

El milenio

CONECTAMOS SIERRAS CHICAS

PROYECTO COMUNICATIVO ESCOLAR . CÓRDOBA . AÑO 17 . NÚMERO 319 . NOVIEMBRE DE 2025 www.elmilenio.info



Estrategia y avance

Con el objetivo de generar mayores oportunidades a nivel local, se consolida el Parque Logístico Industrial Punto 53. El mismo -que ya está en funcionamiento- cuenta con una proyección ambientalmente responsable, potenciando la producción y el empleo local. **Pág. 2**



En alza

Los consumos problemáticos y el uso de vapeadores se expanden en la región, reflejando nuevas formas de adicción. La falta de percepción de peligro y la accesibilidad agravan un escenario que demanda atención y prevención. **Pág. 7 y 8**



Bajo la gestión del intendente Pablo Cornet, Villa Allende impulsa obras de saneamiento, conectividad vial y control hídrico, buscando transformar riesgos en desarrollo sostenible.

Así, el propósito es tanto mejorar la infraestructura urbana como la calidad de vida de los habitantes.

Pág. 4

Crecimiento integral



Voz que acompaña

Fernando "Turco" Genesir lleva más de treinta años al aire. Hoy, desde La Popu, al frente de Vamos Viendo, se destaca por su manera de comunicar y conectar con la audiencia, generando confianza y fidelidad. Además, bajo esa premisa, lanzó "La Argentina Posible", un segmento de experiencias inspiradoras. **Pág. 10**

Desafío acuático

Unquillo se hará presente en la maratón acuática Santa Fe-Coronda, una competencia de natación en aguas abiertas argentina correspondiente al circuito World Aquatics. Tras un proceso de selección que exigía trayectoria y resultados previos en distintas pruebas, el vecino Nicolás Domaica fue invitado y participará junto a otros 3 cordobeses. **Pág. 27**

Protagonismo femenino

Con dos décadas en escena, Carolina Godoy manifiesta su compromiso social mediante el arte, para visibilizar trayectorias de mujeres silenciada desde una mirada contemporánea. Tanto a través de producciones formales del Teatro Real como otras independientes, impulsa proyectos que promueven una visión alternativa de la historia. **Pág. 23**





Un nuevo motor para el crecimiento

Ubicado sobre la autovía E-53, el Parque Logístico-Industrial Punto 53 avanza como uno de los proyectos más ambiciosos de la zona. Con empresas ya operando y un enfoque sustentable, busca combinar producción, logística y empleo local.

UNQUILLO

El Parque Logístico — Industrial Punto 53 nace como un proyecto destinado a concentrar actividades industriales y logísticas en un corredor estratégico, el de Sierras Chicas.

Ubicado sobre la autovía E-53 (Pajas Blancas), frente al ingreso del barrio Las Corzuelas, el polo fue presentado oficialmente en la Expo Parques Industriales Córdoba 2025, donde se abrió una agenda de trabajo con potenciales ocupantes y referentes provinciales. Desde entonces, la iniciativa comenzó a materializarse: trámites más ágiles, primeras empresas operando y una expectativa local centrada en la generación de empleo.

Victoria Baena Cañani, encargada del área de recaudación de la Municipalidad de Unquillo, explicó que su función es acompañar a los desarrollistas para agilizar procesos en los que interviene el Estado. “La idea es que la gente no tenga que estar dando tantas vueltas y evitando situaciones burocráticas”, señaló.

Asimismo, indicó que uno de los rasgos distintivos de la iniciativa es su carácter logístico, ya que no se limita a fábricas, sino que incluye empresas de distribución y servicios vinculados al comercio y la cadena de suministros. También, subrayó la sustentabilidad que caracteriza la propuesta.

“Supone un gran cuidado del ambiente —aseveró—. Cuenta con un alumbrado solar público y se está realizando la instalación de una obra subterránea para hacer mejor uso del agua”. “Además, se ubica en una zona alejada del casco urbano, lo que minimiza el impacto en los veci-

nos”, agregó.

En esta línea, destacaron la recepción vecinal. Al respecto, celebró: “Muchos vecinos de Unquillo que tenían radicadas sus empresas en otros lugares vuelven a su ciudad a generar empleo”.

Etapas, instalación y desarrollo

Mario Bertero, una de las personas que lidera la ejecución, detalló que el Parque es un desarrollo integral que contempla un total de 165 lotes, con superficies que varían desde los 1.300 hasta los 2.800 m², además de una fracción especial de 3 lotes de 2,7 hectáreas para grandes proyectos.

En cuanto al cronograma de las obras, detalló que se organiza en tres etapas: la primera, con 65, ya está consolidada y con industrias funcionando, entre ellas actividades como marmolería, fábricas de calzado, logística (incluida una operación de Mercado Libre) y carpintería de aluminio. En tanto, se avanza con una previsión de ocupación del 80% para fines de 2026.

Las etapas 2 y 3, están en obra de infraestructura y se proyecta la entrega de posesión para mediados de 2026, cuando



Referentes en la Expo Parques Industriales Córdoba 2025.

nuevos rubros puedan empezar a radicarse y construir. En esa misma línea, Baena puntualizó que las firmas radicadas no tienen venta al público, aunque sí pueden tener venta online. Este aspecto es central: el parque está pensado para la producción y la logística, no para la actividad comercial tradicional.

Bertero amplió sobre el perfil deseado: “Hemos sido muy rigurosos en la planificación para garantizar un desarrollo compatible y sostenible con el entorno de Unquillo”. Según estimó, una vez en pleno funcionamiento, el parque podrá albergar unas 150 empresas, seleccionadas bajo criterios ambientales y de ordenamiento territorial.

Para acceder, los interesados cuentan con dos modalidades: la adquisición del terreno —para construir su propia nave— o la opción “llave en mano”, que permite encargar a la desarrollista la construcción completa. “En ambos casos, contamos con

financiación propia, lo que facilita la radicación de pymes, de grandes empresas y alienta la inversión en nuestra comunidad”, detalló.

El impacto laboral ya comienza a sentirse. “Con solo unas diez industrias trabajando, más la construcción de naves y las obras del loteo, se están empleando a más de 100 personas de la localidad”, comentó.

A futuro, proyectan que el número de puestos de trabajo supere los mil, entre empleos directos e indirectos. En torno a esto, añadió: “Los puestos serán variados, abarcando desde operarios, personal logístico y administrativo, hasta técnicos especializados y profesionales”.

Acompañamiento municipal y beneficios

Para fortalecer esa proyección de empleo, el equipo desarrollador y el municipio trabajan de manera coordinada en medidas concretas, como el asesora-

miento a los industriales y la posibilidad de otorgar exenciones a quienes prioricen la contratación local.

“Estas alternativas son muy importantes —sostuvo Bertero— porque garantizan que el crecimiento de Punto 53 se traduzca directamente en el crecimiento y bienestar de nuestra comunidad.”

“En la ordenanza tenemos un montón de beneficios para cualquier industria o comercio que se instale en Unquillo: una exención del 100% por tres meses y del 50% en los siguientes tres, además de las exenciones provinciales por ser parque industrial”, relató la responsable respecto a los beneficios impositivos.

También, aclaró que actualmente trabajan en nuevas gestiones, entre ellas la posibilidad de articular un servicio de transporte público que conecte Unquillo con la autovía E-53.

La articulación con la comunidad, a su vez, se da a través de la bolsa de trabajo municipal. De este modo, cuando una empresa requiere personal, desde el municipio se les acerca una nómina de postulantes formados.

Por último, Baena expresó: “Todo termina favoreciendo. Se generan más oportunidades, más impuestos, más capacitación, y eso motiva a la gente a participar. Es una rueda que se va haciendo más grande y todo se vuelve más lindo al final, porque es un crecimiento que involucra a todos.”



Este proyecto comenzó en el 2022 y contaba con solo 16 hectáreas; hasta que el año pasado se presentó en la primera Expo Parques Industriales, y creció significativamente.

El milenio

Año 17. Número 319. PROYECTO COMUNICATIVO ESCOLAR. La Fundación Josefina Valli de Riso, que gira con el nombre de fantasía Instituto Educativo Nuevo Milenio e Instituto Milenio Villa Allende, es la titular del Periódico El Milenio y la página web www.elmilenio.info. Edición general: Clara Angeletti. Edición digital: Carlos Romero. Diagramación: Ramón Servent. Producción: Florencia Giolito. Corrección: Marta Parisi. Dirección: Crucero General Belgrano s/n, B° Los Talitas, Unquillo, Córdoba - Área de cobertura: Villa Allende, Mendiola, Unquillo, Río Ceballos y Salsipuedes. Tel: (03543) 489022/480349. Correos: periodico@elmilenio.info / clasificados@elmilenio.info / Redes Sociales: @elmileniook / Opiniones y comentarios expresados no representan necesariamente la opinión de la Fundación Josefina Valli de Riso y Periódico El Milenio. Dicha fundación y medio gráfico no aceptan responsabilidad alguna sobre cualquier decisión tomada por los lectores en base a lo publicado.





Unquillo se prepara para la temporada de verano

Las temperaturas de noviembre ya anticipan una época calurosa y el Pueblo de Artistas proyecta una variedad de opciones para disfrutar: la pileta del Polideportivo; los tradicionales paseos de artesanos, del centro y del domingo; el cine renovado; y la reserva Los Quebrachitos, entre muchos más.

La temporada de verano está próxima a comenzar y la ciudad de Unquillo presenta un abanico de opciones a tono para aprovecharla al máximo. Teniendo como base la planificación que se viene desarrollando, para este mes de noviembre están previstas una serie de instancias para continuar fortaleciendo al sector Unquillo Turístico. Entre otras, se realizarán mesas de trabajo, capacitaciones, y un evento sobre Turismo de Bienestar. Cabe destacar que Unquillo Turístico es producto del trabajo colaborativo impulsado por la dirección de Turismo municipal junto a emprendedores, comerciantes y referentes de espacios locales de diferentes rubros como hotelería, gastronomía, cultura, actividades al aire libre y servicios varios.

Para todos los gustos

Uno de los atractivos principales es la pileta del polideportivo

municipal ubicado en Bº Villa Forchieri (Echeverría 150), cuya apertura está prevista para las próximas semanas. La entrada tendrá precio diferenciado para ciudadanos de Unquillo. Cabe destacar que sus dimensiones de 50 m de largo por 25 de ancho la convierten en olímpica, única en la región.

Otro de los sitios emblemáticos del Pueblo de Artistas, y que próximamente será reinaugurado oficialmente tras una serie de importantes reformas, es el Cine Teatro Municipal. Las obras realizadas incluyeron la pintura general del edificio, refuncionalización de espacios, revestimiento acústico (tela plizada) en las paredes laterales de la sala, adecuación técnica de equipos de proyección y sonido, reinstalación del escenario, renovación de marquesina, candy bar, boletería, y la instalación de 200 butacas más modernas y cómodas.

Además de las visitas a museos,



los fines de semana continúan las actividades en los espacios de artesanos: Viernes con la EcoFeria en el Paseo del Centro, sábados en el Paseo de Artesanos del Parque Integrador y el Paseo del Domingo con el circuito autoguiado en la zona oeste de la ciudad.

Para amantes de propuestas al aire libre y en contacto con el entorno natural, habrá más jornadas recreativas - pedagógicas en la Reserva hídrica, recreativa, natural, municipal Los Quebrachitos.

Cabe destacar que continúa vigente la posibilidad de suscribirse al Registro Único Turístico Unquillo (RUTU), proyecto dirigido a proveedores locales de servicios como hotelería,



gastronomía, lavandería, insumos, entretenimiento y más, que directa o indirectamente se relacionen con actividades turísticas.

Para más información sobre el RUTU y las actividades planificadas, ingresar a la web unquillo.gov.ar o las redes sociales de la Municipalidad de Unquillo.

Unquillo MUNICIPALIDAD

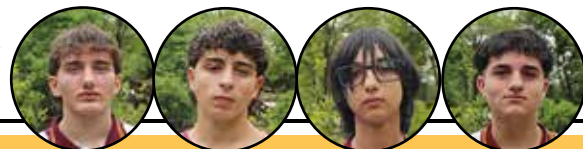
En noviembre
VAMOS AL
POLI

TARIFA DIFERENCIAL
para ciudadanos de
UNQUILLO

ACTIVIDADES
deportivas
y recreativas

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL

MUNICIPALIDAD
DE UNQUILLO



Sistematizar, conectar, prevenir: El trípode del nuevo desarrollo

Villa Allende avanza con obras que buscan modernizar su infraestructura urbana y prevenir futuras inundaciones. Además, la ciudad presentó su plan de gestión hídrica ante organismos internacionales en busca de financiamiento para una solución definitiva.

VILLA ALLENDE

Villa Allende avanza con un conjunto de obras, que van desde un sistema de cloacas hasta el ensanche de la avenida Lucchese y los trabajos de sistematización de los arroyos Saldán y Seco.

Respecto al sistema de cloacas, hasta el momento se ha avanzado con la construcción de un sifón bajo el arroyo Saldán, en barrio San Clemente. "El criterio principal fue aprovechar la pendiente natural del terreno para que las cloacas funcionen por gravedad y así evitar la necesidad de estaciones de bombeo. Eso hace que el sistema sea menos costoso y más eficiente", señaló el intendente Pablo Cornet.

La troncal, ubicada principalmente sobre la ruta Santiago Derqui, es la que permitirá iniciar la expansión hacia los barrios cercanos al corredor principal. Según detalló, los primeros sectores en beneficiarse serán Centro, El Ceibo y parte de Villa Allende Parque.

A la par de los trabajos de saneamiento, la gestión municipal progresa en un plan integral de conectividad vial, que incluye pavimentaciones estratégicas y la modernización de arterias claves.

Según el intendente, las decisiones sobre qué calles priorizar se toman considerando el escurrimiento del agua y el flujo vehicular. Al respecto, detalló: "En Villa Allende Parque, por ejemplo, se daban ambas condiciones: es una zona muy transitada por vecinos que ingresan desde Córdoba y, además, tenía problemas de pendiente y acumulación de agua".

Otro punto central del esquema vial es la obra de ensanche de la avenida Lucchese, la cual ya cuenta con un segundo

tramo de 1.6 km habilitados. El mandatorio indicó que los trabajos avanzan dentro de los plazos previstos y que la finalización está estimada entre febrero y abril de 2026. "La Lucchese es clave para la conectividad de toda la ciudad -explicó- pero no solo se trata de ensancharla, sino de complementar con calles colectoras y alternativas".

Por otra parte, y de cara al verano, el funcionario destacó los trabajos realizados sobre los arroyos Saldán y Seco, que apuntan a la limpieza y recuperación de sus cauces. Si bien aún no se han transformado en parques lineales, el municipio proyecta ir en esa dirección a partir del plan de sistematización presentado ante la Administración Provincial de Recursos Hídricos (APRHI).

El proyecto contempla canalizar tramos específicos de ambos afluentes para evitar inundaciones. "Queremos que los vecinos puedan disfrutar de los mismos como lugares de encuentro y paseo. Hoy muchos tramos no son utilizables por la falta de mantenimiento o por construcciones indebidas, pero creemos que devolverlos a la comunidad será una forma de mejorar el entorno urbano y revalorizar las viviendas cercanas", sostuvo Cornet.

El Milenio: ¿Cómo fue su participación en el Rivercity Global Forum 2025, el encuentro internacional para conversar sobre influyentes en urbanismo, sostenibilidad y gestión de ríos?

Pablo Cornet: Me invitaron a Colombia, en Montería puntualmente, a hablar por la ciudad de Villa Allende en cuanto los arroyos que la entrecruzan. Nosotros lo que planteamos es el caso de nuestra ciudad, atendiendo a que en el 2015 nos inundamos porque el agua so-



Periódicamente, el municipio realiza limpiezas sobre los arroyos para mantenerlos despejados ante la llegada de lluvias.

brepasó el cauce de los arroyos. Ahí presentamos cómo trabajamos con nuestro sistema de alerta temprana, con Defensa Civil, con los puntos de evacuación y los puntos de encuentro para prevenir.

