de invierno en la Argentina, pero combinando el manto blanco con las aguas termales de Copahue. Se encuentran a 17 kilómetros del centro urbano que se recorren por las RP 27 y 26.

La región de Caviahue se caracteriza por sus fuertes nevadas que elevan la calidad del centro de esquí. Este cuenta con 23 pistas y un complejo de 11 mecanismos, que en servicio completo llegan a transportar a 7400 pasajeros por hora. Solo en la ciudad se acumula aproximadamente un metro de nieve.

En sus escuelas de esquí son tradicionales los cursos de modalidades diferentes para todas las edades y niveles de experiencias, que además están en condiciones de proveer el equipo completo: alpino, *snowboard* y adaptativo (*monoski*). La más conocida es la Escuela Caviahue-Esquí y Snowboard, al pie de la montaña. En ese sitio, representan también grandes atractivos el Terrace Deck 1650 y Las Lengas Restó-Bar en el Grand Hotel & Spa.



Los cerros nevados se reflejan en las frías aguas del lago Caviahue o Agrio.

Los adultos tienen las más variadas posibilidades de aprendizaje, adiestramiento y mejoramiento de sus habilidades de esquí o *snowboard*. Y mientras ellos se “sacrifican” haciendo de las suyas en las pistas, los pequeños pueden disfrutar de la estadía y la nieve en varios sitios, como la guardería “Los Pumitas”, que se ubica en el segundo piso de la escuela de esquí, en la propia montaña, cerca de la ladera. También se encuentra el jardín de nieve de Caviahue, donde los niños pueden practicar diferentes especialidades con sus tablas de *snowboard*. Igual que en el Junior Club, que ofrece un programa de aprendizaje que se centra en “el desarrollo técnico y el entretenimiento, basado en la organización de actividades grupales por edad y nivel”.

ENTRE LA NIEVE Y EL VINO

Y finalmente llegamos al complejo Penitentes, otro clásico mendocino a solo 180 kilómetros de la capital provincial, y como los otros centros, muy cercano a la frontera con Chile: en este caso parti-


cular, a apenas 15 kilómetros. Se calcula que se requieren alrededor de dos horas para llegar desde la ciudad hasta el centro invernal, y los paisajes por los que se transita son alucinantes, al zambullirse el visitante por las altas montañas mendocinas: es que Penitentes está solamente a 4 kilómetros del Aconcagua, el macizo más alto del continente americano, con 6960 msnm.

Esos panoramas y la calidad de su nieve, compacta y seca en invierno, le adjudican a la zona ciertas características místicas muy particulares. Justamente, su nombre deriva de los riscos que asemejan monjes en actitud de rezos y súplicas. La sismicidad de esa región cuyana es frecuente y de intensidad baja, en tanto que la temperatura promedio es de 1 °C, variando entre -4 y 7° C. El clima es mayormente seco y soleado.

Penitentes tiene más de 300 hectáreas de superficie esquiable, con 28 pistas, que varían mucho entre sí por su longitud (la mayor se extiende por 614 metros) y por sus pendientes, lo que le da la posibilidad de contener tanto a es-

quiadores principiantes como a profesionales. Se llega a una altura máxima de 3194 msnm. Posee ocho posibilidades de acceso. La escuela de esquí es una de las más prestigiosas de la región, por la calidad y la experiencia de sus instructores.

Fue el porteño Emilio López Frugoni, integrante de una familia tradicional, de enorme fortuna, quien a principios del siglo XX adquirió 521 hectáreas y fue el precursor de las pistas actuales. En Penitentes se puede realizar esquí, *snowboard* y una variante muy especial: el heliesquí. Con la particularidad de que ofrece una gran variedad de alternativas al turista, más allá del esquí, como centros de compras, restaurantes, hosterías, hoteles, jardín de niños y discos. Además, por supuesto, de la infraestructura hotelera: refugios, hosterías, departamentos, *hostels* y hoteles de las más variadas estrellas... La mayoría ubicados al pie del cerro.

Como para salir esquiando. 

FRÍO URBANO

Para el frío en la ciudad se impone un *mix* de ropa deportiva, camperas para *outdoors* y los clásicos abrigos del fondo del armario.

FOTOS NICO PÉREZ
PRODUCCIÓN BRENDA GARAT



CAMPERÓN

Suéter de lana, *jean* recto y tapado de pluma impermeable (Perramus), bandolera (Sentéz) y zapatillas de cuero (Puma).

ATHLEISURE

Buzo con capucha y riñonera sport (Puma), campera de pluma (Portsaid) y gorro de lana (Montagne).





JEAN+LANA

Remera de algodón estampada (Puma), canguro con capucha y campera *denim* (Bolivia), manta tejida (Fontenla), pantalón sastre (Hachess) y zapatillas de cuero (Puma).



BUFANDA CHIC

Suéter de lana con cuello redondo, pantalón con lazo y tapado de lana (Perramus), bufanda de lana (Zito) y minicartera (Sentéz).



CAPUCHA SIEMPRE

Saco tejido, pantalón sastre y tapado con capucha (Haches-s), y zapatos de cuero (Cruz Esquivel).

A woman with long brown hair, wearing a black beret, a beige double-breasted trench coat, a beige knit turtleneck sweater, and beige cargo pants, stands in a wooden doorway. She is looking towards the camera. The background shows a dimly lit interior with a window and a chair.

BOINA VINTAGE

Polera de lana y pantalón tipo cargo (Haches-s), trench (Perramus), zapatos acordonados de cuero (Cruz Esquivel) y boina vintage (The Web).

Agradecimiento:
Fontenla @fontenla_furniture

Puma: www.puma.com.ar

Sentéz: www.sentez.com.ar

Perramus: www.perramus.com.ar

Bolivia: www.bolivia-divina.com

Portsaid: www.portsaid.com.ar

Montagne: www.montagne.com.ar

Cruz Esquivel: www.cruzesquivel.com

Haches-s: www.hachess.com

Zito: www.gzito.com.ar

The Web: www.theweb.com.ar

CLAUDIA EPSZTEYN

LA SÍNTESIS DE LA JUVENTUD

La empresaria y creadora de la etiqueta Carla Danelli regresó al rubro de la marroquinería con Sentèz, una marca de carteras y accesorios que cautiva a una audiencia amplia y audaz, de España a la Argentina.

