



El **A**rgentino DIARIO

PARA TODOS Y TODAS



elargentino.info elargentinook elargentinook

MIÉRCOLES 13 DE ABRIL DE 2022 • AÑO 2 • NÚMERO 83

Seguí informado todo el día con elargentinodiario.com.ar



Permitirá fiscalizar que se cumplan los acuerdos de precios

Buscan frenar la inflación a través de la red de Mercados Bonaerenses en 40 municipalidades del AMBA

Lo anunció ayer, en Ensenada, el gobernador Kicillof, quien destacó que “desde la Provincia dedicamos todos nuestros esfuerzos para acompañar y complementar las políticas nacionales”. Fuerte gesto político de apoyo a Felletti.

HOY ESCRIBE
Paola Estomba

EFECTO UCRANIA Y CAUSAS LOCALES

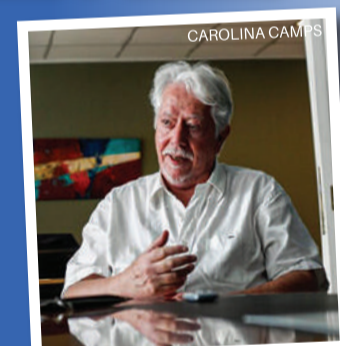
El INDEC de marzo será de más del 6% y en EE.UU. la inflación fue la más alta en 40 años

Tal cual lo anticipó el ministro Guzmán, el índice de precios del mes pasado será el más alto del último año. En los Estados Unidos, la inflación marcó un nuevo récord al dar 8,5% anual en marzo.

EL CINEASTA SE RESISTÍA A RENUNCIAR

El Presidente echó por decreto a Luis Puenzo del INCAA

Un día después del escándalo frente al instituto de cine, Alberto Fernández tomó la decisión de cesantearlo en su cargo.



CAROLINA CAMIS



LE GANÓ 2 A 0 A ALWAYS READY

Battaglia respiró aliviado con el doblete de Pipa Benedetto



El DT xeneixe ganó tiempo y un poco de tranquilidad, al sumar anoche de a tres. Al tendal de lesionados en defensa, se sumó el arquero Rossi. Debutó el pibe Brey, pero casi no le patearon al arco.

ENTREVISTA AL CURA VILLERO RAMIRO TERRONES

“La Pascua se vive como una renovación de fe, manifestada en obras concretas”



El sacerdote de la parroquia Virgen de los Milagros de Caacupé, en la villa 21-24, explicó el fervor popular que provoca la Semana Santa en los barrios más humildes.

LA BODA SERÁ EN NOVIEMBRE

Mientras graba videos hot, Flor Peña se casará después de nueve años de pareja

La actriz y el abogado salteño Ramiro Ponce de León formalizarán el vínculo después de casi una década. El casamiento se concretará en Salta y prometen una fiesta con muchos invitados VIP.



MEDIÁTICO TRASLADO

Cositorto durmió su primera noche en la prisión de máxima seguridad de Bower

Mientras el líder de Generación Zoe ya está encarcelado en Córdoba a la espera de que lo interroguen, también fue detenido en Dubai el asesor jurídico del grupo.





POLÍTICA / SOCIEDAD

Laura Bitto @Laubitto

"El Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires debe dar una explicación acerca de las búsquedas que hizo de datos biométricos de tantas y tantas personas en el período de abril de 2019 a marzo de 2022". -Diego Morales, director de Litigios del CELS.



Larreta y Macri hicieron campaña en una escuela mientras las ratas bailaban en otro establecimiento

Mientras el ex presidente y el jefe de Gobierno sonreían para la foto en una escuela de Pompeya, se conoció el video que muestra cómo las ratas caminan entre las personas en el Normal N°1, en la calle Córdoba al 1900.

Mientras la comunidad educativa exigía mejoras en infraestructura, obras, desratización y limpieza, el jefe de Gobierno, Horacio Rodríguez Larreta, se mostró junto al ex presidente Mauricio Macri, durante

una recorrida por una escuela de Pompeya. "Con Mauricio entendemos a la educación como política de Estado y nos van a ver siempre defendiéndola juntos", sostuvo el jefe de Gobierno. Lo curioso es que

prácticamente a la misma hora, explotó en las redes un video difundido por UTE y Ademys en el que se ve una rata corriendo en un aula del Normal N°1, lo que desnudó una vez más el estado crítico de los espacios educativos. "La desidia y el abandono

del gobierno porteño pone en riesgo la salud de los docentes, estudiantes y personal de las escuelas públicas porteñas", publicó en Twitter Angélica Graciano, titular de UTE. En otra publicación, Graciano advirtió sobre las fotos de unos

tatuajes con consignas publicitarias del gobierno porteño sobre la piel de pequeños estudiantes: "Los mismos que crearon una línea telefónica para denunciar la actividad política en las escuelas realizan propaganda explícita de su gobierno".

¿SE ROMPE EL PACTO DE SILENCIO?

El ex director de Contrainteligencia acusó a Arribas y Majdalani por las cámaras en el Bapro

El ex director operacional de Contrainteligencia de la AFI, Diego Dalmau Pereyra, presentó ayer un escrito en el que ratificó que coordinó la instalación de las cámaras en la reunión de ex funcionarios macristas, empresarios y ex espías en la que se analizaron acciones antisindicales, a pedido de las máximas

autoridades de la Agencia Federal de Inteligencia, Gustavo Arribas y Silvia Majdalani. El escrito, entregado ante la comisión bicameral de Fiscalización de los Organismos y Actividades de Inteligencia (CBI), es el mismo que presentó ante el juez federal Ernesto Kreplak el 31 de marzo pasado,

informaron fuentes allegadas al caso. En su presentación, Dalmau sostuvo que la reunión en la sede del Banco Provincia realizada el 15 de junio de 2017 "no tenía carácter secreto sino más bien discreto", y precisó que se trató de "una reunión de trabajo de distintas áreas del Estado y

privadas, damnificadas, involucradas en la solución de un problema gravísimo donde una organización totalmente legal realizaba presuntamente actividades ilegales que había llegado al límite de la paralización o sería neutralización de una actividad productiva y estratégica como es la construcción".



Por Laura Bitto

ENTREVISTA

ENTREVISTA A RAMIRO TERRONES, SACERDOTE DE LA VILLA 21-24

Ramiro Terrones es sacerdote de la parroquia Virgen de los Milagros de Caacupé en la Villa 21-24, Zabaleta, en la ciudad de Buenos Aires. Desde el 2019, siendo diácono, trabaja y vive en el barrio.

Cómo se ve la situación política y social del país desde el lugar que habitás todos los días?

—Estamos en un momento difícil, consecuencia de varios años en los que la situación económica estuvo devastada, y si bien ahora creo que hay más reactivación, hay más laburo, la gente por lo menos acá en el barrio se ve que está pudiendo salir a trabajar un poco más, también se ve que la plata no está alcanzando. Por más que haya trabajo, todo aumenta, los alquileres están clarísimos y es complicado sostener una familia.

