

VOXS

OCTUBRE 2017



Te queda muy bien

ELEGIDOS
**DUELO DE CALZADO
PARA EMPEZAR
LA PRIMAVERA**

TENDENCIAS
NAIL ART
LICUADOS
NUTRITIVOS

ENTREVISTA
VICTORIA
RIPA

Estilo
urbano



MOOS VISUAL



Votá por tu vidriera favorita y ganá \$10.000 en compras para vos y \$5.000 para un amig@.

Participá en  #MoosVisual

Promoción válida desde el 30/10 al 12/11.

   trescrucesuy



STAFF

Idea original Departamento de Marketing
Tres Cruces

Desarrollo editorial / Trailer Media

Dirección / Tres Cruces (Gralado S.A.)

Consejo editor / Trailer Media – Departamento
de Marketing Tres Cruces

Coordinación general / Trailer Media –
Departamento de Marketing Tres Cruces

Edición y coordinación / Rosalía Larocca

Dirección de arte / Álvaro Yáñez

Redacción y producción /
Lucía Rodríguez
Rosalía Larocca
Paula Páez

Fotografía / Lucía Carriquiry

Fotografía de tapa / Lucía Carriquiry

Asistente de fotografía / Carolina Curti

Modelos / Maru Romano y Abril Juárez

Producción de moda y estilismo /
Florencia Gómez de Salazar
y Macarena Pacheco

Asistente de moda /
Victoria Rubentisch

Maquillaje y peinado / Indira Bermúdez

Corrección / Ana Gómez

Departamento comercial /
Laura Bottías
Cel. 094 454 059
laura@trailermedia.com.uy

TRAILER MEDIA

Salto 1057, Montevideo, Uruguay, CP 11.200
Teléfono: (598) 2412 2225 - 2412 2236

Fotos de archivo: Latinstock
Imprenta: Fanelcor S.A.

 **TRAILER MEDIA**

CINEMAG seisgrados **VOS**

RUNNING DECORACIÓN AUTOMÓVILES

 Representante exclusivo de  **CINEMAG.com**

www.trailermedia.com.uy



VOS no se hace responsable por las opiniones de sus colaboradores y entrevistados. Se prohíbe la reproducción total o parcial del material publicado en esta revista.
Archivo fotográfico: Latinstock Uruguay
Impresión Fanelcor S.A. / Depósito legal N° 365500

Conjunto de tapa: caravanas geométricas **Kaunas** \$ 290 / collar largo con círculo **Symphorine** \$ 490 / collar móvil **Colours in Fashion** \$ 590 / musculosa negra con ojalillos **The Urban Haus** \$ 1490 / pantalón ancho estampado **Saura** \$ 1690 / champions blancos Hi-Tech **Toto** \$ 2490

Los precios de los productos tienen vigencia a la fecha de emisión de esta publicación y pueden variar posteriormente.

CONTENIDO



22 MOOS

06 ZOOM / 08 HISTORIAS / 10 SOCIALES / 36 SALUD

38 TV Y SERIES / 42 ELEGIDOS / 54 VARIEDAD / 58 TECNO

68 TURISMO / 72 COSMÉTICA / 76 DISEÑADORES / 78 HORÓSCOPO



16 ENTREVISTA
VICTORIA RIPA



56 GASTRONOMÍA
MODO DETOX

RESPIRAMOS FÚTBOL

Las esculturas de personajes destacados son un gran atractivo turístico para muchos viajeros en distintas partes del mundo. Llegar a un lugar nuevo y conocer su cultura a través de las imágenes que se nos presentan en las calles es una experiencia muy enriquecedora, que incluso podemos immortalizar a través de fotografías. Hace varios meses que venimos trabajando en el proyecto de incorporar personajes característicos de Uruguay a nuestro shopping, para que todos aquellos que nos visiten puedan

llevarse un recuerdo especial y novedoso. Así fue que, a lo largo de la búsqueda, nos pusimos en contacto con el escultor uruguayo Alberto Saravia, autor de obras valiosas que honran a eternos como Gardel, Alcides Ghiggia o Luis Suárez. Nos propuso llevar adelante una idea que tenía prevista desde hace mucho tiempo, pero para la que no había logrado apoyo: realizar la escultura de Obdulio Varela, en conmemoración a los 100 años de su nacimiento. El desafío nos cautivó, pero los plazos urgían y la decisión debía ser rápida. Finalmente, apostamos a este novedoso

proyecto, aunque con la condición de obtener la autorización de los familiares de Obdulio para poder exhibir la obra en el shopping, y luego donarla al Museo del Fútbol.

Un día después del aniversario por el centenario del nacimiento de Obdulio Varela, el 21 de setiembre, inauguramos la escultura en homenaje al que fue un importante referente del fútbol nacional. La gran interrogante desde que comenzamos en este camino tenía que ver con cuál sería la respuesta de los familiares y del público al enfrentarse a la obra, pero debemos decir que el resultado superó ampliamente nuestras expectativas. La emoción de su hija, Marta, fue la primera señal de una decisión acertada.

Basta pararse un rato junto a la escultura para escuchar comentarios del estilo: “¡Qué grande, Obdulio, humilde como pocos!”, “Ojalá hubiera más personas con valores como él” o “Ese sí que era guapo jugando al fútbol”. Todas esas reacciones son prueba evidente de que la figura de Varela continúa viva en los corazones de los uruguayos, y que su obra trasciende más allá del deporte por transmitir valores vinculados al respeto, la humildad, la tenacidad, la fuerza y la adversidad.

Ver cómo los visitantes se divierten tomando fotografías o sacándose una *selfie* con la escultura nos complace gratamente y nos impulsa con más fuerza a continuar trabajando en proyectos que generen interacción con los clientes del shopping. Esta vez, el fútbol tuvo su reconocimiento, y este es nuestro pequeño homenaje a una de las más destacadas personalidades de nuestro país.

Pablo Cusnir – Gerente del Departamento de Marketing de Tres Cruces



UN DÍA DESPUÉS DEL ANIVERSARIO POR EL CENTENARIO DEL NACIMIENTO DE OBDULIO VARELA, INAUGURAMOS LA ESCULTURA EN HOMENAJE AL QUE FUE UN IMPORTANTE REFERENTE DEL FÚTBOL NACIONAL

SOLICITÁ TU TARJETA Y AHORRÁ EN TUS COMPRAS

TARJETAS *sonrisas*

+DE
125
DESCUENTOS DIRECTOS

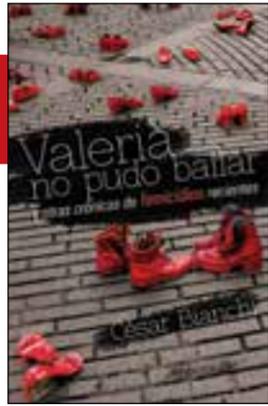


PEDILAS SIN COSTO EN ATENCIÓN AL CLIENTE



La literatura y la música se unen para traer los últimos lanzamientos en esta primavera, que ya invita a disfrutar de un buen libro bajo la sombra de un árbol, o de nuevas melodías que acompañen una caminata por la rambla. Desde historias para reflexionar sobre la realidad de ayer y hoy, hasta discos que rescatan lo mejor de la música nacional e internacional. Sea cual sea nuestra preferencia, aquí una apuesta para todos los gustos.

HACIA LO PROFUNDO



Valeria no pudo bailar

- César Bianchi

Las protagonistas de este libro enfrentan la cara más terrible de nuestra sociedad, esa que nos cuesta ver y aceptar: la violencia de género. A través de una investigación exhaustiva y valiéndose de su gran talento narrativo, César Bianchi construye siete relatos atrapantes y conmovedores para exorcizar el miedo y recuperar la esperanza. *Valeria no pudo bailar* es un libro que trata de mujeres fuertes, luchadoras y soñadoras, cuyas vidas se ven truncadas por el simple hecho de pertenecer al género femenino.

/ Penguin Random House



La razón de estar contigo. Un nuevo viaje

- W. Bruce Cameron

Tras una búsqueda existencial por medio de distintas reencarnaciones, un perro llamado Buddy está convencido de haber encontrado una nueva vida que lo completa. Clarity decide adoptarlo, y juntos se vuelven inseparables. *La razón de estar contigo. Un nuevo viaje* representa una historia de amor, esperanza y entrega que hará que nos planteemos si somos nosotros quienes cuidamos a nuestras mascotas, o al revés. Se trata de un relato de lealtad que atraviesa todas las barreras y que, por momentos, es tan tierno que emociona.

/ Penguin Random House



Todos mienten

- Rafael Massa

Son los años setenta, y en los insondables bajos fondos de la dictadura militar campean el crimen y la codicia. Montevideo está lleno de enigmas, una ciudad anudada en bares y cafés, donde el narrador va siguiendo sucesivas vueltas de tuerca que evocan misterio y soledad. No muy lejos, está la guerra de España, de cuya derrota también se nutre este sólido relato. *Todos mienten* es una brillante novela negra de confusa nocturnidad y elevado componente intelectual, a la que tal vez se agrega una meditación metafísica sobre la posibilidad de la verdad y de la justicia.

/ Estuario Editora

DE AQUÍ Y ALLÁ



Pactos

- Alfonsina

El nuevo trabajo de la cantautora uruguaya busca una mayor eficacia a través de la menor cantidad de recursos. La contundencia de lo simple es la premisa de este segundo álbum, con palabras que orientan e instrumentos que dialogan entre sí para despertar la sensibilidad del que escucha. Alfonsina compuso, escribió e instrumentó gran parte de este segundo disco de estudio en el que predominan las guitarras, los bajos, los teclados y las voces. Además, cuenta con la participación de músicos invitados como SOCIO, Manuel Contrera, Gonzalo Levin, Nacho Mateu y Fabrizio Rossi, coprotagonistas de un pacto inquebrantable entre instrumentos, significados y texturas.

/ Bizarro Records



Repuesto de fe

- Babasónicos

La última producción de Babasónicos es un álbum en vivo que incluye un recorrido por sus más conocidos éxitos, aunque reversionados en un formato único y especialmente seleccionados para su presentación en CD y en DVD. La banda argentina se encuentra celebrando sus 25 años de carrera con esta puesta conceptual que intenta escapar de los clichés y evitar formatos acústicos. La ambiciosa puesta en escena permite además una visualización única del show, que es tan disfrutable en un dispositivo de audio como en el living de nuestras casas.

/ Sony Music



Spirit

- Depeche Mode

La histórica banda británica presenta su tan esperado disco, que ya es aclamado por la crítica mundial por considerarlo uno de los más enérgicos de los últimos años. Su primer single "Where's The Revolution" causó gran impacto, y al igual que todo el álbum, es resultado de la primera colaboración del grupo con el productor James Ford de Simian Mobile Disco. Este es el decimocuarto disco de Depeche Mode, motivo de su gira mundial *Spirit Tour* que se prolongará hasta 2018, y según sus productores es un trabajo con mucha fuerza no solo por su sonido sino en cuanto al mensaje que pretende transmitir.

/ Sony Music

KAUNAS

SIEMPRE A LA MODA

Lo que comenzó siendo el sueño de una joven adolescente, hoy se ha convertido en una marca consolidada dentro del mundo de los accesorios con productos de última tendencia y otros clásicos que nunca serán demodé. Esta es la historia de Kaunas y sus cuatro décadas junto a los uruguayos.

