

# sábado

Edición de hoy a cargo de **Violeta Gorodischer** [www.lanacion.com/sabado](http://www.lanacion.com/sabado)  
 @LNsabado Facebook.com/lanacion LNsociedad@lanacion.com.ar



SIGNOS VITALES

## 66%

Sin efectivo

Más de la mitad de los adolescentes argentinos prefiere pagar con medios digitales, según Mercado Pago

**SARASANEGRO.** La historia del restaurante que revolucionó la cocina marplatense — por **Rodolfo Reich**. Página 4

**SALUD MENTAL.** “La presión por ser positivos nos hace daño”, afirma Mariana Alessandri — por **María Florencia Sanz**. Página 9

**MARÍA JULIA OLIVÁN.** “Encontré la manera de ver cómo mi hijo subía escalones” — por **Violeta Gorodischer**. Página 12



### Entre viñedos de altura

El proyecto de Nicolás y Belén nació con la compra en 2008 de una finca en Gualtallary, Mendoza, a 1300 metros sobre el nivel del mar

## EL DEFENSOR DEL VINO

*Después del fútbol, fundó su propia bodega*

Aunque no es el primer deportista que lanza su etiqueta, Nicolás Burdisso dio un paso más y creó un establecimiento en Mendoza junto a su esposa, la sommelier Belén Soler Valle

Texto **Sebastián A. Ríos**



Nicolás Burdisso y Belén Soler Valle en la cava familiar

DIEGO SPIVACOV

El capricho del vino propio atraviesa a las celebridades de todo el mundo: del deporte a la moda y de la música a la actuación. Francis Ford Coppola tiene su vino; también Sarah Jessica Parker, Sting y Cristiano Ronaldo; e incluso el château francés en el que Angelina Jolie y Brad Pitt hacían un rosé de gran reputación hoy se encuentra en el centro de sus disputas maritales. Vinos de famosos hay muchos, pero son pocas las celebridades que se asoman a este mundo sin querer poner su nombre o su rostro en la etiqueta. Ese es el caso de Vinos de Potrero, el proyecto que llevan adelante desde hace más de 10 años el futbolista Nicolás Burdisso (47), ganador de tres copas Libertadores con Boca Juniors y campeón olímpico con la Selección en Atenas 2004, y la sommelier Belén Soler Valle (43), su esposa y manager de la bodega.

"No queríamos confundir. Sabíamos que los protagonistas eran la bodega y el vino. El consumidor tiene que decir: 'Qué buen vino, ¿quiénes son los que están atrás de esta bodega?' No al revés", sostiene Nicolás. Si bien Burdisso comenzó a descubrir esta bebida en las cenas de las concentraciones en Boca Juniors, fue al llegar a Italia en 2004, para jugar en el Inter de Milán, cuando compartió con Belén el descubrimiento de una verdadera pasión, que se tradujo años después en Vinos de Potrero, una bodega boutique presente hoy en más de 10 países, y en cuya etiqueta no aparece ni el nombre ni la cara del futbolista.

El nombre de la bodega, destaca Belén, no es casual. "Nos interesa el concepto de potrero como algo muy argentino —explica—. Proponemos una analogía entre el terroir y el potrero. Nuestros futbolistas aprenden en la dificultad del potrero lo que después van a demostrar en los mejores estadios del mundo. El terroir tan árido y adverso de Gualtallary (Mendoza) le suma un plus a los vinos. Creemos que cuanto más pobre es el potrero o el terroir, mejores van a ser los resultados".

—¿Cuáles son los primeros recuerdos que tienen con el vino?  
Belén: Si voy para atrás tengo el recuerdo muy vivido de que mi bisabuela Felisa, que tenía 91 años cuando yo tenía cuatro, me

llevaba a la cocina de mi abuela, donde nos escondíamos, y ahí ella me servía en un vasito de vidrio vino tinto con azúcar. Era algo que me parecía tan, tan rico.  
Nicolás: Yo no tuve cultura enológica en casa, pero sí una fuerte cultura gastronómica de parte de toda la familia italiana de mi papá y mi mamá. Los primeros recuerdos del vino están muy ligados a cuando vine a Buenos Aires, y después a cuando con Belén llegamos muy jóvenes a Italia.

—¿Cuáles son esos recuerdos de Buenos Aires?  
Nicolás: Me fui de mi casa a los 14 para jugar en Rosario y llegué con 16 a Buenos Aires para jugar en las inferiores de Boca, donde estuve hasta 2004. En las concentraciones se usaba dar una copita de vino. Pero también empecé a probarlo en la vida social. En cenas con el club o

## NOTA DE TAPA

# UN PROYECTO CON SELLO DE POTRERO

*“Como en el fútbol, el vino nace en un terreno difícil, no en una cancha perfecta”*

Nicolás Burdisso y su esposa, Belén Soler Valle, se enamoraron de los viñedos en Italia y crearon juntos una bodega familiar que hoy exporta a más de 10 países

Texto Sebastián A. Ríos [ar@lacion.com](mailto:ar@lacion.com) #cuam38616



Burdisso, en el Inter ARCHIVO

con el representante salía siempre el tema del vino. Porque el vino de portivamente estaba bien visto. Era mejor que una cerveza, mejor que una bebida blanca y mucho mejor

que una gaseosa. Me acuerdo que en ese momento estaba Carlos Bianchi con nosotros, que era un gran apasionado de tomar y comer bien. Entonces en las cenas de los sábados o de los viernes, el profe o el segundo entrenador pasaba con la botella y servía al que quería una copita. Era un lindo momento. Uno de los desafíos más grandes es que el vino y la comida estén a la misma altura, y en las concentraciones se come bien.

—Imagino que hoy incluso se debe comer mejor...  
Nicolás: Hoy se come mucho más selectivo, mucho más sano. También hay una creatividad más grande en la comida, y ahí es donde el vino hasta está mejor y es mucho mejor seleccionado. Me pasó en mi última etapa de manager de Boca, que llevaba yo los vinos, y que la comida era muy buena. Entonces

había un gran maridaje.

—¿Los jugadores de hoy tienen más conocimiento del vino que el que tenías vos?  
Nicolás: Es muy diferente. Nosotros teníamos una capacidad más grande de tomar; ellos hoy buscan más la calidad. Hay mucho conocimiento y mucha información. Muchos jugadores de fútbol son apasionados del vino, más allá de que tengan un emprendimiento, tienen curiosidad. Porque el vino es como un canal que los saca del mundo del fútbol. Por eso hoy uno lleva una botella y ellos ya conocen de dónde viene, qué vino es. Yo obviamente siempre llevo vino argentino, para hablar del potencial que tenemos.

—¿Y cómo fue el acercamiento al vino cuando llegaron a Italia?  
Belén: Éramos re jovencitos los dos y Nico tenía un montón de compañeros argentinos. Los lunes a la noche —o si jugaban el domingo a la tarde, el domingo a la noche— hacíamos asado en casa y venían a comer. Y ahí fue que empecé a probar vino, con la esposa de Walter Samuel. Me acuerdo que Nico se quedaba charlando un largo rato con un vino de por medio. Allá, en Italia, comprábamos distintos vinos argentinos para ir probando.

—¿Por qué vino argentino en Italia?  
Nicolás: Estaba esa cosa que tenemos los argentinos cuando vivimos afuera de juntarnos y hacer un asado. Y tomábamos siempre vino argentino, porque nos gustaba mucho. Pero incluso llevábamos esos vinos si salíamos a comer a restaurantes en Milán. Era el año 2005, 2006, pero si tuviera que reproducir esta escena en la actualidad, estaríamos juntándonos para abrir diferentes botellas con un sommelier que nos explique, cosa que entonces no estaba en el radar.

—Se fueron metiendo en el mundo del vino entre asado y asado...  
Nicolás: Además, estando en Italia, salís de cualquier pueblo y hay viñas. Y cuando salís a comer hay siempre un maridaje, y eso nos llenaba de curiosidad en una época en la que éramos muy chicos los dos.  
Belén: Para mí fue hermoso, porque empecé a tomar vino y me volví fanática del vino italiano. Nico es muy curioso, y empecé a comprar para conocer, y probamos y probamos.

**Nicolás:** -Además, cuando iba a jugar a Sicilia, por ejemplo, me regalaban vino del lugar. Lo mismo que si iba a jugar a Nápoles, que me regalaban su vino y su mazzarella. Creo que la Argentina es el país más parecido a Italia en el sentido de dar afecto a través de la gastronomía. El tema es que de un momento a otro me dab cuenta de que en casa tenía un montón de botellas para probar. Por suerte, comencé a usar Coravin [un dispositivo para servir vino sin sacarle el corcho y que permite conservar en buen estado lo que queda en la botella], que me salvó la vida. Porque sino era abrir una botella y terminarla. En ese entonces, lo que no me dejaba de llamar la atención era la cantidad de uvas diferentes que tenían en Italia. Nosotros en ese momento, en la Argentina, teníamos cinco o seis tipos de vinos, pero ellos tenían un montón. Además te hablaban de regiones; acá no se hablaba todavía de eso.

**¿Visitaban bodegas en Italia?**

**Belén:** -Sí, en los días libres, casi siempre los lunes. El plan era reservar visita a la bodega a las diez de la mañana, y después ir a comer cerca. O le preguntábamos al dueño de la bodega que nos recomendará donde ir. Muchas veces, si nos quedaba tiempo, íbamos a tocar la puerta en cualquier otra bodega que estuviera cerca y nos abrían.

**Nicolás:** -Allá hacés 40 kilómetros y tenés una ruta del vino. Son lugares muy lindos, donde hay muy buena comida y muy buena predisposición también. Es fácil que vayas y que después quieras volver.

**Belén:** -Para cuando decidimos comprar la finca en Gualtallary, habremos visitado 50 bodegas en Italia y tres en la Argentina. Allí agarrás el auto y vas. Acá te tenés que tomar un avión.

**¿Cómo surge la idea de hacer vino?**

**Nicolás:** -Un poco por casualidad. La posibilidad de comprar un terreno inculcaba en Gualtallary, Tupungato, nos encuentra con la pasión que estábamos teniendo por los vinos. Tupungato no era entonces lo que es hoy [uno de los hot spots de la vitivinicultura], pero era una buena posibilidad. Lo hablamos y decidimos que era el momento para hacerlo.

**Belén:** -Nos encantó el lugar, nos volvimos locos. La idea inicial era tener una casa y plantar viñedos como los italianos, que tienen su vino, su aceite de oliva, sus conservas. Ese fue el input: vamos a tener un vino espectacular y lo vamos a llevar a Italia para convidar a nuestros amigos, para tener en Navidad. Así nos empezamos a entusiasmar.

**Nicolás:** -Una cosa fue llevarlo a la otra. Pero nos dimos cuenta de que al principio no estábamos con la cabeza ni con la presencia acá como para llevar adelante un proyecto. Entonces los primeros años vendimos la uva. Y ahí fuimos viendo que tenía buena calidad, porque nos la compraban bodegas de renombre. Entonces dijimos: "¿Por qué no hacemos algo nosotros?". Dimos el primer paso pensando en el mañana: haciendo el primer vino con un enólogo. Y ahí cambió la perspectiva.