Cuando uno analiza el arroyo ante una potencial inundación, lo primero a resolver es cómo resguardar la vida y la integridad de los vecinos. Ahí entra el plan de evacuación y nuestro sistema de alerta temprana, que nos permite monitorear la forma en que van creciendo los cauces a medida que llueve, y cómo eso nos impactaría en el centro de Villa Allende.

Sin embargo, es un sistema preventivo, no es la solución definitiva, es para proteger la integridad y la vida de los vecinos. Presentamos el caso en el foro para ver si el Banco Interamericano de Desarrollo (BID) o el

Banco de Desarrollo de América Latina y el Caribe (CAF), que son dos organismos de crédito internacional, nos podrían financiar para sistematizar los arroyos y poder evitar futuras inundaciones el día de mañana. Antes quizás llovía 300 mm en 4 días y no pasaba nada. Ahora puede llover esa cantidad en 4 horas y eso es perjudicial por la cantidad de agua de golpe. Todas estas cuestiones de cambios en el clima hacen que hoy tengamos que tener previsiones que antes no hacían falta.

EM: ¿Qué se prevé hacer en una situación semejante?

PC: Hoy nos volvemos a inundar, por eso tenemos sistema de alerta temprana para poder estar atento. Si llueve, por ejemplo, sobre el Dique La Quebrada, nosotros sabemos cómo está su nivel y que llega un cierto punto que desborda. Uno va

monitoreando y de acuerdo al volumen de lluvia sabe cómo va a impactar el caudal de agua en la ciudad de Villa Allende y de ahí cuanto tiempo tenemos para evacuar y para hacer sonar las sirenas. Todos los años hacemos un simulacro y cuando suena la sirena, la gente sabe que tiene que agarrar una mochila y se tienen que ir urgente a los puntos de encuentro, en los que sabemos que no se inundan, y así resguardamos primero la vida de las personas.

EM: ¿Qué novedades se tienen sobre la factibilidad de la financiación por la que fueron a Colombia?

PC: Por un lado el BID nos dijo que es viable, y por otra parte nos dio un visto bueno al proyecto. Después fuimos al gobierno de la provincia, y nos dijo que con el proyecto en mano podemos hablar. Acá hay un tema, que no es menor, y es que los cauces y los arroyos son jurisdicción provincial, no municipal.

Nos hemos involucrado en el tema porque afecta la vida de nuestros vecinos. Mientras tanto, en el gobierno de la provincia lo están analizando, para ver formas de ayuda, ya sea a través de un subsidio o financiamiento. En Villa Allende confluyen el Arroyo Seco y Saldán, entonces, al tener menos pendiente y estar al último de todo el trayecto, eso genera que corramos más riesgos también. Cada ciudad tiene sus memorias.

— NO — CRIEMOS AL DENGUE



CEPILLÁ
secaplatos y
bebederos de
mascotas



TIRÁ
agua hirviendo
en canaletas
y desagües



REEMPLAZÁ
agua por
arena húmeda

RETIRÁ
los escombros



CERRÁ
la tapa
del tanque



**Limpiá todos los recipientes
una vez por semana**

EN 30 DÍAS UN MOSQUITO PUEDE PONER HASTA 700 HUEVOS

Ministerio de
SALUD

GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
CÓRDOBA

GESTIÓN
**MARTÍN
LLARYORA**



Enfriar para sanar

El método Wim Hof, que fusiona respiración, enfoque mental y exposición al frío, propone una forma diferente de conectar con el cuerpo y gestionar la salud física y emocional. En Argentina, el instructor cordobés Diego Perassi impulsa su práctica desde una mirada segura y accesible, destacando sus beneficios sobre el sistema inmune y la respuesta al estrés.

LA REGIÓN

Desde hace algunos años, en las redes sociales comenzaron a circular imágenes de personas que se sumergen en bañeras llenas de hielo o en aguas heladas. Ante las mismas, las reacciones suelen ser de asombro y curiosidad: ¿puede realmente el cuerpo resistir temperaturas tan bajas? ¿Por qué alguien elegiría exponerse a ese dolor o incomodidad? Sin embargo, detrás de estas prácticas hay un método con bases fisiológicas y meditativas, conocido como Wim Hof, que combina tres pilares fundamentales: exposición controlada al frío, respiración consciente y enfoque mental.

Este entrenamiento, desarrollado por el atleta holandés Wim Hof —apodado “The Iceman” por su capacidad para soportar temperaturas extremas—, ha ganado popularidad como una herramienta para mejorar la salud física, reducir el estrés y fortalecer la mente.

Nacionalmente, Diego Perassi es uno de sus principales difusores. Se trató del primer instructor en Argentina, el segundo en Sudamérica y se formó en centros que se encuentran en Europa.

Actualmente —y desde 2018— se dedica a acercar esta técnica a más personas, desde una mirada accesible y vivencial, buscando que puedan experimentar los efectos y entender su potencial transformador.

“Uno puede leer todos los libros de Wim Hof o ver todos los videos, pero la experiencia en el cuerpo es lo que hace que uno entienda de qué se trata este entrenamiento”, explicó. Según él, “la verdadera comprensión surge al atravesar la incomodidad y romper con los paradigmas que asocian el frío con la enfermedad o la fragilidad” —indicó—.

El Milenio: ¿Cómo es un taller? ¿Qué hacen las personas que van por primera vez y en qué consiste para quienes quieran continuar con este método?

Diego Perassi: Los talleres son para que cada uno desarrolle su propia práctica de manera personal y pueda continuar. No es como una clase de yoga a la cual tenemos que seguir yendo semanalmente, sino que es ir, tomar la información, la vivencia y la experiencia de hacerlo, guiado de una manera segura.

La idea es practicar el ejercicio de respiración de manera grupal en detalle, y luego poder continuar con las prácticas en casa.

Hablamos también sobre los riesgos, sobre la seguridad y después vemos la teoría: ¿Qué pasa en nuestro cuerpo, en nuestra fisiología y qué beneficios nos trae esta práctica cotidiana? Ese es el momento de preguntas, de respuestas y la preparación para la tercera parte que es la inmersión en hielo individual, en piletas que tienen mucha agua con hielo, con una temperatura aproximada entre dos y cinco grados.

EM: ¿Cuáles son las ventajas y resultados esperables con esta práctica?

DP: Una de las cosas que más me impactó cuando conocí el método, fueron las historias de personas que habían trascendido problemas graves de salud o cambios grandes a nivel holístico, no solamente de salud física, sino también de salud mental. Es un abanico muy amplio, porque lo que normalmente sucede con la práctica cotidiana del método Wim Hof es un balance en el sistema inmune. Diría que la principal característica sería que podés gestionar mejor tu salud o tu enfermedad.

Por otro lado, además de tener una nueva relación con el frío y el invierno, es que cambia completamente tu habilidad para controlar tu reacción ante lo incómodo. La práctica cotidiana nos enseña que nosotros tenemos el control de nuestra reacción, y eso después impacta en el ambiente que estemos, sea el frío, una situación estresante con los vínculos o en el trabajo. Sería como un autocontrol de la calma.

EM: ¿Qué sucede con el cuerpo al experimentarlo?

DP: Es como un shock del sistema nervioso, que hace que el sistema inmune trate de buscar ese balance, que por ahí, muchas veces ha perdido. Es una forma de estimular nuestro propio cuerpo a mejorar, por ejemplo, en cuanto a enfermedades autoinmunes, que muchas veces son una sobre-reacción del sistema que nos ataca a nosotros mismos.

EM: ¿Cuáles son las condiciones específicas para poder realizar este método y qué requisitos mínimos deben cumplir las personas que quieren empezar?

DP: Pueden practicar desde niños has-



En Argentina aproximadamente hay 12 instructores del Método Wim Hof y las personas pueden encontrarlos a través de la página oficial www.wimhofmethod.com



ta adultos mayores, siempre teniendo en cuenta las cuestiones de seguridad en los talleres. Nosotros a partir de los 16 años admitimos a las personas y lo único que hay que tener en cuenta es que mujeres embarazadas, personas con epilepsia y síndrome de Raynaud, al igual que enfermedades coronarias graves, están fuera de la admisión, no pueden practicar el método. El resto son bienvenidos.

EM: ¿Qué riesgos existen al practicar las técnicas de respiración y exposición al frío que propone el método?

DP: En cuanto a la respiración, el riesgo es hacerlas en un entorno que no sea el adecuado. El mayor error es pensar que las respiraciones se hacen al mismo tiempo que en el agua fría y en realidad son prácticas separadas. Debido a esto se han asociado más de 20 casos de muerte por ahogamiento haciendo las respira-

ciones en el agua o cerca del agua. Entonces, lo principal es que uno se instruya con instructores certificados.

EM: ¿Qué factores podrían estar impulsando esta tendencia en la práctica de Wim Hof en Córdoba?

DP: La tendencia es mundial y acá en Córdoba se replica lo que está pasando. La gente lo pone en práctica y se siente muy bien; hay un bienestar que la persona adquiere e impacta en sus vínculos, en sus familiares, en sus amigos y eso hace que el boca en boca sea el principal motor de querer probar y empezar esta práctica.

Por otro lado, también destaco el tema de la salud. Como hay tantos casos de beneficios, creo que se ha hecho muy popular como una práctica natural, muy buena para recuperar la salud y que es accesible.



Por: Tomás Varea, Francisco Jordán y Violeta Palladino 4° Ienm
Agostina López y Antonio Armando 4° IMVA
Redacción: Milagros Alcántaro



SOCIEDAD

Consumos problemáticos en verano Un peligro latente

Mientras investigaciones aseguran que el verano es la estación donde mayormente se desarrollan adicciones, en Sierras Chicas los dispositivos RAAC registran un aumento de consultas, reflejando la tendencia a nivel local. Entre las razones, se destaca el incremento de tiempo libre que suscita la época. Para hacer frente a la coyuntura, la atención en estos espacios es sin turno previo y gratuita.

LA REGIÓN

Los equipos locales pertenecientes a la RAAC (Red Asistencial de Adicciones de Córdoba) advierten sobre un incremento sostenido de casos. Los mismos están vinculados a la ingesta de alcohol y otras sustancias psicoactivas, durante los meses de primavera y verano.

La psicóloga de Río Ceballos, Milagros Magnone Druetta, señaló que "este fenómeno responde a varios factores". "Hay estudios que factores socioambientales contribuyen a ese aumento. Las transiciones estacionales influyen en la salud mental y el estado de ánimo se ve afectado, lo que puede generar un incremento en los consumos problemáticos como estrategia de afrontamiento del malestar", explicó.

En sintonía con esta observación, un estudio de la Facultad de Medicina de la Universidad de Nueva York, titulado "El verano como factor de riesgo para el inicio de las drogas", analizó el comportamiento de jóvenes en torno a las adicciones durante la temporada.

La investigación trabajó con una muestra de casi 395.000 encuestados mayores de 12 años a los que se les preguntó si habían experimentado con estupefacientes como cocaína, LSD o éxtasis en los últimos dos años, y cuándo fue la primera vez que lo hicieron. Los resultados mostraron que aproximadamente un tercio de quienes probaron, se inició en época estival.

Entre las posibles causas, los investigadores mencionaron el aumento del tiempo libre -a raíz de las vacaciones- y las actividades sociales. A nivel



Milagros Magnone, Lic. en Psicología (MP: 13461)

regional, este tipo de situaciones se refleja en la práctica clínica de los dispositivos RAAC, donde la mayoría de las consultas llegan en un estado avanzado.

Al respecto, Magnone señaló: "Por lo general, las personas se acercan cuando la problemática ya es muy grave, casi diaria, o por algún antecedente judicial". Asimismo, advirtió que "las consultas por menores son cada vez más y la edad de inicio de consumo también". "Nosotros trabajamos con mayores de 18 años; entonces, ahí tenemos que ver qué estrategia podemos facilitar para acompañar", sostuvo.

El Milenio: ¿Encuentran algún perfil específico entre los usuarios que más consultan?

Milagros Magnone: En las

dos RAAC, tanto de Río Ceballos, como de Salsipuedes, veo que las consultas tienen que ver con marihuana, alcohol, cocaína y también pastillas como benzodiazepinas. En cuanto al rango etario que más se acerca, son personas masculinas de entre 20 y 40 años. Igualmente, sabemos que el consumo en la población femenina está y es bastante grande, nada más que no se acercan tanto a estos dispositivos como los varones.

EM: ¿Qué tipo de asistencia brinda la RAAC a quienes atraviesan consumos problemáticos? ¿Cómo se realiza el seguimiento durante los meses de verano?

MM: El tipo de asistencia que brindamos en las dos RAAC es la misma. Contamos con un dispositivo que se lla-



La RAAC de Río Ceballos atiende sin turno previo y a demanda los martes de 9 a 13 hs en la Casona Municipal, mientras que la de Salsipuedes los lunes de 9 a 17 hs en la UPS de El Pueblito.

ma de Primera Escucha, donde la atención es por demanda espontánea, sin turno previo y de manera gratuita. Ese es el primer contacto que tenemos con las personas que llegan, donde se hace una entrevista y se valora cómo podemos acompañarlos. Otra de las asistencias que tenemos es la terapia de grupo y la terapia individual.

Generalmente, después del contacto inicial, lo que indicamos nosotros es que participe en la primera. Si la persona tiene características necesarias para una terapia individual, también se le indica ese acompañamiento. Lo que hay es interconsulta con psiquiatría en ambos municipios. En el caso del equipo de Salsipuedes, a su vez, hay promoción y prevención. En Río Ceballos también, solo que como el equipo está bastante reducido, tratamos de ir haciendo prevención sobre la marcha en la medida que se pueda.

EM: ¿Cómo asisten las personas a la terapia grupal? ¿Hay resistencia o van con bastante aceptación?

MM: Cuando indicamos la terapia grupal hay gente que no quiere y hay gente que lo acepta. Cuando hay resistencia, tratamos de insistir en probar, aunque sabemos que esto es difícil, ya que quizás pueden toparse conocidos y

las personas no quieren que las vean en esa situación. Al principio hay poca participación, como una cierta desconfianza. Después, cuando se adentran en la dinámica, logran ver cómo está coordinado el espacio y cómo los integrantes se tratan entre sí. Eso lleva a encontrar compañerismo, contención y a que participen con más apertura.

También puede ocurrir que alguien no vuelva tras la primera escucha o en muchos casos, la persona asiste a la terapia de grupo y después vuelve a aparecer en la primera escucha o pide una terapia individual.

EM: ¿Qué mensaje le darían a las familias o jóvenes en torno a esta problemática?

MM: Que no esperen a que la adicción esté instalada como para buscar ayuda, ya que se puede intervenir mucho antes.

Hay que intentar, como familias, como padres, como amigos, informarse siempre. A partir de ahí, empezar a ver qué tan problemático puede llegar a ser un consumo de determinadas sustancias, porque hay algunas mucho más adictivas que otras. Posteriormente, que se lleguen a estos espacios, en caso de necesitarlo, para solicitar algún tipo de orientación o de acompañamiento.



Vapear: el riesgo detrás de la tendencia

Estudios locales revelaron la incidencia de los cigarrillos electrónicos en adolescentes. En este marco, la doctora Malvina Inés Goñi, especialista en Neumonología, visitó el Instituto Milenio Villa Allende para advertir acerca de los efectos en la salud y ampliar sobre el panorama a nivel regional.

VILLA ALLENDE

Saborizados: frutilla, chocolate, vainilla, entre otros. De diferentes colores y formas, personalizados según los gustos de quien lo quiera —por ejemplo, con las iniciales del nombre—. Recargables, con batería y cargador. Y una leyenda que dice “este producto no contiene nicotina”. Así se ofrecen los vapers: sin chequear sus consecuencias en la salud, como un objeto de moda.

Aunque se publicitan como una alternativa moderna y “menos dañina”, los cigarrillos electrónicos (CE) forman parte de una estrategia de mercado más amplia de la industria tabacalera. También llamados vapeadores o “vapers”, se trata de sistemas electrónicos introducidos en los mercados en 2006 como una alternativa al cigarrillo tradicional.