Nos trasladamos a julio de 1977 cuando el noveno local de Galería del Sol abrió por primera vez sus puertas al público: en su vidriera se exhibían bijou, relojes y enchapados en plata, algunos de producción nacional y otros importados de Alemania, Estados Unidos y Argentina. También contaba con una marca de broches de pelo llamada B+D, muy popular en esa época. Ese primer local se concretó gracias al espíritu emprendedor de quien hoy es la directora de Kaunas, Graciela Couto, en ese entonces una chica de 17 años con ganas de independizarse y diseñar sus propios accesorios. Decidió bautizar su sueño con el nombre de una de las ciudades más pobladas de Lituania desde

donde provenían sus abuelos, y años más tarde su marido la acompañó en el proyecto buscando tendencias alrededor del mundo. “Desde el principio tomé este emprendimiento como mi profesión. Todo lo que hacemos es con mucho sentimiento, y cada local es especial”, cuenta su creadora. Kaunas se convirtió rápidamente en una empresa pionera en la introducción de varios productos que hasta ese momento no existían dentro del mercado uruguayo. “Comenzamos vendiendo mucho todo lo que era plata y enchapados, aunque luego sumamos materiales en metal y resina de colores. No teníamos carteras, pashminas ni muchas cosas que hoy en día forman parte de nuestro catálogo y que fuimos anexando por la demanda de clientes”, recuerda Graciela.

DE AYER A HOY
Poco a poco, la oferta de productos se fue diversificando siempre teniendo en cuenta los cambios del mercado y el propio crecimiento de la marca. Pero el público nunca cambió, es tan diverso como amplio e incluye tanto a la madre clásica que busca una perla como a la adolescente que quiere su collar a la moda. Esta adaptación permanente a las exigencias de las nuevas generaciones es vital para la permanencia dentro de un rubro de características tan dinámicas. De aquel Kaunas a hoy, el espíritu emprendedor también se mantiene intacto. “Seguimos tratando de mejorar y en busca de cosas nuevas con relación a los productos, la exhibición y la decoración. En ningún aspecto podemos quedarnos en el pasado porque si vendemos

moda, tenemos que estar a la moda en todos los ámbitos”, cuenta su creadora mientras recuerda los cambios que incorporó la marca hasta adoptar un aspecto más jovial y cálido, que puede verse reflejado en la composición de sus locales donde predomina el color blanco y los detalles en madera. “El camino por recorrer es largo y siempre trabajamos en nuestras variaciones de estética para lograr una exhibición actualizada porque así lo merece el cliente, sin olvidar nunca la esencia de nuestra identidad.”

CREER PARA CREAR

Kaunas no es solo una marca de accesorios con venta de bijouterie, sino que también trabaja semijoyas basadas en plata y acero, relojería y otros productos clásicos y atemporales. Como lo define su actual campaña *Étéreo*, su equipo logró crear un universo sin estereotipos, formas ni convenciones. Es un mundo abstracto en donde cada mujer se puede ver parcial o totalmente identificada, y esto es parte de su diferencial máspreciado así como la fuerte apuesta al diseño y la fabricación nacional. “Parte de las colecciones se crean en Uruguay, e incluso se han llegado a importar máquinas para tener nuestra propia fábrica de bijou y carteras. Con esto, logramos adelantarnos a



Primavera / verano 2002



Otoño / invierno 2011



Otoño / invierno 2017



Primavera / verano 2018



los cambios siguiendo las tendencias del rubro a un lado y otro del mundo e incorporando productos a la moda que nos diferencian de los demás”, reflexiona la actual directora al tiempo que anticipa un ambicioso proyecto comercial que incluye conquistar mercados en el exterior. “Pienso seguir expandiendo lo que es Kaunas, ampliar las distintas líneas e ir buscando cosas nuevas para ofrecer al cliente, como venimos haciendo en estos 40 años que ya pasaron.”



Desde el primer logo al actual, Kaunas experimentó diferentes estéticas.

DE TODO UN POCO

Los festejos por el Día del Niño y las vacaciones de primavera colmaron el shopping de un público familiar que acompañó a sus hijos a disfrutar del último respiro antes de fin de año. Y como frutilla de la torta, una nueva edición del Happy Days revolucionó los pasillos de nuestro shopping con descuentos exclusivos que se sumaron a la liquidación de la temporada otoño-invierno.

PISTA DE HIELO

Durante las vacaciones de setiembre, se vivieron días muy especiales en la pista de hielo de Fantasy On Ice, montada especialmente para que niños y adultos disfrutaran de esta experiencia única. Con muchas risas y alguna caída, los chicos pudieron compartir junto a sus familias, sus valientes intentos en una pista que muchos conocían por primera vez.



Clara Jaume, Rocío Barreiro, Catalina López, Sofía Portillo y Sofía De Abreu



Olivia Krut y Candelaria Rocha



Emiliano Villalba, Micaela Bondanza y Agustín Castillo



Julieta Schneckeburger y Deanna Sandes



Rocío Barreiro y Maire Ramírez



Victoria Brotons, Candelaria Rocha y Aldana Olivera



Guadalupe Zagasti, Abril Carnale y Sofía de Abreu

DÍA DEL NIÑO

Para el Día del Niño sorteamos un premio muy particular: un día de patinaje para el ganador junto a veinte amigos. La gran beneficiada fue Daiana Da Silva, que invitó a todos los hijos de sus compañeros de trabajo para vivir una jornada diferente y muy divertida. Además de disfrutar de la pista de Fantasy On Ice, los invitados tuvieron un almuerzo en Burger King y despidieron el día en la sala de juegos, rodeados de animadores y premios.



HAPPY DAYS

Del viernes 8 al domingo 10 de setiembre, celebramos con Happy Days la liquidación de la temporada de otoño-invierno. También, realizamos una promoción especial y sorteamos órdenes de compra por \$ 30.000 junto al asesoramiento de Atín Calvo, un especialista en moda. Como si esto fuera poco, el público participó por grandes premios en la Ruleta Feliz, donde debió presentar sus boletas de compra para desafiar al azar.



Lorena Alcantara y Maura Cioni



Agustina Varela y Pedro Chiavazza



Analía Viera, Karolina Méndez y Stella Freire



Carlos Morillo y Violeta Tobar



Isabella Acosta, Katty Arias y Tahis Magnone



Jonathan Ortiz, Jonas Gutiérrez, Valeria Giudici y Jonas Gutiérrez hijo



José González y Stefani Franco



Mónica Cabillón y Matías Olivera



Ema Da Silva y Roberto da Silva



Tania Casals y Rodrigo Camarano



Victoria Pérez y Florian Sonderegger

VICTORIA RIPA

DULCE TRANSGRESORA

Su voz es desde siempre su carta de presentación al mundo, pero en el último tiempo su popularidad creció y mucho. Es una de las honorables maestras de *Master Class* y una referente para las mujeres uruguayas que se identifican con la lucha por romper con los estereotipos de belleza femenina.

por **Rosalía Larocca**
fotos **Lucía Carriquiry**

Detrás de la cálida sonrisa de Victoria Ripa, se encuentra una mujer sencilla que apuesta a la cámara como un medio para transmitir un mensaje. Es que su esencia transgresora lo exige: los complejos que le trajo su cuerpo de pequeña, le permiten tomar impulso hasta convertirse en una fiel defensora de aceptarnos tal como somos. La fuerza de su voz así lo demuestra, y a través de la música encuentra la mejor forma de expresar sus sentimientos más profundos.

LO LLEVA EN LA SANGRE

Dicen que lo que se hereda no se roba, y la historia de Vicky no es la excepción a esta frase. Su papá, Gustavo, es guitarrista e integró los populares grupos Canciones para no dormir la siesta y Rumbo. Seguramente, supo transmitirle a su hija una gran pasión por la música, que experimenta cada día siendo vocalista de la banda Croupier Funk.

*"CANTAR ME
IDENTIFICA Y ES
LO QUE ME HACE
CRECER COMO
SER HUMANO"*

Se confiesa admiradora de músicos nacionales como Claudio Taddei, Martín Buscaglia, Eduardo Mateo y Hugo Fattoruso, y admite que le gusta cantar de todo un poco: "soul, blues, funk, jazz y rock, aunque también música popular uruguaya. La lista sería interminable", bromea.

Dentro del mundo artístico, ¿la música es tu lugar preferido?

Sí, cantar me identifica y es lo que me hace crecer como ser humano. La música ocupa casi un 100 % en mi vida porque me acompaña en todo lo que hago.

¿Cuándo descubriste que esa era tu pasión?

Desde niña sentí un gran impulso por cantar, pero lo reprimí bastante. No me animaba, ni siquiera le comunicaba a mis padres que me gustaba hacerlo, tal vez por vergüenza, aún no tengo una respuesta clara. Siempre existió esa necesidad de expresión, y nunca

*"ESTÁ BUENÍSIMO QUE LA
PUBLICIDAD Y LA MODA
NOS MUESTREN VARIEDAD
DE CUERPOS, MODELOS
MÁS CERCANOS A COMO
EN REALIDAD SOMOS"*



"CUANDO ACEPTÉ MI CAMINO TODO EMPEZÓ A CAMBIAR, ENTENDÍ QUE NUESTRO IMPULSO MÁS PROFUNDO ES EL QUE DEBEMOS SEGUIR"



me daba el lugar para poder canalizarla. Hasta que, entrados los 20 años, hice un clic y me dije: de la noche a la mañana nada va a ser maravilloso, es algo que tengo que ir construyendo, así que tengo que empezar por activar y focalizar la energía. En ese momento empecé a tomar clases. ¡Pasos lentos pero seguros!

¿En qué momento esa niña vergonzosa se convirtió en una mujer capaz de plantarse frente a la audiencia?

En el momento que acepté mi vocación. Siempre soñé con ese momento, con ser parte de una banda como Croupier y con un público que cante nuestras canciones. Cuando acepté mi camino todo empezó a cambiar, entendí que nuestro impulso más profundo es el que debemos seguir, y que eso es lo que nos hace crecer y evolucionar como seres humanos. Porque cuando estamos conectados con nuestro don, y obramos desde ese lugar, todo lo que se genera es positivo. A su vez, empecé a cambiar la forma de verme a mí misma, me empecé a querer y a aceptar cada parte de mí. Me di cuenta de que tengo algo lindo para transmitir y aportarle a los demás.

¿Te gustaría desarrollar más profundamente tu carrera como cantante?

Sí, ni que hablar. Siempre hay que profundizar, desarrollar y evolucionar en lo que uno hace y ama hacer. Seguir estudiando y conociendo nuevos lugares de uno mismo. Personalmente, me gustaría poder meterme de lleno en la composición.

¿Cómo manejas la mirada del otro cada vez que subís a un escenario?

APOSTAR AL CAMBIO

¿Alguna vez sufriste bullying o discriminación?

Sí, muchas veces me sentí discriminada. En la calle me han dicho cosas, ni que hablar en las tiendas de ropa por no encontrar el talle, y también me pasó que me digan frases como: "Tenés una cara preciosa, lástima que seas gorda", "si fueras flaca serías divina" o "sos retalentosa, pero deberías adelgazar". Me pregunto qué tendrá que ver una cosa con la otra, ¿no?

¿Cómo podemos avanzar hacia una mayor tolerancia entre todos?

Creo que debemos entender que todos somos diferentes y que tenemos derecho a ser quienes queramos ser, siempre y cuando no traspasemos los límites del otro. Para esto es necesario trabajar mucho sobre nosotros mismos, no estar siempre apuntando con el dedo hacia afuera, sino gastar energía en encontrar de qué manera podemos ser mejores.

Desde tu lugar de comunicadora, ¿cómo creés que se debería tratar este tema en los medios?

Difundiendo y generando los espacios para reflexionar sobre estas cosas. Que los medios tengan propuestas educativas y que nos ayuden a desarrollar nuestro pensamiento crítico.

Me encanta conectarme con el público, lo hago con mucho amor. Sé que las miradas y las opiniones son diversas y está bien, porque somos todos diferentes, por suerte. No pretendo complacer a todo el mundo, es imposible, y creo que gastamos mucha energía en eso como sociedad. Estamos focalizados en lo que piensa el otro y no en lo que pensamos sobre nosotros mismos. Para mí, cada escenario y cada toque es una oportunidad de transmitir algo positivo, que le aporte algo lindo a otro.