**Belén:** -"Hagamos algo pequeño pero bien cuidado, con nuestra finca", pensamos. Nico conocía a unos chicos de Wine Idea, que nos orientaron y nos guiaron en lo que podíamos hacer, nos dijeron que mínimo había que sacar cuatro vinos, no uno, y empezamos a pensar desde ese lugar.

**¿Cambiaron un poco el foco?**

**Nicolás:** -Había que llevarlo a la realidad, y llevarlo a la realidad en Argentina era diferente. Porque esa cosa muy linda que veíamos en Italia era de familias que de generación en generación venían haciendo lo mismo. Tuvimos que pensar en lo que podíamos hacer en la Argentina y nos adaptamos. Ahí empezamos a



En la finca junto al ingeniero agrónomo Marcelo Canatela y el enólogo Bernardo Bossi

GENTELEZA

armar un equipo de trabajo.

**Belén:** -Pensamos qué filosofía queríamos aplicar al proyecto. Porque no íbamos a hacer algo enorme, sino una bodega pequeña que mantuviera la calidad, la cosecha manual y que siguiera siendo un proyecto de familia. Esto además de tener que ser un negocio -porque si no vendemos una botella tenemos que dejarlo-, tenía que ser algo que nos gustara. Por eso armamos un equipo con gente que tenía nuestra misma visión, y con ellos estamos desde el principio.

**¿Por qué Vinos de Potrero como nombre?**

**Nicolás:** -Buscábamos un hilo conductor con lo que era común y corriente a la familia, con mi trabajo con el fútbol, con ser auténticos, con reflejar el terroir. Queríamos reflejar todo eso como bodega. Y ahí encontramos la palabra "potrero", con la que pudimos hablar del terroir y establecer una analogía con lo futbolístico. Uno va a la finca en Gualtallary y se da cuenta de que es diferente y que los vinos son diferentes, que tienen una cosa muy salvaje y muy linda.

**Belén:** -Nos interesa el concepto de potrero como algo muy argentino. Nosotros queremos contar lo que es Argentina afuera. Acá es fácil saber lo que es un potrero. Pero explicarlo en Estados Unidos o en Francia, no. Contar cómo nuestros futbolistas -hoy más que nunca, que son cam-

peones del mundo- se forjan en estas dificultades, en este terreno pobre... Creo que nadie en Estados Unidos se puede imaginar que un Messi haya aprendido en un lugar así. Lo que queremos es contarla a través de esta analogía entre el terroir y el potrero, que es un terreno difícil, no una cancha perfecta. Nuestro futbolistas aprenden en la dificultad del potrero lo que después van a demostrar en los mejores estadios del mundo. Esa picardía y ese plus se las da el potrero. Y los vinos de Gualtallary son diferentes por todo el laburo que hay que hacer en el viñedo en este terroir tan árido, tan diverso, con estrés hídrico, pocos nutrientes y la amplitud térmica de estar a 1300 metros de altura. Todo eso hace que los vinos sean diferentes, que tengan un plus. Creemos que cuanto más pobre es el potrero o el terroir, mejores van a ser los resultados.

**¿En un principio no les tentó poner el nombre de Nicolás, que ya era conocido, en la etiqueta?**

**Belén:** -Eso nos parecía horrible. En vez de verlo como algo fácil, lo veíamos como muy negativo.

**Nicolás:** -Creo que el único vino que compré con ese estatus es el de Francis Ford Coppola. Y no me defraudó. Pero también sé que en Estados Unidos es diferente: la figura sostiene una marca de una manera creíble. En la Argentina o en Europa, confunde. Y no queremos

confundir. Sabíamos que los protagonistas eran la bodega y el vino. Lo tuvimos claro desde el principio. El consumidor tiene que dejarse cautivar por el vino, no por quién está detrás de la bodega. Y creo que es lo que hoy está pasando. El vino ya tiene su nombre, su historia.

**¿Cuál fue el primer vino que hicieron?**

**Belén:** -El primero fue El debut, un blend tinto que hicimos en 2012, con la idea de que fuera un vino para nosotros. Pero después nos juntamos con los chicos que nos asesoraron y nos dijeron: "¿Qué variedades tienen?". Teníamos Malbec, Syrah y un poquito de Cabernet Franc. A partir de ahí empezamos con la bodega Vinos de Potrero e hicimos cuatro vinos.

**¿Belén, vos estudiaste después sommellerie, ¿no?**

**Belén:** -Sí, yo me había recibido de periodista en Buenos Aires. Siempre me gustó estudiar, y teniendo la suerte de vivir en Italia y hablando tanto de vino pensé: "¿Por qué no hago un curso de sommelier?". Lo hice en 2014 en Génova, cuando estaba empezando el proyecto. Hice este curso y después un máster en viticultura y marketing del vino en Milán. Lo hice por el proyecto de la bodega, pero también porque me gusta estudiar. Nico no estudió, pero porque a él le encanta leer. Es increíble la cantidad de libros de vino que ha leído y que trae siempre a casa.

**¿Las decisiones en torno a la bodega son compartidas?**

**Belén:** -Sí bien yo lo llevo adelante, comparto con él las decisiones. E incluso es un proyecto en el que hay muchas cosas que compartimos con nuestros hijos, como las etiquetas. Ahora estamos con el proyecto de una magnum [botella de 1,5 litros], con una etiqueta un poco especial. Cada vez que sale un nuevo vino es una alegría en la familia, y también en la familia de Vinos de Potrero. Con el equipo estamos todos entusiasmados, es un muy lindo ambiente de trabajo el que logramos armar. Estamos muy orgullosos y contentos.

**Nicolás:** -Estamos donde queríamos estar. A mí me gusta más esa parte de ver un poco más lejos, y noto que hemos sido consecuentes con el plan que teníamos.

**¿Ya llevan diez años, ¿qué tienen en mente para los próximos diez?**

**Nicolás:** -Estar mucho más establecidos. Que mucha más gente conozca los vinos. Tenemos además el proyecto que por la pandemia o por una cosa u otra no se pudo dar, que es tener bodega propia para poder recibir a la gente. Nosotros crecimos y aprendimos el mundo del vino con el enoturismo; es una herramienta fantástica. Y después, seguir mejorando. Yo siempre lo jodo a Berni [Bernardo Bossi, enólogo de Vinos de Potrero] y le digo que necesitamos sacar 100 puntos con un vino. Y por último, llegar al volumen de ventas que nosotros queremos. Pero la verdad es que fuimos creciendo año tras año. Fuimos sumando fincas, invirtiendo en infraestructura, comprando barricas, tanques...

**Belén:** -Pensá que empezamos con 22.000 botellas [de producción al año] y ahora estamos en 110.000. Con presencia en más de 10 países. Nuestros grandes compradores, después de la Argentina, son Italia e Inglaterra. Pero también estamos en lugares raros, como Islandia.

**¿Cuáles son los vinos que más les gusta tomar?**

**Belén:** -A mí me gustan mucho los Barolo de Italia, y también los Franciacorta [vino espumoso de la región de Brescia, Italia]. De la Argentina el Chardonnay, pero también el Malbec y el Pinot Noir.

**Nicolás:** -Sacando los vinos argentinos, me gustan mucho los de estilo Barolo y Borgoña, que tienen complejidad pero son livianos. Esa combinación me gusta mucho. También el Pinot y Cabernet de Estados Unidos, el Priorat de España. Me gusta mucho el Torrontés y los blancos de altura, como los que se hacen con Gewürztraminer...

**Belén:** -Ah, sí, esos también me encantan.

**Nicolás:** -Vivimos un tiempo largo sobre el mar, y en esa época todo era vino blanco. De esos son de los que más me acuerdo.

**¿Nicolás, hoy cuando un futbolista está pensando en sacar un vino, ¿te consulta?**

**Nicolás:** -Muchos me consultan. Como el flaco Schiavi, o en su momento cuando salió el del tano Angelici, que incluso me consultó porque necesitaba un poco de uva para comprar. Pero los que me consultan son los que les gusta el vino y los que se quieren meter. No me preguntan los que únicamente tienen en la cabeza un producto comercial. Como siempre digo, yo trato de diferenciarme porque nosotros estamos adentro de verdad en el mundo del vino. Más allá de que Belén lleva adelante la bodega -porque yo trabajo en fútbol y voy a seguir trabajando en fútbol-, lo que hicimos lo hicimos de una manera seria. Esto es un proyecto que empezó hace más de 10 años cuando en 2008 compramos la finca. Lleva ya mucho tiempo, y va a seguir adelante. ●

## CELEBRIDADES ENAMORADAS DE LOS VIÑEDOS

El mundo de las bebidas, y en particular el del vino, presentan un atractivo particular para las celebridades. Son muchos los que se tientan (o son tentados) con tener su propio vino. A la mencionada lista (Francis Ford Coppola, Sarah Jessica Parker, Sting, Cristiano Ronaldo y la expareja Brangelina), se pueden sumar a las actrices Drew Barrymore, Kate Hudson y Cameron Diaz, el rapero Jay-Z, la estrella de la NBA Yao Ming, Madonna y el actor Gerard Depardieu, entre muchos otros. En la Argentina, la lista también es larga (partiendo de que el país es uno de los mayores productores

de vino del mundo). Haciendo foco solo en los futbolistas, podemos tranquilamente armar un equipo con un esquema 3-4-3 en el que jugarán juntos a goleadores de tres generaciones: Labruna, Kempes y Messi tienen o tuvieron vinos propios, así que la ofensiva está asegurada. Un mediocampo podría armarse con los tintos y blancos de Diego Armando Maradona, Marcelo Gallardo, Leandro Paredes y Sebastián "la Brujita" Verón, atrás Rolando "el flaco" Schiavi, Nicolás Burdisso y todo el plantel de México 86 que tiene su propio tinto. Al arco, Armani. ¿Y el DT? Podrían

alternarse Labruna y Gallardo. También hay incluso etiquetas de equipos Boca Junior y River Plate tienen sus líneas de vinos. Otro rubro de celebridades locales que se ha volcado a protagonizar vinos es el de los músicos. Desde L-Gante hasta Pedro Aznar, son muchos los que han lanzado sus propias etiquetas. Allí está Juancho Baleirón, guitarra y voz de Los Pericos, con su línea Malbecaster. Andrés Ciro Martínez, líder de los recientemente resucitados Los Pojos, que lanzó su Tan Solo Wines; o Gustavo Santaolalla, con su bodega mendocina Cielo y Tierra.

No son muchos los restaurantes que pueden jactarse de haber sido verdaderamente revolucionarios. Lugares que, a lo largo de su historia, modificaron un modo de pensar la gastronomía, contagiando al resto con su entusiasmo, sus ideas y búsquedas culinarias. Sarasanegro es uno de esos lugares. Tal vez el primero en ofrecer pescados crudos, curados y ahumados, en Mar del Plata, por fuera del sushi. También de los primeros en abrir el juego a la diversidad del mar, reconociendo el valor de pescados que no eran considerados de alcurnia. Fueron pioneros en comprar solo pescados enteros en lugar de filetes, muchos de ellos de pesca artesanal de anzuelo. También en ofrecer menús por pasos cuando eso era una extrañeza, o en pensar una cava y un servicio capaz de competir con los grandes restaurantes del mundo. En tiempos donde madurar pescados o hacer chacinados a base de ellos era rarísimo, aquí ya estaban haciendo pruebas exitosas.