Tras décadas de campañas restrictivas, las empresas encontraron en el vapeo un nuevo nicho, apelando a la estética tecnológica y al discurso del “control” sobre el consumo. “Es un discurso muy efectivo —revela Goñi—, porque promete libertad y autocuidado, cuando en realidad refuerza la dependencia”, sostiene.

Según la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP), el uso de estos ha aumentado significativamente en los últimos años, contribuyendo a más de 8 millones de muertes al año en el mundo y alrededor de 45.000 en nuestro país.

También explican que “funcionan con una batería que genera calor. Esta energía calienta una solución líquida colocada en un receptáculo hasta lograr su vo-

latilización (una especie de humo o niebla), la cual es inhalada por la boca mediante una boquilla, llegando a los pulmones como en el acto de fumar”.

En este sentido, la especialista y vecina de Villa Allende advierte: “Hay chicos que en una semana ya tienen un daño en su cuerpo”, y agrega: “No es una alternativa segura, como suele creerse”.

“No solo afecta a quien lo usa, sino también a su entorno —suma—, lo que significa que los más pequeños o las personas mayores quedan expuestas”. Pese a este panorama —y a la ilegalidad de su comercialización en Argentina, establecida por la Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (ANMAT)— los vapers se siguen vendiendo en el país de manera clandestina. Por lo tanto, insiste en la importancia de que las familias se informen y conversen sobre el tema. “El diálogo es la herramienta más poderosa para prevenir”, afirma.

El Milenio: ¿Por qué los vapers no son una alternativa segura?
Malvina Inés Goñi: Aunque la industria tabacalera lo comercializa como tal, perpetúa el hábito de fumar y el consumo de nicotina, la sustancia adictiva. Si bien contiene menos químicos que el cigarrillo tradicional, introduce nuevos riesgos como la lesión pulmonar aguda asociada al vapeo (EVALI, por sus siglas en inglés), que no tiene tratamiento específico y puede causar daños pulmonares irreversibles en poco tiempo.

EM: ¿Cuáles son los daños más frecuentes?

MIG: Esta última puede requerir internación, respirador y

dejar fibrosis pulmonar permanente. Además de la adicción a la nicotina, puede causarse bronquitis, bronquitis crónica, tos persistente, falta de aire y enfermedades bucales (como caries). También se absorben sustancias que afectan la presión arterial y aumentan el riesgo de infartos, así como diversos tipos de cáncer (pulmón, garganta, encías, lengua y faringe).



Malvina Inés Goñi, médica neumonóloga (MP 36237), integrante de la Sociedad de Neumonología de Córdoba y del Hospital Privado Universitario.

EM: ¿Qué es el “pulmón húmedo” y cómo lo causa el vapeo?
MIG: El término “pulmón húmedo” se refiere a la inflamación aguda que el vapeo puede generar en los pulmones. Los vapers provocan una inflamación en los alvéolos y bronquios, lo que lleva a la acumulación de secreciones. Esta acumulación

de líquido y la inflamación dificultan el paso del oxígeno y su intercambio en el organismo, a diferencia del cigarrillo común que inflama gradualmente y genera enfisema (huecos en el pulmón). Esta condición puede ser muy grave y requiere internación e incluso asistencia respiratoria, dejando cicatrices permanentes (fibrosis pulmonar).

EM: ¿Por qué los vapers son tan populares entre los adolescentes y qué riesgos específicos tienen para ellos?

MIG: Son diseñados para que resulten muy atractivos para los jóvenes: tienen diseños bonitos, colores llamativos, diversas formas, y vienen con cargadores y baterías. Se promocionan como algo lúdico e inofensivo e incluso se entregan como regalos en fiestas de quince, lo que facilita

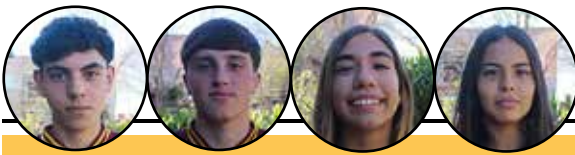
su ingreso al consumo. Para los adolescentes, esto representa una “puerta de entrada” no solo al uso continuado de nicotina, sino también a otras sustancias como la marihuana, ya que el dispositivo puede adaptarse para vapear diferentes aceites. La falta de información real sobre sus peligros contribuye a su consumo generalizado.

EM: ¿Cómo es la situación en Córdoba particularmente?

MIG: Justamente, una encuesta realizada recientemente en escuelas cordobesas, sugiere una prevalencia aproximada del 11% en adolescentes que ya han probado el vapeo. En Europa, la cifra alcanza el 30%, lo que indica que el problema podría escalar si no se toman medidas preventivas y de concientización. Esto significa que, en un aula de 30 estudiantes, al menos dos o tres ya lo han probado.

EM: Respecto de la concientización ¿Qué se está haciendo?

MIG: Desde la Sociedad de Neumonología de Córdoba llevamos adelante charlas informativas en escuelas dirigidas a adolescentes y sus familias. El objetivo es desmitificar la idea de que los vapers son inofensivos y dar a conocer sus consecuencias reales. Los jóvenes, en general, se sorprenden al conocer la verdad, ya que mucha de la información que reciben es engañosa. Mostrar imágenes del daño pulmonar real resulta ser lo más impactante y efectivo para generar conciencia, aunque persiste la mentalidad de “a mí no me va a pasar” hasta que los síntomas se vuelven innegables.



Hackear el viejismo

Diez años del Club de la Porota

María Sol Rodríguez Maiztegui construyó un espacio que desafía los estereotipos sobre la vejez y busca que todas las edades puedan mirarse con curiosidad y deseo. Tras una década desde su lanzamiento, la iniciativa sigue multiplicando oportunidades para transformar las vivencias y juicios tanto del presente como del futuro.

LA REGIÓN

Cuando María Sol Rodríguez Maiztegui llegó al Hogar de Día Arturo Illia, el edificio en funcionamiento parecía un banco, lejos de su propósito inicial. Durante años, ese espacio había sido concebido para que las personas jubiladas participaran de actividades recreativas y socioculturales; sin embargo, con la bancarización de los pagos, se convirtió en un lugar de filas y ventanillas.

No obstante, la comunicadora social vio algo que muchos no veían: un grupo de personas mayores con la meta intacta de aprender, crear y disfrutar. Lo que nació de esa mirada atenta se transformó en el Espacio Illia, un centro sociocultural que cambió su nombre y su narrativa: de "hogar" a "espacio". Un gesto que parecía menor, pero que significaba mucho.

"No queríamos que la gente sintiera que iba a un depósito de viejos, sino que iba a participar de un lugar que confiaba en sus potencialidades y creía en su creatividad", explica. Más tarde, la cordobesa comenzó a formarse en gerontología y a cuestionar sus propias creencias sobre la vejez: la soledad, la enfermedad, la desexualización, la idea de que esa etapa era sinónimo de pérdida. La realidad que encontraba cada día en el sitio era otra: risas, música, talleres, viajes y personas enamorándose.

Más tarde, la cordobesa comenzó a formarse en gerontología y a cuestionar sus propias creencias sobre la vejez: la soledad, la enfermedad, la desexualización, la idea de que esa etapa era sinónimo de pérdida. La realidad que encontraba cada día en el sitio era otra: risas, música, talleres, viajes y personas enamorándose.

Más tarde, la cordobesa comenzó a formarse en gerontología y a cuestionar sus propias creencias sobre la vejez: la soledad, la enfermedad, la desexualización, la idea de que esa etapa era sinónimo de pérdida. La realidad que encontraba cada día en el sitio era otra: risas, música, talleres, viajes y personas enamorándose.

Más que un club

Posteriormente, nació el Club de la Porota, creado en 2015.

"Porota" no es solo un personaje: es un arquetipo, una mirada que encarna la curiosidad y la vitalidad de las personas mayores con las que María Sol trabajó.

"El club nace de la dualidad de mi vida: por un lado, mi recorrido como periodista; por otro, el deseo de crear un espacio que mostrara que la vejez no es lo que definimos a través de nuestros prejuicios", relata. De esta manera, a través de columnas, charlas, mentorías y talleres, el proyecto se lanzó con el fin de interpelar a todas las edades.

Al respecto, la fundadora sostiene: "El objetivo es pensarlos todos, no solamente los adultos mayores. Lo que hacemos es crear comunidad, una comunidad que abraza los años". Con ese punto de partida, sus eventos, alianzas y proyectos abren un diálogo, cuyo fin es "crear nuevos estereotipos" -en palabras de la impulsora.

Desde clases de habilidades digitales en bancos de distintas provincias, hasta actividades en escuelas y centros culturales, el mensaje es claro: la edad no define ni limita la pasión ni la capacidad de aprender. "Desde mi óptica, es en el encuentro intergeneracional donde realmente se rompen los prejuicios", sostiene Maiztegui.

Desde clases de habilidades digitales en bancos de distintas provincias, hasta actividades en escuelas y centros culturales, el mensaje es claro: la edad no define ni limita la pasión ni la capacidad de aprender. "Desde mi óptica, es en el encuentro intergeneracional donde realmente se rompen los prejuicios", sostiene Maiztegui.

Cambiar la mirada

El Club de la Porota también ha sido un laboratorio de narrativas regenerativas: herramientas para replantear las historias que narramos sobre nosotros mismos. Si nos decimos "ya no puedo", entrenamos a nuestro cerebro para no poder; si nos



"Hemos tratado tan mal a la vejez que nadie quiere envejecer. Si todo el valor de la vida está puesto sólo en la juventud, todo lo que viene después pasa a un segundo plano".

decimos "sí puedo", abrimos posibilidades.

"Hemos tratado tan mal a la vejez que nadie quiere envejecer. Tal es así que la gente mayor se narra a sí misma desde el pasado. Yo soy tal y fui tal. Se cuentan en función de lo que fueron, porque sienten que el presente es un tiempo que ya no les pertenece. Si todo el valor de la vida está puesto sólo en la juventud, todo lo que viene después pasa a un segundo plano", explica María Sol.

En un mundo en el que la ancianidad ocupa cada vez más espacio y la expectativa de vida se extiende, su trabajo invita a repensar el paso del tiempo, no como etapa de declive, sino como chance de seguir creciendo, aprendiendo y contribuyendo.

La clave de la iniciativa está en la diversidad de talentos, en el trabajo en equipo y en la articulación con otras organizaciones. Diseñadores, comunicadores, voluntarios y aliados

institucionales aportan a un funcionamiento plural y abierto, donde cada involucrado suma a la construcción de una narrativa colectiva distinta a la hegemónica.

A una década de su creación, el balance es claro: el Club de la Porota logró generar experiencias intergeneracionales, fomentar la autonomía de las personas mayores y resignificar la vejez como otra etapa de vida activa y creativa.

"Ya está proyectado que para el 2050 en el mundo va a haber más personas mayores de 60 que menores de 15. Con lo cual esta temática es muy importante que los chicos y los adultos jóvenes se empiecen a vincular de otra forma y a perder el miedo a la vejez ¿Cómo se hace? Encontrándose con personas mayores reales, que hackean su propio viejismo", asegura.

El sueño de María Sol es expandir el modelo globalmente y que cada propuesta encuentre propia voz y contexto, multiplicando la idea de que vivir es envejecer y envejecer es seguir viviendo.

Mientras tanto, en Córdoba, se continúa generando experiencias, encuentros y reflexiones, recordando que la edad no es una barrera, sino una oportunidad para reencontrarnos con nosotros mismos y con los demás.



Fernando “Turco” Genesir

Relato que construye comunidad

Con más de tres décadas al micrófono, una de las voces más reconocidas de la radio cordobesa atraviesa un presente consolidado al frente de Vamos Viendo, en La Popu y con “La Argentina Posible” en Cadena 3. Desde los programas, impulsa una propuesta basada en la cercanía con la audiencia y un estilo que combina humor, actualidad y trabajo en equipo.

LA REGIÓN

Desde que atendía teléfonos en LV2 hasta sus mañanas en La Popu, Fernando “Turco” Genesir atravesó más de tres décadas de cambios en el periodismo argentino, aunque se define, ante todo, como “un periodista de radio”.

“He trabajado en diarios y en televisión, y ahora en estos nuevos formatos, pero la radio es mi lugar. Tiene su propio lenguaje, su ritmo, su forma de vincularse con la gente”, valora Genesir. Y agrega: “Es donde mejor me siento”.

En tiempos de pantallas múltiples y algoritmos, apuesta por una manera de comunicar basada en la escucha y el trabajo en equipo. “Para mí, eso es el periodismo: compartir, estar con la gente. Esa cercanía es lo que más me moviliza y lo que quiero seguir sosteniendo siempre”, expresa.

En La Popu, conduce “Vamos Viendo”, un programa que combina información, humor y comunidad con una consigna simple: “Informados, no amargados”. Al respecto, explica: “Sabemos cómo está el país, pero queremos empezar el día de otra manera”. Así, promueve una propuesta abierta, donde los oyentes participan y construyen.

Por otra parte, encabeza “La Argentina Posible”, donde recorre el país en búsqueda de experiencias inspiradoras de personas y empresas que contribuyen significativamente al desarrollo local y que tienen el potencial de influir en el futuro del país.

Asimismo, a lo largo de su trayectoria -de Resumen 3 a Yendo, de los estudios a la calle, de la AM al streaming- mantuvo una constante: la curiosidad. Esa inquietud lo llevó a descubrir historias en los pueblos, en los barrios y en las voces anónimas que sostienen al país.

En esa línea, remarca la importancia de “la pasión, la dedicación, la lectura y el estudio” para afrontar el oficio. “En el país que tenemos, con todas las crisis, hay que tener perseverancia y compromiso”, afirma.

El Milenio: ¿Cómo descubriste que



querías dedicarte al periodismo?

Turco Genesir: Como yo iba a un colegio con mucha matemática y contabilidad, cuando terminé el secundario me metí en Ciencias Económicas... y me equivoqué. En aquel momento mi familia me decía: “¿Periodismo? Te vas a morir de hambre”. Pero la escuelita de periodismo estaba justo al lado, pasaba por ahí todos los días y era muy tentador. Dejé la otra carrera y empecé a estudiar periodismo libre, justo en la explosión democrática.

Mis viejos me habían puesto reglas claras “si no estudiás, trabajás”. Entonces, empecé a trabajar en una compañía de seguros. Mientras tanto, tuve mi primera gran oportunidad: al frente de mi casa vivía Roberto Ortiz, un locutor histórico de LV2.

Mi viejo habló con él y me hizo entrar para atender el teléfono de 5 a 7 de la mañana. Después me fui metiendo: pedía los datos del tiempo, atendía oyentes, grabé una nota, rendí un concurso y entré al informativo. Esa fue mi puer-



Fernando “Turco” Genesir visitó las instalaciones de El milenio para dialogar con los estudiantes.

ta de entrada a los medios.

EM: ¿Cuáles considerás tus mayores logros y qué experiencia hubieras encarado de otra forma?

TG: Creo que mi principal logro es este presente. El programa actual es un logro compartido, pero es también un espacio donde me siento pleno, haciendo lo que me gusta con un gran equipo.

También el no haberme quedado quieto: en la crisis de 2001 me animé a hacer televisión y a generar mi propio espacio. Ese impulso me permitió mantenerme en pie y, con el tiempo, derivó en lo que hoy es Yendo. Esa inquietud constante, esa necesidad de seguir aprendiendo y adaptándome, la valoro mucho. Y mi autocrítica tiene que ver con Resumen 3: estaba muy enojado en ese momento, no con alguien en particular, sino con el país. Hoy pienso que no está bueno ese rol, que me sacó del equilibrio que uno debe tener.

EM: Tu estilo se caracteriza por la cercanía y el diálogo con la audiencia ¿Qué parte fue intencional y qué parte surgió naturalmente?

FG: Durante mucho tiempo trabajé desde el estudio, hasta que Mario Pereyra me dijo: “Quiero que salgas a la calle”. Ahí descubrí un mundo. Salía a cubrir actos escolares, caravanas solidarias, entrevistas con intendentes o con el gobernador. Ese contacto con la gente me abrió otro panorama. Para mí, la pasión tiene mucho que ver con la curiosidad. Siempre digo que si no sos curioso, no podés ser periodista. La esencia del periodismo es la inquietud, que te llamen la atención las cosas. Y en ese sentido, el trabajo en la calle me marcó muchísimo. Después la tecnología me devolvió esa cercanía.