ROMPIENDO PARADIGMAS

A sus 32 años, Victoria se siente parte de un momento histórico en el que las concepciones de belleza están cambiando, y de un modo u otro, trabaja para que así suceda. Es valiente, se anima y va por más, pero reconoce que "conocerse a uno mismo es un trabajo que requiere mucho coraje y es para toda la vida".

Se te ve una mujer segura con respecto a tu imagen. ¿Siempre fue así?

¡Por supuesto que no! Esto es una construcción que fue sucediendo de a poco, desarrollando una cabeza y un corazón reflexivo y crítico sobre mí, la realidad y mis sentimientos.

¿En algún momento te sentiste disconforme con lo que te devolvía el espejo?

Sí, muchas veces. Sobre todo en la adolescencia, pero a medida que fui descubriendo las cosas bonitas que me integran, eso fue cambiando. Claro que uno tiene días y no siempre se ve maravilloso y radiante. La idea es tener un buen equilibrio y que prime el pensamiento positivo.

¿Imaginabas la repercusión que tuvo la campaña que realizaste en ropa interior?

No pensé que iba a tener tanta repercusión, pero me alegra que así fuera. Creo que está buenísimo que la publicidad y la moda nos muestren variedad de cuerpos, modelos más cercanos a como en realidad somos. Me impulsó la necesidad de transmitir el mensaje de que todos somos diferentes y hermosos. Que tenemos cosas que nos hacen únicos y que eso es lo que debemos potenciar, porque nos nutre como humanidad. Que todos los cuerpos son bellos y tenemos que desarrollar nuestra autoestima desde un lugar amoroso.

¿Creés que las uruguayas se identifican con vos como mujer?

Siento que hay mujeres y hombres que se identifican conmigo, no solo porque he recibido mensajes diciéndome eso sino porque sé que no todos podemos encasillarnos dentro de los estándares de belleza que existen en el mundo. Basta con mirar a nuestro alrededor para darnos cuenta de que es algo absolutamente creado. Para peor nos creemos que con un cuerpo de determinada forma, color y medidas encontraremos la mismísima felicidad. Seamos críticos y miremos al costado: ¿cuántas personas increíbles y referentes no cumplen con estas características? Me animo a decir que el 99,9 %.

Transmitir este mensaje, ¿genera una mayor responsabilidad?

No sé si mayor necesariamente. Yo me siento parte de esta generación de cambio, y creo que mi experiencia le puede aportar a alguien, por eso para mí es un compromiso y, desde ese punto de vista, también una responsabilidad.

¿Qué les dirías a esas mujeres que se sienten acomplejadas por su cuerpo?

Que son hermosas, que seguro tienen miles de cosas positivas y que deben focalizar su energía en desarrollarlas en vez de mirarse al espejo y ver "lo malo". Tu cuerpo es el que te acompaña a lo largo de tu vida, el que te permite hacer todo lo que hacés, hay que cuidarlo y amarlo, más allá de tener un rollo, celulitis o estrías, cosas que la mayoría de las mujeres tenemos. Hay que disfrutarlo, alimentarlo con amor y moverse. Esto no quiere decir matarse con una dieta o estar horas en el gimnasio, sino simplemente hacer cosas que nos hagan sentir bien. La belleza la descubrimos desde adentro hacia afuera.

UNA CUESTIÓN DE ACTITUD

Poco tiene que ver aquella niña tímida que solo se animaba a cantar bajo la ducha con esta joven audaz que se planta ante la lente de una cámara cual si tuviera años y años de experiencia en esto del mundo del modelaje. Vicky supo entender que la atracción de la mujer va más allá de los talles y juega a posar llevando las prendas con actitud y personalidad.

¿Qué espacio le das a la moda en tu vida?

Ocupa un lugar bastante cotidiano. No estoy todo el día atrás de la moda, pero sí me gusta buscar tendencias con las cuales me sienta identificada y, por sobre todo, cómoda.

¿Qué tan arriesgada sos a la hora de vestirte?

Depende del día y cómo me sienta. Me encanta probar diferentes texturas y combinaciones.

Me parece algo divertido, es como un juego para mí. Claro, cuando tengo tiempo, porque me puedo pasar horas. Amo usar cosas a la cintura porque me quedan súper cómodas. ¡Por suerte volvieron las prendas de tiro alto! Uso mucho los colores negro, gris, rosa, blanco y crema, y me encantan las prendas de jean y esas que vienen con una historia. Tener algo de mi madre o mi abuela es como un tesoro para mí.

¿Qué hacés para verte y sentirte bella?

Hago lo que me gusta y me rodeo de personas positivas que tienen cosas lindas para compartir. Ando en bici cuando puedo, me alimento de forma balanceada, me miro al espejo y busco lo que me gusta de mí.

¿Te gustaría iniciarte profesionalmente en el modelaje?

No sé si quiero hacer una carrera como modelo, nunca me lo planteé de esa forma. Las cosas que he hecho, las hago porque tienen un mensaje alineado conmigo o porque me siento identificada con lo que se quiere transmitir.

La moda uruguaya, ¿es inclusiva?

En general no, creo que se está iniciando un camino para que eso suceda. Los cambios grandes son lentos, hay que ir de a poco y tener mucha paciencia. Escuchar opiniones e incitar a la reflexión. Por suerte hay marcas que ya están trabajando en la moda inclusiva, no solo internacionales sino también nacionales.

Qué es más importante: ¿una linda prenda o una buena actitud?

Sin lugar a dudas, una buena actitud.♥

"ME ENCANTA PROBAR DIFERENTES TEXTURAS Y COMBINACIONES. ME PARECE ALGO DIVERTIDO Y PUEDO PASARME HORAS"



ESTILO URBANO

El *street style* llega desde las pasarelas del mundo para imponer estilos callejeros que, ante todo, priorizan la comodidad. Atrás quedó la idea de no poder combinar lo formal con lo deportivo, porque en esta tendencia no hay reglas: rayas, volados, transparencias, brillos y estampados copan la escena primaveral. Te invitamos a tomar nota para elegir el look que mejor se adapte a tu personalidad, o por qué no, probar nuevos estilos que potencien tu actitud.

100 % ACTITUD

Caravanas geométricas **Kaunas** \$ 350
 Gargantilla rígida **Symphorine** \$ 490
 Remera red Nike **Macri Sports** \$1290
 Pantalón verde agua plisado **Gaby Weinn** \$ 1590
 Campeones plateados RDL **Stadium** \$1290

Los precios de los productos tienen vigencia a la fecha de emisión de esta publicación y pueden variar posteriormente.

fotos **Lucía Carriquiry** / producción **Florencia Gómez de Salazar** y **Macarena Pacheco**
 modelo **Maru Romano** / maquillaje y peinado **Indira Bermúdez**

**JOGGING CHIC**

Mega aros plateados **Colours in Fashion** \$ 120
 Top con hebillas en bretel **Guapa** \$ 398
 Campera deportiva **Lolita** \$ 1390
 Pantalón deportivo **Lolita** \$ 1290
 Sandalias metalizadas taco alto **Toto** \$ 890





MUNDO METALIZADO
 Gorro de jean **Parisien** \$299
 Pashmina tejida **María Donatta** \$ 1990
 Pulsera de acero quirúrgico **Spirale** \$ 295
 Cartera Cupcake **Symphorine** \$ 990
 Top rosa de punto smock **Gaby Weinn** \$1090
 Campera de jean bordada **Parisien** \$ 1999
 Pollera plateada **Parisien** \$ 899





TENDENCIA A RAYAS

- Caravanas doradas **Kaunas** \$ 350
- Gargantilla geométrica **Symphorine** \$ 390
- Sobre limón **Symphorine** \$ 990
- Camisa rayada roja y blanca **N+** \$ 1190
- Pollera de jean **The Urban Haus** \$ 1790



BRILLANTE A TODA HORA

- Gorro con visera glitter **Symphorine** \$ 390
- Gargantilla **Kaunas** \$ 590
- Remera rosa con leyenda **Crush** \$ 899
- Rañonera glitter **Symphorine** \$ 790
- Jean rayado **Piece of Cake** \$ 1890
- Championnes rosa con plataforma **Espacio BA** \$ 1490



PARA EL DÍA Y LA NOCHE

- Conjunto caravanas y collar **Kaunas** \$ 790
- Remera negra irregular **Parisien** \$ 799
- Jeans con ojalillos **The Urban Haus** \$ 2290
- Sandalias con tachas **Stadium** \$ 1190

**COLOR SHOCK**

Caravanas plateadas circulares **Symphorine** \$ 350
 Collar plateado rígido **Colours in Fashion** \$ 390
 Camisa a rayas **Navy** \$ 890
 Blazer fucsia largo **Daniel Cassin** \$ 1990
 Championes celestes Nike **Macri Sports** \$ 3590

AIRES URBANOS

Collar rígido con aro dorado **Kaunas** \$ 490
 Musculosa ojalillos **Guapa** \$ 398
 Campera de jean con parches **Piece of Cake** \$ 1990
 Pantalón oxford acanalado **Spy** \$ 990
 Sandalias altas rojo coral **Espacio BA** \$ 1690





INTENSA Y SENSUAL

- Caravanas plateadas en espiral **Kaunas** \$ 490
- Musculosa plateada **Navy** \$ 790
- Vestido negro en microtul **Parisien** \$ 999
- Jeans con applique lateral **Lolita** \$ 1790

ALERGIAS PRIMAVERALES

Las enfermedades alérgicas aumentan notablemente su frecuencia en las últimas décadas, y afectan al menos a un 30 % de la población mundial. Al igual que otros países de la región, Uruguay se encuentra dentro de los que tienen mayor índice de alergias que en cada primavera despiertan congestión, estornudos y picazones.

asesoramiento Dra. Selva Iris Alé

Si bien las alergias pueden presentarse durante todo el año, algunas formas se manifiestan más frecuentemente en determinadas estaciones. Durante los meses de primavera, la polinización de muchas especies suele dar inicio o agravación de los síntomas en personas predispuestas, en especial cuando se realizan actividades al aire libre en días cálidos y ventosos cuando el transporte aéreo de los pólenes se incrementa. Además, el aumento de la temperatura del planeta y la contaminación ambiental provocan mecanismos defensivos de supervivencia en las plantas, por lo que liberan mayores cantidades de polen al entorno por períodos más prolongados.

LO QUE HAY QUE SABER

Según la Dra. Alé, las alergias son reacciones adversas desencadenadas por distintos agentes ambientales que se conocen como alérgenos. Aunque estos son inofensivos para personas no alérgicas, aquellas que sí presentan una hipersensibilidad a ellos suelen contraer enfermedades que pueden

afectar las vías respiratorias, cutáneas o digestivas. “Habitualmente, se producen alergias respiratorias altas como la rinitis alérgica, que consiste en una inflamación de la mucosa nasal caracterizada por síntomas como estornudos, picazón y congestión nasal con sensación de bloqueo al pasaje del aire. La rinitis puede determinar una disminución marcada del olfato y el gusto, así como interferir en las actividades de la vida diaria o perturbar el sueño”, advierte Alé. A su vez, esta alergia respiratoria puede estar acompañada de otras manifestaciones: inflamación en los ojos y lagrimeo, sensación de picazón en los oídos, sinusitis, ardor en la garganta y tos seca son algunos de los síntomas capaces de agravar el cuadro clínico del alérgico.

“Es importante tener en cuenta que, dado que la alergia genera inflamación de nariz, ojos y bronquios, a menudo el individuo expuesto es hiper reactivo a estímulos específicos, como son los cambios bruscos de temperatura, el clima frío, el viento, el humo de tabaco, los olores fuertes, los aromatizantes de ambientes, los insecticidas en spray y otros agentes potencialmente

DESDE EL COMIENZO

La adopción de medidas de prevención y tratamiento es especialmente importante en los niños, ya que la condición del alérgico permanece durante toda la vida. Existen presentaciones pediátricas de múltiples medicamentos antiinflamatorios y antialérgicos que son adecuados para uso infantil, debiendo consultar al médico especialista para su eventual uso y evitar la automedicación. Siguiendo a la Dra. Alé, “las medidas preventivas adoptadas deben ser aplicadas tanto en la casa como en el colegio o la guardería. Es importante instituir además medidas generales de prevención, como no exponer a los niños al humo del tabaco, promover la lactancia materna en los seis primeros meses de vida, respetar el calendario de introducción de alimentos y evitar el polvo, particularmente en el dormitorio del niño”.