—¿Qué rol juega la Iglesia hoy en los barrios populares?

—Desde la parroquia de Caacupé y todas las parroquias que están en las villas de la Ciudad de Buenos Aires y provincia de Buenos Aires buscamos acompañar y tener presencia de la Iglesia en el barrio, caminar con los vecinos. Hablarle de lo espiritual a alguien que no tiene un plato de comida todos los días, y no ocuparse de ese plato de comida, sería negar una parte de la realidad. Siendo una

"Semana Santa es renovar la esperanza y salir al encuentro del otro"

comunidad organizada en los barrios, y junto con otras organizaciones del barrio, tratamos de acompañar a todos los vecinos y vecinas.

—¿Cómo es la relación entre la labor de la Iglesia en el territorio y la de los movimientos populares?

—En la Villa 21-24 de Zabaleta, las organizaciones sociales y la Iglesia siempre hicimos un trabajo en conjunto buscando una vida más digna para todos. La parroquia, durante la pandemia, era sede de muchas reuniones, teníamos espacios bastante amplios y podíamos juntarnos con los referentes de diferentes organizaciones, sin importar el partido político o las ideologías y todos trabajar para cuidar la vida de los vecinos y vecinas de la villa. Eso es lo que buscamos siempre desde la Iglesia, la comunión.

—¿Cuáles son los problemas más graves en las villas porteñas?

—En verano nos quedamos sin agua o no alcanza la presión para llegar a los tanques. Cortes de luz por todos lados, incendios que se producen por las mismas fallas eléctricas, y la situación habitacional, en general nadie quiere alquilar a familias con hijos, eso complica la posibilidad de



acceso a una vivienda. La falta de vacantes, sobre todo para los chicos de primaria y jardín son algunas de las realidades cotidianas que se viven acá.

—¿Cuáles son esas respuestas que se desarrollan desde la comunidad?

—Una familia que en su casa arma un comedor. Otra que da apoyo escolar. Juntarse los vecinos de un mismo pasillo para arreglar un problema de cloaca o de pavimentación para que no se inunde. Todo eso habla de una solidaridad enorme que se relaciona con un ideal que planteamos desde la iglesia: una comunidad que busca que todos vivan más dignamente, acompañarse y saber que nos salvamos juntos.

—¿Cuáles son las ideas que mueven a esta iglesia con la que te identificás?

—Tal vez la mayor novedad de Francisco, y si querés desde el Concilio Vaticano II, hace más de 50 años, tiene que ver con volver a los orígenes, lo nuevo es volver a poner la mirada en lo que Jesús nos invitó a vivir. La opción por los pobres, de puertas abiertas, no es para unos pocos, no es para unos elegidos, o de los mejores, sino que es la Iglesia de todos, que va a buscar al más roto, al que más necesitado está de Dios.

—¿Cómo se vive en el barrio la Semana Santa?

—Para nosotros la Semana Santa es volver a renovar la esperanza, volver a renovar la fe, la capacidad de amar. En definitiva, esa es la fe que se manifiesta en obras concretas, no una fe de palabras, sino una fe que me hace salir al encuentro del otro, a mirar al otro, y a poder caminar juntos entendiendo que nos salvamos en comunidad. Así como Jesús vivió para los demás y vivió su vida por todos, que también nosotros como iglesia, podamos crecer en este vivir para los demás y dar la vida por cada uno de nuestros compañeros, vecinos y vecinas.

CUÁLES SON LAS MEDIDAS

El gobernador de la provincia de Buenos Aires presentó ayer nuevas medidas para garantizar el acceso a bienes esenciales y fiscalizar el cumplimiento de los acuerdos de precios establecidos por el Gobierno nacional.

En el marco de una visita a las obras del futuro Mercado Municipal de Ensenada, el gobernador Axel Kicillof lanzó una serie de acciones que "buscan garantizar el acceso a los bienes esenciales y fiscalizar el cumplimiento de los acuerdos de precios establecidos por la Secretaría de Comercio Interior". Kicillof aseguró que desde la Provincia se dedican "todos los esfuerzos para acompañar y complementar las políticas nacionales, sumando las herramientas que tenemos a nuestro

Kicillof lanzó un plan para bajar los precios



alcance". La gobernación fortalecerá el programa Mercados Bonaerenses, que facilita la comercialización directa entre productores y consumidores locales. Para ello, aportará al mejoramiento de los mercados. También se fomentarán las ferias minoristas en 51 establecimientos frutihortícolas de 28 municipios, se crearán nuevos mercados fijos en diez distritos, se incorporarán más productores, se harán jornadas de comercialización en Mercados de Productores Familiares Itinerantes y se ampliará la Red de Almacenes Populares en 40 municipios del Área Metropolitana.



La inflación en los EE.UU. es la mayor en 40 años y se espera que continúe en alza

El Índice de Precios al Consumidor (IPC) en los Estados Unidos registró una tasa interanual del 8,5% en febrero, la mayor cifra en cuarenta años, anunció la Oficina de Estadísticas Laborales (BLS según su sigla en inglés) dependiente del Departamento del Trabajo. La cifra, sin precedentes desde enero de 1982 y con un alza de cuatro décimas respecto de la del mes anterior, generó el temor a que se produzca un fenómeno de alta inflación y un crecimiento económico estancado en Estados Unidos. Las subas se concentraron en combustibles, alimentos y el alojamiento.

Se repartieron miles que kilos de pan y verdura frente a la Sociedad Rural

Organizaciones políticas y sociales repartieron gratis más de 10.000 kilos de verdura agroecológica y pan, en el marco de un "Verdurazo y Panazo" realizado ayer por la mañana frente a la Sociedad Rural, en Santa Fe y Av. Sarmiento bajo la consigna "Con la comida no se jode. Dejen de especular".



A través de esta acción, anunciada la semana pasada desde un acto frente a la Copal, se debuscan denunciar a las grandes empresas que concentran la producción de alimentos en Argentina y especulan con los precios.

La Rural es "la Sociedad responsable del hambre en Argentina", dijeron los organizadores, que además exigieron a las empresas que lleven el precio de los alimentos al valor que tenían en diciembre de 2021.

"No puede haber empresas y grupos que se enriquezcan y especulen a costa del hambre de nuestro pueblo con los

precios de los alimentos y ponemos a nuestras organizaciones a disposición del Gobierno para avanzar en el aumento de las retenciones y el control de las exportaciones", expresaron.

Entre las organizaciones convocantes se encuentran Movemos (La Dignidad, Espacio Pueblo, Liberación Popular; MP Liberación, Partido Comunista; Frente Germán Abdala; Cumpas, Movemos el Subte; Abriendo Caminos); Soberana Izquierda Popular; Paritaria Social y Popular; MTD Anibal Verón y MTL CABA.