Hoy los oyentes te mandan audios, datos, temas. Vamos con el móvil, los ayudamos, hacemos la nota. Se gene-

ra una comunidad y ese concepto es central. Es el barrio, la escuela, la plaza, el mercado: los espacios compartidos donde uno se siente parte. Nosotros no estamos en un altar; somos parte del mismo juego. Esa relación de ida y vuelta es lo que más valoro.

EM: A la hora de ir a ciudades más pequeñas, como por ejemplo Sierras Chicas ¿Qué diferencias notás en el abordaje de las noticias?

TG: Yo le propuse a la radio: “Así como Cadena 3 va a los grandes eventos, nosotros con La Popu vayamos a los pueblos”. Y fuimos a muchos y la gente no lo podía creer. Descubrimos otra Argentina: chicos que van en bicicleta a la escuela, gente que cultiva aromáticas o hace telares. De ahí nació La Argentina posible, un programa que muestra esas historias. Ahí hay otro periodismo: uno que mira con más tiempo, que escucha y que valora la vida cotidiana. Creo que en lugares como las Sierras Chicas debe haber mucho de eso: pequeñas historias que hablan de cómo se sostiene un país.

EM: ¿De qué forma imaginás el periodismo que viene?

TG: No sé cómo van a ser los medios del futuro, ni siquiera el año que viene. Pero sí sé que el trabajo en equipo va a seguir siendo clave. En la radio venimos de una tradición donde el conductor era casi una figura intocable, y cuando empezamos con La Popu quise romper con eso.

Actualmente, somos una mesa, un grupo con distintas voces y opiniones. Yo conduzco, pero también me gusta correrme, dejar que los demás jueguen. El otro día una colega me preguntó cómo me sentía en este momento, y le respondí con tres palabras: contento, querido y mimado. No es fácil armar un buen grupo, pero lo hicimos entre todos y la paso muy bien.



Del descarte al diseño

MENDIOLAZA

Laura Boixados encontró en los tachos de 200 litros un lienzo inesperado para desplegar creatividad y conciencia. Mamá de Olivia e Hipólito, formada en administración y gastronomía, dio un giro a su vida tras la pandemia y se animó a experimentar con soldadoras, lijás y aerosoles.

Así, nació un proyecto que convierte objetos en desuso en mesas ratonas, fraperas y piezas únicas cargadas de historia. Con casi 40.000 seguidores en Instagram, la emprendedora comparte tutoriales, humor y motivación, mostrando que el reciclaje puede ser negocio, arte y un motor para inspirar a otros.

"Yo filmo, vendo, compro, edito. Soy completamente autodidacta. Aprendí mirando videos y probando, sin una formación profesional en el área", cuenta sobre su labor en las plataformas donde comparte su proceso productivo en un taller que, además se consolida también como escenario de un mensaje claro: darle una segunda vida a lo que parece descartado y animarse a romper estereotipos de género.

El Milenio: ¿Cómo surgió el emprendimiento?

Laura Boixados: Aprendí a soldar, cortar y manejar herramientas pesadas, y me encanta mostrar que cualquiera puede hacerlo, que no hay límites. Mi trabajo implica un taller y el uso de herramientas que muchos ven como "de hombres". Me ha pasado que voy a comprar una lija orbital o una máquina y me miren raro, como si fuera para un plomero o carpintero, pero yo las uso. Es un desafío personal que, además, puede convertirse en un trabajo redituable. Varias veces me pidieron que dé clases o cursos, pero todavía no me siento preparada; además, hay que tener un espacio con todas las medidas de seguridad. Es un oficio que me apasiona.

EM: ¿Qué beneficios tienen tus productos? ¿Te inspiraste en alguien o seguís alguna tendencia al crearlos?

LB: Principalmente, el beneficio es ecológico: levantar algo que iba a ser desecho, darle una

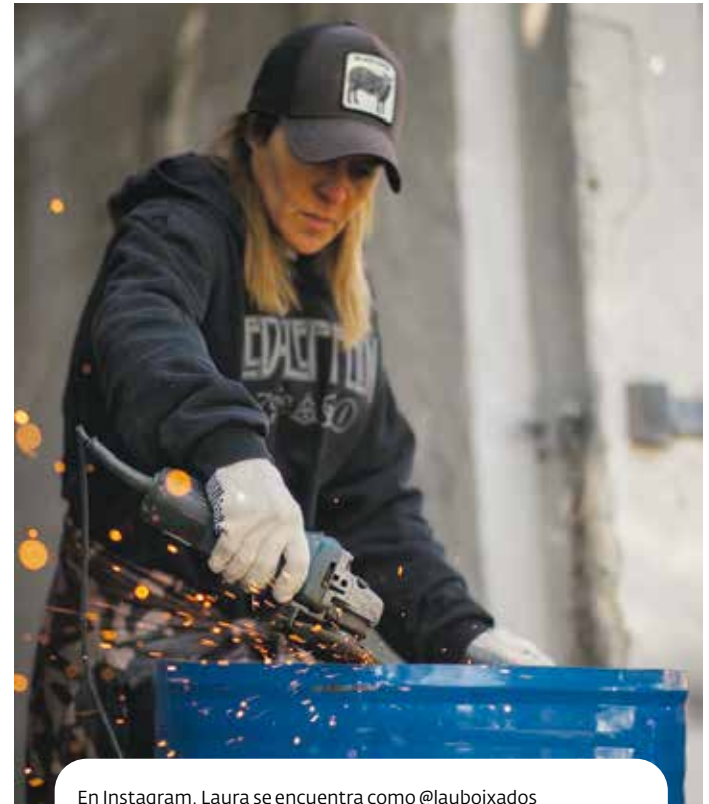
nueva vida y volverlo hermoso. Siempre digo que cada tacho lleva la "marquita" de una vida anterior, y eso lo hace único. Para mí, tiene un sentido más allá de lo comercial, es como una metáfora: podés estar golpeada, mal, pero te hermo-seás un poco y salís a flote. Eso transmite cada pieza. No produzco en masa, cada pieza tiene su historia y creo que ahí está lo que se vende: originalidad, buen gusto y el proceso detrás. Obvio que hay inspiraciones, porque hoy nada es totalmente de uno, todo se comparte en redes. Yo también fui influenciada, y sí, me han copiado cosas tal cual, pero trato de mantener mi esencia y mi creatividad. En cuanto al contenido, sigo mi línea, aunque como creadora tenés que estar atenta a horarios, formatos, cambios de

Instagram. Uso eso como herramienta, pero siempre siendo auténtica.

EM: Además del negocio, tenés una gran presencia en redes sociales mostrando lo que comercializás. ¿Te considerás creadora de contenido o influencer?

LB: Lo de influencer no me gusta mucho, me parece una palabra con demasiado peso y a veces mal utilizada. Prefiero pensar que lo mío es más motivacional. Arranqué tarde con las redes, tengo 48 años, pero el ida y vuelta que se generó con la gente fue muy bueno, sobre todo porque uso mucho el humor y la creatividad. Me siguen muchas personas que también son potenciales clientes, y se divierten con lo que voy haciendo. Subo tutoriales y contenido que motiva a otros a animarse a ha-

cer cosas, como pintar o reciclar. Hoy tengo más de 39.000 seguidores. No es tanto comparado con otros, pero para que mis historias lleguen a 10.000 visualizaciones tengo que estar haciendo algo como soldar la Torre Eiffel en vivo, en París. Empecé después de la pandemia, que me dejó una experiencia muy fuerte con el coronavirus y me hizo replantearme muchas cosas. Decidí aprender sola, sin que me enseñaran, y así me animé a usar todas las máquinas que ya tenía en el taller. Arran-



En Instagram, Laura se encuentra como @lauboixados

qué haciendo un producto, lo vendí a la semana y no lo podía creer.

EM: ¿Cómo definirías el contenido que compartís y a quién está dirigido?

LB: Creo que es creativo, divertido y enriquecedor. Muchas personas me dicen: "Me animé a hacer tal cosa porque te vi hacerlo", y eso me encanta. Mis videos son cortos y prácticos; uso mucho aerosol porque siento que con pintura todo se puede transformar y mejorar, es algo mágico. Según las métricas, mi público es mayormente adulto, entre 26 y 70 años, con un 70% de mujeres y un 30% de hombres, que se fueron sumando con el tiempo. Estoy muy atenta a esas estadísticas porque, además de mostrar, vendo mis productos. Las redes son mi vidriera, así que el contenido tiene que ser diario, llamativo y de calidad.

EM: ¿Cuál considerás que fue la clave para tu despegue digital?

LB: Para mí lo más importante es ser yo misma. Si no puedo ser auténtica, no lo hago. En redes no podés improvisar un personaje porque se nota enseguida. Solo uso Instagram, que me gusta porque es más estético y tranquilo, sin tantos haters como otras plataformas. Pero aunque subas fotos lindas, si no sos original se nota que está forzado o que alguien más te maneja la cuenta. Y para mí, si otro te maneja las redes, perdés tu esencia, que es lo que hace que la gente te siga. Me siguen, así como soy: despenada o con gorra.

EM: ¿Cuál considerás que fue la clave para tu despegue digital?

LB: Para mí lo más importante es ser yo misma. Si no puedo ser auténtica, no lo hago. En redes no podés improvisar un personaje porque se nota enseguida. Solo uso Instagram, que me gusta porque es más estético y tranquilo, sin tantos haters como otras plataformas. Pero aunque subas fotos lindas, si no sos original se nota que está forzado o que alguien más te maneja la cuenta. Y para mí, si otro te maneja las redes, perdés tu esencia, que es lo que hace que la gente te siga. Me siguen, así como soy: despenada o con gorra.



ES MÁS
QUE
ESTUDIAR

ES LO
QUE
SIGUE

Centro de Aprendizaje Universitario Argüello
Av. Ricardo Rojas 7414 | (351) 259 - 1891

UNIVERSIDAD
SIGLO 21

¿Dónde encontrar El Milenio?

Villa Allende

- MILENIO VILLA ALLENDE
- CORDIEZ
- NONA PACA REGALERIA
- OBAL
- BERTOLDI
- FARMACIA FRENTE CORDIEZ
- PANADERIA FRENTE CORDIEZ
- BAR OVIEDO
- COOPERATIVA DE AGUA
- MUNICIPALIDAD
- NAHUEL CERCA DE SHELL

- ERGUETA
- VIA PHARMA
- BAR ENFRETE DEL BAR OVIEDO
- CARNICERIAS LA DOCE 1Y 2
- MAZAOAN PANADERIA
- LA AVENIDA FERRETERIA
- FERRETERIA DE AL LADO DE HIGH TECH
- LA NUEVA BODEGA VINERIAS
- HIGH TECH
- ESTACION DE SERVICIO SHELL
- NAHUEL POLIDEPORTIVO

- PET ONE VETERINARIA
- BIZIO CONFITERIA
- BUENOS DIAS SUPER
- NELSON PINTURAS
- MIGUEL ANGEL PAPA
- VILLA CLOR
- TECNO PHONO
- FARMACIA WILSON
- DISENSA FERRETERIA

Mendiolaza

- BAR LA ESTACION SERVICIO
- DRUGSTORE NAHUEL CENTRO
- FERRETERIA MENDIOLAZA
- MUNIICPALIDAD DE MENDIOLAZA
- FARMACIA
- COLORSHOP PINTURAS
- EXPERTOOLS FERRETERIA
- CONFITERIA DEL PILAR
- FLOPPY DESPENSA
- TOMATE DRUGSTORE
- FLORISOL II PASEO DE COMPRAS

- MUFFINS COSAS RICAS
- CREAMBURY CONFITERIA
- GOOD PAN
- EL RUSO DIETETICA
- CARNES MARTIN
- LA MAS RICO PANADERIA
- FARMACIA
- LOMAS SUPERMARKET
- WOLLEN HELADERIA
- QUIMICAL ARTICULOS DE LIMPIEZA
- CARNES PEHUEN

- VALIG SUPERMERCADO
- SABORES DE MAR
- MUFFINS II CAFETERIA
- PLASTICOR
- EL RASTRO EX ZOCO
- NAHUEL

Río Ceballos

- FARMACIA ALONZO
- AUTOSERVICIO IPV
- MANJARES PANADERIA
- FARMACIA GRAL. PAZ
- KIOSCO LA COSTANERA
- SUPER SUYAY
- FORRAJERIA DON FEDERICO
- DISTRIBUIDORA SERRANA
- NAMUNCURA PANADERIA
- TICHELO PINTURAS
- MUNICIPALIDAD DE RIO CEBALLOS
- COOPERATIVA DE AGUA

- FARMACIA ESQUINA MUNICIPALIDAD
- LA CAFÉ CONFITERIA
- BAR CENTRO FRIENDS
- DRUGSTORE 365
- MANASIA
- LA ESTACIÓN POLLERIA
- PANADERIA AQUINO
- ALQUILO TODO MAQUINAS
- TERRAZAS BAR
- DRUGSTORE LUJAN (FRENTE VIA CARGO)
- SUPER KIOSCO BARRIO LOZA
- LA BOLLERIA

- PANADERIA VILLAR
- BEBIDAS 2
- CHINOS
- DEL VALLE
- VALIG
- FARMACIA ÑUPORA
- PANADERÍA GALICIA

Unquillo

- INSTITUTO MILENIO
- FARMACIA KOCCHI
- PANADERIA AQUINO
- FARMACIA UNQUILLO
- FARRAJERIA TOMI (LADO FARMACIA)
- CARNES LUNA
- PATIO SIERRAS
- POMIRO 1
- POMIRO 2
- DISTRIBUIDORA SERRANA
- FARMACIA DOMINGUEZ
- CARNES FARIAS
- SUPER BUENOS DIAS
- PANADERIA VILLAR
- HELADERIA SEITU
- GREGORI
- VALIG SUPER
- EL OASIS
- AVENIDA HOGAR AMOBLAMIENTOS
- AXION RUTA E53
- ESTACION DE SERVICIO (CURVA DEL PELIGRO)

- COOP.DE AGUA
- LA CUEVITA VENTA DE ROPA
- CONGELADOS UNQUILLO
- FERRETERIA 9 DE JULIO
- BIANCHI
- ALMIBAR CONFITERIA
- FARMACIA ERGUETA
- ALMENDRA DIETETICA
- SOFIA BEBIDAS Y VERDULERIA
- GOOD PAN
- FERRETERIA BIASOTO
- BAR CENTRAL
- MUNICIPALIDAD
- INMOBILIARIA PESASI MIGLIORI
- AUTOSERVICIO EL CHIQUI
- LIBRERÍA FRENTE CORDIEZ
- CORDIEZ
- TECNO PHONO
- UQBAR

- LA PLAZA PIZZAS
- RICHISIMO PANADERIA
- VINCON FARMCIA
- TODO SUELTO 25 DE MAYO
- PLASTICOR
- GROSSO
- EMPRESA INTERCORDOBA
- LA BOLLERIA PANADERIA
- PANADERIA HOJALDRE
- POLLERIA LA FAMILIA
- EL SHOP VIEJA ESTACION
- CASA DE LA LIMPIEZA
- DISTRIBUIDORA BLUNNO
- CARNICERIA LUCAS RISSO
- MIGA

Salsipuedes

- PAN NUESTRO CONFITERIA
- DOBLE AVENIDA HOGAR
- CARNES SALSIPUEDES
- ALMIBAR CONFITERIA
- FERRETERIA SALSIPUEDES
- EL RUBIO FRUTAS
- ORENSE PANADERIA
- EL OLIMPO SUPER
- DIVINO NIÑO POLLERIA
- SARA MERCADO
- BIBLIOTECA ANCON
- CIACCI SUOERMERCADO
- LUCCA FARMACIA
- 3 CERRITOS POLLERIA
- EL RUBIO AUTISERVICIO

- ORTOPEdia GAITAN
- 812 DISTRIBUIDORA DE ALIMENTOS
- MUNICIPALIDAD DE SALSIPUEDES
- TERMINAL
- SUPERMAMI
- FARMACIA MARONI
- ENDULZATE COTILLON
- CARBONE FARMACIA
- DISENSA MATERIALES DE LA CONSTRUCCIO
- TEXTURAS ARTICULOS DE LIMPIEZA
- LA VERDULERIA
- DULCES PARA 3 MINI BAR
- ABASTO CHICHO CARNES



El Milenio presente en el 17° Festival Internacional de Cine y Artes Estudiantiles Cine Tiza

El evento reunió a jóvenes realizadores de todo el país en tres jornadas de proyecciones, talleres y charlas. Cuatro producciones del Instituto Educativo Nuevo Milenio fueron seleccionadas, destacándose el trabajo finalista “Mi abuela”, de Martina Perotti y Nicolás Reyna.