SE CALCULA QUE AL MENOS UN 30 % DE LAS PERSONAS DEL MUNDO TIENE ALGÚN TIPO DE ENFERMEDAD ALÉRGICA



irritantes. Los cuadros infecciosos como el simple resfrío viral pueden también incrementar los síntomas”, explica la doctora, que también hace referencia a otros tipos de alergias diferentes a las causadas por los pólenes. Las picaduras de abejas, avispas y hormigas pueden desencadenar una erupción cutánea con aparición de ronchas o hinchazones, compromiso respiratorio, náuseas o palpitaciones. Este cuadro requiere un tratamiento urgente, ya que puede ser grave e incluso mortal.

CAUSAS Y TRATAMIENTOS

Algunas personas están más propensas que otras a padecer alergias. Según nuestra especialista, el factor de predisposición más importante es la existencia de atopia, una condición genética por la que los sujetos están especialmente expuestos a desarrollar alergias frente a múltiples causales ambientales. Las personas atópicas presentan además una piel más seca con hidratación inferior a lo normal, y una mayor disposición a presentar infecciones cutáneas o respiratorias. También, hay individuos que presentan alergias a

¿CÓMO PREVENIR LAS REACCIONES ALÉRGICAS AL POLEN?

Existen una serie de medidas muy útiles para prevenir reacciones alérgicas en personas sensibilizadas a los pólenes. Estas son algunas:

- Ventilar la casa a partir de las 10 de la mañana, manteniendo las ventanas cerradas por el resto del día.
- Airear la ropa de la cama durante la mañana, cuando el nivel de polen es más bajo.
- Lavarse el cabello y realizar lavados nasales antes de acostarse, en días de mucha concentración de polen.
- Prescindir de alfombras y adornos en los que pueda acumularse polvo dentro de la habitación.
- Utilizar aspiradoras o trapos húmedos en lugar de escobas.
- Evitar actividades al aire libre durante las horas de máxima polinización, de 5 a 10 y de 19 a 22 horas.

determinados alimentos, en particular a algunas frutas y verduras.

El estudio y tratamiento de este tipo de pacientes debe ser personalizado y en función de los órganos afectados, los alérgenos causales, la severidad de la enfermedad, la repercusión psicoemocional y otras causas asociadas. “Los factores desencadenantes deben ser identificados en cada individuo para poder evitarlos, o al menos, disminuirlos en la mayor medida posible. Debe destacarse que muchos alérgenos están ampliamente distribuidos en la naturaleza y es muy difícil evitar el contacto con ellos, aunque en estos casos deberán extremarse las medidas de prevención”, advierte Alé. Además de evitar la exposición, también existen medicamentos antiinflamatorios y antihistamínicos –conocidos vulgarmente como “antialérgicos”– para disminuir los síntomas mediante comprimidos, jarabes y aplicaciones locales en los órganos afectados. Para quienes padecen manifestaciones alérgicas importantes, la inmunoterapia específica actúa disminuyendo el grado de sensibilidad del individuo a los alérgenos y desarrollando un estado de tolerancia hacia estos causantes. ♥

BIG LITTLE LIES

CUANDO NADA ES LO QUE PARECE

Con un elenco de grandes nombres, la nueva serie de HBO parte de una trama con aparentes lugares comunes para abordar con perspicacia un tema que preocupa y ocupa a la sociedad de hoy: la violencia hacia las mujeres. Bastará con mirar el primer capítulo para adentrarse en este fantástico mundo repleto de pequeños grandes secretos.

Sin dudas, *Big Little Lies* es una serie que apuesta al universo femenino. La historia se centra en un grupo de mujeres de familias adineradas que parecen estar más inquietas por sus mansiones que por sus vínculos con el entorno. Hasta aquí, una trama típicamente

frívola y exitista del estilo *Amas de casas desesperadas*. Sin embargo, pronto el espectador es introducido en un drama oscuro con toques de comedia negra para explorar el mito social que hay detrás de la idealización del matrimonio, el sexo, la maternidad y la amistad. La violencia ocurre en el hogar, en la escuela y en la calle, desarrollada de forma contradictoria en un

escenario estéticamente perfecto donde se profundizan simultáneamente los lazos de la rivalidad y la hermandad femenina.

HISTORIAS OCULTAS

Escrita por David Kelley, basada en el *bestseller* homónimo de Liane Moriarty, *Big Little Lies* sucede en la costa de California, donde viven



BIG LITTLE LIES ES UN DRAMA OSCURO CON TOQUES DE COMEDIA NEGRA QUE EXPLORA EL MITO SOCIAL DETRÁS DE LA IDEALIZACIÓN DEL MATRIMONIO, EL SEXO, LA MATERNIDAD Y LA AMISTAD



Madeline (Reese Witherspoon) y Celeste (Nicole Kidman), dos amigas dedicadas a la crianza de sus hijos. El tridente protagónico se completa con la llegada al barrio de una madre soltera (Shailene Woodley) cuyo pequeño hijo es acusado de acosar a una compañera de colegio. La incorporación de este personaje pronto desentraña la falsa vida ordenada de las vecinas haciendo uso de un tradicional recurso cinematográfico como el *flashback* o secuencia retrospectiva.

El primer capítulo comienza con la investigación de un crimen del que poco se sabe hasta el final de la temporada, y sirve como hilo conductor de la historia para conocer la vida de las protagonistas a través del relato de testigos que apenas tienen un poco más de información que el espectador. Esta introducción puede provocar desconcierto y hasta un poco de incomodidad, pues detrás de lo aparente se perciben secretos: hay algo que no cierra y que desentona en las familias de Madeline y Celeste, dos personajes sospechosamente perfectos que en siete episodios

de una hora de duración logran traspasar la pantalla a través de sus conflictos y traiciones.

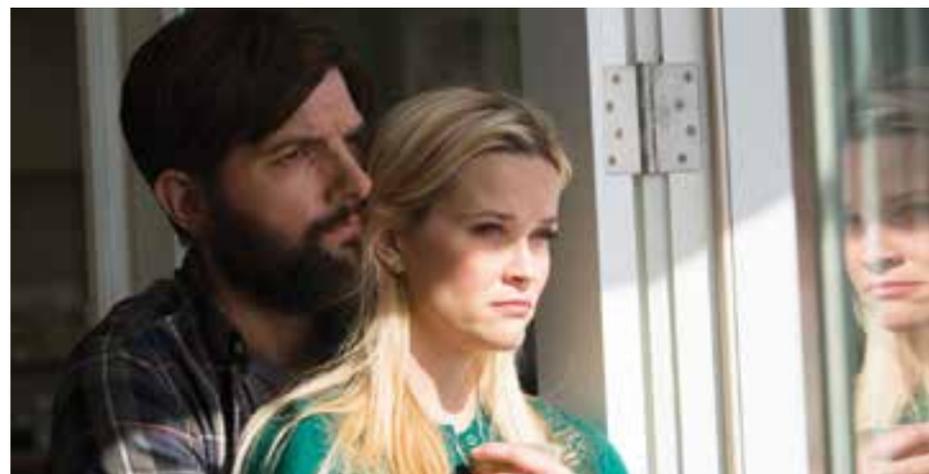
MUJERES AL FRENTE

Muchos críticos definen a *Big Little Lies* como una lección sobre la violencia machista a través de un relato en el que predominan los aciertos, los silencios y las sutilezas para contar el lado más oscuro de la sociedad

UN ELENCO QUE NO FALLA

La novedosa miniserie se estrenó a principios de 2017 y desde entonces se expandió por los hogares del mundo a través del canal de cable HBO. Dirigida por el canadiense Jean-Marc Vallée, su elenco protagónico advertía un posible éxito de la mano de importantes estrellas como Reese Witherspoon, Nicole Kidman, Shailene Woodley, Zoë Kravitz y Adam Scott. Las predicciones no fallaron y, desde su lanzamiento en la pantalla chica, *Big Little Lies* no tardó en consagrarse como una de las mejores propuestas televisivas del año, tanto por la calidad de sus interpretaciones como por el abordaje de una temática que se encuentra en plena agenda social.

MUCHOS CRÍTICOS
DEFINEN A LA SERIE COMO
UNA LECCIÓN SOBRE
VIOLENCIA MACHISTA
DONDE PREDOMINAN LOS
ACIERTOS, LOS SILENCIOS
Y LAS SUTILEZAS



clasista estadounidense. Desde el guion y la dirección, se trabaja con mujeres de edad madura que rondan los cuarenta años con una familia ya consolidada. Ellas son madres

y esposas aunque protagonizan historias más bien vinculadas a sus vidas personales en busca de reivindicar el género femenino. Este es el gran valor de la serie, que logra persua-

dir al público con escenas jugadas y directas en las que se tocan temas relacionados con el *bullying*, el adulterio, el abuso sexual y el maltrato en la pareja.

Pero si hay una apuesta novedosa e interesante, esa es la relación abusiva entre el personaje de Nicole Kidman y su pareja. Ninguno de los dos es representado de forma típica: ni ella es la víctima pasiva ni él es un desagradable o maleducado. Kidman representa a las mujeres reales víctimas de violencia de género y lejos de ser sumisa, lucha contra el maltrato de su marido, quien ante los ojos del barrio encarna a la fantasía femenina cual si fuera Christian Grey de las Cincuenta Sombras. Nos encontramos ante un enfoque valiente y alejado de los tradicionales clichés que suelen verse en televisión, para afrontar la cruda realidad sin filtros ni matices. ♥

UNIVERSO ESTAMPADO

Volvió el calor y las remeras de manga corta son un clásico de siempre, tanto para un paseo por la rambla como para una salida con amigos. Esta primavera, hay de todo: rayas, lunares, lisos y estampados se adaptan al estilo de cada hombre. Aquí una selección de los modelos más cancheros y divertidos.

CASUAL Y JUGADO



1) Remera Rusty blanca, celeste y gris Navy \$ 890 - 2) Remera ejercicio Nike **Macri Sports** \$ 1290 - 3) Remera polo roja **La Dolfina** \$ 790 - 4) Remera roja y negra **Forum** Promoción 1 x \$ 399 - 2 x \$ 900 - 3 x \$ 1000 - 5) Remera en degradé **Uniform** \$ 1090 - 6) Remera verde a rayas **Legacy** \$ 1150 - 7) Remera estampada N+ \$ 990

CÓMODO Y VERSÁTIL



Los precios de los productos tienen vigencia a la fecha de emisión de esta publicación y pueden variar posteriormente.

1) Remera verde agua Pepe Jeans The Urban Haus \$ 1190 - 2) Remera celeste melange Levi's \$ 1390 - 3) Remera blanca y negra con palmeras N+ \$ 990 - 4) Remera con estampa California Basefield \$ 590 - 5) Remera blanca OZ con estampa La Isla \$ 890 - 6) Remera roja a rayas Legacy \$ 950 - 7) Remera polo con lunares Jean Vernier \$ 799

REVOLUCIÓN FIT

Como sabemos que esta época es ideal para practicar ejercicio al aire libre, les presentamos nuestros destacados deportivos para lucir perfectas en todo momento. Dos conjuntos tan diferentes como a la moda. Vos, ¿con cuál te quedás?