Cuáles son los requisitos para aplicar al préstamo Casa Propia

El Ministerio de Desarrollo Territorial y Hábitat abrió ayer la inscripción a la línea Casa Propia, que posibilita el acceso al crédito para la construcción de viviendas nuevas de hasta 60 metros cuadrados que se asienten en lote propio.

Esta línea ofrece financiación de 100% sin necesidad de contar con ahorros previos y para inscribirse es requisito ser argentino/a natural o por opción, o extranjero con residencia permanente.

Los interesados deben contar con ingresos provenientes de trabajos formales, jubilaciones y/o pensiones y la suma de los ingresos mensuales netos del grupo familiar deberá estar entre 1



Se deberá contar con título de propiedad del inmueble, boleto de compraventa o instrumento idóneo en caso de terrenos provenientes de organismos públicos.

Se podrán construir los modelos de viviendas del

y 8 Salarios Mínimos, Vitales y Móviles.

No se admitirán terrenos que se encuentren en barrios cerrados o privados, que su tasación supere los \$3.500.000, o que no sean de titularidad de los solicitantes (salvo familiares directos).

programa (a excepción de quienes construyan al fondo o arriba de la casa de sus padres).

El crédito deberá destinarse a la construcción de vivienda única, familiar y de ocupación permanente y no superar los 60 m2 de superficie.



El Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC) difundirá hoy el índice del costo de vida correspondiente a marzo. El ministro de Economía, Martín Guzmán, anticipó que va a superar el 6%.

Una familia necesitó en diciembre \$76.177 para no ser pobre y \$118.091 para ser de clase media en CABA

Una familia de cuatro integrantes que vive en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA) necesitó en diciembre ingresos de por lo menos \$76.177 para no ser considerada pobre, de \$40.101 para no estar en situación de indigencia y de \$118.091 para revistar en la clase media, de acuerdo con el último informe de la Dirección General de Estadística y Censos porteña (Dgeyc).

Los cálculos de los montos necesarios para formar parte de cada estrato social no incluyen los pagos

de alquiler de vivienda ni de expensas comunes.

La Canasta Básica Alimentaria (CBA), que marca el límite de la indigencia, tuvo el mes pasado un incremento del 2,97%, en tanto en todo el año mostró una suba del 46,81%.

A diferencia de la medición del Indec, la Dgeyc reconoce seis estratos sociales: en situación de indigencia, en situación de pobreza no indigente, no pobres vulnerables, sector medio frágil, sector medio "clase media" y sectores acomodados.



Sociedad / Policiales

Néstor Llidó nestorllido@yahoo.com

"Esta pandemia generó una oportunidad enorme para sostener la centralidad de la salud en la gestión de todos los gobiernos".
-Carla Vizzotti, ministra de Salud de la Nación.

Tiros, pánico y heridos en el subte de Nueva York

Un hombre hirió a balazos a 16 pasajeros en el subte de Nueva York y luego escapó, en un hecho que fue atribuido a un atacante solitario, pese a que algunos indicios alimentan las sospechas de que pudo tratarse de un atentado. El episodio que pudo haber ocasionado una tragedia mayor, ocurrió ayer, cerca de las 8.30, en plena hora

pico, generando escenas de pánico e incidentes cuando muchas personas escaparon corriendo de los disparos.

Todo ocurrió en la zona de Brooklyn, en el barrio de Sunset Park de Nueva York, cuando el desconocido se colocó una máscara, lanzó una bomba de humo y abrió fuego. Del total de los heridos de bala,

diez sufrieron lesiones pero están fuera de peligro, pero otros seis se encuentran internados en estado crítico.

La Policía de Nueva York identificó como "persona de interés" por el ataque del metro de este martes a Frank James, un hombre de 62 años que las autoridades están buscando "con todos los recursos" disponibles. En el primer trimestre de 2022, la cifra de tiroteos y disparos en Nueva York pasó de 260 a 296 con relación al mismo periodo de 2021, según datos de la policía difundidos la semana pasada.



Cositorto ya en la cárcel y cayó el ex juez Yrimia

Tras haber sido capturado en República Dominicana y traído al país por Interpol, el CEO de Generación ZOE, Leonardo Cositorto, quedó preso en la cárcel cordobesa de Bouwer y la semana próxima declarará ante la Fiscalía de Villa María. En ese contexto, también ayer el ex juez Héctor Luis Yrimia, aquel relacionado al menemismo y a cargo del asesoramiento jurídico del grupo, se entregó en Dubai, donde se encontraba de viaje, al conocerse que era buscado por el Zoegate. Leonardo Cositorto, tal como se preveía, arribó al aeropuerto de Ezeiza y desde allí en un gran operativo de seguridad se lo llevó a Córdoba para que quede preso hasta que comparezca ante la fiscal Julia Company. Y de darse las condiciones, en esa oportunidad, también podrían indagar a Yrimia, el ex juez federal que estaba prófugo por estar vinculado con área jurídica de Generación Zoe, quien se entregó en la sede Interpol de Dubai.

Caso Lucas González: pedido de sobreseimiento antes del juicio

Uno de los 14 jefes y efectivos de la Policía de la Ciudad acusados por el crimen de Lucas González, aquel caso de gatillo fácil ocurrido en el barrio de Barracas, pidió su sobreseimiento antes del juicio.

En una particular presentación de su defensa, el oficial Ángel Darío Arévalos solicitó

que no se lo acuse por el encubrimiento agravado, entre otros delitos, argumentando que "desconocía lo acontecido cuando llegó al lugar del hecho".

La solicitud fue considerada como un "último recurso" y tendría pocas chances de prosperar, por lo que apuntaría a retrasar el proceso, cuando la causa ya fue elevada a juicio por el fiscal Leonel Gómez Barbella.

El abogado Ramón Salto se pronunció, en el escrito, por el "sobreseimiento definitivo" de su cliente, cuando el oficial Arévalos, junto a otros policías porteños, entre ellos varios comisarios, están detenidos y con prisión preventiva por el episodio de violencia institucional, registrado el 17 de noviembre de 2021.



El pasajero no dormía, estaba muerto

Un doloroso episodio se registró en un interno de la línea 302, cuando un hombre que subió como pasajero en la estación de Moreno viajó más de 15 kilómetros fallecido, aunque el chofer recién lo advirtió al llegar a la terminal de Puente Liniers.

Todo ocurrió ayer, en horas del mediodía cuando un hombre subió al interno 66 de línea 302 de la empresa Del Oeste, se sentó en uno de los asientos y habría

sufrido una descompensación cardíaca. Sin embargo, para el resto de los usuarios y el colectivo se trataba de alguien que venía durmiendo.

Y al llegar al final del recorrido, entre Moreno y Ciudadela, el chofer se acercó a "despertarlo", notando que el cuerpo estaba rígido y si bien lo trasladó al Hospital Posadas de El Palomar, los médicos constataron el fallecimiento del pasajero.

Pablo García Aliverti cumplirá su condena en prisión

El locutor y periodista Pablo García Aliverti se presentó e irá a la cárcel cuando el Servicio Penitenciario Bonaerense disponga de un cupo, al quedar firme la condena de tres años y medio de prisión en su contra por "homicidio culposo".