POR CATA GRELONI PIERRI FOTO PATO PÉREZ

Empezó a trabajar a los 19 años siguiendo los pasos de su padre artesano y marroquintero, Marcos Epszteyn, cuando fundó en 1989 y desde Paternal, Buenos Aires, Carla Danelli. Esta fue una de las primeras marcas de diseño de carteras en la Argentina que llegó a exportar a América Latina, Estados Unidos y Europa, en importantes tiendas departamentales como El Corte Inglés y las galerías Rinascente (Milán) y Lafayette (París). Cuarenta años después, en 2018 Claudia Epszteyn retomó su *métier* desde Madrid, con un proyecto de accesorios de cuero de lujo. Hoy, la marca vende sus carteras triangulares – las más vendidas y singulares – con impresiones digitales sobre cuero y colores estridentes que despiertan pasiones a ambos lados del Atlántico a través del *e-commerce*, el *shopping* Patio Bullrich, en ciudad de Buenos Aires, y multimarcas distribuidos por el país.

¿Cómo comenzaste este nuevo proyecto?

La marca significa “síntesis” en haitiano y representa la condensación de todo mi *expertise* de más de cuatro décadas. Empecé en España con la excusa de vivir allá de manera itinerante. Abrimos el primer local en Madrid, en 2019, con la idea de desarrollar productos de lujo accesibles que funcionaran como acentos en el *look*. A partir de esa inauguración y la respuesta de los españoles y turistas norteamericanos, vi el potencial que tenía Sentèz, que superó hasta el plan de negocios más alocado. Luego probamos suerte en Tranoï, en París, y también en Milán, en fe-

brero de 2020, con muy buenos resultados, y me volví a Buenos Aires para hacer varios cambios sobre algunos pedidos hechos en Europa, cuando me agarró la pandemia en el país.

Y allí la marca tomó un nuevo rumbo...

Fueron meses tremendos. Tenía cajas con productos listos para mandar a España que iban a tener que esperar y estaba decidida a vender todos los muebles y activos de mi oficina en Buenos Aires, pero a la par, cada vez recibía más mensajes de Instagram del público argentino que quería nuestros productos. Además, me empezaron a contactar un montón de trabajadores que me conocen de toda la vida y que habían quedado sin empleo por cierres o disminución de personal. Me decían que querían trabajar conmigo, así que ante la demanda y la posibilidad de actuar como puente, le dimos para adelante al proyecto en Argentina para empezar a producir y vender *on-line*.

¿De qué se trata la identidad de la marca?

Siempre tuve pasión por el futuro y la novedad. Soy cero nostálgica, y eso se refleja en Sentèz, que tiene un espíritu joven, tecnológico, colorido y fácil de llevar. Cuando trabajaba en Carla Danelli, creé la primera cartera de color rojo del país, que causó un rechazo furibundo, cuando los colores que se usaban en carteras eran negro, marrón, tostado y azul para las aerolíneas. Además, todo debía coordinarse con el color del calzado y los accesorios. Sentèz es una marca de lujo lúdica, no es algo utilitario ni especulativo, sino que tiene que ver con un producto que te conecta de forma emocional. Y va más allá



“SENTÈZ TIENE UN ESPÍRITU JOVEN, TECNOLÓGICO, COLORIDO Y FÁCIL DE LLEVAR. NOS APASIONA LA NOVEDAD”.

del producto: reúne a gente canchera y creativa, relacionada con la música y la noche. Me encanta que nuestro público vaya desde adolescentes y jóvenes sin género que se interesan por nuestros accesorios más pequeños y estridentes hasta personas adultas que apuntan a contenedores más funcionales, para cargar todo lo que necesitan a lo largo del día.

¿Cuál es el diferencial de Sentèz?


Como me gusta innovar, comencé a probar y desarrollar técnicas que no se encontraran fácilmente en el mercado, como carteras de cuero fluorescente. Sí existen opciones sobre tela o cuero ecológico, pero no en cuero vacuno. El segundo desarrollo tuvo que ver con el estampado digital sobre cuero mórvido anapado, que tuviera muy buena calidad y estabilidad de impresión, y, a la vez, que la piel no perdiera su morbidez. Fueron objetivos que se lograron, pero con mucha inestabilidad técnica, por lo tanto el proceso de experimentación duró casi un año. El tercer desafío fue probar y cambiar materiales para alivianar el peso de los bolsos, lograr que una cartera pesara menos de un kilo. Esto surgió de mi experiencia en el rubro, pero también como usuaria. Hay un universo secreto entre la capa externa de piel y la forrería, y es lo que permite que la cartera tenga estructura, ligereza y durabilidad.

Hace menos de un año inauguraste el primer local en la Argentina. ¿Cuáles son los próximos pasos del negocio?

Con el local del Patio Bullrich pudimos acercarnos a nuestra audiencia y conocer personalmente a todos los que nos es-

criben a través de Instagram desde que comenzamos y que, de cierta manera, nos impulsaron a lanzarnos en Argentina. Ahora nos preparamos para abrir el segundo local en otro *shopping* de la ciudad de Buenos Aires, pero que tendrá una identidad renovada, totalmente alineada con el espíritu Sentèz. Queremos lograr un espacio de encuentro y celebración con nuestro público más ligado a las experiencias. Además, tenemos planeados nuevos lanzamientos, como una línea de anteojos, más una acción en colaboración con Stephanie Demner, que es embajadora y amiga de la marca.