1) Top liso **Sisi** \$ 399 - 2) Top estampado **Sisi** \$ 439 - 3) Calza con estampados laterales **SiSi** \$ 519 - 4) Remera verde Nike **Cien Pies** \$ 1300 - 5) Calza Stella McCartney para Adidas **Macri Sports** \$ 1990

1) Canguro gris de jogging **Indian** \$ 899 - 2) Remera negra básica **Lemon** \$ 740 - 3) Remera blanca **Lolita** \$ 690 - 4) Remera blanca y negra Nike **Cien Pies** \$ 1300 - 5) Calza capri negra con puntos blancos **SiSi** \$ 559

PEQUEÑECES

Estos conjuntos de media estación son ideales para que los más chiquitos de la familia vistán lindos y cómodos a la vez. Combinamos distintos diseños, texturas y colores en estilos de mucha personalidad para niños y niñas con actitud.

EN ROSA



Musculosa fucsia con volados **Thomas Trent** \$ 790
 Campera de jean con bordados **Thomas Trent** \$ 1790
 Short blanco bordado **Thomas Trent** \$ 1290
 Champions rosa **Toto** \$ 1190
 Perfume Mujercitas **San Roque** \$ 437

EN AZUL



Remera polo azul marino con estampa **Thomas Trent** \$ 990
 Canguro celeste de jogging **Thomas Trent** \$ 790
 Bermuda verde **Hering** \$ 999
 Champions azules Topper **Stadium** \$ 1490
 Perfume Pibe's **San Roque** \$ 309

DUELO DE CALZADO

Los zapatos son la debilidad de toda mujer y le dan el toque final a cualquier look. Por eso, les presentamos nuestro duelo de elegidos para cada estilo. Sobrias y elegantes, casuales y divertidas, arriesgadas e innovadoras. Te invitamos a dejarte llevar por las últimas tendencias de esta temporada. ¡Elegí tus preferidos!

ELEGANTES



Sandalia plateada de *glitter* **Lolita** \$ 1390
Sandalia champagne con hebilla **Daniel Cassin** \$ 1690

CASUALES



Sueco rojo óxido en gamuza **Thomas Trent** \$ 1990
Sueco tejido natural **Pasqualini** \$ 5690

NOVEDOSAS



Mocasín metalizado cobre **Lemon** \$ 2170
Mocasín blanco con ojalillo **Symphorine** \$ 990

CANCHERAS



Sueco con plataforma **Macri** \$ 2990
Sandalia cruzada bicolor de charol **Venet** \$2990

DELICADAS



Chatita en punta bordada **Macri** \$ 1490
Sueco beige en punta **Espacio BA** \$ 1390

DEPORTIVAS



Panchas rojas en gamuza **Pasqualini** \$ 3690
Panchas *glitter* **Giuliano** \$ 999

CON ESPÍRITU EMPRENDEDOR

La creatividad de jóvenes que impulsan nuevas ideas promueve cada vez más el desarrollo de las actividades productivas y sociales de nuestra comunidad, que ve nacer una nueva etapa dentro del dinámico mundo empresarial.

Mucho se habla de la importancia del emprendedurismo como un proceso que implica el desarrollo de proyectos innovadores que pueden perseguir o no un fin económico. Y es que detrás de esta noción hay mucho más que una oportunidad de negocio. Sean del tipo que sean, los emprendimientos se caracterizan por la capacidad de generar cambios y asumir riesgos, parte indisociable de un sistema que pone en juego la potencialidad de crecimiento de nuevas empresas, la generación de empleos de calidad y la diversificación de soluciones de mercado.

¿QUÉ SE NECESITA?

El término francés “entrepreneur” significa tomar la decisión de realizar una tarea difícil y ponerla en ejecución. Esta es una de las características más importantes del ser emprendedor, y tiene que ver con enfrentarse permanentemente a una carrera de toma de decisiones tan extensa como desgastante. Para ser emprendedor se necesita más pasión que talento, de hecho hay quienes creen que solo alcanza con desarrollar habilidades de visión,

creatividad y determinación. Por eso, para aquellos que no tienen experiencia dentro de este universo, existen alternativas alentadoras llamadas “incubadoras de negocios” que se presentan como herramientas fundamentales para impulsar la concreción de nuevas ideas a través de una asistencia profesional necesaria para crecer.

EMPRENDEDOR EN URUGUAY

Según el ranking publicado por el Instituto Global de Emprendedurismo y Desarrollo

durante este año, nuestro país se encuentra en el puesto número 50 en cuanto al ecosistema emprendedor mundial. Esta posición es un gran impulso para startups o empresas en etapa de desarrollo, así como para nuevas generaciones listas para despegar. En los últimos años, surgieron en Uruguay distintas instituciones de apoyo y espacios de coworking para fomentar y orientar el arduo trabajo de los emprendedores. La primera incubadora del país, Ingenio, fue fundada en el año 2001 dentro del Parque Tecnológico y de Eventos del LATU para acompañar proyectos de base tecnológica y convertirlos en realidades rentables. Otras propuestas como Endeavor, Sinergia CoWork o Hydra Campus también se suman a estas metodologías impulsando desafíos innovadores con resultados altamente beneficiosos.

JÓVENES PROMESAS

Son muchos los emprendedores uruguayos que logran concretar su idea en una empresa exitosa. Detectar las oportunidades, tolerar las frustraciones, impulsar la creatividad y desafiar el tiempo parecen ser los grandes pilares de nuestros testimonios que inspiran.

“LO BUENO ES QUE EL TAMAÑO DE NUESTRO MERCADO HABILITA A PROBAR SIN DEMASIADO MIEDO A EQUIVOCARSE”
NATALIA



Valentina Quagliotti

28 años

Desarrolló su espíritu emprendedor en el ECLA Program (Entrepreneurship and Competitiveness in Latin America) de la Universidad de Columbia y fundó Ikusi, una productora audiovisual social. Como dice su eslogan: “Vemos. Contamos. Cambiamos”, este proyecto aporta una forma de ver los temas sociales desde una mirada inspiradora y constructiva que busca generar cambios positivos en la comunidad. Para Valentina, emprender en Uruguay “tiene la ventaja de que es un ecosistema chico, donde si se quiere, es posible acceder rápidamente a mucha gente y sin implicar demasiados costos”. Sin embargo, también admite que nuestros mercados son limitados y que “el desafío tiene que ver con estar alerta a las oportunidades y no desaprovecharlas, procurando convertirlas en un campo accesible para todos”.



Martín Giura

30 años

Junto a su socio, Nicolás Bistolfi, es el creador de una plataforma llamada Hydra Campus

“EMPRENDEDOR ES UNA FORMA DE VIVIR EN LA QUE SER PROTAGONISTA DE LOS CAMBIOS SE CONVIERTE EN UN PROPÓSITO EN SÍ MISMO”
MARTÍN

orientada a maximizar el potencial de personas y empresas nacientes con posibilidades de internacionalizarse. El proyecto funciona como un espacio de aprendizaje con una unidad diferenciada de “cazadores” enfocados a colaborar con la inserción de empresas en Estados Unidos, principalmente.

“Emprender es una forma de vivir en la que ser protagonista de los cambios y generar valor social se convierte en un propósito en sí mismo”, reflexiona Martín, que como buen emprendedor uruguayo no identifica el éxito sin la perseverancia. Según él, estar abierto a aprender constantemente tanto de aciertos como de errores es clave para iniciarse en este “camino de resiliencia”.



Natalia Jinchuk

36 años

Combinar el rol de mamá y emprendedora no es para nada sencillo, pero Natalia lo vive de forma natural. Para ella, “el emprendedurismo es el impulso de querer cambiar y mejorar

algo establecido, con la pasión y la paciencia suficientes para surfar las adversidades”. Con esa misma pasión, fundó Mirada Couture de la mano de Mónica Zannochi, un proyecto que nació ante la necesidad de mostrar una movida creciente de moda y diseño en Uruguay. El éxito no tardó en llegar, y hoy en día aquel blog transgresor se ha convertido en un medio de comunicación digital en torno a una comunidad que crece cada día más. Durante estos 10 años, el camino fue cuesta arriba. “Es muy difícil emprender aquí, aunque ahora hay un poco más de cultura sobre el tema. Lo bueno es que el tamaño de nuestro mercado habilita a probar sin demasiado miedo a equivocarse, y que ahora existen distintas herramientas gubernamentales que colaboran mucho con estos proyectos.”

INICIATIVA Y APOYO

Existen iniciativas por parte de organizaciones estatales que buscan promover el emprendedurismo en Uruguay mediante distintos programas y herramientas de acceso al financiamiento de nuevos proyectos. Desde la Agencia Nacional de Investigación e Innovación (ANII) se pone a disposición un fondo dirigido a la puesta en marcha de startups para desarrollar productos, procesos o servicios innovadores. También, surgen propuestas como C-Emprendedor creada por la Dirección Nacional de Artesanías, Pequeñas y Medianas Empresas (Dinapyme), que atienden casos con potencial de crecimiento y generación de empleo a través de un acompañamiento cercano a la hora de iniciarse el negocio.

LICUADOS NATURALES

MODO DETOX

La alimentación basada en frutas y hortalizas mínimamente procesadas toma cada vez más fuerza en las cocinas como una excelente opción para incorporar nutrientes fundamentales al organismo.

Con la llegada de la primavera, los licuados naturales se convierten en el plan perfecto para ingerir algo refrescante y nutritivo a la vez, gracias a la variedad de frutas y hortalizas de estación que pueden combinarse bajo la modalidad de unos preparados procesados y batidos. Incorporar estos comportamientos en la dieta diaria no solo contribuye a una alimentación equilibrada y sana con grandes beneficios para la salud, sino que también actúan como antioxidantes y poseen propiedades antiinflamatorias capaces de prevenir algunas enfermedades.

LO RECOMENDADO

El consumo de licuados naturales crece especialmente en los hogares de quienes tienen dificultad en la ingesta de frutas y verduras, y encuentran en ellos una opción práctica para consumirlas. Para los días de más calor, lo ideal es que la base líquida esté constituida por agua, aunque también puede incorporarse leche o helado para transformarlo en un preparado más *power*.

Los licuados de frutas naturales a base de agua pueden ingerirse en cualquier momento del día: durante el desayuno acompañados por lácteos



LOS LICUADOS DE FRUTAS NATURALES PUEDEN INGERIRSE EN CUALQUIER MOMENTO DEL DÍA: DURANTE EL DESAYUNO ACOMPAÑADOS POR LÁCTEOS Y PANES, O TAMBIÉN COMO COLACIONES ENTRE UNA COMIDA Y OTRA

y panes, o también como colaciones entre una comida y otra cuando se despierta el apetito. Lo mejor es consumir cerca de cinco porciones de frutas o verduras diariamente por lo que, sin dudas, este es un método alternativo para alcanzar el objetivo mientras nos hacemos de nutrientes necesarios para una buena calidad de vida. Es importante saber que los elementos deben utilizarse de forma natural, por lo que se recomienda realizar las preparaciones unos minutos antes de su consumo, para evitar que los nutrientes sufran mayor deterioro.

INFINITAS COMBINACIONES

A pesar de las exigencias de nuestro día a día, es necesario hacerse un tiempo para ingerir las porciones diarias recomendadas, y lo más interesante de los licuados es que en una misma preparación se pueden combinar tanto frutas como verduras, obteniendo un resultado mixto con gran carga de nutrientes. Además de ser rápidos y sencillos de elaborar, estos jugos aportan fundamentalmente vitaminas, minerales, fibras y agua, aunque el contenido de cada uno de ellos variará en función del tipo de ingredientes utilizados. Mientras que algunos son muy ricos en vitaminas A, C y E, otros poseen mayores cantidades de potasio, o de proteínas y lípidos en caso de incluir elementos como leche, yogurt o helado.

Basados en nuestras preferencias, podemos combinar varios ingredientes para obtener distinto sabor y carga nutritiva. Por ejemplo, el durazno, la ciruela, la palta, los espárragos, la remolacha y el brócoli son alimentos ricos en un potente antioxidante como la vitamina E, así como la naranja, el limón, el tomate, el melón, el morrón y el repollo aportan vitamina C, fundamental para la absorción de hierro y la prevención de resfriados.