El joven, hijo del periodista Eduardo Aliverti, fue sentenciado en 2017 por aquel siniestro vial sobre la autopista Panamericana cuando atropelló y causó heridas mortales a un hombre que iba en bicicleta hacia su trabajo, en la madrugada del 17 de febrero de 2013.

El fallo del Tribunal Oral Criminal Nro. 6 de San Isidro fue apelado y ratificado en segunda instancia, pero la defensa de García Aliverti presentó un recurso extraordinario ante la Corte Suprema de Justicia de la Nación, que al

rechazarlo, lo dejó firme. Cinco años después de la condena y a nueve del hecho, tendrá que cumplir con los tres años y medio de prisión en una cárcel, ya que también se desestimó el pedido de arresto domiciliario.



Rutas sin camiones durante Semana Santa

Ante el movimiento turístico por Semana Santa se restringirá la circulación de camiones en la Autovía 2, en las rutas 11, 36, 56, 63, 74 y en la autopista Buenos Aires-La Plata.

La Dirección de Vialidad de la provincia de Buenos Aires precisó que la medida se implementará desde hoy y hasta el próximo domingo y afectará a vehículos de carga de más de seis toneladas.

Tal como ocurre en los fines de semana largos, se apunta a "facilitar el desplazamiento vehicular y prevenir siniestros de tránsito en rutas turísticas".

Acceso seguro para el cannabis medicinal

"Productos vegetales a base de cannabis para el uso y aplicación en medicina humana", es la nueva categoría creada por el Ministerio de Salud de la Nación para regular su comercialización.

"Es un paso más para facilitar el acceso seguro a la población que los necesite. Se define una regulación propia para este tipo de productos, diferenciándolos de las especialidades medicinales y los medicamentos herbarios", se indicó en la resolución de la cartera sanitaria. De esta manera, se

promueve que los médicos tengan "garantías de la calidad de los productos que prescriben, que redundarán en garantizar la seguridad de usuarios de cannabis medicinal".

En esta nueva categoría se incluyen aquellos productos cuya composición esté claramente definida y comprobable con porcentajes de THC menores o iguales a 0,3%; en tanto, cuando la concentración de THC supere el 0,3% al producto se le aplicará el régimen correspondiente a las sustancias psicotrópicas.

Violación Grupal de Palermo: Rechazaron las apelaciones de los acusados



Los recursos presentados por los abogados de tres de los seis detenidos por la Violación Grupal de Palermo fueron desestimados por un fallo de la Cámara Nacional en lo Criminal y Correccional.

De esta manera, quedaron confirmados los procesamientos con prisión preventiva para los acusados por el abuso de un joven, ocurrido el último 28 de febrero en el interior de un auto estacionado en la calle Serrano al 1300.

Los imputados por "abuso sexual con acceso carnal, agravado por la intervención de dos o más personas", quedaron al borde del juicio oral, ya que se aguarda el requerimiento del fiscal Eduardo Rosende para llegar a la instancia del debate.

Además, Thomas Domínguez, Franco Lykan, Ignacio Retondo, Ángel Ramos, Lautaro Ciongo Pasotti y Alexis Cuzzoni fueron citados para el próximo martes para declarar en una causa anexa, acusados por "amenazas".

Se trata de la denuncia presentada por la panadera que ayudó a rescatar a la víctima. "Sabemos dónde trabajan y vamos a volver, hijos de puta, los vamos a matar a todos", le dijeron.

"No tuve el apoyo que esperaba y tengo más de 50 años de profesión. No recibí un mensaje o un llamado. Nothing". -María Valenzuela, actriz. A punto de operarse de un problema dental que le impide comer.

Chimentos

Noelia Santone noesantone24@gmail.com

Blanca y radiante va la novia: Flor Peña se casa

Después de nueve años de relación con Ramiro Ponce de León, la actriz pasará por el altar.

Flor Peña y el abogado Ramiro Ponce de León están juntos desde hace casi una década. Construyeron, en principio, una relación a la distancia porque el abogado es oriundo de Salta. Los viajes se transformaron en una constante entre los enamorados que apostaron a la pareja a pesar de los kilómetros que los separaban. Superaron las crisis generadas por ese motivo y también por la aparición de una tercera en discordia que aseguró mantener una relación paralela con él. El vínculo se fue afianzando y llegó Felipe al mundo, fruto



de la pasión y de un proyecto de vida juntos para sellar la relación. Ramiro se instaló en Buenos Aires y comenzaron una nueva etapa de la pareja con una convivencia de casi

tiempo completo. Y si bien el casamiento fue una decisión que tomaron hace años, no habían llegado a concretarla, entre otras razones, por la pandemia. Ahora pusieron fecha para concretar la unión con "bombos y platillos". Será en el mes de noviembre, en Salta, con una celebración que incluirá la presencia de muchos famosos que viajarán especialmente, entre ellos Marley, Susana Giménez, la Negra Vernacci y Humberto Tortonese. El evento promete deslumbrar con lujos y despliegue. ¡Que vivan los novios!

Luciana Salazar quiere ser madre por segunda vez pero Martín Redrado le hizo una "mala jugada"

Después de una intensa discusión judicial, el economista le suspendió el pago de un banco donde ella guarda óvulos y embriones.

Luciana Salazar está decidida a ser mamá por segunda vez a través del método de vientre subrogado como llegó al mundo Matilda. El "arreglo" con Martín Redrado, quien fue su pareja durante varios años, incluía que el economista se haría cargo del pago mensual del banco donde la modelo tiene guardados sus óvulos y embriones. Pero después de una tensa discusión judicial que mantuvieron en los últimos días, el hombre suspendió el débito automático del pago. Ahora ella está furiosa porque se complicó su deseo de recibir a otro hijo en los próximos meses.

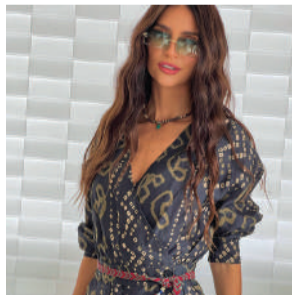


Zaira Nara tuvo que entrar al quirófano por una cirugía ambulatoria

En crisis con su marido, Jacob Von Plessen, la modelo fue a la cirugía de piel acompañada por su madre y por su hermana Wanda.

Zaira Nara tuvo que ingresar al quirófano para sacarse dos lunares de aspecto sospechoso por su tamaño y por su aspecto. Por recomendación de su dermatólogo, la modelo se sometió a la mini intervención quirúrgica y horas después ya estaba descansando en su

casa. En crisis con su pareja, Jacob Von Plessen, la conductora se presentó en el Sanatorio Agote acompañada por Wanda, su hermana, y Nora Colosimo. La operación, decidida con el fin de evitar una potencial enfermedad en la piel, fue rápida y exitosa.