CÁPSULA CUSTOMIZADA

En sintonía con su audiencia, Claudia se propuso deconstruir el bolso tradicional a través de “Custom Collection”, la nueva cápsula de bolsos pequeños y coloridos que, entre dos y tres complementos, permite llevar todos los objetos diarios colgados. “Es una forma mucho más lúdica de acercarse a una cartera, se mezclan los colores, las formas, las texturas y las materialidades”, comenta Epszteyn, y agrega que esa idea nació a partir del desarrollo de un minibolso, el Chip, una réplica en miniatura de las carteras triangulares Lyon y Niza, pensada originalmente para las bolsas dispensadoras de las mascotas. “Un *influencer* nos envió sus fotos con la *minibag* colgada en su campera y se me abrió la cabeza. A partir de ahí desarrollamos bolsitos que se suman y enganchan, y son furor entre los más jóvenes”, dice. 

A imagen y semejanza

Los esquejes permiten obtener plantas iguales a alguna que ya se posee en el jardín, a partir de una rama, hoja o raíz. Y lo mejor: es muy fácil de hacer.

Por Yamila Garab



Esquejar una planta es reproducirla en forma casera para obtener otra idéntica a la original. Se lleva a cabo a partir de un “esqueje”, que es una pequeña parte de una planta que se usa para desarrollar la nueva. Puede ser una porción del tallo, de la raíz o incluso de una hoja. Esta forma de reproducir las plantas es ideal cuando se necesita sumar muchos ejemplares; por ejemplo, para la creación de un seto.

Con las plantas florales es recomendable hacerlo a partir del tallo o de la raíz: son ideales las rosas, los geranios y las hortensias. Lo mismo sucede con plantas como las cintas (lazo de amor), los potus, las suculentas en general e incluso árboles como el manzano, el peral, el olivo o la higuera. En cambio, conviene hacer esquejes de hojas con las begonias rex, las violetas africanas, las primulas y, entre las suculentas, la familia de las sedum.

Aunque el destino final de los esquejes es el jardín, hay que plantarlos primero en una maceta para que las raíces crezcan a salvo de inclemencias climáticas. Si la idea es hacerlo en cantidad, lo ideal es usar bandejas compartimenta-

das con capacidad para unos 20 esquejes para luego trasplantarlos.

En los esquejes de tallo, este debe tener entre cinco y veinte centímetros, y hasta cuatro o cinco nudos. Entonces hay que hacer un corte diagonal justo debajo del nudo inferior (la parte que se entierra) y justo por encima del nudo superior (la parte que queda al aire libre). También se deben cortar todas las hojitas del tallo, salvo las de la parte superior, para que el esqueje respire a través de ellas.

Otra forma de hacer un esqueje es a partir de la raíz: se debe cortar un trocito de esta, de unos cinco centímetros de largo y tres de grosor, y enterrarlo verticalmente dejando la parte superior de la raíz (donde comienza el tallo) al aire para que respire y crezca la futura planta. Un detalle importante es que tanto para cortar un tallo, una hoja o una raíz se deben usar tijeras de podar o una navaja previamente desinfectada con alcohol.

Además, sea cual sea el método utilizado, es recomendable cubrir los esquejes —ya sea uno por uno o toda una bandeja— con una bolsa de plástico, con el objetivo de generar un microclima húmedo que ayude a su crecimiento. También se debe

cuidar que tengan luz natural, pero no en forma directa.

Hecho todo esto, hay que esperar dos o tres semanas a que se formen las raíces bajo tierra. Para chequear si esto ocurrió, se debe tirar levemente de los esquejes para ver si estas ejercen algún tipo de resistencia. Si es así, es hora de trasplantarlos a una maceta o directo al jardín.

EN EL AGUA

Otra vertiente de los esquejes es la que consiste en sumergir un tallo o una raíz en un pequeño recipiente con agua o simples frascos. A los pocos días, suele aparecer una raíz que en pocas semanas se alarga considerablemente, pero sin ramificarse, al estilo de una larga cola. Sin embargo, suele ocurrir que las raíces formadas de esta forma, al ser trasplantadas a tierra en un jardín, no se adaptan al cambio y mueren por estar aclimatadas al medio acuático. En cambio, es probable que puedan resistir mejor en un sustrato de turba y otros componentes en una maceta, y funcionar bien como plantas para interior. **■**

Ojos bien protegidos

Cuáles son las patologías de los ojos y la vista más frecuentes en las mascotas. Cómo saber si las padecen y qué hacer para solucionarlo.

Por Yamila Garab

Los perros suelen tener problemas de visión, igual que cualquier otro animal, y es algo que le puede ocurrir tanto a uno maduro como a un cachorro. Por suerte, hay señales que ponen a los dueños sobre aviso de que esto está ocurriendo para poder solucionarlo a tiempo. Por ejemplo, el hecho de que un can en forma constante parpadee o lagrimee suele indicar que padece conjuntivitis o que existe un problema de cataratas, las dos patologías más frecuentes. Hoy en día ambas se curan con operaciones casi de rutina.

Aunque en ambos casos es indispensable la visita a un veterinario, también existen formas caseras de orientarse sobre cuál puede ser la enfermedad ocular de un perro. Si tiene cataratas, la pupila suele verse blanquecina o azulada en lugar de negra, como es habitual. En cambio, si se trata de una conjuntivitis —es decir, una lesión en la conjuntiva, que es la membrana que envuelve al globo ocular—, se suele enrojecer mucho la zona blanca del ojo.

Otras veces, la pérdida de visión se debe a cuestiones que no requieren la consulta a un veterinario, sino cuidados que los dueños pueden tomar. Suele ocurrir que los perros no pueden ver bien a través de un flequillo grueso, y entonces es necesario recortarlo; lo cual sirve también, de paso, para evitar que el pelaje entre en contacto con los ojos y le cause alguna irritación, ya que en el flequillo suelen acumularse grasa, comida, suciedad y, por ende, bacterias.

A su vez, también es cierto que este pelaje protege a los ojos de la luz solar fuerte, el polvo del ambiente, insectos y ramitas o yuyos arrastrados por el

viento. Por eso, se recomienda recortar el flequillo solo lo justo y hacerlo en las estaciones frías, cuando la luz del sol es más tenue, ya que si se corta en el verano los podría encandilar. La forma correcta de hacerlo es peinar primero el pelo de la cara en forma radial alrededor de cada ojo. También hay que tomar la precaución de recortarlo con tijeras de punta redondeada para evitar accidentes, en especial si la mascota se mueve.