IENM

Del 15 al 17 de octubre se llevó a cabo en la ciudad de Oncativo la 17° edición del Festival Internacional de Cine y Artes Estudiantiles Cine Tiza, un espacio que reúne cada año a producciones audiovisuales realizadas por estudiantes de distintos puntos del país.

En esta edición se presentaron más de 260 trabajos en competencia, distribuidos en cinco categorías. En tanto, desde las cátedras Producción en Lenguaje y Emprendimiento en Medios del Instituto Educativo Nuevo Milenio de Unquillo se enviaron 14 producciones de estudiantes de 6° año A y B.

De ellas, cuatro fueron seleccionadas: el videoclip “That’s so true”, realizado por Ángela Pizarro y Avril Vera Uanini, y tres documentales: “La última galletita del frasco”, de Milena Venanzoni, Milena Giaratana y Juana Maidana; “Sara”, de Mora

Sorá; y “Mi abuela”, de Martina Perotti y Nicolás Reyna. Este último trabajo resultó finalista y ya puede votarse a través del canal oficial de youtube del festival.

“El evento reunió a chicos y chicas de todo el país —de Río Negro, La Pampa, Córdoba y otras provincias—. Las salas estuvieron llenas, se proyectaron los trabajos y, después de cada proyección, los propios estudiantes tomaban la palabra. Los nuestros aportaron no solo contenido y calidad, sino también una excelente oralidad. Hubo muchas felicitaciones para todos”, señaló la docente Marina Rubino.

Además de las proyecciones, los y las jóvenes participaron en talleres de cine, sonido y montaje, donde pudieron intercambiar saberes y aprender de la experiencia de otros. Al respecto, Rubino añadió: “Nosotros trabajamos en equipo, esa es una mirada sí o sí: el cine lo hacés en grupo, no lo podés hacer solo. Nos permite organizar nuestras ideas, con-



Los estudiantes de 6° año narraron su experiencia en Radio El milenio, junto a la docente Leticia Floriani y sus compañeros de 5°.



tarlas y escuchar a otros. Es una forma de pensarlo comunitario también.”

Desde la voz de los propios protagonistas, la experiencia fue significativa. Uno de los estudiantes destacó: “Hacer cine en el colegio es muy importante porque nos permite expresar la parte creativa, aprender a superar dificultades y desarrollar

habilidades que después sirven para cualquier carrera”. Otros remarcaron el valor del cine como medio artístico y como herramienta de construcción ciudadana: “No todos los colegios tienen acceso a hacer arte desde una materia curricular. Es una oportunidad para contar y mostrar lo que pensamos”.

La lectura como herramienta para fomentar la empatía

La Biblioteca propuso una experiencia distinta: explorar a los villanos para hablar de emociones difíciles como la rabia o la frustración. Estudiantes y familias participaron en un encuentro creativo que unió reflexión y arte para fortalecer el diálogo.

IMVA

La Biblioteca junto a las docentes y alumnos de segundo año de Nivel Secundario llevaron adelante una propuesta en la que los protagonistas fueron los villanos. A través de la lectura, la reflexión y la creación, con las familias se



compartió una jornada dedicada a explorar el universo de los antagonistas y las emociones que suelen representar.

La actividad tuvo como eje hablar sobre sentimientos difíciles de abordar en el ámbito escolar y familiar. “Trabajar con estos personajes nos permite hablar sobre emociones que no todos pueden entablar, como la rabia, la envi-

dia, la frustración o la necesidad de ser visto. El villano despierta la curiosidad sobre esas emociones”, explicó la encargada de la biblioteca, Ana Calvo.

Durante el encuentro, se realizaron lecturas y dinámicas participativas en torno a distintas figuras de la literatura y el cine. Los estudiantes reflexionaron sobre los rasgos que los definen,



A futuro se espera replicar esta actividad con otros cursos.

sus motivaciones y los conflictos que los mueven. A partir de esas conversaciones, escribieron cartas dirigidas a los villanos y crearon accesorios destinados a los mismos, integrando así lo simbólico y lo creativo en una experiencia compartida.

Calvo además destacó que “la presencia de las familias es fundamental en este tipo de actividades, para que no sea una experiencia encerrada en el aula”. “Permite abrir un diálogo intergeneracional que no siempre se aborda en las casas. Entre risas y expresiones, se descubren

y se miran sin etiquetas. Es una experiencia para comprender el proceso creativo de los estudiantes sin juzgar, sino acompañando”, sumó.

Asimismo, enfatizó también el valor de incluir este tipo de experiencias dentro del espacio de lectura y escritura. “Queremos que tenga un sentido más vital y les sirva para pensarse a sí mismos y hacia el mundo. Es una forma de recuperar el placer por la palabra y abrir la puerta a la imaginación, que muchas veces está escondida o archivada”, concluyó.



Pasión sobre ruedas

Emiliano Daza, oriundo de Jujuy, combina su trabajo con una carrera deportiva que lo llevó de los playones del norte argentino a competir en maratones internacionales. Después de dejar el deporte y reencontrarse con él, casi por casualidad, hoy entrena con la vista puesta en su próxima meta: una pretemporada en Colombia y, quizás, una última participación con la selección nacional.



MENDIOLAZA

Emiliano Daza tenía 13 años cuando en su barrio, en la provincia de Jujuy, inauguraron un patinódromo. Al principio fue curiosidad: todos iban a probar sus patines y a dar unas vueltas. Sin embargo, en esas primeras carreras improvisadas descubrió una sensación que ya no lo dejaría.

Hasta entonces había practicado deportes en equipo, pero en el patín carrera encontró algo distinto. “Me di cuenta de que tenía más ese perfil individual, que dependía sólo de mí”, recuerda.

Su crecimiento fue muy veloz. En tan sólo un año pasó de la categoría promocional —con patines de ruedas plásticas— a las categorías de escuela e intermedia. A los 15 ya se había federado, en un contexto donde el patinaje recién comenzaba a tomar vuelo en su provincia.

Al respecto, cuenta: “En ese momento en Jujuy no había ni federación. Crecí junto al deporte allá”. En el cierre de su primera temporada como federado, Daza compitió, como juvenil, en la primera Liga Nacional en Neuquén, y desde entonces no dejó de sumar kilómetros y aprendizajes.

De esta manera, formó parte de una carrera con patinadores de Estados Unidos, Chile y Argentina, quedando tercero. Asimismo, más tarde, llegó a la Maratón de Berlín. “Estar ahí, ver al campeón del mundo en pantalla gigante, con batucadas y bares en la largada, son cosas que me pusieron la piel de gallina. Pasé de entrenar en una

pista en casa, a competir allá. Siento que rompí muchas barreras”, valora.

No obstante, remarca: “Pero más allá de eso, el deporte fue el lugar donde pude escapar de los problemas de la adolescencia. Trabajé mi autoestima y me ha dado madurez y confianza”.

La pista, como punto de partida y de regreso

Después de completar sus estudios en ingeniería informática, Emiliano se trasladó a Córdoba. Trabajó en distintas empresas, construyó una carrera profesional estable y, paulatinamente, el patín quedó en pausa.

“Ya había decidido dejar. Mi generación había sido muy buena, con campeones del mundo

y medallistas panamericanos. Sentía que no tenía lugar, entre el trabajo y el nivel que había”, remarca.

Tres años después, algo cambió. Su hermano, también patinador, lo convenció de inscribirse en la Maratón de Berlín, la competencia más grande del mundo en patín carrera, con miles de participantes y un recorrido compartido con la famosa maratón de running de la ciudad germana.

“Fuimos a divertirnos -rememora-. Pero cuando volví a entrenar, sentí otra vez lo mismo que sentí de chico. Me volvió el amor. Sentía como que estaba a la deriva en la vida y volver fue como reencontrarme conmigo mismo”.

Así, retornó a las pistas. En



“Creo que el año que viene puede ser el último como competidor”, sostiene Daza.

2019, alcanzó la preselección nacional tras quedar tercero en una prueba de velocidad. Luego, la pandemia frenó ese impulso, pero en los últimos años volvió a alcanzar su mejor nivel competitivo.

La preparación detrás del rendimiento

El entrenamiento físico ocupa un lugar central en su rutina. En este sentido, indica: “La diferencia la hace el gimnasio. Si no logro continuidad e intensidad en ese entrenamiento, se nota mucho”.

A eso se suma el trabajo técnico: las prácticas en pistas homologadas —como las de San Juan o Rosario— le permiten afinar detalles de carrera y llegar mejor preparado a las competencias.

Igualmente, reconoce el papel de lo mental a la hora de encontrar su mejor versión. “La terapia me ayudó mucho a resolver un montón de cosas. Me hizo entender cómo lo que pasa en la cabeza influye en cómo entrenás y cómo resolvés las cosas”, expresa.

Futuro y desafíos

El patín carrera en Argentina vive, según Emiliano, una etapa difícil. “Es un deporte caro y la situación económica no ayuda. Hemos perdido volumen de patinadores, hay menos competencias, y las pistas no siempre están en buenas condiciones”, explica. Aun así, hay puntos donde el desarrollo se mantiene, como Neuquén, Rosario y Mar del Plata.

En Sierras Chicas, donde reside hoy, el panorama es más limitado y cuenta: “No hay lugar para entrenar. Terminamos yendo al Kempes, que tiene un playón de asfalto. Está relativamente bien, nos la rebuscamos pero cuando hay eventos no podemos usarlo”.

Ante este panorama y a sus 39 años, Emiliano todavía tiene proyectos por delante. En los próximos meses viajará a Colombia para hacer una pretemporada. “Quiero conocer lo que es entrenar allá. En Bogotá hay tantas pistas que los clubes se turnan por horarios, porque no entra la cantidad de gente apasionada por el patinaje de carrera. A las cinco de la mañana ya hay patinadores entrenando”, destaca con admiración.

En ese país, se trata de una disciplina nacional y revela que “allá los patinadores son figuras, con sponsors, restaurantes, negocios”. Asimismo, la travesía no es sólo un desafío técnico, sino una manera de cerrar un ciclo.

“Creo que el año que viene puede ser el último como competidor. Si llego al nivel que quiero, me gustaría representar al país en los Juegos Odesur. Y si no, cerrar en Europa, en alguna maratón. Un top 10 a los 40 años sería un gran final”, remarca Emiliano. Finalmente, a largo plazo, se imagina en otro rol: el de formador. “He hecho cursos de entrenamiento deportivo, me entreno solo, y quizás el siguiente paso sea enseñar”.

¡Comienza la obra en la **AV. BODEREAU!**



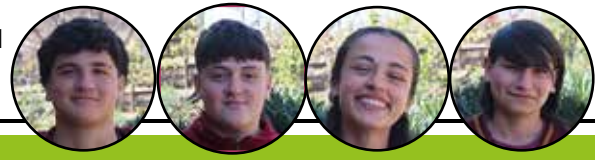
Más fluidez y seguridad vial para la ciudad.

- Mejor conexión, menos tiempo de viaje
- Solución a un problema histórico: las lluvias
- Nueva Infraestructura de cloacas
- Diseño moderno

Villa Allende **MÁS CONECTADA**



Ciudad de
Villa Allende



De igual a igual, contra uno mismo

UNQUILLO

Tenía seis años cuando su mamá lo llevó por primera vez al dojo. No imaginaba entonces que ese lugar de piso frío y paredes marcadas por los golpes se convertiría en su segunda casa. “Al principio lo veía como un pasatiempo —cuenta—, pero a los ocho me di cuenta de que era bueno, que destacaba. Empecé a competir, a ganar podios, y eso me motivó a seguir”, repasa.

Desde entonces, el karate dejó de ser una actividad extracurricular para transformarse en un modo de vida. Lo acompaña el mismo sensei desde aquel primer día: Paulo Zuleta, a quien Joaquín considera un ejemplo y una figura clave en su formación. Al respecto, sostiene: “Es mi referente, me marcó mucho y es un ejemplo a seguir para mí”.

Su paso por las distintas categorías fue natural, casi cronológico. Compitió en todas: de 6-7 años, 8-9, 10-11, juveniles y, finalmente, en la categoría absoluta, donde hoy pelea contra los más experimentados. “Fui creciendo, adaptándome —destaca—, tratando de dejar todo en cada torneo”.

En tanto, en 2024, Zuleta le propuso representar a la Argentina en el Mundial de Karate en Varna, Bulgaria. Joaquín confiesa que “ni sabía dónde quedaba”. Sin embargo, aceptó el desafío y entrenó 2 meses “a full para poder ir” —en sus palabras—. “Me encontré con otro mundo y otro nivel”, cuenta.

Sin apoyo económico suficiente, hizo rifas, vendió pollos y dejó todo para poder viajar. Así, con lo justo, logró llegar a la esquina oriental del viejo continente y rememora: “No me fue bien, perdí la primera pelea, pero la experiencia fue increíble. Estar allá, ver el nivel de los competidores europeos, fue darme cuenta de lo grande que es este deporte”.

Caerse y levantarse

De regreso en el país, el joven tuvo su revancha. Recientemente, logró el tercer puesto en el Campeonato

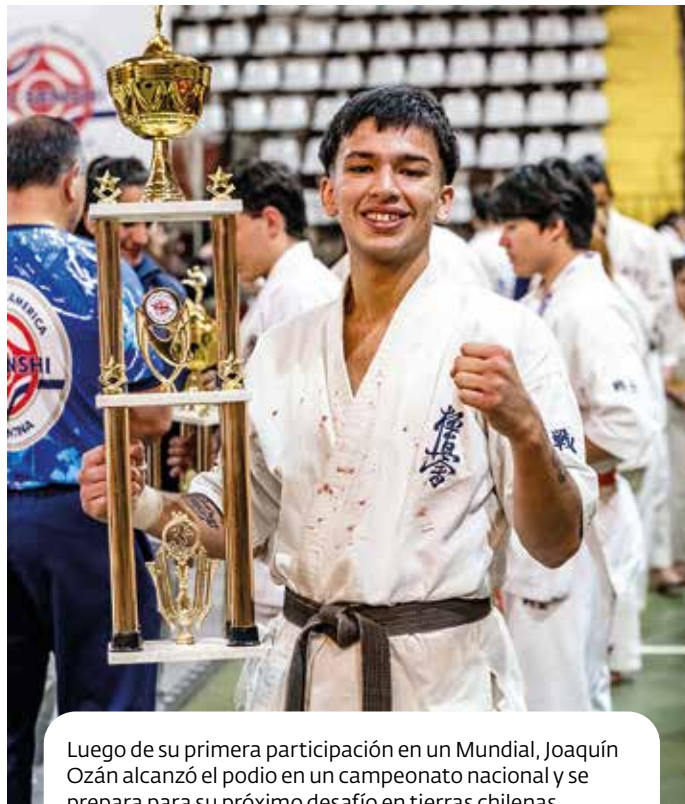
Joaquín Ozán entrena en el Senshi Dojo de Unquillo y con solo 20 años ya representó a la Argentina en el Mundial de Karate en Bulgaria. Sin sponsors ni federación, viajó solo y volvió con algo más valioso que una medalla: la certeza de que el esfuerzo y la disciplina pueden abrirle camino hasta cualquier tatami del mundo.

Nacional, donde participaron competidores de Mendoza, Córdoba, Mar del Plata y San Juan, entre otros.