Mica Viciconte ganó Masterchef pero el apoyo en redes se lo llevó Tomás Fonzi

Mica Viciconte se consagró campeona de la tercera temporada de *Masterchef Celebrity*. Acompañada por su pareja, Fabián Poroto Cubero, y las tres hijas del futbolista, Allegra, Indiana y Sienna, la concursante se alzó con el premio mayor de un millón y medio de pesos y una beca para estudiar gastronomía. Levantó el trofeo y, en una final que fue

más fría de lo esperado, recibió el aplauso de quienes fueron sus compañeros y el reconocimiento del jurado. Pero en las redes sociales el apoyo mayoritario se lo llevó Tomás Fonzi, el otro finalista del certamen culinario. Con memes y frases, miles de seguidores en Twitter expresaron su disgusto al conocer que Viciconte se convirtió en la ganadora.

Lavalle 1107 Tilcara - Jujuy

La Casa de Violeta HOSPEDAJE

WIFI - Desayuno incluido

Habitaciones equipadas 2,4,6 personas

Estacionamiento sin cargo

TEL: 0338 4955534 WP: 3885 169 736



Deportes

Matías Ruffet @matiasruffet

"Le agradezco a Carlos Bianchi por sus palabras de apoyo hacia mí, también a los hinchas por su cariño".
-Sebastián Battaglia, DT de Boca.

COPA LIBERTADORES

Battaglia fuma en Pipa

El DT de Boca, cuya continuidad estaba en la mira otra vez, disfrutó del doblete de Benedetto en el 2-0 a Always Ready, que jugó 45' con 10.

Ante Always Ready, Darío Benedetto mostró que está siempre listo para definir: tras una buena triangulación y asistencia de Exequiel Zeballos, el Pipa abrió el partido para Boca, que tenía la obligación de imponerse tras la derrota

del debut en la Copa Libertadores. El 9 del Xeneize, en la última acción del encuentro, selló el 2-0 con un cabezazo que le dio mayor tranquilidad a Sebastián Battaglia, el técnico, quien en la semana no cedió a las presiones para reincorporar al castigado Agustín Almendra.

A excepción de Ezequiel Zeballos, quien había mostrado desparpajo para intentar desarmar la estructura del ordenado Always Ready, a Boca le faltó claridad en los primeros 20 minutos. A partir de ese momento, se adelantó y, cinco minutos después, quebró la paridad. Fabra trepó por la izquierda y buscó a Ramírez, quien tocó para Zeballos, que soportó a sus marcadores y le sirvió el gol a Benedetto, quien empujó con el arco vacío.

Un error de Luis Advíncula casi termina en empate, pero el juvenil Gabriel Aranda (jugó por la lesión de Nicolás Figal) cruzó con lo justo y disipó el peligro. Always Ready, criterioso con el balón, se quedó con 10 por la expulsión de Rodrigo Ramallo a los 45 minutos.

En el complemento, 1-0 y 11 contra 10, Boca dominó sin oposición pero falló en varias definiciones, hasta que Benedetto –en la última jugada– hizo un gol que puede valer mucho a futuro.



Rossi, lesionado

Agustín Rossi sufrió una lesión muscular, por lo que el juvenil Leandro Brey –comprado a Los Andes– debutó en el complemento en el arco de Boca. Javier García, habitual suplente, estaba suspendido.

COPA SUDAMERICANA

Noche de Caballeros Rojos

Con goles de Benegas y Soñora, Independiente superó los silbidos, venció 2-0 a Gral. Caballero y se repuso del traspie del debut.

Independiente se había marchado silbado después de un flojo primer tiempo, pero cambió favorablemente con las modificaciones dispuestas por su técnico, Eduardo Domínguez, y le dio una alegría a su gente: venció 2-0 a General Caballero, con las conquistas de Leandro Benegas y Alan Soñora.

La portación de nombre no había influido en el trámite del primer tiempo entre un grande como Independiente y un equipo sin tradición copera como General Caballero, lo que derivó en silbidos para el Rojo. Domínguez, entonces, mandó a la cancha a Soñora, Tomás Pozzo y Joaquín Laso, quienes mejorarían a un equipo que tuvo a Domingo Blanco y Benegas como los más destacados del once inicial.

Antes de cambiar la historia, el Rojo sufrió cuando Sebastián Sosa evitó que Santiago Salcedo convirtiera adentro del área menor. A los 20 minutos, después de una acción colectiva por la izquierda, Mingo Blanco ingresó al área y buscó tirar un centro rasante, la pelota se desvió en un defensor, tomó altura y favoreció el ingreso de Leandro Benegas por el segundo palo, donde empujó con la pierna sobre la línea y estableció el 1-0

tan esperado por los hinchas. Con espacios, Independiente daría el golpe de gracia: Alan Soñora recibió de frente al arco, a 30 metros, y sacó un zurdazo letal que puso a la pelota en el ángulo superior derecho del arquero.



Máxima tensión

Bebote Álvarez, histórico líder que quiere recuperar el control de la barra de Independiente, estuvo en las inmediaciones del estadio. Al cierre de esta edición, no había enfrentamientos con la facción oficial.

Al Sabalero lo cocinaron en la Olla

Luego del debut triunfal en la Copa Libertadores, ante Peñarol, Colón se había puesto arriba en su visita a Cerro Porteño, pero un par de errores lo dejaron con las manos vacías: en la Nueva Olla, donde había disputado la final de la Copa Sudamericana 2019, el Sabalero cayó 3-1 con el Ciclón de Barrio Obrero. Eric Meza anotó para el conjunto argentino, pero un doblete de Fernando Romero y un tanto de Alberto Espinola sentenciaron el pleito en favor del cuadro paraguayo.



El Halcón tuvo un mal Rato



Defensa y Justicia fue sorprendido por Atlético Goianiense, que se impuso 1-0 en Florencio Varela con un gol de Wellington Rato, quien definió libre de marcas y empujó a la red para quedarse en lo más alto del grupo F, con 6 puntos. El Halcón, que es escolta con 3 unidades, en la próxima fecha de la zona recibirá a Liga de Quito, que goleó 4-0 a Deportes Antofagasta y también trepó a los 3 puntos. El gol temprano del equipo brasileño, a los 9 minutos del juego, le complicó el encuentro a los dirigidos por Sebastián Beccacece, que buscaron hasta el final pero no encontraron los caminos al gol.



Talleres no tuvo su Maracanazo

En el mítico Maracanã, en Río de Janeiro, los tres mediocampistas centrales que dispuso Talleres no pudieron frenar el juego de Flamengo, cuya jerarquía pesó para derrotar 3-1 al conjunto cordobés y liderar con 6 puntos. Gabigol Barbosa, de penal, y Éverton Ribeiro, con un doblete, anotaron para el equipo más popular de Brasil, mientras que Héctor Fértoli descontó para La T. Talleres cayó al tercer lugar de la zona, con 3 puntos y una diferencia de gol negativa (-1), ya que Universidad Católica venció 2-1 a Sporting Cristal –con un penal sancionado sobre la hora– y también tiene 3 puntos, pero un coeficiente de 0 goles.