Por otra parte, esté o no cortado el flequillo, debe asearse al menos una vez por mes la zona alrededor de los ojos. La forma de hacerlo es con un paño o una esponja humedecidos en agua, limpiando muy suave sobre cada párpado y pómulo. Para todas estas tareas hay que tener el cuidado de acercar las manos, el peine, la tijera o el paño muy lentamente para evitar que el perro se asuste o se mueva, ya que su campo visual es mucho más amplio que el de los humanos. **■**

redaccion@convivimos.com.ar



Foto: Istock

LA VISIÓN EN EL GATO

La pérdida de la visión en los gatos suele ser consecuencia de la edad avanzada. Sin embargo, hay factores que pueden converger, como los traumatismos en los ojos causados por heridas, que muchas veces son consecuencia de sus piruetas, peleas o travesías arriesgadas. Hay señales que pueden alertar de que el gato sufre problemas de visión. Las más frecuentes son: ojos rojizos, que camine lento, que se desplace siempre pegado a las paredes, que muestre inseguridad cuando tiene que saltar, que haga movimientos más torpes o tenga miedo de andar en la oscuridad. Entonces será el momento de consultar al veterinario.



PURO CHOCOLATE

POR
SANTIAGO
GIORGINI



Fotos Fernando Giampieri (Estudio Migone)



TORTA DE CHOCOLATE

10 PORCIONES **90** MIN PREPARACIÓN **25** MIN COCCIÓN

INGREDIENTES:

380 g de chocolate semiamargo
250 g de manteca
7 huevos
250 g de azúcar
½ cucharadita de sal
200 g de crema de leche
240 g de harina 0000
15 g de polvo de hornear
50 g de cacao en polvo

Relleno *mousse* de chocolate:

225 g de chocolate semiamargo
100 g de manteca
4 yemas
175 g de crema
130 g de azúcar
40 g de agua

Almíbar:

100 cc de agua
100 g de azúcar

Cubierta (ganache):

250 g de chocolate negro
250 g de crema de leche
Rulos de chocolate para decorar c/n

PREPARACIÓN:

Para el bizcocho:

Fundir a baño María el chocolate picado y la manteca.
Batir los huevos con el azúcar y la sal fina hasta que blanqueen y se alcance un punto letra.
Incorporar en tres partes la harina tamizada con el polvo de hornear y el cacao, mezclar bien hasta que esté todo integrado, con movimientos envolventes para no bajar el batido.
Agregar la crema y el chocolate fundido con la manteca.
Volcar en 2 moldes de 20 cm de diámetro. Hornear a 160° durante aproximadamente 25 minutos.

Para la *mousse*:

Batir las yemas con 1 cucharada del total del azúcar.
Hacer un almíbar con el resto del azú-



car y el agua en una cacerolita, llevando al fuego hasta que llegue a 118° o punto bola blanda.

Agregar el almíbar en forma de hilo sobre las yemas bien batidas y continuar batiendo hasta que llegue a temperatura ambiente.

Derretir el chocolate a baño María junto con la manteca y agregarle el batido anterior con movimientos envolventes. Por último, agregar la crema batida a medio punto. Dejar en la heladera, que tome un poco de consistencia antes de poner en la torta. Puede ponerse en una manga.

Para el almíbar:

Poner todo en una olla y cocinar unos 3 minutos.

Para la cubierta:

Calentar la crema de leche hasta el primer hervor y volcar sobre el chocolate picado, mezclar de a ratos, hasta que quede una crema uniforme. Dejar enfriar a temperatura ambiente.

Armado:

Pinclar los bizcochos con almíbar, rellenar con la *mousse* de chocolate y cubrir con la ganache. Decorar con rulos o chocolate rallado.

TIP

Si te gusta la combinación, podés agregarle 1 cucharada de café instantáneo al almíbar para humedecer la torta.

CHOCOLATE CALIENTE CON MALVAVISCOS

4 PORCIONES 10 MIN PREPARACIÓN 15 MIN COCCIÓN

INGREDIENTES:

3 tazas de leche
1 taza de crema de leche
4 cucharadas de cacao amargo en polvo
100 g de chocolate semiamargo
1 cucharada de pasta de avellanas
Marshmallows o malvaviscos c/n
Salsa de chocolate para servir
Rulos de chocolate para decorar

PREPARACIÓN:

Colocar en una buena olla la leche, la crema y el cacao. Poner al fuego y calentar hasta que se disuelva bien el cacao. Agregar el chocolate picado y la pasta de avellanas.

Mezclar bien con una cuchara de madera y cocinar, a fuego bajo, sin que hierva, hasta que todos los ingredientes se hayan disuelto.

Pincelar los vasos con salsa de chocolate y volcar nuestro chocolate caliente y poner arriba 2 o 3 *marshmallows* cortados o *marshmallows* mini para que se vayan fundiendo. Terminar con chocolate rallado.

TIP

Si te gusta, podés agregarle una ramita de canela mientras se está cocinando, o una cucharadita de canela en polvo a la preparación.



COOKIES DOBLE CHOCOLATE

15/20 UNIDADES SEGÚN TAMAÑO **20** MIN PREPARACIÓN **15** MIN COCCIÓN



INGREDIENTES:

100 g de manteca
100 g de azúcar negra
3 huevos
200 g de chocolate semiamargo
30 g de cacao amargo
200 g de harina leudante
100 g de chocolate picado o chips

PREPARACIÓN:

Batir la manteca pomada con el azúcar hasta formar una crema.

Incorporar los huevos de a uno y seguir batiendo. Agregar el chocolate fundido (a temperatura ambiente).

Incorporar la harina y el cacao amargo previamente tamizados. Agregar el chocolate picado. Reservar algunos trocitos para poner arriba antes de cocinar.