Según de qué se componen, los licuados pueden convertirse en un importante elemento depurativo que estimula los procesos de eliminación natural de residuos tóxicos

acumulados en el organismo. Es preferible consumirlos por la mañana, especialmente quienes no están acostumbrados a ingerir alimentos crudos que pueden dificultar el proceso de digestión. A su vez, siempre teniendo en cuenta que su consumo debe ser lo más próximo a su elaboración, las preparaciones pueden ingerirse a temperatura ambiente o tras ser refrigeradas por unos minutos. Lo fundamental es conocer qué tipo de alimentos estamos combinando, ya que no todas las frutas son adecuadas para mezclar con todas las hortalizas, y una mala decisión podría derivar en una indigestión.♥

TU RECETA

Los licuados verdes son de los más populares en el último tiempo, y deben su color al alto contenido de clorofila y antioxidantes aportados por alimentos como la manzana verde, el kiwi, la espinaca, el apio, la lechuga y el pepino. Sea cual sea la combinación de frutas y verduras, obtendremos un preparado refrescante y sabroso de bajo contenido calórico, por lo que es posible probar distintos elementos hasta alcanzar la receta deseada. Esta es una de las opciones para comenzar el día en modo *detox*:

INGREDIENTES:

- ½ limón
- 1 manzana con cáscara sin semillas
- 1 tallo de apio
- 5 hojas de espinaca
- 250 ml de agua



Preparación: Luego de lavar cuidadosamente los alimentos, colocarlos en la licuadora y agregar agua hasta obtener la consistencia buscada. Servir y refrigerar por unos minutos.



NOTEBOOK HP 14" CEL3060

Es una computadora totalmente funcional, diseñada de forma especial para adaptarse a las necesidades diarias y laborales. Además, su chasis resistente la protege de todos los rigores cotidianos y ayuda a incrementar su durabilidad. Cuenta con un procesador Celeron 3060, un disco duro de 500 GB y una memoria de 4 GB. Su sistema operativo de Windows 10 Pro permite conectarse al máximo.

> **Encontrala en MOSCA por US\$ 399**

GO:MIXER

Esta novedosa consola puede simultáneamente interpretar, mezclar audio y grabar video desde un teléfono inteligente sin necesidad de sincronizar la información en un editor de video. La GO:MIXER es compacta, portátil y fácil de usar, por lo que permite simplificar el proceso de grabación de audio de alta calidad en videos musicales u otros contenidos audiovisuales. El sueño de todo músico al alcance de la mano.

> **Encontrala en TODOMÚSICA por US\$ 199**



AURICULARES BLUETOOTH

Ideales para disfrutar de la música en *smartphones* o *tablets*, Smile Jamaica presenta estos auriculares inalámbricos que brindan una experiencia de audio rápida y sencilla. Su diseño es simple y pequeño, y están contruidos con materiales naturales Eco Friendly que combinan el uso de madera certificada por FSC y aluminio reciclado.

> **Encontralos en MOSCA por US\$ 75**

NOTEBOOK IDEAPAD 320 - 15IAP LENOVO

Con un elegante nuevo diseño en color gris platino, esta notebook de 15,6" HD está pensada para facilitar la vida de cualquier estudiante universitario o profesional con un manejo sencillo de aplicaciones y opciones poderosas de procesamiento. Está precargada con Windows 10 Home, tiene un procesador Dual Core N3350 y 4 GB DDR3 de memoria RAM.

> **Encontrala en MOTOCICLO por US\$ 469**



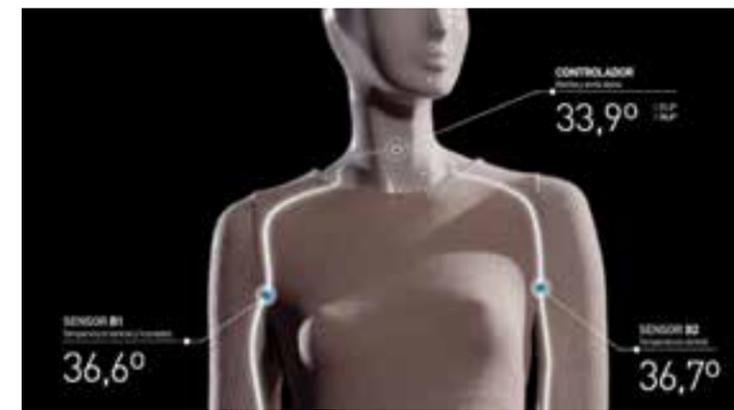
NOTICIAS TECNO

CASAS FUTURISTAS

Descubrir la practicidad de la tecnología aplicada a tareas cotidianas, puede llegar a ser un camino de ida. Las casas inteligentes están de moda, y mediante artefactos de última generación ofrecen soluciones para aumentar el confort dentro del hogar.

BAXI PROJECT

Se trata de la primera colección de ropa inteligente que permite conectar a las personas con los dispositivos del hogar, para lograr una climatización perfecta y personalizada. Este tipo de indumentaria es capaz de regular y optimizar las condiciones de frío y calor para lograr la máxima comodidad y estabilidad técnica. La prenda tiene incorporados varios sensores en las mangas y las axilas, que recogen la temperatura central del cuerpo y sincronizan los datos. Luego, la información es enviada a una aplicación móvil –operativa en Android– para conectarse con los sistemas de climatización del hogar.



KOBI

Pensado para facilitar las tareas del jardín en cualquier época del año, Kobi es un robot multitarea totalmente autónomo capaz de cortar el pasto y limpiar las hojas que se caen de los árboles. Tanto para utilizar en las estaciones cálidas como en las frías, la ventaja de este aparato es que no requiere de la atención de los usuarios, ya que tiene independencia a la hora de realizar el trabajo y, en caso de que ocurra un imprevisto, dispone de una aplicación que alertará en forma instantánea a un dispositivo móvil. También, iniciará una alarma en caso de que alguien intente llevárselo del jardín sin permiso, gracias a su sistema antirrobo de última tecnología.

SLEEP NUMBER 360

Un nuevo modelo de cama inteligente que se ajusta automáticamente para mejorar el bienestar de las personas y garantizar una experiencia de sueño de alta calidad. Para ello, se basa en una tecnología SleepQ que ofrece un seguimiento biométrico de los parámetros de confort y una alarma inteligente que despertará al usuario en el momento óptimo.

La Sleep Number 360 cuenta con un colchón ajustable, y una de sus funciones más destacadas es la detección automática y ajuste de los ronquidos a través de un sistema que permite variar la inclinación de la cama para ayudar a atenuar los síntomas y ruidos.



DÍA + NOCHE

Los participantes de la última edición del concurso MOOS nos traen las últimas tendencias de la temporada primavera-verano con opciones para el día y la noche. Larga vida a las carteras en tonos crudos, estampados floreados, prendas transparentes, detalles metalizados y colores impactantes. Estos son los ocho conjuntos elegidos por sus miradas frescas e innovadoras.

fotos **Lucía Carriquiry**
producción **Lucía Rodríguez**
modelo **Abril Juárez**
maquillaje y peinado **Indira Bermúdez**

COMFORTABLE CHIC

Aros **Symphorine**
Accesorio **Carmen Manrique**
Lentes **GrandVision**
Cartera **Parisien**
Remera **Levi's**
Campera de jean **Indian**
Pollera estampada **Lolita**
Zapatos **Espacio BA**

Styling: **Florencia di Benedetto**
27 años, Escuela Universitaria
Centro de Diseño



GO RUNNING

Gorro militar **Piece of Cake**
Lentes de sol **GrandVision**
Caravanas **Gaby Weinn**
Bolso **La Papeleria**
Bikini **Indian**
Vestido translúcido **Parisien**
Calza deportiva **Sportcity**
Medias **SiSi**
Zapatos Cat **Hush Puppies**

Styling: **Sofía Ortega**
29 años, Universidad ORT



ALL ROSÉ

Aros **Kaunas**
 Cartera camel reversible **Symphorine**
 Blusa con volado rosa **Saura**
 Campera Barret tostado **Uniform**
 Jean **Parisien**
 Sandalias Happy visión **Pasqualini**

Styling: **Flavia Gomes**
 27 años, Peter Hammers Fashion
 Design School
1º premio Concurso MOOS

MUCHA ONDA

Blusa **Thomas Trent**
 Pantalón blanco **Piece of Cake**
 Campera de jean **Parisien**
 Sandalias **Daniel Cassin**

Styling: **María José Cáceres**
 23 años, Escuela Universitaria
 Centro de Diseño



**LADY IN BLACK**

Caravanas **Kaunas**
 Collar **SiSi**
 Pulsera **La compañía del Oriente**
 Vestido **Daniel Cassin**
 Botas **Espacio BA**

Styling: **Agnes Lenoble**
 21 años, Escuela Pablo Giménez

**A BAILAR**

Gargantilla **Symphorine**
 Top **The Urban Haus**
 Leggings plateadas **Daniel Cassin**
 Championes Roshe **Macri Sports**

Styling: **Brenda Basadone**
 23 años, UTU

**LLEGÓ LA FIESTA**

Cartera **Symphorine**
 Bikini **Indian**
 Pollera **Piece of Cake**
 Vestido translúcido **Parisien**
 Plataformas **Espacio BA**

Styling: **Ignacio Erasun**
 22 años, Escuela Universitaria
 Centro de Diseño

**METAL + METAL**

Caravanas **Piece of Cake**
 Collar **Espacio BA**
 Brazaletes **Kaunas**
 Cluth **Symphorine**
 Top **The Urban Haus**
 Bomber **Guapa**
 Falda **Parisien**
 Zapatos **Macri Sports**

Styling: **Paula Russo**
 29 años, Escuela Multidisciplinaria
 de Arte Dramático

VILLA SERRANA

ENTRE LA NATURALEZA, Y LA CIVILIZACIÓN

A unos 145 kilómetros de Montevideo, descubrimos la inmensidad de un rincón autóctono de nuestro país que, enclavado en las sierras minuanas del departamento de Lavaljeja, reúne las bondades más preciadas de la naturaleza. Villa Serrana está más viva que nunca.

por **Rosalía Larocca**



Su paisaje bien podría pertenecer a algún antiguo pueblito europeo de mitad del siglo pasado, con vegetación prominente, pintorescos chalets e interminables senderos naturales. Y es que la historia de Villa Serrana comienza cruzando el Atlántico cuando un grupo de habitantes de alto poder adquisitivo diseña un balneario de retiro alejado de la devastación de la Segunda Guerra Mundial. Así nace un pequeño pueblo de poco más de cien vecinos con increíbles vistas a los cerros La Leona y Guazubirá, que tras permanecer en el olvido, se transforma en un destino exótico cada vez máspreciado. Sin embargo, su esencia sigue siendo la misma. Aquí, el tiempo corre despacio, el viento sopla con fuerza y los colores del cielo son más intensos.

DE TODO UN POCO

Un fin de semana basta para recorrer Villa Serrana de punta a punta y desconectar del agitado ritmo de la ciudad. Dejarse llevar por los encantos que ofrece la naturaleza es premisa fundamental para quienes llegaran al lugar por primera vez, y eso es lo que hicimos. La práctica de senderismo es una de las actividades más recomendadas por los lugareños para conocer el entorno a través de sus caminos de tierra imperfectos, sabiendo que no es de extrañar que en ese trayecto se cruce algún animal suelto: vimos ciervos, guazubirás, hurones, mano peladas, carpinchos y una gran variedad de aves asociadas a las lagunas y las cañadas. “Todos trabajamos muy intensamente para mantener ese valioso equilibrio entre la naturaleza y la civilización, y defender un turismo agreste en donde menos es más. La sierra es sencilla y áspera, con espinas y bichos”, nos cuenta

LA ESTADÍA

Nos instalamos en una de las cabañas más privilegiadas frente al gran cerro Guazubirá, desde donde fuimos testigos de un atardecer mágico. El complejo SenSei Villa Serrana cuenta con cabañas en impecables condiciones y totalmente equipadas con la medida justa entre lo clásico y lo moderno. La decoración es armoniosa, y por supuesto, no falta la estufa a leña para completar un entorno acogedor. Y como un plus adicional, se trata de un complejo 100 % *pet-friendly* que recibe mascotas de todo tipo y especie.