Valioso como petróleo

En Bolivia, Unión le ganó 3-1 a Oriente Petrolero, obtuvo su primera victoria en esta Copa Sudamericana y quedó primero en su grupo, con 4 unidades, a la espera de lo que ocurra entre Fluminense (3 puntos) y Junior (1), que se enfrentarán hoy. Franco Calderón, Mariano Peralta Bauer y Daniel Juárez hicieron los goles del Tatengue, mientras que Hugo Dorrego descontó para el conjunto del altiplano, que está último.

Dudas y tensión

Lanús, que está último en el grupo B de la Copa de la Liga, tendrá un partido trascendental ante Barcelona de Guayaquil, mañana, en la segunda fecha de la Copa Sudamericana. En el debut, el Granate empató sin goles con el ignoto Metropolitanos, en Venezuela, mientras que Barcelona venció 4-2 a Montevideo Wanderers, en Ecuador. El futuro de Jorge Almirón, DT del Granate, podría depender del resultado de mañana.

PUBLICA YA!

PLAN PYME CONSULTA TARIFAS

info@avisosendiarios.com.ar

0810-333-5417



Formadores de opinión.
Readership 3.5 30.000 ejemplares
diarios, de lunes a viernes en AMBA

COPA LIBERTADORES

Necesita mostrar su Fortaleza

River, que el domingo exhibió debilidades pese a ganarle a Argentinos, intentará subir la guardia e imponerse al ofensivo equipo brasileño.

Frente a los 72 mil hinchas que lo acompañarán en las tribunas, River buscará tener una noche Monumental en la segunda fecha del grupo F de la Copa Libertadores, en la que se cruzará con Fortaleza, sorpresa del fútbol brasileño, que tratará de exhibir debilidades del Millonario. En la previa, Marcelo Gallardo reconoció las virtudes de su oponente de esta noche, que perdió en la jornada inaugural de la zona (con Colo Colo), es dirigido por el argentino Juan Pablo Vojvoda y tiene como goleador a Silvio Romero, ex 9 de Independiente. El Millonario, con Enzo Fernández en un



momento estupendo, recuperará a Paulo Díaz, recuperado de covid.

En el debut, River le ganó 1-0 a Alianza Lima y consiguió algo que se considera esencial en la cuenta previa a participar en la Libertadores: sumar de visitante. Sin embargo, la Copa tuvo, tiene y tendrá episodios en los que los grandes sufran la pérdida de alguna unidad en su casa. A sabiendas de eso, Gallardo y compañía no se relajan y saben que esta noche se toparán con un rival que en principio buscará atacar y explotar las falencias del fondo millonario. Argentinos, el domingo, puso de manifiesto en la Copa de la Liga que River sufre cuando le sacan la

pelota y lo atacan. Más allá de que el Millonario ganó, Gallardo reconoció ese aspecto en la conferencia de prensa. Sin Robert Rojas, fracturado, la buena noticia para el conjunto argentino es el retorno de Díaz, caudillo de la última línea. En ofensiva, Matías Suárez -autor del gol en Lima- acompañará a Julián Álvarez.

River	Fortaleza
F. Armani	M. Walef
A. Herrera	Landázuri
P. Díaz	Benevenuto
H. D. Martín- ez	Titi
M. Casco	Pikachu
E. Pérez	Zé Welison
S. Simón	Hércules
E. Fernández	Lucas Lima
N. De la Cruz	Juninho Capixaba
J. Álvarez	S. Romero
	Moisés
DT: M. Gallardo	DT: J. P. Vojvoda

Estadio: Antonio V. Libertini.
Árbitro: Andrés Matonte (Uruguay).
Hora de inicio: 21.
Televisa: Fox Sports.

Nacional	Estudiantes
M. Rodríguez	M. Andújar
L. Lozano	L. Godoy
M. Laborda	A. Rogel
N. Marichal	F. Noguera
C. Cándido	J. Morel
F. Carballo	E. Más
D. Rodríguez	F. Zuqui
A. Trezza	J. Rodríguez
M. Monzeglio	M. Pellegrini
Á. Castro	M. Boselli
E. Gigliotti	L. Díaz
DT: P. Repetto	DT: R. Zielinski

Estadio: Gran Parque Central.
Árbitro: Wilmar Roldán (Colombia).
Hora de inicio: 21.
Televisa: Fox Sports 2

A llenar el Bolso

Estudiantes, que goleó 4-1 a Vélez en la fecha inicial del grupo C de la Copa Libertadores y aplastó 5-0 a Central Córdoba de Santiago del Estero, en la Copa de la Liga, intentará dar otro paso ganador hoy, cuando visite a Nacional de Montevideo, por la segunda fecha del máximo certamen de América. Si le convierte al Bolso, Mauro Boselli alcanzará a Juan Ramón Verón como goleador histórico del Pincha en copas internacionales.



No fue a Boca

Los equipos brasileños que se entrenaron en el predio xeneize no sumaron al enfrentar a River. Fortaleza, que tenía pautado ir allí, cambió y fue a San Lorenzo. ¿Superstición?

A LAS 19.15

La hora de la Gagoneta

Racing, que ganó en el último minuto ante River de Uruguay y Platense, recibirá por la Copa Sudamericana a Cuiabá, que triunfó en el debut.

Con una docena de partidos sin derrotas, Racing se propone cumplir con uno de los preceptos de su técnico, Fernando Gago: competir en todos los frentes. En sus últimas dos presentaciones, tanto en el ámbito internacional (ante River de Uruguay) como en el doméstico (frente a Platense), la Academia ganó 1-0 en la última acción. Hoy, a las 19.15, intentará hilvanar su octava victoria consecutiva cuando reciba a Cuiabá, de Brasil, que también se quedó con los tres puntos en la primera fecha de la Copa Sudamericana.

Sólo un equipo de cada zona accederá a los octavos. Pese a que corresponda a la segunda fecha, el partido entre Racing y Cuiabá tendrá visos de final. Gago no confirmó el equipo, al que regresará Carlos Alcaraz y en el que Edwin Cardona -autor del gol ante Platense- podría ingresar por Tomás Chancalay.



Racing	Cuiabá
G. Gómez	Walter
F. Mura	J. Lucas
L. Sigali	Marlon
E. Insúa	A. Emperereu
G. Piovi	I. Carius
L. Miranda	C. Rivas
A. Moreno	Marcao
C. Alcaraz	Alesson
G. Hauche	K. Osorio
E. Copetti	Pepe
T. Chancalay	André
DT: F. Gago	DT: Pintado

Estadio: Presidente Perón.
Árbitro: Mario Díaz de Vivar (Paraguay).
Hora de inicio: 19.15.
Televisa: ESPN.