“Fue la categoría en la que de chico soñaba competir, y eso me hizo ver hasta dónde llegué y valorar mucho más el proceso”, reflexiona Ozán. Además, el evento le demostró que, en esta disciplina, el reconocimiento no siempre se mide en medallas. “Muchos me decían que no querían cruzarse conmigo porque sabían que venía entrenando para el Mundial. Eso te hace sentir que te miran distinto”.

A la hora de pelear, Joaquín no solo confía en su fuerza. También apela a la inteligencia táctica y narra: “En el último torneo me tocó un rival de 120 kilos que me sacaba una cabeza. Pero el karate no es solo fuerza: es estrategia, es un conocimiento profundo para saber leer al otro. La inteligencia es muy determinante”.

Ese enfoque también guía sus entrenamientos, donde combina rutinas de combate con trabajo físico específico, circuitos de fuerza y velocidad. “Pasamos del peso a la reacción rápida, y es un gran contraste —explica—. Es una preparación adaptada a lo que pasa en la pelea”. A su vez, suma una alimentación cuidada y asesoramiento nutricional.



Luego de su primera participación en un Mundial, Joaquín Ozán alcanzó el podio en un campeonato nacional y se prepara para su próximo desafío en tierras chilenas.

Sin bajar la guardia

Tras su primera experiencia en Europa, Ozán no pierde el foco y ya apunta al próximo desafío: el Campeonato Americano, que se disputará en Chile durante noviembre. “Nos

dedicamos a entrenar fuerza un mes, potencia el siguiente y entrenamiento de cargas bajas en el último mes. Asimismo, como extra tenemos el trabajo aeróbico, pero siempre siguiendo una lógica de cargas

estratégicas, para evitar una lesión”, relata.

Y agrega que “la idea es llegar lo mejor posible, porque además competir en ese tipo de certámenes abre puertas e invitaciones para llegar a otros lugares de gran calibre”. De esta manera, su objetivo inmediato es volver a competir en un Mundial: “Cumpló 21 dentro de poco, así que es mi última oportunidad en la categoría cadetes”.

La meta a largo plazo es profesionalizarse radicándose en Europa de ser necesario, aunque aclara: “Siempre representando a Argentina.” Joaquín Ozán habla con la serenidad de quien entiende que la fuerza no siempre está en los puños.

En su historia se cruzan la infancia en un dojo de barrio, la perseverancia para trascender fronteras y la esperanza ante próximas instancias. Cada golpe, cada caída y cada medalla forman parte del mismo aprendizaje: la pelea más importante es la que se da contra uno mismo, para seguir soñando sin bajar la guardia.



Un sueño en aguas abiertas

Nicolás Domaica participará este 6 de diciembre en la histórica maratón acuática Santa Fe–Coronda, una de las pruebas más exigentes del país, que por primera vez incluirá a nadadores aficionados. Con más de dos décadas dedicadas a la natación, el unquillense integrará un equipo de cuatro competidores en un recorrido de 58 kilómetros por el río Paraná.

UNQUILLO

La maratón acuática Santa Fe–Coronda es sinónimo de desafío y resistencia. Esta tradicional competencia de aguas abiertas, que une los 58 kilómetros entre ciudades santafesinas, ha sido durante décadas un terreno exclusivo para nadadores profesionales de élite.

Sin embargo, este año por primera vez, la prueba se abrirá también a nadadores aficionados seleccionados por sus méritos deportivos. Entre ellos estará Nicolás Francisco Domaica, un unquillense de 33 años que lleva toda una vida ligada a la natación.

“Recibí la invitación y automáticamente dije que sí”, relató Domaica, quien hace meses se encuentra preparándose. Esta competencia se desarrollará por equipos, en formato de postas, con relevos cada media hora. El vecino de la región integrará el equipo junto a 3 nadadores de Villa María, conformado tras un proceso de selección que exigía trayectoria y resultados previos en distintas pruebas de natación.

El recorrido es a través del río Paraná, y no sólo mide la capacidad física, sino también la mental y emocional. Es que, nadar en aguas abiertas es una experiencia distinta: el entorno natural, las corrientes, el clima y la visibilidad reducida obligan a una concentración total.

En tanto, la historia de Domaica con esta disciplina empezó cuando apenas tenía nueve años y su entrenadora, Nancy Monserrat, lo animó a participar en su primera competencia: el cruce del lago de Villa Rumi-

pal. Al respecto, rememoró: “Mi mamá no quería, porque era muy chico, pero al final me dejaron ir con un acompañante. Quedé quinto, y desde ahí empezó todo”.

Desde entonces, participó en instancias de distintas distancias —desde los 500 metros en aguas frías hasta los 5 kilómetros— siempre escalando categorías. Su lugar de entrenamiento actual es el Club Atlantis, de Río Ceballos, donde entrena regularmente desde el 2015, combinando la pileta con prácticas en el Dique La Quebrada.

El Milenio: ¿Cuál fue la competencia más desafiante hasta el momento? ¿Qué logros o momentos considerás más importantes en tu trayectoria deportiva?

Nicolás Domaica: Físicamente, mi competencia más dura fue una carrera en la laguna de Mar Chiquita. Fue difícil porque a los 3000 metros sufrí una lesión en las pantorrillas, las cuales se me sobrecargan mucho en las carreras y es un problema que tengo hace muchos años. Fue la primera lesión con la que tomé la decisión de querer abandonar el deporte y después, a nivel de natación, cuando fui a nadar el sudamericano, ya que había nadadores muy buenos y fue bastante difícil.

En cuanto a mi mayor logro, fue el “Cruce del Lago”, una competencia de natación en aguas abiertas que se realiza anualmente en Villa Rumipal, Córdoba., donde salí primero de la carrera general, primero en la categoría y primero del sexo masculino. Esa competencia fue la más linda a nivel personal, porque es la primera carrera de

agua abierta que hice en mi vida y desde entonces la hago todos los años.

EM: ¿Qué aspectos técnicos o físicos considerás que te definen como nadador?

ND: Creo que tengo, particularmente, mucha resistencia y la capacidad de mantener el ritmo constante durante mucho tiempo. Hay muchas veces en las que los nadadores que salen muy rápido, se “queman” y después ya no pueden continuar. Yo voy manteniendo un ritmo parejo durante toda la carrera, eso siempre me lo han remarcado y

es algo que me ha ayudado en las carreras.

EM: ¿Los ríos tienen distintas complejidades, en cuanto a la corriente y otros factores?

ND: Sí, esa es una de las cosas que voy a tener que enfrentar en la próxima competencia porque yo nunca nadé en río. Siempre nadé en aguas abiertas, pero en lagos. Si bien los lagos tienen sus complicaciones, el río es diferente. Las complicaciones son que a veces puede traer más agua o menos agua y te podés cruzar con un montón de cosas: basura, bichos, camalotes y lo

que más te juega en contra es el viento. Cuando vas nadando en aguas abiertas, por ejemplo, estás acostumbrado a respirar siempre para la derecha, pero si el viento cambia y las olas vienen de ese lado, no podés respirar por la derecha porque te pega la ola y tragás agua. Entonces, vas cambiando constantemente según las adversidades que aparezcan.

EM: ¿Hay alguien que te acompañe en tu recorrido por si te acalambrás o te sucede algo?

ND: Hay un bote que va al lado de quien está nadando y en el mismo se encuentra seis personas: tres nadadores, el timonel, que es el que lo maneja, y un árbitro. No te pueden ayudar durante esa media hora, no te pueden tocar, no te pueden hacer nada, vas vos solo en el agua, pero están por si necesitás algún tipo de asistencia, nada más y si la necesitás, quedás descalificado.

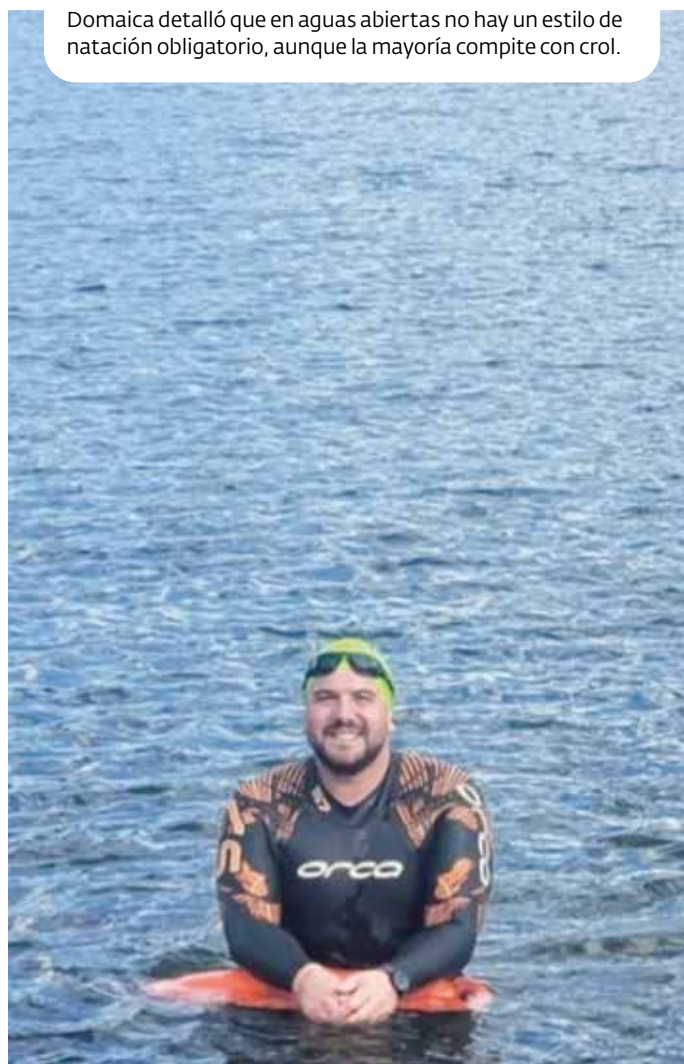
EM: ¿Qué significa para tu recorrido deportivo competir en esta maratón?

ND: Lograr un buen puesto, sería algo que me posicionaría mejor. En lo personal, quiero lograr completarla y que entre todos hagamos los 58 kilómetros en 10 horas, sentirme bien durante la carrera y que no me pase lo de los calambres. Vengo trabajando mucho en eso, pero hay veces que los nervios y ansiedad juegan en contra.

Cuando vuelva de Santa Fe, la idea es al siguiente fin de semana hacer la primera carrera de Maratón Acuática Natura Sport en Embalse. El objetivo sería arrancar con esa y hacer todas las carreras del campeonato de aguas abiertas del verano.



Domaica detalló que en aguas abiertas no hay un estilo de natación obligatorio, aunque la mayoría compite con crol.





Por: **Fátima Falco, Ada Wajner, Antonella Acosta y Noah Caminos 4º IENM. Nicole Sotelo, Sol Montanari y Bianca Araya 4º IMVA.** Redacción: **Bárbara Muñoz**

DEPORTES



Parque Guerrero: Más que un club, una comunidad

Del sueño de unos padres a un símbolo del fútbol y la comunidad, esta institución creció a fuerza de trabajo voluntario y amor por el deporte. Con 22 años de historia, hoy reúne a más de 200 jóvenes y proyecta seguir ampliando su infraestructura para que nuevas generaciones sigan encontrando un lugar de pertenencia.

RÍO CEBALLOS

El Club Parque Guerrero de Río Ceballos surgió en 2003 como un sueño compartido por un grupo de padres que buscaban darle a sus hijos la oportunidad de jugar al fútbol en cancha de 11 y, al mismo tiempo, construir un espacio de encuentro para toda la comunidad.

"Desde el inicio el club se pensó como un lugar donde el deporte se combinara con la amistad, la unión y los valores familiares", narró José Agüero, delegado y socio-fundador del club.

Y añadió: "Al comienzo funcionamos en el predio del colegio Maestro Alfredo Bravo, que era un terreno municipal. Luego, ese terreno fue donado al colegio y nos trasladamos a la cancha actual en la calle Paraguay 800. Empezamos con los chicos del barrio y luego se sumaron jóvenes de toda la ciudad".

Con el tiempo, aquel proyecto se transformó en una institución con más de 200 chicos en nueve categorías. Entre ellas, se destaca la reserva femenina y la primera masculina, la cual compite en la Liga Regional Colón y se ha consolidado como un lugar de contención y pertenencia para decenas de familias de la ciudad.

"El espíritu siempre fue el mismo -indicó Luis Julián Correa, licenciado en Administración y secretario del club- guiarlos e inculcarles valores a través del compañerismo y la escucha".

Además, a lo largo de dos décadas desde su creación, se han impulsado mejoras en infraestructura, organización interna y logros deportivos que hoy lo posicionan como un referente barrial.

El presente los encuentra en un camino de consolidación, en competencia y con una participación comunitaria sostenida. Igualmente, planean recuperar y fortalecer las instalaciones, construir espacios alternativos de entrenamiento, un polideportivo e incorporar nuevas disciplinas.

El Milenio: ¿Cuáles fueron los momentos más importantes en la historia del club y qué desafíos debieron superar?

José Agüero: Uno de los momentos más significativos fue el primer partido en cancha de 11. Sólo teníamos un conjunto de camisetas y las siete divisiones jugaron con la misma indumentaria, fue un hecho muy emotivo que marcó la identidad del club. Con el tiempo, los desafíos crecieron. En 2023 afrontamos el ingreso a la Liga Colón, que nos exigió presentar ocho categorías y realizar viajes largos cada fin de semana, y también sufrimos hechos vandálicos. A pesar de eso, la comunidad y las familias se unieron para reparar lo dañado, reafirmando que el club es mucho más que un espacio deportivo: es un lugar de pertenencia y resiliencia.

EM: ¿Cómo están hoy y cómo se refleja su crecimiento en la participación de socios y familias?

Luis Julián Correa: Ahora sentimos que el club atraviesa un buen momento. En los primeros años era difícil y muchas veces nos tocaba perder por amplia diferencia, pero con el tiempo las categorías se fueron formando y hoy tenemos equipos que compiten muy bien, lo que motiva mucho a los chicos.

A nivel social e institucional, el acompañamiento de las familias es fundamental: organi-



zamos reuniones con padres y siempre surge alguien dispuesto a colaborar, ya sea con trabajo o gestionando apoyos para indumentaria y auspicios. La Municipalidad también colabora, por ejemplo, facilitando colectivos para los traslados. Todo esto muestra que el club crece, no solo en lo deportivo.

EM: ¿De qué manera se financian?

LJC: El proyecto se financia principalmente con las cuotas de los chicos y los aportes de sponsors que colaboran con dinero o materiales para obras. A eso se suman los ingresos de los fines de semana, que se destinan a cubrir gastos como policía, árbitros y paramédicos. Y para reforzar la economía organizamos actividades comunitarias que permiten reunir fondos extras para viajes o partidos. Mantener la estructura es un gran desafío, ya que el costo de funcionamiento es alto.

EM: ¿Con qué categorías cuenta actualmente el club y qué proyectos deportivos tienen?

LJC: Contamos con nueve categorías, ocho de ellas participan en la Liga Colón. Van desde la octava división, con los más chicos nacidos en 2015, 2016 y

2017, hasta la cuarta, con jóvenes de 2007 y 2008. Además, tenemos reserva femenina, primera masculina, y un grupo juvenil femenino que por ahora juega amistosos y funciona como cantera para la primera. Por el momento sólo tenemos fútbol, ya que disponemos de una sola cancha. A futuro queremos ampliar la infraestructura, levantar un primer piso para sumar un salón y, si es posible, construir un polideportivo junto a la cancha. Para eso estamos gestionando fondos y subsidios que nos permitan hacerlo realidad.

EM: ¿Qué logros recientes destacaría y por qué son tan valorados por la comunidad?