Con 21 años de historia, este lugar supo construir su propio mito, con dos personas a cargo que tallaron sus nombres en la marquesina del local: Patricio Negro, en la cocina; Fernanda Sarasa, en el salón y los vinos. Juntos, como dice la canción, son mucho más que dos: a lo largo del tiempo, esta pareja posicionó a Sarasanegro como a uno de los grandes restaurantes del país, con una cocina contemporánea basada en el mar argentino, levantando una antorcha que hoy Mar del Plata exhibe con hidalguía. Un lugar donde es posible comer una mortadela de mero con burrata; también un pescado curado con yogur o un arroz asado de pescado, entre más platos. "Nuestro objetivo no es tan solo tener un buen restaurante. Queremos aportar para que Mar del Plata sea la mejor ciudad del mundo", dice Patricio, con orgullo local.

## Palabra de chef

PATRICIO NEGRO  
COCINERO DE SARASANEGRO

# “Los comienzos fueron difíciles, estuvimos a punto de cerrar”

Junto a su esposa, la sommelier Fernanda Sarasa, revolucionaron la gastronomía marplatense posicionándose como un referente del “fine dining de mar”, con sello argentino

Texto **Rodolfo Reich** | Fotos **Mauro V. Rizzi**

–**Vos naciste en Viedma, Fernanda en Mar del Plata, se conocieron en España... ¿Cómo llegaron a abrir este restaurante?**

–Conoci a Fernanda en lo de Martín Berasategui, en el País Vasco, donde los dos estábamos haciendo unas prácticas. Luego ella se fue a Italia para trabajar en Don Vittorio, en Bergamo. Al año me llama para decirme que había un puesto vacante. En Italia nos pusimos en pareja. Un día, en 2003, ella vuelve a la Argentina por unos días, y sus padres le ofrecen un local que tenían, para que haga algo propio. Así abrimos Sara-

sanegro. Recuerdo que Fer me dijo: “Probernos: si no funciona, siempre nos podemos ir de vuelta”.

–**¿Qué idea tenían?**

–Veníamos de trabajar en lugares con estrellas Michelin, esa era nuestra experiencia. Llegamos a Mar del Plata en agosto y en diciembre ya estábamos abiertos. La poca plata que teníamos la pusimos toda en la cocina. Mis suegros nos ayudaron mucho. Esa temporada, y también las que siguieron, fueron muy difíciles. No entendíamos el mercado y el local estaba en una zona donde no iba nadie. Estábamos Fer y yo en

la cocina, una amiga y la hermana de Fer en la sala, eso era todo. Abríamos mediodía y noche. Venían mis suegros, traían amigos, caía alguna que otra persona, pero no mucho más. Y si en temporada zafaba, el invierno se hacía larguísimo.

–**¿Ya era una cocina especializada en el mar?**

–Teníamos un formato de carta muy europeo, con carnes, arroces y pescados. Todos los pescados los comprábamos enteros: a la noche ponía las manos en hielo porque me dolían de la cantidad de pescados que había limpiado y desescamado. Era todo

aprendizaje. No teníamos nada de tecnología en la cocina, todo era voluntad. Si teníamos tiempo de sobra, porque no había clientes. Entonces, las cosas que requerían tiempo –como caldos, fondos, salsas– nos salían geniales; y otras que intentábamos experimentar eran horribles. Me acuerdo de unos raviolis de zucchini que eran un desastre...

–**¿Cómo era la escena de pescados en Mar del Plata en esos años?**

–Apenas llegué, recuerdo haber ido a Viento en Popa, donde comi unos langostinos con sal, pimienta y oliva que era perfectos. Lo mismo, un abadejo al ajorriero. Lo que pasaba es que no había novedades. Estaban los clásicos, con servicio de bodega o cantina, como el Cantábrico, Mesón Navarro, la Taberna Vasca, La Farola, todos con la misma impronta. Nosotros queríamos algo bien distinto, con mucho más detalle y trabajo en cada plato.

–**¿Hubo momentos donde pensaron en cerrar?**

–Varias veces. Cuando nacieron Lola y Lupe, en 2009 y 2010, los inviernos todavía eran recontra difíciles. No teníamos casi personal, teníamos que cuidar a nuestros hijos y abríamos mediodía y noche. Ellos dormían en una cuna en un bañito que estaba en desuso en el mismo restaurante. De noche, la gente pasaba despacito con el auto por la puerta, y como no veían a nadie adentro, se iban: eso nos demolia. A Fer la seguían llamando de Italia para trabajar allá, yo tenía un tío que me decía de abrir algo en Viedma. Y la indecisión nos estaba matando. Hasta que en un momento decidimos: “¡Basta, nos quedamos acá!” Ese fue un punto de quiebre.

–**¿Cuándo Sarasanegro se convirtió en lo que es hoy?**

–Lo primero fue sentirnos cómodos con lo que hacíamos. Me acuerdo cuando Mariano de la Rúa nos trajo pesca de anzuelo; él llevaba gente a pescar y, como muchos de los pescadores no se quedaban con



Patricio Negro, al frente del restaurante que es un exponente de la alta gastronomía marplatense

el pescado, me los vendía: anchoa de banco, pez limón, chernia, entre otros. Eran de una calidad increíble. Los limpiábamos y servíamos con la piel, algo que en ese entonces no era común. Ahí empecé a despegarme de Europa, a confiar en el producto de acá y en nuestra capacidad para trabajarlo. Cuando vos copias, no estás cómodo, en un momento, querés cantar tu propia canción. Empezamos a desarrollar una cocina con identidad. Y la que tenía todo esto en la cabeza siempre fue Fernanda. Cuando ella pasó a manejar el salón, cambió todo: desde ahí direccionaba el restaurante, defendía la cocina frente a los clientes, me daba seguridad. Con ella, nos empoderamos.

—¿Y cuándo empezó a irles bien?

—Hubo varios momentos que nos consolidaron. En 2005 participamos de un concurso de gastronomía, el Cucharón de Oro, que tenía como jurado a Ada Cóncoro, Raquel Rosemberg, Tommy Perlberger y Fernando Vidal Bussi. Lo ganamos y, a raíz de eso, Fernando vino al restaurante y nos sacó una muy buena nota en Noticias, que nos ayudó a tener una buena temporada. Luego vino Mirtha Legrand, que hacía su programa en el Costa Galana, habrá sido en 2007 o 2008. La trajo Bruno Gelber. Al otro día, Mirtha nos agradeció y recomendó en la TV, eso también trajo muchísima gente. Y otro que nos ayudó fue Andy Kusnetzoff, que empezó a venir en 2010 o 2011, y lo comentaba en la radio, convocando a otro público distinto. De repente, venir hasta este local alejado del centro, que hasta entonces era medio una locura, se convirtió en algo cool.

—¿Qué planes tienen para el futuro?

—Estamos con muchas cosas. Estamos con Furia, que es nuestra primera experiencia asociados con otras personas. Y fue una refrescada que nos hizo muy bien. Nos permitió pararnos en otro lugar, armar más equipo y asumir responsabili-

dades. Furia incluso le sirvió a Sarasanegro. Es un tipo de lugar que no existía en Mar del Plata, con mucha propuesta estética, pero también con buena gastronomía, servicio y coctelería. Lo sumamos a Leo Perales, que maneja los fuegos, sin ser una parrilla. Tenemos crudos, el calamar, el pulpo, las verduras, las carnes, el lechón. Y ahora estamos repensando a Sarasa, trabajando fuerte la charcutería propia. El año que viene mudamos la parte del restaurante, después de 22 años, nos vamos a una casa que es patrimonio de la ciudad en Playa Grande; acá queda el mercado, el centro de producción y un concepto nuevo que aún no tiene nombre.

—¿Como ves a Mar del Plata hoy?

—Muchos imaginan a Mar del Plata

“De noche, la gente pasaba despacito con el auto por la puerta, y como no veían a nadie adentro, se iban: eso nos demolió”

como un destino necesariamente económico y eso no está bien. Tiene que ser un gran destino, más allá de la coyuntura, de seis más barato Brasil o lo que sea. Por eso, nosotros nos posicionamos a propósito como un restaurante caro, es parte de nuestra bandera. Acá hay que ponerse a laburar, darle propuestas a la gente. Ese turismo que se quedaba tres meses en Mar del Plata no existe más; ahora se quedan cuatro, cinco días, y hay que darles motivos para que vengan. Puede ser surf, deportes, playa, gastronomía, arte, música. Yo trabajo para Mar del Plata: mi objetivo es que sea la mejor ciudad del mundo y que esa misma persona que va a Brasil, a Miami o a Nueva York, decida que quiere venir acá. ●



La mayoría de las vacunas cuentan con décadas de experiencia clínica

ARCHIVO

## Calidad de vida

# La ciencia sale al ruedo para defender a las vacunas

Ante el resurgimiento del debate en torno a su seguridad, los expertos brindan evidencias a su favor

Apoorva Mandavilli  
THE NEW YORK TIMES

NUEVA YORK. —Es una idea tan popular como incorrecta: los bebés reciben ahora demasiadas vacunas, que sobrecargan su sistema inmunitario y provocan afecciones como el autismo. Esta teoría se ha repetido tan a menudo que ha calado en la corriente dominante, haciéndose eco de ella el presidente electo Donald Trump y su elegido para ser el máximo responsable de salud en los Estados Unidos, Robert F. Kennedy Jr., lo que está reavivando el debate en torno a la seguridad de las vacunas.

Sin embargo, coinciden los expertos consultados, la idea de que las vacunas actuales sobrecargan el sistema inmunitario de los niños es fundamentalmente errónea. Las vacunas actuales son más limpias y eficaces, y contienen muchos menos estimulantes del sistema inmunitario —por órdenes de magnitud— que hace décadas.

Es más, las reacciones inmunitarias producidas por las vacunas son “minúsculas” en comparación con las que experimentan los niños a diario, dijo Yvonne Maldonado, pediatra de la Universidad de Stanford, quien asesora a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por su sigla en inglés) sobre las vacunas.

Los niños albergan billones de bacterias, más que el número de sus propias células, y encuentran patógenos por todas partes: de sus cuidadores y compañeros de juego, en cocinas, baños y parques infantiles; en juguetes, toallas y esponjas.

“Lo normal al crecer es tener fiebre y desarrollar inmunidad frente a todos los organismos del entorno que

te rodea”, dijo Maldonado.

El poder de una vacuna procede de los llamados antígenos que contiene: fragmentos de un patógeno, a menudo proteínas, que provocan una reacción inmunitaria en el organismo. Al aprender a reconocer los antígenos de un patógeno peligroso, como el sarampión o la poliomielitis, el sistema inmunitario se prepara para combatirlo si se expone a él.

“Como el sistema inmunitario de los lactantes es más ‘ingenuo’ que el de los niños mayores y los adultos, su organismo aprende cada día a protegerse contra las amenazas externas”, dijo un portavoz de los CDC en una declaración enviada por correo electrónico.