Facebook
SenSei Villa Serrana
Contacto
098 833 710

Andrés Nogara, consagrado alcalde por los vecinos de Villa Serrana.

Una visita por el Mesón de las Cañas, el Baño de la India y la represa Arq. Stewart Vargas es materia obligada para conocer la biodiversidad que habita este espacio, pero también por el Observatorio Eta Carinae, ubicado a 365 metros de altura desde donde el cielo cobra especial protagonismo. El Ventorrillo de la Buena Vista es otro de los puntos más emblemáticos, seguramente por su posicionamiento privilegiado con una vista única al pueblo.

Para recorrer estos típicos lugares contamos con la guía del guardaparques Claudio Vázquez, quien desde hace dos años acompaña a los visitantes a través de charlas, talleres y caminatas. “Vivir aquí es estar en un espacio de transición entre el campo y la ciudad, pero además una oportunidad para comenzar a practicar una modalidad de vida sustentable en vínculo directo con la naturaleza”, reflexiona Claudio y nos cuenta que dedica sus días a la gestión de los parques, la preservación de los bienes ambientales, la



reinserción de especies y los trabajos de investigación que pretenden convertir al monte serrano en una cuenca hidrológica. “Es importante dar a conocer los valores naturales de nuestro lugar para que no se transforme en un modelo que responda a las necesidades de confort”, explica.

MÍSTICA Y RELIGIÓN

Además de las prácticas vinculadas al ecoturismo, Villa Serrana también es un destino de retiro donde la mística y la religión atraen turistas de todas partes del mundo, en un espacio ideal para dejarnos llevar por nuestras más profundas creencias. La capilla Nuestra Señora de Lourdes es un paraje interesantísimo, y un punto de encuentro que reúne a fieles católicos en la celebración de

¿CÓMO LLEGAR?

Desde nuestra Terminal, hay frecuencias diarias a la ciudad de Minas con las empresas: Núñez, Expreso Chago, EGA, Corporación CUT, Expreso Minuano, Rutas del Plata y EMDAL.

Luego, para llegar a Villa Serrana, la compañía local COSU dispone de servicios los días viernes y domingos con partida desde Terminal de Minas a las 9 h y a las 16 h. El recorrido llega hasta el interior del Barrio Obrero y pasa por puntos emblemáticos como el Ventorrillo de la Buena Vista.

misas, bautismos y hasta casamientos al aire libre. También, hay opciones para los que se identifican con la meditación y el yoga en el Octógono Om Shanti, un centro para encontrar la fuerza vital y contemplar el medio ambiente desde una perspectiva espiritual. Y si hablamos de conectar nuestro espíritu con la naturaleza, las cabalgatas por el inmenso monte serrano no pueden faltar. Los caballos de Angélica son de los más conocidos en el pueblo y no están disponibles para alquiler, sino que es ella misma quien acompaña a los turistas durante un recorrido de casi dos horas a través de los lugares más característicos. Desde la altura del caballo, Villa Serrana luce diferente y somos espectadores de lujo ante la grandiosidad de las sierras.♥

NAIL ART

TENDENCIA
MULTICOLOR

La combinación entre manicura y arte da lugar a un nuevo estilo que conquista desde las grandes pasarelas hasta jóvenes arriesgadas que se animan a dejar atrás los diseños de uñas clásicos para innovar en colores y texturas.

Cuando se trata de creatividad todo vale, y más aún en el inmenso mundo de la moda. El nail art es prueba absoluta. Surgido en la ciudad de Nueva York durante la década del 80, rápidamente se difunde entre *bloggers* y celebridades hasta imponerse como una tendencia que acompaña un total *look* al igual que lo hace un buen maquillaje o accesorio. No es necesario un lienzo para que los artistas puedan desplegar su talento, con una pequeña superficie de uña alcanza para poder plasmar las ideas más creativas y originales que en esta primavera vuelven con toda la fuerza.

PARA TODOS LOS GUSTOS

Los diseños son infinitos y los hay de todo tipo. Se pueden encontrar tanto formas geométricas o puntos como motivos alusivos a paisajes, animales o personajes animados, acompañados

LA TENDENCIA DEL NAIL ART
NO ES ÚNICAMENTE PARA
LOS *TEENS*, SINO QUE LOS
DISEÑOS ELEGIDOS PUEDEN
ADAPTARSE A DISTINTOS
ESTILOS Y EDADES

de distintas texturas con predominio de brillantinas y terciopelos. Como toda tendencia *fashion*, las redes sociales son importantes medios para mostrar diseños auténticos que sirven de inspiración a la hora de animarse a unas uñas con estilo. Instagram, Facebook y Youtube presentan miles de opciones que no solo pueden guiarnos en los colores y materiales a combinar, sino que además contienen tutoriales sobre cómo hacerlo. Pero esta tendencia no es únicamente para los *teens*, sino que los diseños elegidos pueden adaptarse a distintos estilos y edades. Para aquellas más osadas, los colores estridentes y las formas geométricas son una apuesta que nunca falla, mientras que las más conservadoras y clásicas preferirán opciones menos llamativas y colores más delicados. Cada una elige, y lo cierto es que –en esta tendencia que muchos adoptan como un verdadero ritual de belleza– las posibilidades son infinitas.

NO ES NECESARIO UN
LIENZO PARA QUE LOS
ARTISTAS PUEDAN
DESPLEGAR SU TALENTO:
UNA PEQUEÑA SUPERFICIE
DE UÑA ALCANZA PARA
PODER PLASMAR LAS IDEAS
MÁS CREATIVAS

ANIMATE

La falta de experiencia no es excusa para incursionar en el mundo del nail art. Esmaltes de diferentes colores y pinceladas prolijas bastan para probar varios diseños y realizar dibujos artísticos sin demasiados productos o elementos. También servirá todo tipo de material como canutillos, purpurina, brillantes y cintas adhesivas que permitirán experimentar y jugar con la libre imaginación hasta lograr el estilo que mejor exprese la personalidad de cada mujer. Lo importante es animarse y probar, ya que no hace falta ser una gran experta para aportar color y sofisticación a las uñas. Las técnicas en dos colores, animal print o figuras geométricas son las más fáciles de implementar desde la casa e incluso pueden combinarse unas con otras para un look más llamativo.♥

**¿CÓMO LOGRAR LAS UÑAS PERFECTAS?**

Para lucir todos estos diseños artísticos, la buena estética de uñas es condición fundamental. Junto al rostro, las manos son una de las zonas del cuerpo más expuestas a las agresiones del medio y las uñas suelen sufrir deshidratación y descamación. Los buenos hábitos alimenticios inciden en su calidad y crecimiento, especialmente una dieta rica en vitamina B, calcio y sales minerales. A su vez, es importante no cortarlas cotidianamente, sino que es preferible limarlas con una lima flexible de cartón para no dañar la queratina.

Las cutículas delinean el contorno de la uña por lo que también requieren de un cuidado especial. Para depurarlas se recomienda frotarlas previamente con un poco de crema o agua tibia con jabón, lo que permite ablandarlas y eliminar la piel muerta sobre la base de las uñas.

ALDEAS INFANTILES

LA CRIANZA POSITIVA COMO GARANTÍA DE UN DESARROLLO SALUDABLE

Mil conexiones nuevas por segundo. Esta es la cifra de actividad neuronal a la que puede llegar el cerebro de un bebé.

Gracias al avance de la neurociencia, se ha descubierto que los tres primeros años de vida son el período de mayor desarrollo de un ser humano y, dada la importancia de esta etapa en la vida del niño, es necesario cuestionarnos cómo acompañamos el crecimiento en la primera infancia y qué rol desempeñan las instituciones educativas para fortalecer a las familias en sus capacidades de cuidado.

SER AFECTIVOS ES UNA OBLIGACIÓN

“¿Vamos a tomar una cerveza con nuestros amigos de vez en cuando? ¿Tenemos tiempo para dormir? ¿Existe un espacio en el cual podamos formular la palabra *yo*?”, se pregunta Pepa Horno¹, psicóloga y consultora en infancia, afectividad y protección. La especialista española señala que la crianza positiva “no va de leer un libro”, sino de iniciar un proceso que implica cuestionar



la propia infancia y las prácticas que se han dado por válidas para poder así iniciar una transformación de los patrones de relación con los niños. “El ser humano tiene cinco canales sensoriales básicos. Hay dos que son de supervivencia: el olfato (para identificar la leche materna) y el gusto (para identificar la comida en mal estado). Los otros tres son sentidos exploratorios: la vista, el oído y el tacto. Todos tenemos un canal exploratorio más

desarrollado. Cuando tengo que consolar a un niño de tacto, lo abrazo, porque solo así se va a tranquilizar. Hay otros niños que necesitan que les cantes y otros que demandan el contacto visual.” Este “ajuste emocional” es esencial para que la expresión del afecto acompañe el proceso de crecimiento y es parte esencial de la crianza positiva. “La afectividad consciente es una obligación en la crianza de los niños. Es la garantía de un entorno protector”, afirma.

ESPACIOS DE ENCUENTRO

Gabriela, Marisa y Victoria son integrantes del equipo técnico de los Caif Tranvía del Oeste (en Santiago Vázquez) y Verdisol, que forman parte del servicio de Fortalecimiento Familiar que Aldeas Infantiles brinda en Montevideo. “Trabajamos desde el vamos con las familias. Así se construye una relación de diálogo en la que media la palabra”, comenta Victoria. Tanto en el programa Experiencias Oportunas para niños de 0 a 2 años como en inicial de 2 a 3 años, el intercambio con los adultos referentes y el apoyo en el fortalecimiento de sus capacidades de cuidado es fundamental.

Rescatar los aspectos positivos y las potencialidades de los adultos que cuidan es imprescindible para garantizar la confianza y promover el diálogo. “Cuando siempre estás llamando a los padres porque hay falta de límites o hay determinados problemas, los padres no quieren venir más porque ya saben lo que les vas a decir”, afirma Marisa. Es por esto que el equipo realiza devoluciones a cada

¿QUÉ ES LA CRIANZA POSITIVA?

Es la garantía del derecho del niño, niña y adolescente a su desarrollo pleno. El ser humano tiene dos necesidades básicas, sentirse amado y sentirse seguro, por lo que para ejercer una crianza positiva es necesario:

Ser afectivo: Para quienes cuidan, educan o crían a un niño, niña o adolescente, ser afectivo es una responsabilidad.

Crear entornos de seguridad: La única forma de que un niño, niña o adolescente se desarrolle plenamente es que se sienta seguro.

Criar en red: Los adultos necesitan tener una red en la que apoyarse para la crianza.

familia, destacando las buenas prácticas y conversando acerca de aquellas que es necesario modificar. “Muchas veces está instalado que como son chiquitos no se van a acordar, y es importante problematizar esto con las familias. En los primeros años de vida, muchas cosas se cristalizan y se instalan, por lo que después es más difícil modificar prácticas de crianza o conductas que no son esperables”, añade Victoria. “Desde el Caif se ofrece un espacio de confianza”, señala Marisa, “sin juzgar o hacer juicios de valor, sino siempre intentando construir desde lo positivo”, complementa Gabriela.♥

1. Charla completa de Pepa Horno en el Salón Azul de la Intendencia disponible en el canal Youtube de Aldeas Infantiles.

 ALDEAS INFANTILES SOS URUGUAY



BUILT NY

EN CADA DETALLE

La funcionalidad y el color son los dos pilares de una marca de accesorios innovadores pensada para facilitar nuestro día a día en movimiento. En esta oportunidad, conversamos con su equipo para saber un poco más sobre sus novedosos productos y sus últimas tendencias en diseño.