El Ciclón y Troglio, a ganar para seguir

San Lorenzo ganó apenas un partido en la temporada y hoy tendrá un duelo clave ante Racing de Córdoba, frente al que debutará en la Copa Argentina, con la obligación de imponerse para sostener en su cargo al técnico, Pedro Troglio, quien haría cirugía mayor en el equipo: en los

ensayos sacó al Sebastián Torrico, capitán e ídolo, Ricardo Centurión y Nicolás Uvita Fernández, habituales titulares.

Con cuatro derrotas, cuatro empates y un solo triunfo, el año de San Lorenzo no pudo escapar a la mediocridad de los anteriores, en los que los graves problemas del club se reflejaron en la cancha. Para Troglio, quien llegó con el objetivo de levantar a un plantel golpeado, será central el cotejo de esta noche, ya que una eliminación ante Racing de Córdoba (del Torneo Federal) podría significar el final de su gestión.

San Lorenzo	Racing (C)
A. Batalla	L. Rodríguez
J. Elías	S. Rinaudo
F. Gattoni	M. Gómez
C. Zapata	F. Rivero
N. F. Mercau	J. Albertinazzi
N. Ortigoza	L. Docampo
S. Rosané	E. Giménez
E. Cerutti	P. López
A. Martegani	L. Fernández
M. Braida	A. Lavezzi
A. Bareiro	E. Blanco
DT: P. Troglio	DT: C. Bossio

Estadio: J. G. Funes (San Luis).
Árbitro: Fernando Espinoza.
Hora de inicio: 22.
Televisa: TyC Sports



Festejos con Merengue y Submarino

Los primeros dos semifinalistas de la Champions League son españoles: en un encuentro infartante, Real Madrid perdió 3-1 en los 90 minutos ante Chelsea, pero festejó en el alargue, en el que Karim Benzema hizo el gol que le sirvió al Merengue para imponerse 5-4 en el global (pese al 3-2 adverso de ayer). Villarreal, con los argentinos Giovanni Lo Celso, Gerónimo Rulli y Juan Foyth protagonizó un batacazo y eliminó a Bayern Munich, con el que empató 1-1 en Alemania. En la ida, el Submarino Amarillo había ganado 1-0.



Hay un Cholo lugar

El Atlético Madrid de Diego Simeone, que en la ida fue muy criticado por el planteo defensivo que empleó, intentará revertir el 1-0 adverso ante el ofensivo Manchester de Pep Guardiola, al que recibirá para definir el pase a las semis de la Champions League. En Inglaterra, Liverpool procurará sellar su clasificación frente a Benfica, al que se impuso 3-1 en el primer mano a mano.

Atl. Madrid	Man. City
J. Oblak	Ederson
S. Vrsaljko	J. Cancelo
S. Savic	J. Stones
Felipe	A. Laporte
Reinildo	N. Aké
R. Lodi	K. De Bruyne
M. Llorente	Rodri
Koke	I. Gundogan
G. Kondogbia	R. Mahrez
A. Griezmann	P. Foden
João Félix	R. Sterling
DT: D. Simeone	DT: J. Guardiola

Estadio: Wanda Metropolitano
Árbitro: Daniel Siebert (Alemania).
Hora de inicio: 16 (Argentina).
Televisa: Fox Sports

Liverpool	Benfica
Alisson	Vlachodimos
T. Alexander-Arnold	Gilberto
Konaté	Otamendi
V. Van Dijk	Vertonghen
Tsimikas	Grimaldo
Fabinho	Weigl
Henderson	Taarabt
Keita	Rafa Silva
Salah	G. Ramos
Diogo Jota	Everton
L. Díaz	D.Núñez
DT: J. Klopp	DT: N. Veríssimo

Estadio: Anfield.
Árbitro: S. Gözubuyuk (Países Bajos).
Hora de inicio: 16 (Argentina).
Televisa: ESPN.

Desplazaron a Luis Puenzo del INCAA

El presidente Alberto Fernández firmó ayer por la noche un decreto a través del cual se dispuso el cese del realizador cinematográfico Luis Puenzo al frente del Instituto Nacional de Cine y Artes

Audiovisuales (INCAA). "Dispónese el cese del señor Luis Adalberto Puenzo en el cargo de Presidente del Instituto Nacional de Cine y Artes Audiovisuales (INCAA), ente público no estatal en el ámbito

del Ministerio de Cultura", expresa el primer artículo del decreto presidencial. Diferentes actores del sector audiovisual habían convocado a una concentración que se desarrolló en oposición a la administración actual del Instituto de Cine que fue reprimida por la Policía de la Ciudad. El principal descontento con la gestión de Puenzo fue con la no modificación del Plan de Fomento, "impuesto en el gobierno de (Mauricio) Macri que concentra la producción cinematográfica en las productoras más grandes radicadas en AMBA". La asociación de documentalistas DOCA y el Colectivo de Cineastas convocantes de la marcha señalaron que Puenzo "no llevó adelante políticas que impulsen la producción de cine en las provincias".



SUDOKU

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



Completa este Sudoku y encuentra la solución en la web www.elargentiniodiario.com.ar o utilizando el código QR.

Arrestaron a un dirigente opositor ucraniano cercano al presidente ruso

El diputado y empresario ucraniano Viktor Medvedchuk, muy cercano al presidente ruso Vladimir Putin, que había huido cuando comenzó la intervención militar a Ucrania, fue capturado en una operación especial, informaron ayer las autoridades de Kiev. El presidente Zelenski publicó una foto en la que se veía al detenido, esposado y vistiendo un uniforme ucraniano y horas después, ofreció un intercambio entre el magnate por ucranianos en cautiverio en Rusia. "Propongo a la Federación de Rusia intercambiar a este tipo vuestro por nuestros chicos y chicas que están ahora en cautiverio en Rusia", dijo Zelenski en un video publicado en Telegram. Medvedchuk, de 67 años, estaba en arresto domiciliario desde 2021 tras haber sido acusado de "alta traición" y de "intento de saqueo de recursos naturales de Crimea", península ucraniana anexada por Rusia en 2014.