“Las vacunas ayudan a protegerlos antes de que se expongan

Las vacunas actuales son más limpias y eficaces, según los estudios

a una amenaza de enfermedad infecciosa, de modo que cuando aparece esa bacteria o virus, la respuesta inmunitaria del niño está preparada y puede responder más rápida y energicamente”, decía el comunicado.

### Timerosal

Cada una de las vacunas contiene unos 10 antígenos. Las vacunas antiguas eran mucho más potentes y contenían hasta 300 veces más. Muchas otras vacunas, incluida la del sarampión, solo contienen uno o dos antígenos por dosis. Hace más de un siglo, los niños se vacunaban solo contra la vi-

ruela, que antes mataba a una de cada tres personas infectadas. La viruela es uno de los mayores virus conocidos que infectan a las personas, y la dosis de la vacuna contenía hasta 200 proteínas que podían hacer reaccionar al organismo.

En la década de 1940, se utilizaba ampliamente una vacuna contra la tos ferina. La tos ferina está causada por bacterias —que tienen aproximadamente 10 veces el tamaño de un virus medio— y esa inyección contenía al menos 2000 proteínas.

A medida que los científicos aprendían más sobre los patógenos que dañan o matan a los niños, se centraron en las proteínas más importantes.

También avanzaron mucho en el perfeccionamiento de las técnicas de purificación de los componentes de las vacunas.

Kennedy y otros han afirmado que el timerosal, un conservante a base de mercurio que contienen algunas vacunas infantiles, causa autismo. Han señalado en particular la vacuna combinada contra las paperas, el sarampión y la rubéola.

Pero esa vacuna nunca ha contenido timerosal. Incluso cuando el conservante aparecía en otras vacunas, había trazas en niveles similares a los encontrados en una lata de atún.

Además, la forma de mercurio del timerosal no es tóxica para las personas en pequeñas dosis. En cualquier caso, desde 2001 no es un ingrediente de la mayoría de las vacunas infantiles.

La seguridad y la eficacia de las vacunas se prueban minuciosamente en animales, y luego en estudios progresivamente más amplios con personas, a veces durante décadas. Las vacunas contra la Covid fueron una notable excepción. ●



El salón de Sarasanegro, delicado y minimalista



Cuando recibieron el Cucharón de Oro, en 2005



Junto con el arbolito de Navidad, el pan dulce es uno de los símbolos de esta festividad

ARCHIVO

## BOCAS DESPIERTAS

# Tips para aprovechar el pan dulce que queda en la mesa navideña

Un puñado de recetas para convertirlo en un tiramisú, un budín de pan, un sándwich helado y muchas otras delicias del "día después"

Narda Lepes PARA LA NACION

Cuando pienso en Navidad se me vienen dos imágenes opuestas a la cabeza. Una es la de la mesa puesta: cerezas, frutos secos, algún turron, velas y el momento del brindis. La otra es la de la mañana siguiente: sobre el mantel manchado en la mesada de la cocina, con la bolsa abierta, el papel que lo sostiene roto, las migas abundantes y una o dos copas de aquellos que siguieron la sobremesa o atacaron a la madrugada, ese pan dulce ahí, secándose.

Hay quienes esperan a que se empien a hornear en diciembre porque aman el aroma y el sabor del pan dulce. Hay quienes lo detestan. Pero a casi nadie le es indiferente. Junto con el arbolito, es el símbolo más fuerte de la Navidad. Y simboliza también muchas cosas: un año que termina, la reunión, las tradiciones, la familia, el brindis.

Siempre está ahí, en la cocina, en el aparador, en la mesa. Dentro o fuera de la bolsita. Esperado o tolerado, comprado o regalado, el pan dulce siempre está.

En mi caso, lo que me sucede el día de la cena es que para cuando llega el momento del pan dulce ya no tengo hambre y termino solo probándolo, ni siquiera como una porción. En cambio, el 25 es mi momento de disfrutarlo: todos los años hago lo mismo. Acá va entonces mi sugerencia, junto con algunas otras para sacarle provecho y preparar algo con lo que quedó de pan dulce después de la Nochebuena.

► Tostado de queso gruyere o similar. Con el pan dulce cortado fino y un poco de mostaza de Dijon. Cocinarlo en sartén con un poco de manteca, a fuego lento. Mi favorito.  
► Simplemente el pan dulce tostado, con un poco de manteca y apenas sal.  
► Torrejas o french toast, con fruta y

crema, ricota o helado.

► Poner la rodaja de pan dulce en la wafflera...

► Un tiramisú. Tostar apenas en horno el pan dulce, remojar en café con o sin licor, improvisar la crema o hacer la clásica.

► Budín de pan. Para mí, la mejor manera es poner en una fuente enmantecada las rodajas algo finas, y verter por arriba la mezcla clásica. Si lo hacemos en capas, podemos poner una mermelada ácida entre capa y capa.

► Sándwich helado (me gusta el sambayón, pero con crema funciona súper bien). Ahí no más: armado en el momento.

► Un semifreddo. Mezclamos crema, ricota o queso blanco, mascarpone, frutos secos, duraznos en almíbar, el pan dulce en cubitos y todo en molde

El tostado de pan dulce con queso gruyere y mostaza de Dijon es una gran opción para el 25

con film. En tres horas de freezer, está listo para comer.

► La versión más simple. En un bol de vidrio, poner una capa de pan dulce y humedecerlo. Luego una capa de fruta, una capa de crema, una capa de merengue seco roto (de panadería) y repetir. Después, decorar.

► Si alguien quiere trabajar más, puede ser tostado en cubos al horno con sambayón recién batido e higos frescos.

### Y algunas ideas para las fiestas

► Mi primer consejo es delegar un par de cosas. El hielo, la entrada, el postre, la bebida... Hacer y tener a mano una pequeña lista de tareas útiles que pueda hacer otro.

► Hacelo personal: no das un servi-

cio, estamos reuniendo a las personas que queremos. Que pongan la mesa, que prendan velas, que sirvan, que decoren una fuente. Dales un rol para que sientan la conexión, para eso queremos la atención de las personas y la participación. Involucra a los invitados.

► Mantener las cosas simples. Solo una parte del menú debería llevarnos trabajo. El resto, fácil. El sistema de buffet o autoservicio es el que más te permite compartir esa noche con la familia.

► Comprar todo lo que se pueda una semana antes. Recordar que dejar para después puede significar que en la carnicería no haya peceto.

► Si vamos como invitados, evitemos llegar con hambre. Una fruta antes de salir evita atracones con 40° de calor. Y llevar un tupper, para no dejar al anfitrión sin ninguno.

► La fruta (que en esta época es la más rica) debería formar parte de nuestra mesa. Higos, cerezas, duraznos, damascos, ciruelas...

► El alcohol: regla básica, por cada vaso de alcohol, uno o dos de agua.

► Pensar el menú del día siguiente: gruyere, hojas para ensalada, algo que complete lo que quedó.

► Muchas familias optan por solo regalarles cosas a los niños, pero un buen regalo para hacer es pickles, mermeladas, conservas o algo hecho por nosotros. Creo que son de los regalos más personales que existen.

► Masticar despacio. Al cerebro le lleva 20 minutos enterarse de que el estómago está lleno. Un truco: saltar los combustivos entre bocado y bocado.

► Un gran consejo que me dieron fue: si la familia tiende al conflicto, invitar a alguien completamente ajeno, que no conozcan. Ellos se divierten y la familia se comporta un poco mejor.

► Pone música para preparar todo, y durante la cena: cambia la experiencia completamente. •

## Mascotas

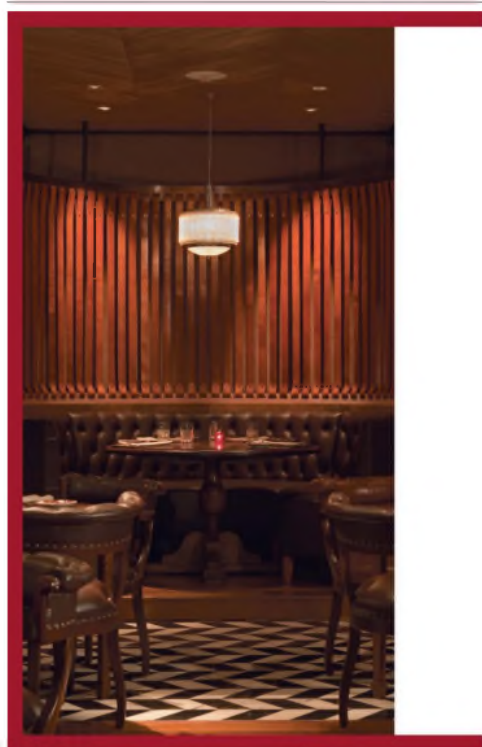
# Los gatos escuchan más de lo que parece

Un estudio explora la capacidad de los felinos domésticos de entender qué dicen sus cuidadores

MADRID (El País).— Desde que gatos y humanos conviven, hace al menos 10.000 años, los felinos han disminuido su tamaño, su pelaje cambió de color y en algunos casos su carácter antisocial se ha amansado. Pero eso no es todo: también escuchan a las personas más de lo que se cree. Así lo sugiere un nuevo estudio publicado en Scientific Reports. La investigación, liderada por científicos japoneses, ha profundizado en la capacidad de los gatos domésticos de formar asociaciones rápidas entre imágenes y pa-

labras, un proceso clave en la adquisición del lenguaje.

En el experimento —diseñado originalmente para bebés humanos en la década de los 90— se colocó a 31 gatos frente a una computadora que mostraba dos imágenes, un sol y un unicornio. Durante nueve segundos, los dibujos crecían y se encogían en la pantalla, a la vez que se reproducía un audio de los cuidadores de cada animal diciendo dos palabras sin sentido, "keraru" para el unicornio y "parumo" para el sol. Los gatos observaron y escucharon estas secuencias



BEBER CON MODERACIÓN - PROHIBIDO

## Ranking. LOS 10 DESTINOS MÁS BUSCADOS

Mercado Libre Inmuebles dio a conocer el ranking de los lugares más buscados en Argentina: las búsquedas están centradas en las playas de la Costa



hasta que se aburrieron, lo que se indicó mediante el contacto visual de los animales con la pantalla. Quedaron de mirar el ordenador se interpretó como que el estímulo ya no les parecía novedoso.

Tras un breve descanso, se reprodujeron las imágenes cuatro veces más, aunque con las palabras cambiadas. Es decir, "keraru" se reprodujo junto con la imagen del sol y "parumo" junto a la del unicornio. Los gatos pasaron en promedio un 33% más de tiempo mirando la pantalla con cierto desconcierto cuando escucharon esa discordancia con el primer experimento, lo que sugiere que detectaron el cambio y que formaron en sus cabezas una asociación entre la palabra y la imagen del primer experimento.

Shao Takagi, científica cognitiva de la Universidad de Azabu (Japón) y autora principal de la investigación, se sorprendió al descubrir que "los gatos, al igual que los be-

bés, podían formar asociaciones entre palabras e imágenes en un periodo muy corto de tiempo". Esto señala, según la investigadora, que "los gatos prestan atención a lo que decimos en la vida cotidiana y tratan de entendernos más de lo que nos damos cuenta".