Tomar porciones de aproximadamente 50 g de masa y colocar sobre una placa con papel manteca enmantecado. Atención: ubicarlas distanciadas entre sí, ya que se expanden en el horno. Aplastar

levemente, colocar más chocolate en trocitos por encima y cocinar durante 15 minutos a 170 °C.

Retirar, desmoldar en tibio y dejar enfriar completamente sobre una reja.

TIP

Probá también agregándoles maní tostado sin sal o almendras. O chips de chocolate blanco.

POR
FABRICIO PORTELLI



VINOS DE LOS CAMPEONES DEL 86

TIPS

Si bien los integrantes de la selección argentina consagrada en el Mundial de México 1986 se mantienen unidos, hoy lo están más que nunca porque lanzaron dos vinos: La Final Malbec y Héroes Blend, elaborados por Mendoza Vineyards. Esta es una nueva excusa para seguir jugando en equipo después de 36 años. Por eso, Oscar Ruggeri, Jorge Burruchaga, Ricardo Enrique Bochini, Nery Pumpido, Oscar Garré, Julio Olarticoechea, Carlos Daniel Tapia, Ricardo Giusti y Carlos Pachamé, entre otros, no solo viajaron a Mendoza para ultimar los detalles, sino que son las caras visibles de este nuevo emprendimiento que surgió de una idea de un gran amigo del “Cabezón” Ruggeri, Jorge del Valle, con quien comparte una larga amistad y la pasión por el fútbol. Los exjugadores también están unidos en un grupo de WhatsApp llamado “Los nonitos del

La herencia del vermut se remonta a la Edad Media, pero los dos estilos predominantes —el rosso italiano y el blanco seco francés— se crearon hace dos siglos aproximadamente. Y si bien los primeros exponentes surgieron en Italia, a finales del siglo XVIII, en Francia, España y Argentina también existe una sana cultura del aperitivo. Su nombre deriva del vocablo alemán *vermut*, que significa “ajeno”, planta medicinal imprescindible para su aromatización. Con el tiempo, se transformó en *vermouth*, y acá se popularizó como vermut o vermú. La marca más tradicional del país llegó con los miles de italianos que se embarcaron en los puertos de Génova y Nápoles. Este reconocido vermut nació de combinar ingredientes y productos disponibles en los alrededores de Torino, fundamentalmente vino (75 por ciento de su composición) y hierbas aromáticas que le confieren su personalidad y gusto característico que tanto se disfruta antes de las comidas.

86”, y la aprobación de la idea fue instantánea, sobre todo por los más conocedores de vinos, Giusti y Burruchaga. El proceso de selección de los vinos comenzó con el envío de muestras, y el plantel se decidió rápidamente por un Malbec y un *blend* como ícono. Así nacieron La Final, un vino 100 por ciento Malbec; y Héroes, un corte de uvas tintas conformado por 50 por ciento

Cabernet Franc, 40 por ciento Cabernet Sauvignon y 10 por ciento Petit Verdot. Ambos son cosecha 2018, provenientes de Agrelo, Luján de Cuyo, elaborados por la joven enóloga Denis Vicino. Pero más allá del estilo, estos vinos les permiten tener un fondo especial para cubrir las necesidades de cualquiera de las familias involucradas en el campeonato del 86. **■**

MINIGUÍA DE VINOS



DON VALENTÍN LACRADO TINTO
BODEGAS BIANCHI, MENDOZA \$429
PUNTOS: 87

Desde 1965 este *blend* tinto se luce en las mesas argentinas, y es hoy uno de los pocos clásicos de clásicos tan vigentes. De aromas expresivos y frutados, con toques maduros y de especias. Paladar ágil y amable, con buena frescura que resalta su carácter tradicional, pero también con fuerza. Ideal para acompañar la gran variedad de los platos más populares.



LA CELIA PIONEER MALBEC 2019
LA CELIA, VALLE DE UCO \$1429
PUNTOS: 89

La bodega cuenta con 511 hectáreas ubicadas en una única propiedad, de las cuales 380 están plantadas, la mayoría con Malbec. Esto habla de la experiencia de la casa. La enóloga Andrea Ferreyra logró un tinto de trago fluido y aromas equilibrados. Paladar franco y fresco, con texturas finas y un final de frutas rojas maduras con dejos herbales. Ideal para guisos de invierno.



LA FINAL MALBEC 2018
MENDOZA VINEYARDS, AGRELO, MENDOZA \$2250
PUNTOS: 90

La etiqueta, lo que simboliza y el objetivo detrás de este nuevo vino son un gran motivo para descorcharlo y disfrutarlo. Un Malbec típico de la zona, con buena fruta roja madura y especias secas, taninos amables y trago jugoso, también persistente. Y sobre el final asoma la crianza. Ideal para volver a levantar la copa y sentirse campeones como en el 86.

FIAT PULSE

PRIMER SUV DE LA MARCA ITALIANA

Por Fernando Soraggi



\$3.705.000

Precio

186 KM/H

Velocidad
máxima

120 CV

Potencia máxima
a 5750 rpm

15, 15 KM/L

Consumo
promedio

DISEÑO. 4/5

El nuevo Fiat Pulse, el primer SUV de la marca italiana, desarrollado en Brasil, llega para competir en el segmento más deseado por el público local, el de los utilitarios deportivos compactos. Sin duda, muestra el ADN de los vehículos del grupo Stellantis, ya que está montado sobre la nueva plataforma denominada MLA que utilizan varios vehículos de este grupo, como el Cronos, el Argo y el Renegade, entre otros.

En diseño, muy logrado y moderno, destaca el sector frontal, con un capó alto al estilo de los SUV, es decir con protuberancias y más recto, con grandes faros led horizontales, igual que los de circulación diurna. La parrilla también es grande, con tres barras horizontales, donde se inserta el nuevo logo de la marca y la Fiat Flag en la

esquina izquierda. El paragolpes se destaca por las tomas de aire de los extremos, que les dan marco a las luces antiniebla.