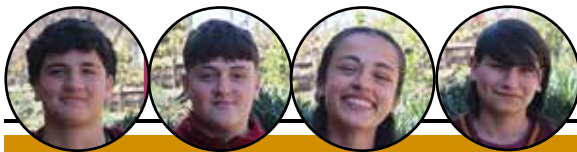
LJC: Uno de los hechos más importantes de este año fue que la liga implementó la Copa Plata y la Copa Bronce en divisiones inferiores. Gracias a ese formato, tres categorías llegaron a semifinales y la octava división disputó la final en Sarmiento. Esto muestra el progreso del club: hace tres años estábamos en los últimos puestos y hoy competimos con chicos más motivados y comprometidos. Valoramos estos logros porque muestran un crecimiento integral. Sumado a eso, mejoramos la infraes-

tructura con un pozo de agua para el riego, nuevos baños, una oficina administrativa y más equipamiento de entrenamiento. Eso fortalece al club y genera confianza: cada vez se suman más chicos, más familias, y la asistencia se mantiene estable durante el año.

EM: ¿Qué mejoras necesitan hoy las instalaciones y la organización?

JA: La prioridad inmediata es mejorar la cancha, que es nuestro punto más débil y requiere una inversión importante. El desgaste es grande porque no contamos con espacios alternativos de entrenamiento, lo que impide darle el descanso necesario al campo principal. Por eso, dentro del proyecto futuro está la construcción de canchas auxiliares en las cabeceras, que permitan entrenar sin dañar la cancha principal. El sueño es verla totalmente cubierta de césped y en condiciones óptimas para la competencia.

En cuanto a la organización interna, junto con la comisión, los delegados se reparten tareas vinculadas a la organización de partidos, traslados y compras de indumentaria. Lo mismo ocurre con los entrenadores y colaboradores: algunos son profesores, otros técnicos, y en varias categorías son los propios padres quienes se encargan de entrenar. Ese esfuerzo colectivo es lo que permite que el club siga funcionando. Un logro fundamental ha sido mantener siempre la presentación de todas las categorías en cada liga en la que participamos. Nunca dejamos de competir ni omitimos presentar una división.



La Minerita Refugio plural de arte y encuentro

Se trata de un espacio que promueve la música popular y la producción artística independiente. En su escenario, conviven diversos géneros y expresiones, desde el folklore hasta el rock, acompañados por talleres y actividades abiertas al público. Así, desde su creación, fortalece el entramado artístico y turístico de la región.

UNQUILLO

La Minerita nace en Unquillo, en un antiguo galpón que pertenecía a una fábrica de cal de la familia de Oscar Alonso, quien posteriormente transformó el lugar en uno de los espacios culturales más activos de la región.

Su fundador buscaba construir un lugar propio, sostenido por la autogestión y alejado de las estructuras formales del trabajo empresarial. Sin embargo, el proyecto tomó forma casualmente, cuando el propietario ofreció las instalaciones al coro de Unquillo, que necesitaba un lugar para ensayar.

Con esa reunión, los músicos se entusiasmaron y propusieron hacer una peña. Entonces, con mesas prestadas, tableros y bancos armados a mano, organizaron un evento que superó todas las expectativas.

De esa experiencia colectiva surgió la idea de transformar el sitio en un punto de encuentro. Más tarde, lo que al principio parecía un sueño personal devino en meta colectiva, al ritmo de nuevas propuestas y el apoyo de la comunidad.

Así, la idea se consolidó y se gestó una propuesta cultural autogestiva y pluricultural, abierta a todos los géneros y expresiones. Desde el folklore hasta el rock, pasando por el blues, la cumbia o el estilo académico, la iniciativa amplió su identidad, captando cada vez más público.

Cada fin de semana reúne a cientos de personas y ha recibido figuras como Raly Barriónuevo y decenas de artistas locales y nacionales. En octubre, la Peña Trashumante agotó sus entradas con más de 2000 asistentes, consolidando al ambiente como epicentro de la música

popular en Córdoba.

El Milenio: ¿Qué diferencia a La Minerita de otros espacios similares?

Oscar Alonso: Es un lugar de encuentro. Muchos de los que van me dicen que tiene algo especial, sobre todo por la rusticidad que traté de conservar. A muchos les llama la atención y apenas llegan preguntan por la historia del lugar. La gente que viene de afuera se sorprende, al entrar encuentran un escenario, murales pintados por artistas, y un ambiente distinto, con identidad propia. Es un espacio escondido, pero cuando se enteran de todos los artistas que pasaron por acá, se asombran todavía más y quieren volver.

Hoy, la propuesta principal es la música, aunque también hubo presentaciones de libros, teatro y stand up. Empezamos con folklore, que era lo más cercano, pero no quería que se encasille. Para mí eso era parte del cambio: que la gente empiece a preguntar quién se presenta y no dar por hecho que es una peña.

Por eso también modifiqué el nombre: antes era "espacio cultural", ahora es "espacio pluricultural". Además de los es-

Oscar Alonso convirtió una antigua fábrica de cal, que pertenecía a su padre, en el centro cultural "La Minerita" de Cabana. Imagen: Gentileza La Unión Regional.



pectáculos, hay actividades de formación. Tenemos un taller de folklore dictado por Mauricio Pereyra, y en otros momentos se dictaron clases de percusión, tango, malambo, zapateo y teatro, aunque lo más fuerte siguen siendo las propuestas artísticas de los fines de semana, que convocan a más público. Abrimos de viernes a domingo desde el mediodía, y ahora que comienza el calor el movimiento aumenta.

EM: ¿Cómo definirías el público que convoca y cómo influye en la elección de los artistas y de las propuestas?

OA: Al principio me llegaban comentarios de que a La Minerita iba mucha "hippeada", pero con el tiempo me di cuenta de que cada propuesta artística tiene su propio público, y que eso es lo que define la dinámica del lugar.

Dentro del folklore hay públicos distintos, aunque comparan el género. En el rock pasa lo mismo. Por eso, cuando armo la grilla trato de equilibrar los estilos para que durante la misma semana no se superpongan públicos ni se repitan estilos. Así la gente se mantiene curiosa. Creo que todo esto tiene que ver con la esencia de La Minerita, un espacio simple y descontraído.

Prefiero esos lugares donde se puede hablar, reírse y estar cómodo. Una vez alguien comentó en Facebook: "Muy bonito el lugar, pero demasiado rústico para mi gusto". Y está bien, lo acepto. No todos los espacios son para todos, pero la idea es que la gente pueda disfrutar sin formalidades, encontrarse con la música y con los otros.

EM: ¿Qué lugar ocupa el proyecto dentro de la comu-

nidad de Unquillo y cómo se articula con otros espacios culturales y turísticos de la zona?

OA: Creo que el aporte más grande es haber sumado diversidad a la vida cultural de Unquillo. Muchos valoran esa variedad, que cada fin de semana haya algo distinto. Y lo bueno es que no estamos solos: lo importante es que la ciudad se consolide como un polo cultural. No todos usan redes sociales; muchos simplemente llegan, preguntan y eligen entre distintas propuestas. Eso nos fortalece a todos.

Con otros espacios culturales tenemos contacto permanente. Incluso algunos han hecho sus aniversarios o festivales en La Minerita. También abrimos las puertas a escuelas y organizaciones que hacen peñas o eventos solidarios. Siempre tratamos de apoyar a quienes quieren generar actividades culturales o comunitarias.

Además, trabajamos junto al área de Turismo en el Camino de los Artesanos. Mucha gente llega desde distintos lugares y puedo derivarlos directamente para que los orienten. Al final, todos formamos parte de una misma red y esa articulación fortaleció mucho el circuito cultural y turístico de la zona. Creo que es una parte esencial de nuestro aporte: trabajar juntos para que Unquillo siga siendo un punto de referencia cultural en las Sierras Chicas.





Valentina Moyano Resignificando la tradición

Con solo 18 años, Valentina Moyano se consolida como referente del malambo femenino, tras obtener títulos nacionales y representar a Córdoba en escenarios de todo el país. Su trayectoria marca un cambio generacional dentro de las danzas tradicionales argentinas.

UNQUILLO

Zapateo no es lo mismo que malambo, explica Valentina. El zapateo puede entrar en seis u ocho compases; el malambo no. Requiere otra complejidad que no puede entenderse desde lo estructural en realidad, sino desde el sentir de quien baila.

Los pequeños movimientos, llamados 'mudanzas', dan lugar a algo más grande. La atención, tanto de los bailarines como de los espectadores, está puesta —antes que nada— en los pies y en ese pulso tan particular que los conecta con la tierra.

Buena parte de esa conexión con la tierra subyace en el relato de Valentina Moyano. Nacida y criada en Unquillo, donde las tradiciones todavía laten fuerte, tenía once años cuando, casi por casualidad, descubrió su vocación.

"Mi tía tenía una academia de danzas, Amanecer Gaucho, que funcionaba en la casa de mi abuela. Yo iba a visitarla y veía cómo los chicos practicaban. Un día me animé y arranqué a bailar y lo primero que te enseñan son los pasos básicos", recuerda.

Desde esos primeros movimientos, la entonces niña notó su facilidad para el baile. "Aprendí primero con los pies, después con el ritmo, con la cabeza, con los brazos", cuenta. El cambio llegó cuando un profesor empezó a enseñar malambo a los varones. Mientras las mujeres seguían con el zarandeo tradicional, ella se atrevió a decir: "Yo también quiero hacerlo". Lejos de frenarla, el docente la escuchó y la alentó. "Nunca me dijo que no. Siempre tuvo la cabeza abierta. Así arranqué con el malambo", rememora.

Más tarde, hizo su debut en las tablas, en lo que fue el primer Campeonato Nacional de Malambo Femenino, celebrado en 2018. La unquillense se consagró subcampeona de la categoría menor y, al año siguiente, atravesó un selectivo provincial, pasó a la gran competencia y volvió a pisar los escenarios sólo para coronarse campeona nacional.

Al respecto, describe: "Fue la primera vez que había un campeonato femenino. Llegar al segundo puesto en mi primera

competencia fue increíble. Y al año siguiente, poder ganar, un sueño".

Una pausa obligada y metas cumplidas

La pandemia la obligó a ensayar en casa, conectada por videollamadas con su maestro. "No era lo mismo", confiesa. Pero la pausa no la detuvo: en 2021 volvió al circuito y ganó otra vez, esta vez en la categoría juvenil sub-17.

Después de ese logro, debió esperar dos años para volver a competir como solista. Este marco, explica: "No te dejan defender el título en la misma categoría. Tuve que esperar y prepararme para volver más fuerte."

En 2023 regresó al nacional, pasó el selectivo y representó a Córdoba, aunque no alcanzó la final. "Fue duro —admite—. Era mi último año de secundaria, con todo lo que eso implica, y encima no logré lo que buscaba. Una cree que siempre va a conseguir lo que quiere, pero no es así. A medida que vas creciendo todo se vuelve más difícil. Pero ahí estuvieron mi familia y mi equipo para recordarme que esto recién empieza."

En enero de este año, se presentó por primera vez en el rubro solista de malambo femenino del Pre Cosquín, un festival emblemático del folclore argentino. Del evento, narra: "Gané en la sede de Santa Fe y pasé al Pre Cosquín. No llegué a la



Valentina Moyano pisa fuerte en un escenario que durante siglos fue territorio masculino.

final, pero fue increíble".

Su rutina lleva música en vivo: bandoneón, dos guitarras y bombo. "Mi malambo es como una evolución de todos estos años —valora—. Cada cambio de categoría me exigió más. Ensayo con mi bandoneonista, que trata de seguir mis pies. Es una melodía que siento que es solo mía."

Aunque el rubro es solista, Valentina no se siente sola y remarca: "Tengo a mis músicos, a mi profe, a mi familia. Somos

un equipo". Su actual entrenador, José Abapillo, junto con los músicos Santiago Gerasimchuk (bandoneón), Paulo Becerra (guitarra y punteo) y Tomás Romero (bombo), la acompañan en cada presentación.

Moyano se sube al escenario sabiendo que a sus costados ellos alimentan su compás, mientras que abajo está su familia, capaz de empujarla hacia adelante cada vez que lo necesite.

Romper moldes sin romper raíces

Aunque su ingreso al malambo fue natural, sabe que muchas mujeres tuvieron que luchar para llegar a los escenarios. Al respecto, revela: "A mí nunca me dijeron que no, pero conozco chicas que sí. Algunas incluso tenían que vestirse de hombres para poder zapatear".

"Es una danza tradicional argentina normalmente practicada por hombres; pero hoy las mujeres tenemos la posibilidad de hacerlo también", celebra. Su experiencia, entonces, supone un cambio generacional.

"Cuando arranqué, el malambo femenino también estaba empezando —cuenta—. Hablé con los organizadores y me contaron lo difícil que fue sostenerlo. Era un certamen criticado porque se pensaba que el malambo requería fuerza y destreza, cosas que se

asociaban solo con los hombres."

Así, la joven se consolida como parte de una nueva generación que pisa fuerte. No solo en el escenario, sino también en la historia del malambo femenino argentino. La vieja imagen de dos hombres enfrentados y guitarras que inundan los ranchos de armonías, integra ahora también a chicas como ella, que en cada compás lleva la huella de las que vinieron antes y la fuerza de las que vendrán.

En este sentido, la vecina de Unquillo, insiste en que el folclore debe estar más presente, sobre todo en las escuelas. En tanto, reflexiona: "Sería un cambio enorme. Yo elegí ser bailarina, pero en una familia que estaba metida en el tema. Está lleno de chicos que no saben lo que es y yo quiero que llegue al colegio por la cultura del país".

270 MIL

MEDIDORES INTELIGENTES YA INSTALADOS

Tecnología de vanguardia que te permite chequear tu consumo prácticamente en tiempo real y administrarlo eficientemente.



Más y mejores servicios para vos.



La energía de **Córdoba**



La versatilidad como forma de hacer música

UNQUILLO

Sebastián Anisky es un músico que se adapta a cualquier escenario, instrumento o estilo sin perder autenticidad. Entrerriano de nacimiento y radicado hace años en Sierras Chicas, su recorrido combina talento, curiosidad y una capacidad para acompañar a otros artistas, siempre con la premisa de que lo colectivo potencia lo musical.

Así, ha transitado desde el folklore y el rock hasta el jazz, pasando por la cumbia y el repertorio clásico de The Beatles o Queen. "Hoy, después de un largo camino recorrido, me considero un músico versátil", expresó.

A lo largo de su carrera, su vínculo con los instrumentos ha sido amplio: piano, acordeón, guitarra, bombo, ukelele, melódica, armónica y cualquier otro que caiga en sus manos, todo le sirve para explorar nuevos sonidos, aprender y, sobre todo, a acompañar. Igualmente, admitió que el piano es su punto de partida, desde donde puede componer, pensar y crear.

Asimismo, su identidad musical se forjó entre escenarios grandes, como el Luna Park —donde acompañó al jujeño Capi Nieva en la apertura de un show de Los Tekis— y sitios más íntimos como La Mine-rita, el Parque Integrador y el Paseo del Centro en Unquillo; Bar Tao en Villa Allende; y el Teatro Real y San Martín en Córdoba Capital. Al respecto, expresó: "Intento que mi música sea lo más honesta posible y que sea lo mejor que pueda hacer en ese momento".

Luego de haber pisado tablas emblemáticas, Anisky no mide su satisfacción por la cantidad de público sino por la conexión que logra en cada encuentro. "En A'gusto, cuando toqué para quince personas, sentí que cada nota resonaba en alguien", recordó.

Actualmente, integra bandas de Sierras Chicas como "Doña Li", donde toca jazz;

Entre el folklore, el jazz y la cumbia, el músico entrerriano Sebastián Anisky construyó un camino versátil y colectivo que lo llevó de grandes escenarios como el Luna Park a encuentros íntimos en Sierras Chicas. Pianista, acordeonista y cantante, apuesta a la autenticidad, al aprendizaje constante y a la conexión con el público.



y "Como Piña", una banda de cumbia. Lejos de concebirla como un pasatiempo, Anisky define la música como una necesidad vital. La combina con otros trabajos, para no agotar la pasión en la rutina, y aunque sueña con seguir viajando y tocando en distintos lugares, también valora la quietud de su casa en "el Pueblo de artistas".

El Milenio: ¿Cómo empezaste en el mundo de la música?