El estudio concluye que los gatos generaron esta relación más rápido que los bebés humanos porque la gran mayoría de los felinos aprendieron cada asociación palabra-imagen después de solo dos lecciones de nueve segundos. En cambio, la mayoría de los bebés humanos de 14 meses necesitaron cuatro lecciones de 15 segundos. Los resultados no necesariamente significan que los bebés humanos sean más lentos en aprender palabras. Takagi lo matiza: "Los gatos perdieron rápidamente el interés en los estímulos, lo que hizo que pareciera que estaban aprendiendo más rápido, pero no es una diferencia real en la velocidad de aprendizaje". ●

Escenas urbanas

Un cruce de culturas asiáticas en Avenida de Mayo

El domingo pasado se realizó la última edición de año del festival BA Celebra

Fotos Noelia Marcia Guevara AFV



Música y danzas populares sobre el escenario montado en Avenida de Mayo

Sushi japonés, curry indio, empanadas armenias, dim sum chinos, kimchi coreano... El domingo pasado, la última edición del año del festival BA Celebra hizo foco en Asia, convocando a las colectividades de Japón, India, Armenia, China y Corea del Sur en el porteño barrio de San Nicolás -más precisamente en Avenida de Mayo, entre Bolívar y Chacabuco-, para ofrecer una experiencia que combinó sabores exóticos, cultura milenaria y espectáculos para toda la familia.

Además de probar platos típicos, ofrecidos en más de 90 puestos gastronómicos, BA Celebra Asia contó

con stands institucionales y culturales en los que los asistentes pudieron descubrir las tradiciones, artesanías y costumbres de estas colectividades. Así, el encuentro urbano ofreció la oportunidad de cerrar el año disfrutando de un evento que combina lo mejor de la multiculturalidad en la ciudad de Buenos Aires.

Actividades artísticas

La oferta artística fue sin dudas otro de los grandes atractivos de la jornada, ya que cada una de las presentaciones invitaron a sumergirse en la riqueza cultural de Asia. Dentro de los más de 30 espectáculos que for-

maron parte del encuentro pudieron verse danzas tradicionales como el Bollywood indio y el taiko japonés; música en vivo y demostraciones de artes marciales como el taekwondo coreano y el kung fu chino.

Es evidente que la riqueza multicultural porteña es única en Latinoamérica: en ediciones anteriores, BA Celebra homenajeó a la historia e identidad de otras once colectividades (colombiana, chilena, salvadoreña, guatemalteca, hondureña, peruana, brasileña, haitiana, dominicana, la senegalesa y la comunidad afro) presentes en nuestro país con su arte, su gastronomía y su cultura. ●



24/12

NAVIDAD EN ELENA RESTAURANTE

RESERVAS E INFORMACIÓN

festive.buenosaires@fourseasons.com  
43211200

POSADAS 1086



DA SU VENTA A MENORES DE 18 AÑOS

ADOS PARA LAS VACACIONES

más demandados para tomarse un descanso estival en la Bonaerense, con Mar del Plata en el top de la lista



1. Mar del Plata
2. Pinamar
3. Villa Gesell
4. San Bernardo
5. Mar Azul
6. Costa Esmeralda
7. Mar de las Pampas
8. Valeria del Mar
9. Costa del Este
10. Miramar



Gabriela, Clara y Belén



Kim, de la Asoc. Damas Coreanas



Sumati y Mukta



Francisco y Chiara



Verónica Kim, de Korean Food



Shanti Kuzul

## Historias

# Los 100 años del único pasaje con arquitectura en espejo de la ciudad

El Pasaje Rivarola tiene solo una cuadra, pero destaca en el mapa urbano; la semana pasada celebró su primer centenario con muestras, música y visitas guiadas

Vivian Urfeig

PARA LA NACION

El pasaje simétrico de la ciudad, de tan solo una cuadra, es una joya porteña cuya arquitectura en espejo cumplió 100 años el último viernes 13 de diciembre. Los vecinos, comerciantes y fanáticos del Pasaje Dr. Rodolfo Rivarola celebraron el aniversario de esta calle corta, con edificios gemelos y enfrentados. En el corazón de San Nicolás las veredas que se vistieron de fiesta fueron diseñadas en 1924 por los arquitectos Gustavo Adolfo Petersen, Ricardo Otto Thiele y Horacio Cruz, cuyos nombres están grabados en varios balcones de los edificios que se reflejan entre las calles Bartolomé Mitre y Tte. Gral. Juan Domingo Perón, en sentido norte-sur. El pasaje que se suele transformar en set de filmaciones a cielo abierto es paralelo a las calles Talcahuano y Uruguay, que encierran la manzana atravesada por esta curiosidad de la traza urbana.

Las actividades programadas por los vecinos que ya hace unos años instituyeron el 13 de diciembre como fecha festiva incluyeron una expo de autos antiguos, jam de dibujos y escritura, degustaciones, visitas guiadas a las cúpulas de las

dos esquinas, números musicales y una muestra de fotografía. Desde las 17, además, se cerró el tránsito para facilitar la circulación.

## Un poco de historia

En sus inicios la calle que perfora la manzana se llamó Pasaje La Rural, como su empresa inversora, la Compañía de Seguros La Rural. La firma fue la que impulsó, en 1924, la construcción de los ocho edificios de cinco pisos enfrentados con el propósito de ubicar en uno de ellos sus oficinas. El resto se destinó al alquiler.

Con la aspiración de emular la arquitectura francesa el acento estuvo puesto en el estilo Beaux Arts, también conocido como academicismo francés. Este movimiento clásico nació en París y no tardó en calar hondo en la Buenos Aires que desde finales de siglo XIX miraba a Europa con admiración. El desarrollo armónico de las fachadas y las proporciones perfectamente espejadas demandó dos años. Cada detalle, cada material, fue meticulosamente seleccionado de acuerdo a la calidad. Mármol para los pisos de las entradas, roble de Eslovenia para los de los departamentos, pizarra importada y bronce para los marcos.

Al promulgarse la ley de Propiedad Horizontal en 1948, gran parte de los antiguos inquilinos compró los departamentos. Hasta que en 1957 se derogó el Decreto-Ordenanza 13.929 que dispuso el cambio de nombre y el Pasaje La Rural pasó a llamarse Pasaje Dr. Rodolfo Rivarola, en homenaje al intelectual de la Generación del 80, jurista, filósofo, juez y catedrático rosarino que fuera presidente de la Universidad de La Plata.

Sus veredas duplicadas fueron construidas por la Compañía General de Obras Públicas SA (Geopé), que también ejecutó edificios como el Correo Central y el Colegio Nacional de Buenos Aires. La empresa, a su vez, participó en la construcción del Obelisco y La Bombonera y en los emblemáticos edificios Saifco y Comega.

En los años 90 y por sus características arquitectónicas y homogeneidad edilicia, este pasaje, junto con su vecino De la Piedad, fueron declarados como APH: Áreas de Protección Histórica. Se trata de una catalogación que se basa en "la homogeneidad edilicia de ambos pasajes, así como las cualidades arquitectónicas y ambientales que lo caracterizan y crean ámbitos silenciosos en el

contexto de un área céntrica, que contribuyen a asegurar la calidad de vida de la población", según la sección Áreas Especializadas del Código Urbanístico de la ciudad. Esta reglamentación prohíbe demoliciones y modificaciones en las fachadas, además de preservar los espacios comunes de los edificios como escaleras y halls. En tanto, los consorcios que administran los edificios idénticos tienen autonomía para elegir libremente el color de la pintura del frente y otros detalles, ya que no están atados a tomar las mismas decisiones.

El pasaje, uno de los más instagrameables y favoritos de los drones equipados con cámaras de foto y video, cuenta con un diseño atípico y muy atractivo para amantes de la arquitectura urbana. Sus fachadas unificadas van de punta a punta. En tanto, en las cuatro esquinas las cúpulas con miradores son las protagonistas de la postal y se pueden recorrer en las visitas guiadas. Las viviendas cuentan con terrazas (destinadas a lavar y colgar ropa) y sótanos que, en su mayoría, funcionan como depósitos o bauleras.

Hoy, la calle es un imán para productores de publicidad y cineastas que la convirtieron en un

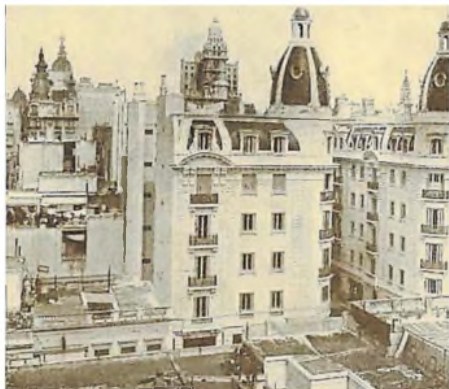
auténtico set escenográfico a cielo abierto. Allí se grabaron escenas de la serie *Envidiosa*: el frente del departamento de Vicky (Griselda Siciliani) y la rotisería china donde trabaja Matías (Esteban Lamothe). También se rodó la película *Roma* (2004), de Adolfo Aristarain. *Hay unos tipos abajo* (1985), de Emilio Alfaro, y *Horizontal/Vertical* (2009), de Nicolás Tuozzo, cuyo afiche corresponde a uno de los típicos edificios del pasaje con aires parisinos: los remates coronados con mansardas, el mármol en las entradas y la herrería artística se suceden en toda la cuadra. Por otra parte, la escena de Rodrigo de la Serna corriendo por esta cuadra única en *Okupas* llevó a jóvenes tiktokers a recorrerla y subir imágenes en sus redes.

A dos cuadras de Avenida de Mayo y muy cerca del Congreso de la Nación lo que podría identificarse como caos céntrico, en realidad, es pura calma. Así lo perciben sus vecinos: "Vivo muy contenta, es bastante silencioso a pesar de que hay muchísimas filmaciones de cine y publicidad. Eso es divertido porque circula mucha gente y es simpático llegar y ver un set en tu cuadra. Además, desde que se instaló el Café Rivarola casi enfrente de mi casa, todo es más sencillo para tomar una copa o un cafecito y comer algo. Adoro vivir acá, es una experiencia nueva cada día", señala Mariela Ivanier, relacionista pública y directora de la agencia de prensa Verbo, que trasladó los clásicos Té de Colección a la zona, donde convoca a referentes de la política, el arte, y la cultura.

El logo del Café Rivarola juega con dos R espejadas. A cargo de Christian Lorences y Gabriela Wiesztort, es el primer foco gastronómico del pasaje, con jardín secreto incluido. "El silencio que convive con el ruido de alrededor es lo más lindo. Queremos recuperar su época de esplendor, ponién-



En los festejos por sus 100 años se cortó la calle



Una postal histórica del pasaje



El pasaje nació en 1924 y sigue vigente en su particularidad



donos de acuerdo con los vecinos y comerciantes, en sinergia para abrir las persianas, mejorar la seguridad y mantenerlo hermoso", plantea Cristian.

En la cuadra, en el 115, también se encuentra Asunto Impreso-Librería de la Imagen, que llegó de la mano de Guido Indij y se posicionó como referente en bibliografía de arte, fotografía, diseño, moda, arquitectura y libros de artistas.