CONFORT. 3 1/2/5

Tiene un innegable parecido a su hermano Argo, que se produce en la misma planta brasileña. Excepto por el tablero y el diseño de las puertas. Las butacas son cómodas y tienen buena sujeción. El diseño del panel frontal está bien resuelto; y los comandos –bien ubicados– se pueden activar sin sacar la vista del camino. El volante de cuero regula en altura y profundidad (en la versión Impetus, en las demás, solo en altura), viene con levas de cambio y mandos a la mano.

Atrás cuenta con capacidad para tres pasajeros, pero el asiento del medio es más compacto y más duro.

MOTOR. 4/5

Llega al mercado argentino con dos motores nafteros, el conocido 1.3 litros Firefly de 99 CV, acoplado a una caja manual de cinco velocidades o a una CVT de siete velocidades para las versiones Drive, y la novedad en motorización, el motor de 1.0 litro turbo, de 120 CV, con caja automática CVT exclusivamente para la versión Impetus, que probamos. El nuevo motor forma parte de la galardonada familia de motores GSE T3, que muestra un muy buen funcionamiento y ofrece tres modos de manejo: normal, manual (con levas detrás del volante) y *sport*, que se activa mediante un botón rojo en el volante.

EQUIPAMIENTO. 3 1/2/5

Está muy bien equipado desde la base. Se destaca la cámara de marcha atrás, al igual que las diversas características



del dispositivo, como Alexa y Connect Me con wifi e Internet 4G de TIM, espacios añadidos y el cargador inductivo del *smartphone*, cuadro analógico, sistema Multimedia Uconnect 10,1" con Android Auto y Apple CarPlay Wireless, con navegador, tablero digital 7" Full Color, sistema AT de luces bajas, encendido remoto, puertos USB A/C, tablero combinado con clúster de 3.5", espejo interno electrocrómico, levantavidrios eléctricos en las cuatro puertas con antipinzamiento, cierre centralizado con telecomando, climatizador automático, control de velocidad crucero, Keyless Enter'n'Go, entre una larga lista.

SEGURIDAD. 3 3/5

Está muy bien provisto y es una referencia en el segmento, ya que llega con asistencias avanzadas a la conducción, comenzando por controles de estabilidad y de tracción avanzado (TC+), asistente de arranque en pendiente, *airbags* frontales y laterales, anclaje Isofix para niños, cinturones de seguridad de tres puntos, frenado autónomo de emergencia y sistema de mantenimiento de carril activo.

El sistema de frenos posee ABS y es verdaderamente eficiente, sin fatiga por el uso repetitivo. La comodidad de marcha se debe a que el sistema de suspensión, delantera tipo McPherson, y la posterior, con barra de torsión, resulta algo blando, da movimientos amplios en curvas, aunque sigue con precisión las indicaciones del conductor. Va bien asentado y transmite confianza.

En el baúl, dispone de 370 litros inicialmente, pero se pueden rebatir los asientos posteriores y llegar a 1100 litros. Debajo de la alfombra está la fina rueda de auxilio.

PRECIO. 3 1/2/5

En nuestro mercado este ítem siempre es un problema por los impuestos que se cobran más del doble del precio. El flamante SUV compacto Fiat Pulse llega en tres versiones: Drive 1.3L MT, \$3.310.000; Drive 1.3L CVT, \$3.510.000; e Impetus 1.0L CVT, \$3.705.000. Incluye dos paquetes de servicios anticipados Mopar, el correspondiente a los 10.000 km y el otro para los 20.000 km. La garantía es de 3 años o 100.000 km. **■**

MOTOR

Motor naftero delantero transversal. Tres cilindros en línea, cuatro válvulas por cilindro, un árbol de levas a la cabeza, distribuido por cadena dentada. Alimentado por inyección directa. Cilindrada: 999 cc
Tasa de compresión (ratio): 10:1
Potencia: 120 CV/5750 rpm
Torque: 20,4 Nm/1750 rpm

TRANSMISIÓN

Tracción: delantera
Caja: Automática de 7 velocidades y marcha atrás

MEDICIONES

Largo / alto / ancho: 4099 mm/1547 mm/1774 mm
Distancia entre ejes: 2532 mm
Peso en orden de marcha: 1234 kg
Capacidad de baúl: 370 litros
Capacidad de combustible: 47 litros

SUSPENSIÓN

Delantera: Independiente tipo McPherson, con brazos oscilantes y amortiguadores
Trasera: Barra de torsión con resortes helicoidales

FRENOS

ABS
Delanteros: Discos ventilados
Traseros: Tambor

DIRECCIÓN

Asistencia eléctrica con piñón y cremallera

LLANTAS Y NEUMÁTICOS

Llantas: Aleación de 17"
Material: Aluminio
Neumáticos: 205/50R17 89H
Rueda de auxilio: Temporal, con llantas de chapa

FABRICANTE/IMPORTADOR

Fiat Brasil/Fiat Argentina

PRECIO Y GARANTÍA

\$3.705.000, 3 años o 100.000 kilómetros

HORÓSCOPO



POR GABA ROBIN
LA BRUJA POP

LEO (24/07-23/08)



Amor: Los vínculos y la convivencia estarán en conflictos, podés repetir episodios o circunstancias que ya viviste a principio de este año. Posible trámite entre pareja. Programarás un viaje al extranjero, algo que será intenso e importante.

Trabajo: Terminás una responsabilidad, algo que se demoró. Estás en las puertas de un cambio de trabajo que será muy liberador y transformador. Tu energía quiere más de todo.

Salud: Una cirugía programada que estuvo ya marcada o pospuesta. Estás sin focalizar tu mente, como volando o caminando entre nubes. Ensoñaciones, sueños que te sorprenderán. Cuidá tus pies.

VIRGO (24/08-23/09)



Amor: Intensidad sexual de alto alcance. Despertás un *kundalini* que te trae energía de más y emanarás mucha sensualidad. Eso te hará encontrarte con otras personas que sentirán gran atracción hacia vos. Dudas en la convivencia, a veces te sentís vulnerable.