HORÓSCOPO

Jimena La Torre

jimeencasa@gmail.com



- Aries: 21-3 al 20-4** // Vuelven a trabajar con fuerza. En este miércoles se les ocurren las mejores ideas. La pareja los activa y les permite recibir el apoyo incondicional que ustedes necesitan. Carta de la suerte: caballo de bastos. Tendrás bríos, voluntad y acción.
- Tauro: 21-4 al 21-5** // Con Mercurio en su signo lo pasan bien, los acompaña gente querida. Mucho afecto, gracias a la luna en tierra. Aparecen amores de todas partes. Carta de la suerte: el mundo. Futuro cambio de lugar donde vives.
- Géminis: 22-5 al 21-6** // Comparten mucho con amigos, mucha vida social. Venus y Marte en Piscis les hace cuadratura y los hace salir por amores nuevos. Lo van a lograr. Todo lo que no estuvo bien hasta ahora con el amor y la pareja quedará atrás. Carta de la suerte: sota de espadas. Cada idea se desarrolla.
- Cáncer: 22-06 al 22-07** // Deben empezar a trabajar, aunque no quieran. Mucho amor, gracias a Venus y Marte en Piscis. Disfrutan de los sentimientos y toda su conexión con lo emocional. Carta de la suerte: la estrella. Tus emociones te abren caminos y oportunidades.
- Leo: 23-7 al 22-8** // Logran el imperio que buscan hace tanto tiempo. Siempre parece que están bien y llegan socios para nuevos negocios. Venus y Marte desde Piscis los enamora y les recuerda un amor de la adolescencia. Viajes cortos y positivos de negocios. Carta de la suerte: la fuerza. Con tranquilidad dominas tus acciones.
- Virgo: 23-08 al 22-9** // La luna en su signo les permite organizar viajes con familiares con los que se llevan muy bien o para ver gente del pasado. Venus y Marte en Piscis los mueve a una entrega total en el amor. Carta de la suerte: seis de oros. Justicia en el trabajo.
- Libra: 23-9 al 22-10** // Posibilidades de mostrarse, de tener más brillo, de salir mucho, de viajar, de concertar encuentros con amores olvidados. Recomponer las relaciones afectivas será lo mejor que pueden hacer en este día. Carta de la suerte: as de bastos. Pide por tu pareja unida con pasión.
- Escorpio: 23-10 al 22-11** // Querrán desaparecer con la oposición de Mercurio, hoy lo único que les encanta es quedarse cerca de lo que les gusta hacer. Todo a favor para el amor, con Venus y Marte en Piscis, que desata la profundidad. Carta de la suerte: ocho de bastos. Justicia en el sexo, te sientes satisfecho.
- Sagitario: 23-11 al 22-12** // Se animan a enamorarse nuevamente o a profesiones distintas. Los cambios serán súper necesarios, podrán cortar con lo que les genere confusión o meterse en la bruma del amor y rescatar lo verdadero. Carta de la suerte: la rueda de la fortuna. Sabiduría en el dinero y el trabajo.
- Capricornio: 23-12 al 20-1** // Disfrutan de eventos sociales, en los que deben demostrar que son altruistas, contemplativos, pacíficos y dedicados a la paz. Muy acompañados por sus parejas, porque Venus y Marte apoyan desde Piscis. Carta de la suerte: cuatro de oros. Éxito en tu empresa.
- Acuario: 21-1 al 19-2** // Se activa lo pendiente en el trabajo gracias a Mercurio. Todo irá sobre ruedas, aunque estén lejos. Se los necesitará para que aporten sabiduría. Carta de la suerte: el emperador. Te sientes seguro y mejoras los proyectos con tu pareja.
- Piscis: 20-2 al 20-3** // Venus y Marte en tu signo favorecen al amor. Probables viajes en pareja. Los romances estarán a la orden del día, posibilidades de encontrar mejoras en el plano afectivo. Carta de la suerte: tres de bastos. Proyectos con una persona nueva.

11° 20° Prob. de precipitaciones: 5%
 Humedad: 55%
 Viento: SO de 10 a 15 km/h.
 Fuente: weather.com.

BOTIQUÍN DE BIENESTAR

Por Paola Estomba, comunicadora

@botiquindebienestar



Un nuevo hábito para renovar tu vida

¿Qué hacés cada mañana al despertarte? ¿Te duchás, preparás café, mirás las notificaciones del celular todavía en la cama? Tal vez no lo tengas claro, pero es muy probable que sea lo mismo cada día. Es tu primer hábito y lo hacés casi sin pensar. Cerca de la mitad de las acciones que realizamos cada día no provienen de decisiones del momento, sino que son hábitos. Por eso, cambiar los que no sean saludables o no estén alineados con lo que queremos es una de las principales herramientas para lograr un mayor bienestar. Transformar un hábito no siempre es fácil o rápido, pero la buena noticia es que es posible y que además podemos ver su impacto porque como los repetimos a diario, tienen un efecto acumulativo. Un ejemplo: si alguien acostumbra mirar una hora de televisión antes de acostarse y un día decide reducir en 15 minutos ese hábito, al cabo de un mes tendrá 7 horas y media disponibles

(15 minutos x 30 días) para hacer otra actividad (leer un libro, hacer unos estiramientos, escuchar algunas canciones favoritas, caminar unas cuadras) o bien sumar ese tiempo al descanso. Cambiar de hábitos es un modo de "fabricarnos" tiempo. La teoría sobre la creación de un nuevo hábito es simple: es preciso repetirlo las veces que haga falta hasta que se vuelva automático. Fácil escribirlo, pero nos boicoteamos con falta de constancia, de motivación, de fuerza de voluntad... O por lo menos esas son las excusas más comunes que nos ponemos para justificar que no lo conseguimos. Entonces, la introducción de un nuevo hábito requiere de disciplina y constancia durante el período de consolidación, que puede durar alrededor de un mes hasta que el cerebro toma esa conducta como un "patrón" conocido y lo incorpora a las rutinas. Para empezar y despertar tu motivación te invito a los siguientes pasos:

- 1) Pensá en actividades que son importantes, pero que no lográs mantener en el tiempo (hacer ejercicio, leer, acostarte temprano, mantener el orden). Elegí sólo una.
- 2) Definí el nuevo hábito para ese cambio de forma muy clara. Por ejemplo: "Voy a leer 15 minutos antes de dormir" (Podés poner una alarma en el celular como ayuda memoria).
- 3) Al final de cada día, revisá si pudiste hacerlo y anotalo para que sirva de aliento o reflexión para la siguiente jornada.

Cada cambio de hábito, por pequeño que sea, te pide compromiso y constancia y te trae bienestar. Te merecés intentarlo.

Entre crear un buen hábito y no hacerlo, sólo hay una decisión.

El Argentino / Staff

Política: Laura Bitto
Sociedad: Néstor Lillo
Chimentos: Noelia Santone
Deportes: Matías Ruffet
Horóscopo: Jimena De la Torre
Humor: Colectivo Alegría
Diseño: Gonzalo Siddig y Rolando Benega
Editor fotográfico: Marcos Olivera
Corrección: Cecilia Sigler Relgis
Servicio fotográfico: Telam y NA

Editor Responsable: Agencia Periodística Argentina
Director Editorial: Daniel Olivera
Coordinador General de redacción: Javier Vogel
Director de elargentiniodiario.com.ar: Esteban Diotallevi
Redes: Cristian Gonzalez y Anahl Luna
Departamento comercial: Celeste Pascal
Contacto comercial: comercial@elargentiniodiario.com.ar / 54 9 11 3082 1449
Administración y Comunicación Institucional: Gabriela Cabanillas

Dirección: Hipólito Yrigoyen 785 3° i (CABA)
Impresión: Editora del Plata. **Dirección:** España 221, Gualeguaychú, Entre Ríos.
Tel: 03446-15607575 // **Mail:** info@delplataeditora.com.ar