Entre las curiosidades también se puede visitar La Librería de las Mujeres Argentinas, en el número 158, una de las 62 librerías del mundo especializada en libros y publicaciones escritos "por" y "para" las mujeres. Piera Oriá y Carola Caride, socias fundadoras del Taller Permanente de la Mujer, decidieron llevar adelante un proyecto que aportara a la lucha contra la discriminación de la mujer y en 1995 abrieron las puertas del espacio editorial referente de América Latina. Casi enfrente, en el 147, el Museo de la Mujer, que destaca con distintas muestras, talleres y actividades a las mujeres que hacen historia. Y entre los clásicos, la ferretería Gata y el local de Vidrierías del Centro, dos "fichas puestas", según los vecinos, para conseguir piezas difíciles.

De las perlititas que ya no están, los vecinos de toda la vida recuerdan a la Casa Raab, conocida como La Chacarita de los Relojes, tradicional y experta en reparación de relojes antiguos que se ubicaba en el número 134. Como testimonio, aún cuelga un reloj de agujas y números romanos en la fachada que fue punto de encuentro para coleccionistas y anticuarios. Actualmente, aún llegan turistas preguntando por el mítico local.

El pasaje con cúpulas alineadas, semejanza francesa e identidad porteña celebra así sus 100 años: un artefacto urbano que resiste el tiempo a fuerza de identidad especular. ●



DIEGO SPINACOW / AFV

## Salud Mental

En su libro *Visión nocturna* la profesora de Filosofía reivindica las emociones oscuras y brinda claves para navegarlas sin temor

# Mariana Alessandri.

## “La presión por ser positivos nos termina haciendo daño”

Texto María Florencia Sanz

Desde muy chica, a Mariana Alessandri solían decirle: “Pensás demasiado”. Yaunque creyó que al terminar el colegio estudiaría Psicología, cuando asistió a su primera clase de Filosofía supo que su camino estaba ahí. “No hay nada mejor que estudiar ideas y ver cómo han cambiado a lo largo de la historia universal. Antes creía que pensar demasiado estaba mal, pero ahora creo que el mundo no piensa lo suficiente y ese es el problema”, afirma Alessandri.

Ya hace 15 años que ejerce su pasión como profesora de Filosofía, una disciplina académica que, según dice, le sirve también para ver las cosas de una manera diferente a lo cotidiano, hacer una crítica del mundo para lograr cambiarlo y tener más chances de frenar y pensar antes de actuar, de elegir o de hacer. “Creo que hay muchas personas durmiendo dentro de su propia vida, porque tienen miedo de sentirse mal. No saben qué valoran, qué les importa, para qué están aquí. Tenemos que examinar la vida, incluso si nos trae sufrimiento o dolor, porque estamos perdiendo mucho si no podemos abrirnos a ese aspecto”, asegura.

Sin embargo, durante muchos años, Alessandri sintió que no había lugar para ella en este mundo; tenía estados de ánimo sombríos, pero no quería luchar contra ella misma y pensar que estaba rota, deficiente o enferma. Por el contrario, quería reivindicar a las personas mientras atravesaban estos estados de ánimo.

Para eso, comenzó escribiendo un artículo en *New York Times* en 2014 sobre por qué es bueno quejarse y aprender a ver la sabiduría y la inteligencia que habita en lo negativo. Ese mismo año nació la semilla de su primer libro, *Visión nocturna* (Kóan, 2023), que tomó más forma y fuerza durante la pandemia. “Yo venía trabajando sobre los estados de ánimo oscuros cuando de repente todo el mundo empezó a sentirlos y a entender que también son parte de la vida y que no pueden esconderse detrás de una máscara”, recuerda Alessandri. *Visión nocturna* se consigue en e-book y llegará a las librerías en marzo.

–En tu libro hacés un análisis acerca de cómo empleamos los términos luz y oscuridad, y llegás al concepto de visión nocturna; ¿qué es?

–Desde siempre, incluso con el mito de la caverna de Platón, la oscuridad está asociada a todo lo negativo, lo dañino, la falta de inteligencia, la enfermedad, lo feo o lo deficiente. Por el contrario, la



Alessandri dicta clases en la Universidad de Texas (EE.UU.)

luz está vinculada con inteligencia, seguridad, paz, esperanza, pureza, optimismo, felicidad, diversión y más. Pasa lo mismo cuando hablamos de las emociones, porque si pienso que todo lo bueno sucede en un día luminoso y de repente me encuentro en un día en la oscuridad, entonces mi autoestima va a sufrir mucho. No sabemos qué hacer, creemos que estamos rotos, que tenemos una enfermedad mental o que somos deficientes. Pero no es nuestra culpa, sino que la sociedad nos da palabras útiles para expresar nuestra dignidad durante ese momento en que estamos en lo oscuro. Hoy en día hay mucha presión para ser siempre optimistas.

–Esa presión es la que también nos lleva a querer salir rápido de “lo malo”. ¿Eso es contraproducente?

–Exacto. Vivimos rodeados de frases como “Cree y sucederá”; “Solo buenas energías”; “No hay días malos”. Todo eso nos dice que si tenemos pensamientos o actitudes negativas no vamos a ser exitosos, y ese nivel de perfección es muy deshonesto y doloroso, porque nos pone en un nivel no realizable. Es una positividad tóxica, porque entonces cuando tengo tres días malos creo que estoy roto. El daño es en mi autoestima y en la estima de otros. Decimos: “Esa persona es muy negativa”. Juzgamos mucho a los que no tienen siempre una sonrisa pegada a la cara. Y esto viene desde la filosofía antigua, por eso en el libro traigo a otros filósofos que nos ayuden a reeducarnos en

cómo podemos ver y entender estos estados de ánimo oscuros para aprender a navegarlos sin tanto miedo, para ver en la oscuridad. Es como cuando vamos a comer a un restaurante con luces bajas o velas: con un poco de esfuerzo, los ojos se ajustan. La idea de traer tu propia luz a cada problema o dolor es hacerlo verse mejor.

–¿Y qué nos enseñan estos estados oscuros y la visión nocturna?

–En principio, si no lo negamos ni lo rechazamos podemos aprender algo del estado propio. Por ejemplo, en la ira podemos aprender qué nos está enojando, usar esa energía para escucharnos, sentarnos en la oscuridad y ver qué pasa en nuestro mundo, qué podemos cambiar. El propio estado de ánimo es el que puede enseñarnos algo sobre la vida o sobre nosotros mismos. Pero, sobre todo, los estados de ánimo negativos o sombríos me pueden enseñar que también soy digno, aunque esté inmerso en ellos. Cuando estás viendo una emoción oscura en la luz, se ve como una enfermedad o como algo que es puro daño y deficiencia. Y yo quiero que la gente aprenda que no somos defectuosos, ni débiles, ni menos que los demás. Hay que rescatar la dignidad que todos tenemos y que nadie nos puede quitar. No tenemos que hablar bien de los estados oscuros, pero sí podemos hablar bien de nosotros y usar mejores palabras para describirnos, que no se basen en lo que nos dice este ambiente de positividad tóxica.

–¿Cuáles son los estados que mencionás y qué conceptos equivocados tenemos?

–En el libro hablo, entre otros, de la ira, la depresión, la ansiedad, el dolor (que es más que la tristeza) y el duelo. La depresión suele ser vista como pereza, pecado o incluso falta de fe. La ira siempre estuvo asociada a palabras horribles como “demonio”, “monstruo” o “veneno”. La ansiedad solemos verla como enfermedad mental y no como inteligencia emocional. La exclusividad es el problema. Hay que añadir palabras al definir estas emociones o estados de ánimo oscuros. Esto quiere decir que hay una balanza: la ansiedad tal vez sea una enfermedad mental, pero también se trata de tener una gran sensibilidad, que nos afecta mucho. Al contrario de lo que se cree, eso no es una debilidad, sino que esa persona tiene mucho para ofrecer a un mundo que está dormido.

–¿Hay un tiempo específico para permanecer en esos estados oscuros?

–Eso es muy individual y tiene que ver con la propia experiencia. Uno tiene que conocer sus límites. Distinto es pensar que no tenemos otra opción más que estar en la luz cuando en realidad no estamos felices. Estoy problematizando un sistema que no nos está funcionando y ofrezco otra idea. ¿Y si nos sentamos un poquito más en la oscuridad? No es que vamos a buscar el sufrimiento, porque todos ya tenemos cosas que nos duelen o nos enojan, simplemente están ahí. El tema no es tenerles miedo y rechazarlos, sino pensar quizá una hora al día en por qué estoy tan ansiosa.

–¿Hay claves para practicar la visión nocturna?

–Sí, hay dos formas. La primera es que cuando alguien que vos querés te hable de un dolor no lo rechaces ni le digas automáticamente: “Todo va a estar bien”; “Lo vas a lograr”; “No digas eso”. Mucha gente cree que lo que necesitamos es más luz, más positividad. Pero en realidad, la presión por ser positivos es la que nos hace daño. Es mejor decir “Contame más” o “Yo estoy acá”. No es nuestra responsabilidad hacer sentir mejor al otro, sino acompañarlo y sentirse con él en la oscuridad. La segunda forma es que cuando somos nosotros quienes estamos en esos estados, tratemos de confiar y dejemos entrar en nuestro mundo a las personas que queremos, educándolas en aquello que necesitamos. Por ejemplo, expresando: “No hay nada que puedas decirme que me haga sentir mejor. Solo quedate conmigo”. ●

## Hábitos

# Tatuarse a los 80: cuando las ganas superan a los prejuicios

Concretar un deseo reprimido e ignorar la mirada ajena: con ese objetivo, los adultos mayores se animan a dar el paso y aseguran que los cuidados son los mismos que a cualquier edad



La piel más fina puede afectar los tiempos de cicatrización

SHUTTERSTOCK



Norma se tatuó para cumplir una promesa mundialista



“Los últimos tatuajes fueron para darme el gusto, porque cuando te hacés un tatuaje enseguida te pica el bichito de hacerte otro”

**Norma León**  
79 AÑOS

“Nadie en mi familia tiene tatuajes, soy la primera y la única, así que estaba segura de que no iban a apoyarme”

**Estela González**  
80 AÑOS

“Hace poco vino una señora de 86 años, con la nieta de 30 y pico, y cada una se tatuó el nombre de la otra”

**Diego Staropoli**  
TATUADOR AL FRENTE  
DE MANDINGA

**Laura Reina**  
LA NACION

“Tatuarse por primera vez a los 80 años es más común de lo que se cree. Con internet y las redes sociales explotaron los tatuajes, y esta explosión también llegó a las personas mayores”, dice Diego Staropoli, reconocido tatuador que hace 31 años abrió el primer local de Mandinga Tattoo en Villa Lugano, pegado a la estación de tren, y más tarde otro muy frecuentado por futbolistas, actores y rockeros en el barrio de San Telmo. Por su estudio siempre pasaba Susana Aspiunza, una mujer que ahora cruzó las barreras de los 90, y que cada vez que entraba en el estudio de arte hacia la misma pregunta a los que atendían: “¿Ustedes podrían tatuarme aunque mi piel esté un poco arrugada?” La respuesta siempre era un rotundo sí, pero Susana, que es la madrina del local, tardó un tiempo en decidirse. “Su papá era marinerito y tenía un tatuaje que a ella le encantaba y siempre quiso hacerse uno. Pero el marido era militar y no la dejaba. Hasta que enviudó y ese mismo año se hizo su primer tatuaje, a los 86. Hoy tiene el 95% de su cuerpo tatuado, ya casi no le queda lugar — cuenta Staropoli —. Hace 20 días vino a hacerse el último diseño en la palma de la mano, que es de las zonas más dolorosas que hay para hacerse un tatuaje, y dice que no siente dolor. Se tatuó la palabra Fe”, cuenta el creador de Mandinga Tattoo, que además lleva adelante un programa de televisión por el Canal de la Ciudad.