Trabajo: Estarás saturado, cansado, agobiado en tu actividad. Como si tuvieras más responsabilidades o tu capacidad de trabajo estuviera más débil. Ganas de no ir.

Salud: Tratamientos de fertilidad. Cirugías en órganos sexuales o reproductores. Tu sistema óseo necesita que tengas conciencia y te alimentes mejor, y que hagas caminatas y tomes sol.

LIBRA (24/09-23/10)



Amor: La pareja está en situaciones de gran empatía, ya sea por comunión de los dos, por planes en común, por eventos que los llevan a estar en estado alto. Alguien de la familia necesitará atención. Hijos con trámites que te tendrán ocupado.

Trabajo: Una sociedad para armar. Temas de papeles, juicios positivos, créditos, etc. Buena reunión con jefes o autoridades en un ámbito fuera del trabajo. Ascenso. Buen momento para avanzar en tus metas.

Salud: Te sentís sin alegrías, sin esa energía juvenil. Podés tener inflamaciones o retención de líquidos. Cuidá tus riñones a través de tu médico y tomá más agua.

ESCORPIO (24/10-22/11)



Amor: Los eclipses de mayo te han traído cambios imprevistos, circunstancias de irritabilidad o tristezas. Algo modificará tus vínculos. Hay cambios hasta de casa, o reformas que no imaginaste hacer.

Trabajo: Se encaminan los trámites de vida, algo que ya no esperabas. Terminarás un contrato. Sentís un alto contenido creativo que te ayudará para armar el lugar y las formas de trabajo.

Salud: Cargarás esperanzas en cuanto a paternidad. Embarazo. La garganta necesita atención, miel y limón. Tu tiroides te hará sacar turnos.

SAGITARIO (23/11-22/12)



Amor: Habrá conversaciones de amor, de convivencia, acuerdos. Tiempo de alegrías con hijos o por hijos, embrazos en la familia. Sentirás que estás rodeado de gente hermosa que te genera bienestar.

Trabajo: En este ámbito, todo estará muy intenso, algo que ya venís sintiendo. Nuevos trabajos. Mucha energía laboral. Te conectarás con algo creativo que será tu forma de sustento.

Salud: Tus energías están un poco altas, y eso puede traerte accidentes domésticos. Cuidado. Cirugía en ojos o en boca. No podrás callar tu mente ni dejar de andar con tu cuerpo.

CAPRICORNIO (23/12-20/01)



Amor: Necesitás generar otra forma de manejar la convivencia, el vínculo, la relación, ya que estás cortando cosas o hábitos de vida, y si querés seguir en pareja, estas personas también tienen que cambiar. Los solos se topan con una aventura que será más que eso, el destino.

Trabajo: No es tiempo de gastos, sino de esfuerzos para ir por otra cosa. Tu ánimo no será de derroche. Gastos en tu hogar, casa, refacciones, construcción. Buen momento en el ámbito laboral.

Salud: Estética, querrás estar a tono con tu imagen, sentirte vital, rejuvenecer, reír. Tu forma de mostrarte —a través de cómo te vestís, cómo te ves y cómo te sentís— se notará, y te lo dirán.

ACUARIO (21/01-20/02)



Amor: El hogar se pone de manifiesto como algo clave en la vida. Puede ser algo nuevo para vos, pero sentirás que hay cosas que antes no sentías o de las que no te dabas cuenta y ahora son muy importantes en tu vida.

Trabajo: Cortás con aquellas personas que sentís que no son de confianza. Dejás reyertas laborales. Comunicación positiva y posible viaje por trabajo. Contrataciones. Buen momento para percibir el camino. Cuidado con los derroches.

Salud: Tus nervios pueden estar en efervescencias. Necesitás más mimos; y si no los tenés, te enojás y proyectás disputas. Tus bronquios se debilitan. Gustarás más en tu imagen.

PISCIS (21/02-21/03)



Amor: Habrá noticias familiares que te encantarán, celebraciones, festejos. Buen momento de vida. Necesitás estar con los tuyos, esos momentos de familia que te contienen y producen energía molecular. Mudanza.

Trabajo: El dinero llega, aunque no lo esperes. Harás compras y realizarás gastos de placer. Estudios y exámenes. Contrataciones nuevas, firmás papeles que te encantarán y te llevarán a nuevos caminos.

Salud: Cuidado con las comidas con más calorías; notarás no solo que engordás, sino que no te sentís bien. Buena energía que te acompaña durante el mes.

ARIES (22/03-20/04)



Amor: Es momento de expansión, de sentirte poderoso y de estar en modo placer, de la forma que sientas. Las cosas llegan y no lo podrás creer. Conversaciones con padres o hermanos que sanan. Hay personas o amistades que no querrás ver por un tiempo.

Trabajo: Dinero en metamorfosis; si sos inteligente, en estos tiempos podés armar una base de dinero a través de trabajo, nada de suerte. Harás compras y ventas que serán de empuje en la vida. Creatividad.

Salud: Estás modelando el cuerpo, nada será como era. Tu peso e imagen se transforman. Tus piernas necesitan mimos, consultas y caminar.

TAURO (21/04-21/05)



Amor: Hay un cambio cuántico en tu forma de ver las cosas, las relaciones, la pareja. Sintonía con tu entorno que te llena de amor. Mirás la vida con un sentido de amor universal y no de dependencia.

Trabajo: Si trabajás en dependencia, tu jefe o autoridad está en modo denso, como pesado. Tus esfuerzos se adaptarán a estos tiempos, pero el dinero recompensa.

Salud: Estética en todos los aspectos. Tus rodillas necesitan tratamientos y cuidados. Tus piernas se inflaman o retienen líquidos.



CÁNCER (22/6 AL 24/7) MALENA PICHOT

Actriz, comediante, escritora, guionista, directora y feminista. Protagonizó y guionizó la serie *Cualca*, su *spin-off Por ahora*, y diversas miniseries, cortometrajes, etc. Conduce el programa radial *Furia Bebé*.