Sebastián Anisky: Fue en el primario con una profesora de música que nos motivaba y nos hacía tocar flauta dulce. Después comencé a tocar el piano con muchos profesores de barrio hasta que empecé a formar bandas. En el momento que terminé el secundario —año 1994— no había muchas opciones para estudiar música, entonces una de las posibilidades era ir a la Universidad Nacional de Córdoba.

EM: ¿Cuáles son los artistas que te han inspirado?

SA: Uno de los primeros fue Charly García; un primo mío me prestó su cassette de Sui Generis y después, el primer

disco que me compré fue "Filosofía barata y zapatos de goma. También hay un músico entrerriano que se llama Carlos Aguirre, que es un pianista que hace sobre todo música folklórica y ese tipo también me inspiró un montón, es como un faro. Él sí hace música solista a diferencia de mí. Hoy en día me gusta un montón de música, por ejemplo escucho reggaetón porque a mi hijo le gusta.

EM: ¿Qué sensaciones tenés cuando componés?

SA: Por lo general, la gente piensa que es algo mágico, que todo sale perfecto a la primera. Sin embargo, mis experiencias compositivas son tensas y siento que suena feo o que lo que armé no sirve y no me gusta. Igual sigo trabajando y al final con esfuerzo y ganas sale algo hermoso. Todo lo que grabé me gustó, aunque al principio es complicado. Cuando se trata de la composición, es algo que normalmente pensamos para que quede a futuro, pero también está la improvisación y es sentarte y no saber qué vas a



tocar. Me gusta experimentar esa incertidumbre.

EM: A lo largo de tu recorrido, ¿Qué momentos o decisiones sentís que marcaron un antes y un después en tu camino como músico?

SA: Hubo varios pero voy a destacar el momento en que me convocaron para integrar Tangrama, una agrupación liderada por Pablo Rojas como guitarrista, compositor y arreglador de toda la música que se tocaba con el ensamble. Fue un desafío muy exigente desde lo musical y técnico, ya que además de los conciertos se grababa un disco por año. Esto fue desde fines del 2018 hasta principios del 2022, cuando nos mudamos a Unquillo.

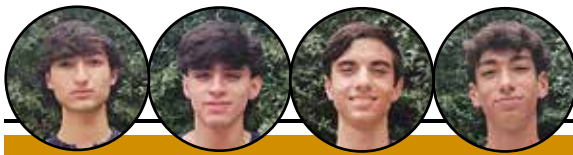
EM: ¿Qué aprendés de cada banda o grupo con el que trabajás y cómo se van nutriendo esos conocimientos entre sí?

SA: Mi punto fuerte siempre fue tocar con otras personas y en estos 30 años toqué con muchas. De cada una siempre aprendo algo, ya sea consciente o de forma sutil, el saber se transmite. Aprendí a escuchar

y a interactuar con los músicos, tratando de aportar lo que la obra necesita. También con cada género aprendí algo nuevo. Por ejemplo, con el candombe fui consciente de la profunda relación entre la música y la danza.

EM: ¿Cómo sentís que cambió tu relación con la música desde aquellos primeros años hasta hoy? ¿Cuál es el propósito que guía hoy tu camino como músico?

SA: Con el tiempo la relación madura, el disfrute es más intenso. Lo que no cambia es el cosquilleo del instante previo a tocar y la especie de euforia que queda después. Cuando toco siempre pongo todo al servicio de la música, las notas y los silencios, con la brújula apuntando al hecho musical completo. Respecto al propósito, no estoy seguro de poder definir eso, pero estoy convencido de que va por el lado de la importancia de que exista música, que todo el mundo pueda experimentar su escucha en vivo, no importa si es en un teatro o en una guitarreada.



UNQUILLO

Mediante el teatro, Carolina Godoy encontró la manera de que su voz artística resuene con una libertad particular. Así, impulsa proyectos que exploran la identidad femenina y la potencia del trabajo colectivo. De esta manera, indagó en la vida de referentes como Macacha Güemes y Carmen Puch, piezas claves de la historia de Argentina, a través de "Flores Rojas".

Asimismo, hace un año, llegó a "Magdalena, su propia voz" de la mano de la dramaturga Victoria Centeno, quien la convocó para encarnar la historia de esta mujer. Luego de numerosas presentaciones, cerrará el año con la última función de esta obra el próximo 22 de noviembre en Río Ceballos.

En tanto, su vínculo con el teatro nació en la adolescencia, en un tiempo marcado por la timidez. Gracias a su primo Martín Gaitán, quien la invitó a un taller, descubrió un universo donde podía expresarse sin miedo.

En 2005, tras un concurso, ingresó al elenco estable de la Comedia Cordobesa del Teatro Real, donde desarrolló un trabajo gestual y corporal. En estos veinte años de trayectoria pasó por múltiples escenarios y personajes. A su vez, tuvo la oportunidad de codirigir "Flores Rojas" y de incursionar en el cine. "Fue una transición hermosa, pero muy distinta a nivel técnico", contó acerca de esta última vivencia en la cual proyecta volver a desempeñarse.

El Milenio: ¿Qué es la actuación y el teatro para tu vida?

Carolina Godoy: El teatro es lo que me sostiene. Tengo el privilegio de vivir de mi pasión. Me sostiene a nivel económico, pero también en muchísimos otros aspectos. Es la suerte de hacer lo que a uno le gusta y, al mismo tiempo, sentir que estás brindando algo valioso. Aunque he tenido mis crisis, siempre vuelvo a elegirlo. Emocionalmente es una herramienta muy rica que me permite decir lo que tengo ganas de decir, algo que sucede con más frecuencia en el teatro independiente. Aunque en el ámbito oficial respondemos a una programación, también hay espacios de diálogo y nos escuchan. Muchas de las obras han surgido de nuestras sugerencias.

EM: ¿Qué papel tiene "la mujer" en tu visión del arte?

CG: Elijo contar las historias de mujeres cuyas voces no fueron escuchadas o fueron tergiversadas. En mi unipersonal "Magdalena, su propia voz", un proyecto al que me invitó la directora Victoria Centeno, resonamos mucho con esta necesidad.

Mi interés en estos arquetipos femeninos ya venía de antes; de querer contar la historia de Macacha Güemes o de haber interpretado a Antígona en el elenco oficial. Me atraen las mujeres que proponen

Dar voz a través del teatro

Carolina Godoy lleva 20 años formando parte del elenco estable del Teatro Real de Córdoba y de producciones independientes. Tanto en escena, como detrás, su propósito es el mismo: reivindicar el protagonismo femenino. Actualmente, desarrolla la obra "Flores Rojas", como codirectora, y su unipersonal "Magdalena" que tendrá su última función el 22 de noviembre.



En una atmósfera onírica, se reconstruye poéticamente la vida de una mujer de la que poco se conoce ¿Quién fue realmente María Magdalena?

algo distinto a lo esperado socialmente, que no se quedan quietas.

El teatro es una herramienta

hermosa para ofrecer otra vi-

sión, otra perspectiva, no

la verdad absoluta. Para

Magdalena, nos basa-

mos en los evangelios

apócrifos, textos que

estuvieron escondidos

por siglos. Para Macacha

Güemes fue indagar en un

montón de libros donde solo

se hablaba de los hombres, de

Güemes, y de ella apenas se decía algo.

Se trata de rescatar y volver a traer a estas

mujeres desde los márgenes de la

historia.

EM: ¿Qué supuso dirigir "Flores Ro-

jas"?

CG: Me encantó la experiencia. Fue en

codirección con una amiga, y para mí el

trabajo en equipo es fundamental, como

también poder acordar y construir con

otros. No siento ninguna dificultad

en ello; al contrario, sola me

hubiera sentido más sola.

Estoy muy acostum-

brada a trabajar en equi-

po y me siento cómoda

dialogando, acordando

y escuchando perspec-

tivas que quizás no vi. El

teatro es un trabajo colec-

tivo. Incluso en un uniperso-

nal hay un director, un ilumina-

dor, un sonidista, un escenógrafo.

EM: ¿Cuáles son las diferencias en-

tre hacer teatro independiente y tea-

tro oficial?

CG: La diferencia principal es la subven-

ción estatal versus el trabajo "a pulmón".

El teatro oficial cuenta con una estruc-

tura y un presupuesto que, aunque ha

variado, lo distingue del esfuerzo auto-gestivo. Sin embargo, la diferencia más importante para mí radica en la libertad de elección.

En el teatro independiente, yo elijo los temas, los proyectos y las personas con las que quiero trabajar. Puedo decir lo que realmente quiero decir. En el oficial, respondo a una dirección artística que define las obras y los directores. Si bien existe un diálogo y podemos sugerir proyectos, mi rol es principalmente el de actriz que ejecuta lo que se le propone.

EM: ¿Cómo fue el cambio de pasar del teatro al cine?

CG: Fue una transición hermosa pero distinta a nivel técnico. En el cine, los gestos son mucho más pequeños, a veces inexistentes. No tenés que "actuar la soledad", porque la música, la fotografía o el espacio ya la están comunicando por vos.

Yo vengo del teatro, soy muy expresiva, muevo mucho las manos y gesticulo. Tuve que enfocarme minuciosamente en contener esa gestualidad. Una vez, en una nota, escribieron sobre mí: "es una actriz que no piensa". Al principio me sentí mal, pero luego entendí a qué se referían. No es que no haya un estudio riguroso del texto y de la escena, que sí lo hay y mucho, sino que llega un momento en que me suelto, no hay ruido mental. En ese estado, puedo salir un rato de mí, como descansar de mí, y prestar el cuerpo para interpretar una historia.

EM: ¿Cuáles son tus siguientes metas?

CG: La verdad es que este año fue muy intenso y terminé agotada. Estuve con muchas obras en simultáneo, combinando el elenco oficial con los proyectos independientes. En un solo mes llegué a tener diecisiete funciones. Por eso, ahora necesito un descanso para decantar. Seguiremos con las funciones de "Magdalena" y "Flores Rojas", y en el Teatro Real continuarán las obras que ya venimos haciendo. Como meta personal, me gustaría volver a hacer más cine. No es algo que haya dejado, pero me gustaría dedicarle más tiempo y energía.

EM: ¿Cómo ves actualmente el panorama del arte y el teatro en las Sierras Chicas?

CG: Hay un montón de propuestas, es algo que me encanta. No recuerdo que la oferta fuera tan versátil y abundante, cuando me mudé a Sierras Chicas, muchos artistas que vinimos a vivir a esta zona tuvimos el objetivo de descentralizar la cultura, de que las cosas se muevan acá y no tener que ir siempre a Córdoba. Hay espacios como el Teatro La Beba o El Cosquilleo que están generando un movimiento increíble.

Lo importante ahora es que todo esto pueda rendir económicamente, que los artistas podamos vivir de nuestro trabajo y que se supere esa vieja idea de que esto es un hobby que se hace solo por "amor al arte". El amor al arte tiene un valor enorme y debe ser reconocido.



Mario Guastella: El arte como multitud

El artista lleva más de cuatro décadas dibujando y pintando el mundo que lo rodea. En “Tres son multitud”, su última muestra en la Casa de la Cultura, explora la fuerza visual y emocional de los cuerpos reunidos. “Uno nace y muere solo -dice-, pero en el medio necesita del par”.

UNQUILLO

¿Cuánto se puede decir de la multitud? ¿Cuánto hay para relatar en la foto o en la imagen en la que los cuerpos se encuentran, casi fusionados y las caras se pierden en la muchedumbre? Probablemente aquello dependa del ojo que mira. Desde chico, Mario Guastella se sintió atraído por las masas. No necesariamente en el sentido sociológico, sino plástico.

“Siempre me llamó la atención cuando dibujaba figuras humanas el hecho de qué sucede cuando tenés a varias personas unidas. La masa me llamaba mucho la atención — cuenta—. Mi tío me llevaba a la cancha cuando tenía diez años y me impactaba ver eso: la multitud, lo que provoca.”

Esa fascinación se convirtió con los años en una búsqueda estética. En “Tres son multitud”, el vecino de Unquillo retomó ese impulso infantil y lo tradujo en una serie de obras donde el desafío técnico y el conceptual se cruzan.

Al respecto, narra: “Empecé buscando fotos, bajando información, conectando con la gente para dibujarla junta. Y en ese proceso apareció la empatía: mirar al personaje, imaginar su historia. Uno nace y muere solo, pero en el medio necesitamos del par”.

Así, el punto de partida es siempre el mismo: la observación. Se detiene, mira, encuadra una escena como si abriera una pequeña ventana en medio del ruido. “A veces hacía un cuadrado en un papel grande para que la vista no se

me fuera”, cuenta. Suena casi paradójico, pero en definitiva, para Mario dibujar la multitud no es otra cosa que hacer foco.

Del lápiz al óleo: una vida entera en el trazo

“Dibujo desde los tres años —dice—. Me llevaron al médico porque no hablaba, y el doctor le dijo a mi mamá: no tiene nada, dejalo que dibuje, ya se va a largar a hablar solo.”

Esa anécdota resume algo de su relación con el arte: la práctica como forma de lenguaje.

Por lo tanto, en su obra conviven todas las técnicas. En este marco, confiesa: “Para mí es lo mismo la lapicera, el óleo, el acrílico, la tinta, el crayón o la tiza. Me gusta mezclarlas. Hay materiales que no se pueden combinar, pero a veces los hago dialogar igual. Es parte del juego”.

Bajo esa premisa, enseña dibujo y pintura hace quince años en el taller que construyó detrás de su casa. “Fue un sueño hecho de a poco. Me llevó 4 o 5 años. Cuando lo abrí para mí fue como ver a un bebé que nace”, cuenta el artista.

Allí recibe alumnos de todas las edades. “He tenido gente grande que nunca había agarrado un crayón. Y cuando los ves dibujar, son chicos de nuevo y eso nunca deja de maravillarme. O chicos con autismo, que es otra cuestión que me obligó a investigar y aprender sobre el tema”, reflexiona.

Y agrega: “El proceso no es el dibujo, es la persona. Que se anime, que tenga seguridad, que cambie la forma de verse, que no sea tan exigente con-



Mario enseña dibujo y pintura hace quince años en un taller construido detrás de su casa.

sigo misma. Yo veo a un alumno, veo el dibujo y ya le veo la vida”, describe.

Asimismo, remarca las posibilidades que abre el arte para canalizar crisis. Asegura que “en los peores momentos es cuando uno más dibuja”. “Cuando te pasa algo fuerte es cuando emerge lo mejor del

arte”, indica.

Bancate ese defecto

En la misma línea, Guastella señala: “A veces en la adversidad hay que exigirse más”. A su vez, en su relato, el error aparece una y otra vez como un punto de inflexión y afirma que “es crecimiento y enseña a

mirar distinto”.

“Junto a la frustración, son parte del aprendizaje, lo que te hace crecer”, agrega y relata una anécdota que le gusta repetir: durante la pandemia, dibujó una planta durante horas, pero al agregar el fondo la arruinó.

“Estuve seis horas dibujando, me dolían las piernas. Me frustré. Me bañé con agua fría, me acosté, no podía dormir -recapitula-. A la noche vi al perro, lo dibujé y salió espectacular. Entonces entendí: cuando algo sale mal, hay que redoblar la apuesta.”

Para Mario, esa lección excede el arte. “Yo tengo esa visión. Me mantengo atento a los detalles todo el tiempo. Y la madurez de esa visión lleva años. Incluso las cosas que hice fuera de la pintura me formaron. Entendí que lo importante es canalizar y dejar fluir. Fui muy tímido, y para sobrevivir tuve que trabajar en atención al público. Eso me ayudó a soltarme. Siempre tuve dos trabajos, hasta que hace veinte años pude dedicarme de lleno a esto y sé lo difícil que es”, valora.

Actualmente, no separa el dibujo de la pintura y detalla: “Empecé a dibujar con pincel, con tinta china. Veo como pintor y veo como dibujante. Si estoy en una charla, pienso cómo pintaría la luz o el color de una camisa, por ejemplo”. Finalmente, cierra entre risas: “Creo que me voy a morir con un pincel”.



“En los peores momentos es cuando uno más dibuja. Cuando te pasa algo fuerte es cuando emerge lo mejor del arte”, sostiene Guastella.