Susana, que por estos días está instalada en Mar del Plata, es una especie de estrella a la que le dedicaron varios programas y notas en medios. “Ella es la mujer más tatuada de la Argentina y me animo a decir que quizá del mundo a su edad. Es una celebridad, espera al verano para ponerse minifaldas y sacarse fotos con la gente en la rambla, se pasa todo el verano allá”, cuenta el tatuador. En otros casos, los tatuajes que se estampan en la piel después de los 80 tienen un costado emotivo. “Hace poco vino una señora de 86 años con su nieta de 30 y pico y se tatuaron el nombre de la otra. La señora decía que ese tatuaje le ayudaba a recordar cómo se llamaba su nieta los días que le costaba conectarse con la realidad”, cuenta Staropoli.

### Promesas mundialistas

La Argentina está dentro de los países más tatuados del mundo, según una encuesta online que involucró a 19 países realizada por una agencia alemana Dalia Research. El 43% de los argentinos tiene al menos un tatuaje, lo que convierte en el cuarto país con mayor cantidad de personas tatuadas en el mundo, detrás de Italia, Suecia y Estados Unidos. Sin duda, la copa que la selección ganó en Qatar 2022 disparó un verdadero furor por los tatuajes en personas de todas las edades. El año pasado se viralizó la historia de Norma León (79), una abuela fanática de River que se tatuó su antebrazo para cumplir una promesa mundialista. “Estábamos con mi nieto viendo la tanda de penales contra Países Bajos y me dice: ‘Si pasamos, me tatuó algún jugador de River’. Era un sacrificio para él, porque es muy fanático de Boca, como casi todos en mi familia — aclara Norma —. Y resulta que pasamos, así que se tatuó la araña de Julián Álvarez porque al otro partido, contra Croacia, él hizo dos goles”, cuenta Norma a LA NACION.

El nieto de Norma estaba feliz por el triunfo, pero contrariado por la promesa que estaba obligado a cumplir, así que la abuela le dijo: “Lucas, te acompaño y nos tatuamos los dos. Yo lo amo a Julián, para mí no es ningún sacrificio, al contrario, es una emoción”.

Después de ese primer tatuaje, Norma siguió estampando con tintas sus pasiones en su piel: hace un año se hizo el escudo de River y también el nombre de sus nietos. “Los últimos tatuajes fueron para darme el gusto, porque cuando te hacés uno, enseguida te pica el bichito de hacerte otro. Si River ganaba la Copa Libertadores también me la tatuaba, pero me quedé con las ganas. El año que viene vamos por la revancha”, dice esperanzada.

### Entre prejuicios y cuidados

Una de las principales trabas al momento de tatuarse en la vejez son los prejuicios. “¿A tu edad te vas a tatuar?”, es el comentario reprobatorio que muchos reciben de sus entornos más cercanos. Norma, que lleva casada 54 años, tuvo la aceptación de todos menos de su marido. “A él no le gustan los tatuajes, no quería saber nada pero no le quedó otra que aceptarlo — sostiene —. Yo lo hice porque lo sentía, no podía ser que a esta edad no tuviera nada de River ni el nombre de mis nietos, que son la luz de mis ojos”.

A sus casi 80 años, Estela González no comentó con nadie que iba a hacerse un tatuaje. Lo venía pensando hacia un tiempo y ni bien lo decidió, lo mantuvo en silencio hasta que en una cena familiar con su hijo, su nuera y sus nietos se arremangó el suéter y lo mostró, todavía cubierto con el film protector.

Amante de la astrología, Estela eligió hacerse un arcano mayor. “No lo comenté antes porque no quería que nada ni nadie influyera en mi decisión ni me juzgara por lo que iba a hacer — reconoce —. Nadie en mi familia tiene tatuajes, soy la primera y la única, así que estaba segura de que no iban a apoyarme. Cuando lo mostré, primero se sorprendieron y después mis nietos me felicitaron y dijeron que querían uno. Pensamos en hacernos el mismo tatuaje los tres, tenemos que decidir qué vamos a dibujarnos”.

De hecho, en muchos casos, los nietos juegan un papel fundamental para los abuelos que debutan con los tatuajes. Son ellos los que los acompañan hasta el local o les recomiendan hacerlo con su tatuador de confianza. Los hijos, en cambio, son más reacios y los que menos de acuerdo están con la decisión. “Aunque no me dijeron nada, sé que a mi nuera y a mi hijo no les gustó mucho que me tatuara”, confiesa Estela.

A pesar de que el tatuaje ya es algo instalado en la sociedad, para Staropoli, todavía subsisten algunos mitos que hay que derribar. “Es mentira que los tatuajes se convierten en manchones de tinta cuando llegas a viejo, nada que ver. Pero lo más importante, para mí, es que después de los 80 llegas a una edad en la que ya no tenés que darle explicaciones a nadie. ¿Qué te va a importar lo que piensen o te digan de demás? Y siempre digo que quedarse con ganas de hacer algo no está bueno”, reflexiona, y niega que haya que tener un cuidado especial con alguien mayor. “Las precauciones son las mismas que con cualquiera que viene a tatuarse. Nosotros hacemos trabajos en gente que tiene un gran porcentaje de su cuerpo quemado. No hay un cuidado especial”. Sin embargo, advierten algunos especialistas, no hay que desconocer que la piel se vuelve más fina y eso puede afectar el proceso y los tiempos de cicatrización.

Aunque las estadísticas marcan que en la Argentina hay bastante paridad entre hombres y mujeres tatuados, las que más se animan una vez que traspasan los 80 son ellas. “Por supuesto vienen hombres, pero las mujeres son las que más se tatúan a esta edad. Soportaron más prejuicios y mandatos a lo largo de su vida, y ahora se liberan y se animan a hacerlo, como en el caso de Susana”, concluye Staropoli. ●

# vida digital.

Edición de hoy a cargo de Ariel Torres | [www.lanacion.com/tecnologia](http://www.lanacion.com/tecnologia) @L.Ntecnologia tecnologia@lanacion.com.ar

## La compu

### Cómo copiarse en un examen con ChatGPT

Ariel Torres LA NACION

Los exámenes de fin de año son desde 2023 un desafío también para los docentes. ChatGPT y otros modelos de lenguaje teóricamente le permiten al alumno responder casi cualquier pregunta sin haber estudiado nada. La alarma generalizada que vimos en el claustro luego del 30 de noviembre de 2022 ha ido dando paso a cualquier cosa menos lo que esperábamos. Típico.

Primero, para usar ChatGPT, el alumno debe saber que hay algo llamado ChatGPT. Dada la catástrofica crisis educativa de la que estamos siendo testigos, buena parte del alumnado ignora por completo que existen OpenAI, Sam Altman y ChatGPT.

Si dejamos de lado esto, que es más generalizado de lo que se cree (fuera, claro, de las carreras informáticas), en sucesivos exámenes vine advirtiendo que si seguimos preguntando como antes, ChatGPT puede ser una nueva forma de hacer trampa. Pero si uno le toma el pulso al bot, empieza a darse cuenta

de que hay preguntas que a la IA le cuesta responder. Por supuesto (ya lo sé, no se enojen todavía, hay tiempo), casi todo esto depende de la asignatura de la que se trate.

Pero en todos los casos siguen siendo ciertas dos cosas. Primera, que ChatGPT y sus equivalentes están entre nosotros y que cada vez van a estar más presentes y van a ser más ubicuos y omnipresentes. Segundo, que nuestros alumnos van a vivir en un mundo con bots de IA, de modo que prohibir su uso es contradictorio. Se supone que educamos para el futuro, no solo para que se saquen una nota.

Nada de esto puede hacerse rápidamente y como aprendamos va a ser resultado del ensayo y el error. Lo he dicho ya muchas veces, y la realidad prueba que es así: estamos en terreno no cartografiado. Así que aquí van dos historias reales de la intersección entre el alumnado, ChatGPT y los exámenes finales. El año pasado, por ejemplo, en una de las materias que dicto en la UP (Internet para periodistas), una

alumna entregó un examen final de más o menos 10.000 caracteres. Tardó cinco minutos. De modo que tipeó a una tasa de alrededor de 33 caracteres por segundo.

Si el examen hubiera sido de mecanografía, caramba, habría descollado. Pero cada pregunta estaba formulada de tal manera que la mejor respuesta fuera la más sucinta. Una palabra. Un número. Con eso alcanzaba. Si habías estudiado, la solución era obvia. Pero a ChatGPT le gusta hablar. Y si el alumno no estudió, hay que leer todos esos 10.000 caracteres para ver si ahí se esconde la respuesta correcta, y, además, descubrirla. Y para eso, hay que estudiar.

No era el caso, y en sus 10.000 caracteres la respuesta estaba solo vagamente sugerida. Así que ni siquiera con la ayuda de la IA el resultado fue aceptable.

Este año, el fenómeno se repitió, solo que hubo más casos. Es decir, GPT empieza a instalarse como un ayudante de examen, al menos entre los que saben que existe. De

nuevo, el problema son los resultados. Si el docente sabe cómo interpretar las consultas GPT, puede pensar en cada pregunta como un *prompt*. Si el alumno no estudió, podrá responder. Si no, GPT le dará respuestas generales, vagas, fuera de foco. La única forma de responder correctamente con la sola ayuda de un modelo de lenguaje sería reformular la consulta, volver a preguntarle a GPT, a menudo varias veces, y eso sería incluso más trabajos que estudiar. Más entretenido, claro, y no está mal, si lo haces antes de rendir.

Pero mis exámenes tienen un límite de tiempo estricto, precisamente para desactivar a los tramposos. Frente a esta urgencia, algunos copian y pegan la respuesta de GPT, y como resultado se sacan solo una nota mediocre. Es la gran lección aquí. Si querés resultados mediocres, una carrera mediocre, un salario mediocre, un futuro mediocre, no estudies. Usá solo GPT. Pero si ya existe GPT, ¿por qué alguien querría contratarte? ●

## HALLAZGOS



### Pequeñas pistas

Tiny Tracks (<https://tinytracks.app>) es una aplicación interactiva que se ejecuta en el navegador web y que fue diseñada para que los niños jueguen, exploren y creen música electrónica mediante funciones básicas de percusión, pads y sintetizadores. Obra de Sanjay Twisk ([www.sanjaytwisk.nl](http://www.sanjaytwisk.nl)) en equipo con otros desarrolladores, permite grabar las sesiones, procesando el audio en tiempo real por medio de Web Audio API. Tiny Tracks se basa en el ya universalmente conocido concepto de los *loopers*, aunque en este caso está simplificado para que los chicos no se extravíen en las cientos de opciones que este tipo de programas para hacer música suelen ofrecer. Aquí disponen de solo cuatro variantes de cada instrumento: el bombo, la percusión, los acordes y el sintetizador. Pero los chicos pueden añadir sus voces y sonidos, y ahí es donde se pone interesante ●

## contentlab | LA NACION

Seguinos en @clubn

espacio Club LA NACION

## Bajo la sombrilla

El verano y las vacaciones son la oportunidad perfecta para disfrutar de una buena lectura. Propuestas de Club LA NACION para empezar el año leyendo.