Amor: Te toparás con personas y grupos nuevos en tu vida. Tu sexualidad no está en altas dosis, sentís que es tiempo de reencontrarte.

Trabajo: Armá una estrategia para el manejo del dinero, podés realizar buenas compras o hacer inversiones positivas. Andá alerta para sacar provecho de los astros en este momento.

Salud: Tu templanza se confunde con una rigidez y seriedad en la óptica de la vida. Adoptá una filosofía de vida con más amor hacia vos.

GÉMINIS (22/05-21/06)



Amor: Dejarás amante que no da plenitud y entrará una persona que te transformará. Los que están en pareja necesitan reprogramarse en la sensualidad, porque su forma actual emana más sexo. Conocerás muchas personas.

Trabajo: Acuerdos, contratos, estudios por concursos, buen momento para hacer negocios. Algo del extranjero te compromete a nivel laboral. Cuidado con enamoramiento de alguien con quien trabajás, solo es veneración, no llegará a nada serio.

Salud: Tu garganta requiere cuidados, limón y miel. Tus noches te llevan a sueños predictivos, porque hay mucha info entre almohadas.

SUDOKU

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

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

MEZCLAGRAMA

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

					R			
T								N
			M					

Horizontales:

- Elogiar, loar.
- Igualdad de nivel.
- Masa de vapor acuoso suspendida en la atmósfera (pl.).
- Modo, forma.
- Onda en el mar.
- Prefijo: fuera de.
- Quitar la humedad.
- Terminación genérica de los alcoholes.
- Ventilar, airear.

Verticales:

- Agota, fatiga.
- Árbol de Venezuela (pl.).
- Conjunto de partículas disgregadas de las rocas.
- Contracción de preposición y artículo.
- Cualquiera de los cuerpos celestes que pueblan el firmamento.
- Dativo y acusativo de pronombre.
- Esfera celeste o terrestre.
- Pronombre personal.
- Segunda terminación verbal.
- Taberna, lugar de expendio de bebidas.
- Todavía, por ahora.

GRILLA

Anote las respuestas teniendo en cuenta que figuran las sílabas que las forman, a manera de guía. En las columnas señaladas se formará una frase del abogado y político mexicano Benito Juárez.

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

Definiciones

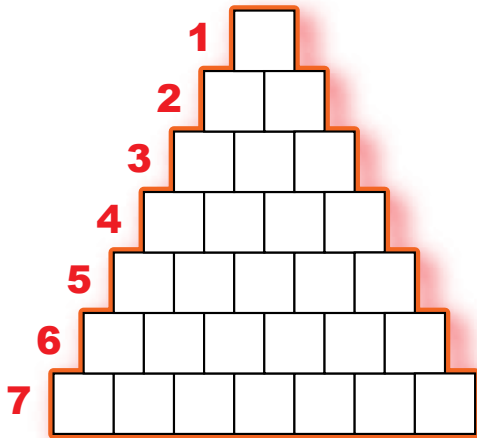
- 1 • Que achica o ciñe.
- 2 • Colchoncillo que sirve para reclinar sobre él la cabeza en la cama.
- 3 • De tres colores.
- 4 • Remarcar, resaltar.
- 5 • Vendedor de espejos.
- 6 • Manifestarse, dejarse ver.
- 7 • Salvador, libertador.
- 8 • Reunir y guardar dinero u objetos valiosos.
- 9 • Acertado, preciso.
- 10 • Uno de los más importantes historiadores latinos del siglo I a. C.
- 11 • Terreno sembrado de alfalfa.
- 12 • Hacia el frente.
- 13 • Animal de seis patas, como los insectos.
- 14 • Antes del nacimiento.
- 15 • Emitir su voz el asno.

Sílabas:

- A - A - A - AL - AL - BUZ - CAR - CER - CO - CO - DA - DE - DEN - DES - DO - DUC - ES - FAL - FAR - HA - HE - JE - LAN - LOR - LUS - MO - NA - NAR - PA - PE - PO - PRE - RAR - RE - RE - RE - RE - RO - RREC - SA - SO - TA - TAL - TE - TE - TIO - TO - TOR - TOR - TRI - XÁ.

PIRAMIDAL

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



- Definiciones:** 1 • Primera vocal. 2 • Apócope de "mamá".
 3 • (... Zedong) Político chino. 4 • Signo ortográfico.
 5 • (... Polo) Mercader y viajero italiano. 6 • Ingerirá alimentos.
 7 • Sitio público destinado a la compra, venta o permuta de bienes.

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.

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

EN CLAVE

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

24	18	11	18	2		16	18	19	24	18		3	13	8
18	24	8	13	20	18		2	20	18		9	26	20	2
5	8	24	18		24	20	11	8	2	8	4		17	3
3	23	20		12	8	26	8		18	6	18	17		19
	3	17	15	20	16	18		20	11	20	6	3	16	
13		18	8	12	3		18	19	18	17		13	8	2
20	8		17	20	26	20	6	3	15		18	19	19	3
19	20	15	18		3	17	3		18	5	26	8	4	18
18	19	17		23	19	8	4	18		19	8	4	18	4

SOLUCIONES

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

EN CLAVE

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

SOPA SIN LISTA

1	A						
2	M	A					
3	M	A	O				
4	C	O	M	A			
5	C	O	M	A	R	C	O
6	C	O	M	E	R	A	
7	M	E	R	C	A	D	O

PIRAMIDAL

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

GRILLA

A	L	B	A	R	O	L	A	E	C
S	E	C	A	R	O	L	A		
T	O	R	E	A	R	N			
R	A	S	N	U	B	E	S		
O	L	M	A	N	E	R	A		

MEZCLAGRAMA

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

SUDOKU

IMPRESIONISTAS POR CRIST



LLEVÁ TU REVISTA CON VOS

CONVIVIMOS



ESCANEÁ
Y LEELA



NaranjaX

CONVIVIMOS.NARANJA.COM

LO TOMO,
ME GUSTA
y qué?



MATE COCIDO

TARAGÜI