No hay nada como acompañar los días de playa con un libro, ya sea una novela atrapante, un clásico pendiente o algún relato corto que se ajuste a los momentos de descanso entre chapuzones. También vale para las tardes de piletta, en la reposera y con algo fresco a mano. O para la orilla del río o el lago, con los pies en el agua y la cabeza en la ficción de turno. Y con los beneficios de Club, encontrar títulos para armar la biblioteca del verano resulta aún más tentador.

Con una amplia selección que incluye los últimos *best sellers*, clásicos de todos los tiempos y libros de diversos géneros, Tematika.com ofrece propuestas para cada tipo de lector. Su catálogo permite encontrar desde historias atrapantes para largas tardes bajo el sol hasta opciones más ligeras, perfectas para una lectura segmentada entre castillos de arena y barrenadas. ¿Lo mejor? Es posible comprar con la comodidad de un click.

Otra propuesta destacada para elegir los libros del verano es Galerna, una editorial argentina con una cadena de librerías y distribuidora que ofrece opciones para lectores de todas las edades. Su propuesta

Con los pies en alto y el sonido del agua a lo lejos: no hay mejor momento para entregarse a la lectura que el verano

incluye desde novelas contemporáneas y ensayos hasta poesía y biografías, consolidándose como un referente para quienes buscan lecturas de calidad.

Y para quienes disfrutan de leer en otros idiomas o buscan materiales para aprender nuevas lenguas, SBS es la opción ideal. Con un catálogo diverso que incluye novelas, guías de viaje y recursos educativos, ofrece propuestas pensadas para todos los niveles de conocimiento. Además, su enfoque en la calidad y la variedad la convierte en una referencia para instituciones educativas y amantes de la lectura multicultural.

El verano aporta días más relajados y la posibilidad de conectarse con el placer de la lectura. ¿Ya sabés con qué te vas a enganchar?



### PARA COMPLETAR LA BIBLIOTECA

#### 1 Tematika.com

10% en compra online todos los días [www.tematika.com](http://www.tematika.com)

#### 2 Galerna

15% todos los días [www.galerna.com](http://www.galerna.com)

#### 3 SBS

10% en compra online y presencial todos los días [www.sbs.com.ar](http://www.sbs.com.ar)

#### 4 Nadir

10% todos los días [www.nadirlibros.com.ar](http://www.nadirlibros.com.ar)

#### 5 Plickme

25% para socios BLACK y 20% para Premium en compra online todos los días [www.plickme.com](http://www.plickme.com)

Para ser parte de Club, disfrutar de todos estos beneficios y ver todas las bases y condiciones aplicables, ingresá en [club.lanacion.com.ar](http://club.lanacion.com.ar).

## Mesa para dos

La periodista transformó el popular podcast *Chat de Mami* en un libro para ayudar a padres de niños con autismo

# María Julia Oliván “Encontré la manera de ver cómo mi hijo subía escalones”

Texto Violeta Gorodischer | Foto Alejandra López

**E**l despertador suena a las 7 am y el día empieza a correr en la casa de María Julia Oliván, muy cerca de los estudios de Border, esa

aventura autogestiva que dirige y que la reconcilió con el periodismo. Durante años, Oliván le puso el cuerpo al oficio, simbólica y literalmente: fue redactora, columnista, panelista, incluso conductora, hasta que la llegada de su hijo Antonio (8) y su posterior diagnóstico de TEA (Trastorno del Espectro Autista) la obligaron a decir “basta”. María Julia se bajó entonces de la calesita frenética de las noticias: renunció al programa *Intratables*, se fue de la radio, y entró en un paréntesis de incertidumbre, ahí donde las señales que daba su hijo empezaban a ser claras pero el camino a seguir, en cambio, se presentaba cada vez más oscuro. “Primero pensé ‘bueno, no me van a llamar nunca más, terminé mi vida de periodista’ –recuerda hoy, entre mate y mate–. Pero al mismo tiempo empecé a hablar con otros padres que atravesaban lo mismo que yo, prácticamente todos los días, para orientarlos a partir de lo que iba averiguando. Ahí me di cuenta de que hablaba con diez personas por día, diciéndoles a todas más o menos lo mismo, porque hay diez chicos que tienen problemas de esferas, ocho que tienen problemas en la educación, y así”, explica. Justo en ese momento, además, la llamaron de España para hacer un podcast sobre crímenes reales, pero la propuesta no terminaba de cerrarle. “¿A vos que te late?”, le preguntaron, y cuando María Julia respondió que quería hacer algo con autismo, la respuesta, tajante, fue que no, no iba a funcionar. “Y bueno, me cebaron”, asegura hoy, entre risas. Fue así que se le ocurrió hacer el podcast ella misma y así surgió *Chat de Mami*, episodios grabados en su propia casa donde compartía la información sobre autismo que había recopilado con *expertise* de periodista. “El día que salió por primera vez Lanata me estaba haciendo una nota, así que en el picado de rating de su programa aproveché y le dije: ‘Pará, tengo que chivarte algo hoy saco *Chat de Mami*’ [risas]. Fue impresionante la cantidad de gente que empezó a escribirme, a llamarme”, cuenta María Julia, y desliza lo triste que la pone el estado de salud del periodista, con quien tiene un vínculo realmente cercano (“tiene una ganas de vivir tremendas, ahora gracias a Dios hablan las chicas, que es lo que corresponde”). El punto es que, solo el primer episodio del podcast, tuvo 50 mil escuchas y pronto se convirtió en uno de los más buscados de Spotify. Ahora, *Chat de Mami* se transformó en un libro (Planeta), en el que Oliván mecha su experiencia personal con información, consejos y entrevistas a profesionales.

–¿Por qué creés que *Chat de Mami* generó tanto interés?  
–Creo que la sociedad es cada vez más consciente de que la neurodivergencia es parte de la vida. Todos tienen un amigo, un pariente, un compañero que la tiene. Yo, por mi oficio, cuento de una forma natural cosas que para otros son muy complicadas de explicar. Durante el tiempo que no estuve en los medios, me preguntaba quién era yo, dónde estaba la persona que había sido toda la vida. Y me di cuenta de que estaba ahí, hablando con padres, buscando y dando información, usando esa información como un servicio. Cuando vi lo complejo que era para mí entender la cantidad de trámites, leyes y toda la burocracia alrededor de esto, me dije: “Si a mí me está resultando difícil, no puedo imaginar lo que debe ser para una persona que tiene cinco hijos, o que no tiene nada de información”. –¿Cómo se explica a grandes

rasgos el autismo?  
–Una imagen clara es algo que me dijo una vez una terapeuta: en el autismo, con la falta de lenguaje, el mundo frente a vos se presenta bullicioso y desordenado. No podés nombrarlo, pero tampoco podés sentirlo de una manera filtrada. Por eso lo primero que hay que entender es que el lenguaje no es la comunicación, la comunicación es mucho más. Acá el círculo de comunicación no son palabras, se trata de un ida y vuelta de miradas, de sonrisas, de algo que parezca un pedido...  
–Contaste que al principio te frustraba mucho intentar hablar con tu hijo.  
–Sí, nosotros volvíamos del jardín en el auto, en salita de dos, y yo le preguntaba: “¿Cómo te fue? ¿Cómo

### Mate amargo

Para esta charla matutina, profunda y honesta, María Julia elige un mate hecho por ella misma. Lo toma amargo, bien caliente, y lo comparte con una sonrisa.



la pasaste con los amigos?” Nada. “¿Y qué hicieron?” Nada. Entonces de repente paraba el auto y me ponía a llorar. A veces él miraba por la ventana y se ponía a decir las patentes, “2LAB”, empezaba, ¡era un bebé! A la noche yo me acostaba con él, le leía un cuento, le decía: “Mirame, hijo”, y él miraba para otro lado. O le hacía ruiditos con el libro, esos que son táctiles, y tampoco. Yo insistía: “Mirame a los ojos”, lloraba, me ponía mal. Después nos contaron que había una cosa muy piola que era vestirse de payaso, ponerte una peluca y una nariz roja, para lograr que te mire. Lo empecé a hacer y la habitación de Antonio se transformó: ponía música, luces. Empecé a reírse, pedía cosquillas, y cambió todo. Empezó una forma de comunicación, pero de ahí a que yo le diga “Antonio vení” y que venga, pasó un montón. Luego empezamos con Floortime.

–¿De qué se trata?

–Es la terapia de piso, que para mí es la adecuada para los primeros años. Lograr jugar con tu hijo, encontrar esa mirada, es fundamental. Porque siempre que se habla de las personas con autismo se dice que no tienen brillo en los ojos, que no encuentran placer en estar con otros, pero no es cierto. Lo que pasa es que les genera un desafío tan grande, tan estresante, que no lo hacen. Es como si a vos te pusieran a hablar con Xi Jinping [secretario general del Partido Comunista de China] y la verdad que no, paso [risas]. Si alguien te habla en un idioma que no entendés, a una velocidad que no podés seguir, si querés hablar pero no podés, y encima hay ruido, el estrés es enorme. Entonces el Floortime propone un lugar de calma. Tenés que sentarte en el piso, encontrar la mirada de tu hijo, lograr que se divierta con vos, que lo que le propongas sea fácil, usar menos palabras. Todo es un proceso más largo. Es muchísimo trabajo, se te va la vida, pero es la manera que encontré de ir viendo cómo mi hijo subía escalones. Es mucha demanda física, yo me siento constantemente cansada.

–¿Y hacés algo para compensar?

–Entreno, pero nada más. No voy al teatro, no voy al cine, no salgo a comer con amigos. No hago cosas divertidas y sé que está mal. Pero lo que me hace en mi tiempo libre es llamar a los padres que me contactan. No lo digo como algo positivo, es lo que me acostumbré a hacer.

–¿Pensás en el futuro?

–Pienso en lo que tengo que hacer para que el futuro de mi hijo sea bueno. Concentrarme en la autovalidación: darle el contexto para que genere autoconfianza; hacerlo sentir amado; validarle los logros. Desde los tres años lo hacía cocinarse la croqueta conmigo, lo voy haciendo hacer cosas para que gane seguridad. Un poco lo que hicieron conmigo cuando me criaron: cuantas más cosas podía hacer de manera independiente, más segura me sentí y menos miedo tenía. Tal vez eso me lleva a superar obstáculos permanentemente. ●

### EL ÁLBUM



En los estudios de Border Periodismo, el canal de streaming que dirige; junto a Jorge Lanata, con quien trabajó varios años, y en los estudios del programa *Intratables*