Inspirada en la excéntrica ciudad de Nueva York, Built NY llega a nuestro país en 2008 para incorporar al mercado una línea diferente de fundas para laptop. Poco a poco, la empresa comienza a diversificar la oferta hasta fabricar su propia marca nacional llamada BRIO, combinando estampados creativos y materiales resistentes en una gran variedad de productos que acompañan a la persona en sus actividades cotidianas.



con productos que los protejan, pero que a su vez sean lindos y coloridos. También, tratamos de viajar bastante para ver qué se usa en otros países, tomar ideas para productos nuevos o diseños innovadores, siempre modificándolos para adaptarlos al mercado local.

¿Cuáles son los estampados más característicos de la marca?

Los más característicos son los puntitos, en combinaciones como el violeta y fucsia, negro y blanco o multicolor en base roja. Para el próximo verano, la colección trae nuevos diseños con flores, mandalas y hojas, entre otros.

¿Cuáles son las últimas tendencias en color?

Los productos con colores fuertes y el negro liso son los que más vendemos. Nos caracterizamos porque nuestros estampados son muy coloridos, y si bien las mujeres uruguayas no suelen arriesgar mucho en su día a día en este aspecto, creemos que apuestan al color en accesorios.

¿Importa más la funcionalidad o la estética de un accesorio?

Ambas cosas son fundamentales. Es muy importante que el producto sea funcional y que realmente sirva para lo que se lo compra, pero también que sea un accesorio de moda y algo lindo de llevar. Es por eso que muchas veces nos encontramos con clientas que, a pesar de ya tener una lunchera, se compran otra porque les encanta un nuevo estampado. ♥

¿Qué tipo de productos ofrecen?

Tenemos una línea muy amplia de productos de neopreno: carteras, luncheras y fundas para celulares, laptops y tablets de todos los tamaños. Además, hemos empezado a desarrollar productos propios bajo la marca BRIO como materas, riñoneras, mochilas y carteras que nos permiten adaptarnos aún más a los requerimientos del mercado local. Estos productos están presentes en el día a día, para llevar la comida al trabajo o al colegio, trasladar la notebook protegida o guardar objetos personales. Son accesorios de moda que también cumplen una función práctica en nuestra vida cotidiana.

¿Con qué público trabajan?

El 90 % de nuestro público son mujeres de todas las edades, pero también tenemos productos para hombres y para niños. Las mujeres son las que en la mayoría de los casos realizan las compras, muchas veces para ellas mismas, otras para regalar y también para sus maridos e hijos.

¿Sus productos son realizados en Uruguay?

Con nuestra marca BRIO trabajamos con dise-

ño nacional. Los productos se diseñan aquí y se fabrican en el exterior. Muchas veces este proceso es largo porque se van puliendo los detalles, con muestras que recibimos y detalles que vamos cambiando para lograr el resultado que realmente queremos.

¿Qué tipos de materiales utilizan?

Casi todos nuestros productos son fabricados en neopreno, un material súper liviano, lavable y difícil de manchar. Además, es impermeable y conserva la temperatura, lo que es muy útil en el caso de las luncheras o portamamaderas, por ejemplo. El neopreno se destaca por ser muy duradero, aún hoy vemos por las calles modelos de nuestras primeras colecciones de hace 8 o 10 años. Es versátil y permite tener líneas de colores vibrantes, una de nuestras mayores características.

¿En qué se inspiran sus diseños?

Los diseños son inspirados en el día a día de quienes están muchas horas fuera de casa, en el trabajo o en el estudio y necesitan llevar su comida, su laptop, su celular o su termo y mate

BIENVENIDOS

Seguimos sumando nuevas propuestas y renovaciones para que la experiencia de compra de nuestro público sea cada vez mejor, de la mano de una amplia oferta de productos y servicios que crece sin parar.

NUEVAS INCORPORACIONES

CREPEZ

CATERING

Lo que comenzó siendo un local de verano en plena playa Montoya de Punta del Este, hoy abre sus puertas en Tres Cruces para deleitar con sus servicios de catering de crepes dulces y salados. A lo largo de sus 5 años de existencia, Crepez logró fusionar un clásico de la cocina francesa con la impronta uruguaya, alcanzando un sabor que se aleja de lo clásico para acompañar eventos familiares y empresariales con gran aceptación.

Ubicación: Nivel Shopping K-6

Horario: 09 a 22 h



DISTER JOYAS

JOYERÍA

Con una trayectoria de más de 30 años, Dister Joyas se dedica a la fabricación y venta de artículos de joyería, siendo proveedores de los principales locales del rubro en nuestra plaza. A su vez, desde hace una década, se dedica a la importación directa y se postula como un referente en calidad y diseño con precios realmente competitivos en el mercado nacional. Trabajar día a día es la premisa de Dister Joyas para evolucionar constantemente y ofrecer lo mejor para sus clientes.

Ubicación: Nivel Shopping K-104

Horario: 09 a 22 h



RENOVACIONES

ANTEL CELULARES

TELEFONÍA

En busca de incrementar la calidad de los servicios, el local de Antel se renovó con modernas instalaciones y más vidrieras que le permiten exhibir mejor sus productos. Con esta reestructura, la compañía uruguaya continúa apostando a una estética moderna y tecnológica para satisfacer las expectativas de los clientes y mantener el liderazgo dentro del campo de las comunicaciones a nivel nacional.

Ubicación: Nivel Shopping K-33

Horario: 09 a 22 h



HORÓSCOPO

Pronóstico provisto por: www.astro.uy

Aries

Octubre: Algunas complicaciones respecto al estudio o las rutinas durante los primeros quince días, pueden alterar el panorama que luego mejora hacia el cierre del mes. Las primeras tres semanas son positivas desde el punto de vista laboral y deben ser aprovechadas antes de iniciar un tramo algo más complejo. Los mejores días son 5, 6, 14, 15, 23 y 24.

Noviembre: Ciertos contratiempos se presentan en las condiciones y pueden perjudicar el normal desarrollo de las rutinas del signo, que debe cuidar los enfrentamientos. Aquí, los días favorables son 2, 3, 10, 11, 19 y 20.

Géminis

Octubre: Ya desde los primeros días, se destacan elementos positivos en el sentido material, que pueden estar acompañados de un excelente ambiente en los asuntos de familia e implicar una recuperación de alguna circunstancia pasada complicada. Durante este mes los días que sobresalen son 10, 11, 18, 19, 28 y 29.

Noviembre: Los mejores momentos del mes se trasladan definitivamente hacia posibilidades laborales que pueden presentar una nueva perspectiva o una oportunidad interesante con repercusión por encima del tramo mensual. Aquí, los días destacables son 6, 7, 14, 15, 16, 24 y 25.

Leo

Octubre: Con una armonía suave, el mes se desarrolla sin mayores contratiempos, encontrando varios elementos particularmente positivos en el sentido material de la mano de oportunidades que aparecen en forma reiterada. Éstas, aunque no son mayores, conforman un buen tramo en general. Los mejores días son 5, 6, 14, 15, 23 y 24.

Noviembre: Continuando la tendencia del mes anterior, se comienza en buenas condiciones aunque elementos afectivos pueden verse deteriorados con el correr de los días, y especialmente en la segunda quincena. Los mejores días son 2, 3, 10, 11, 19 y 20.

Tauro

Octubre: Excelente primera quincena del mes con noticias positivas, tanto en el terreno afectivo como en las posibilidades materiales. A partir del día 11, puede presentarse algún deterioro progresivo en el entorno laboral. Sin embargo, continúa siendo un tramo favorable en términos generales. Los mejores días para avanzar son 7, 8, 16, 17, 26 y 27.

Noviembre: Las buenas perspectivas afectivas tienen lugar en las primeras tres semanas del mes, pudiéndose manifestar una noticia que implique un gran cambio en el terreno de la pareja. Los días aprovechables del mes son 4, 5, 12, 13, 22 y 23.

Cáncer

Octubre: Una serie de desajustes en la comunicación o malentendidos son probables hasta el día 13. Luego, las condiciones mejoran con algunas novedades interesantes en el terreno afectivo. El paso de un factor importante inicia su recorrido desde una posición afín, y promete un conjunto de varios meses en los que se puede marcar una diferencia. En concreto, los mejores días del mes son 3, 4, 11, 12, 13, 21, 22 y 29.

Noviembre: Continúa el avance sin mayores contratiempos, pero es destacable que en los días 8, 9, 17, 18, 28 y 29 se presentan noticias positivas.

Virgo

Octubre: Hasta el día 20, existe un factor que puede contribuir a conflictos o enfrentamientos por lo que es aconsejable pensárselo dos veces antes de embarcarse en una discusión, y revisar cuidadosamente los detalles para evitar errores en la valoración de los demás. Los días que pueden contener buenas novedades son 7, 8, 16, 17, 27 y 28.

Noviembre: Es un mes sin importantes contratiempos, lo que implica una mejora respecto del anterior, ya que las rutinas se pueden llevar adelante con normalidad. Existe una tendencia a pequeños accidentes menores. Días destacables son 4, 5, 11, 12, 13 y 22.

Libra

Octubre: Al principio del mes, se destacan las condiciones materiales y algún conjunto de noticias positivas, que luego se trasladan a partir del día 16, y por un tramo que supera el mes al ambiente emotivo. En cualquier caso, las situaciones son favorables y se destacan los días 9, 10, 18, 19, 28 y 29.

Noviembre: Si bien el panorama afectivo continúa con posibilidades por encima de la media, existen algunos conflictos en el mundo de las relaciones que implican manejarse con cuidado para evitar enfrentamientos o situaciones sin salida. Se destacan los días 6, 14, 15, 16 y 24.

Sagitario

Octubre: Algunos desajustes en el terreno de la pareja pueden presentarse durante la primera quincena, y esto mejora notablemente a partir de la tercera semana. Oportunidades laborales imprevistas pueden ocurrir de forma difusa desde comienzos del mes, y luego confirmarse durante prácticamente el cierre del tramo. Los mejores días son 5, 6, 13, 14, 23 y 24.

Noviembre: Las oportunidades laborales mencionadas pueden pasar a su etapa de concreción desde el día 10 y marcar un período netamente favorable que, sin embargo, presenta algunas discusiones o tensiones menores en lo afectivo. Los mejores días son 2, 3, 10, 11 y 19.

Acuario

Octubre: Los buenos reflejos y captación de oportunidades son posibles durante las dos primeras semanas del mes. Esto repercute en aprovechar oportunidades y potenciar perspectivas, en general. Luego, algunos desajustes económicos o imprevistos en este terreno pueden complicar las rutinas. Los días para aprovechar son 1, 9, 10, 27 y 28.

Noviembre: La vitalidad es excelente durante todo el conjunto, y permite alcanzar metas de buen nivel que sean durables en el tiempo por fuera del tramo en cuestión. El escenario familiar se encuentra positivo y esto es importante. Los días preferibles son 6, 14, 15, 24 y 25.

Escorpio

Octubre: Un mes con buenas perspectivas en general, avanza positivamente de forma más marcada durante la segunda quincena. Destacan en forma particular las posibilidades afectivas y los días preferibles son 3, 4, 21, 22 y 31.

Noviembre: A las situaciones positivas en el terreno personal, se le suman oportunidades materiales que redondean un excelente tramo. Los días destacables son 8, 9, 17, 18, 28 y 29. Es importante agregar una línea en cuanto que un factor mayor estará propiciando mejoras importantes durante prácticamente un año calendario y esto destaca por encima del tramo de estudio.

Capricornio

Octubre: Hay que aprovechar la primera quincena que destaca en el sentido afectivo y familiar, con buenas noticias que permiten disfrutar de un buen panorama en general. En los últimos diez días del tramo, algunas dificultades menores provenientes de pequeños accidentes o contratiempos pueden manifestarse. Días positivos son 7, 8, 16, 17 y 25.

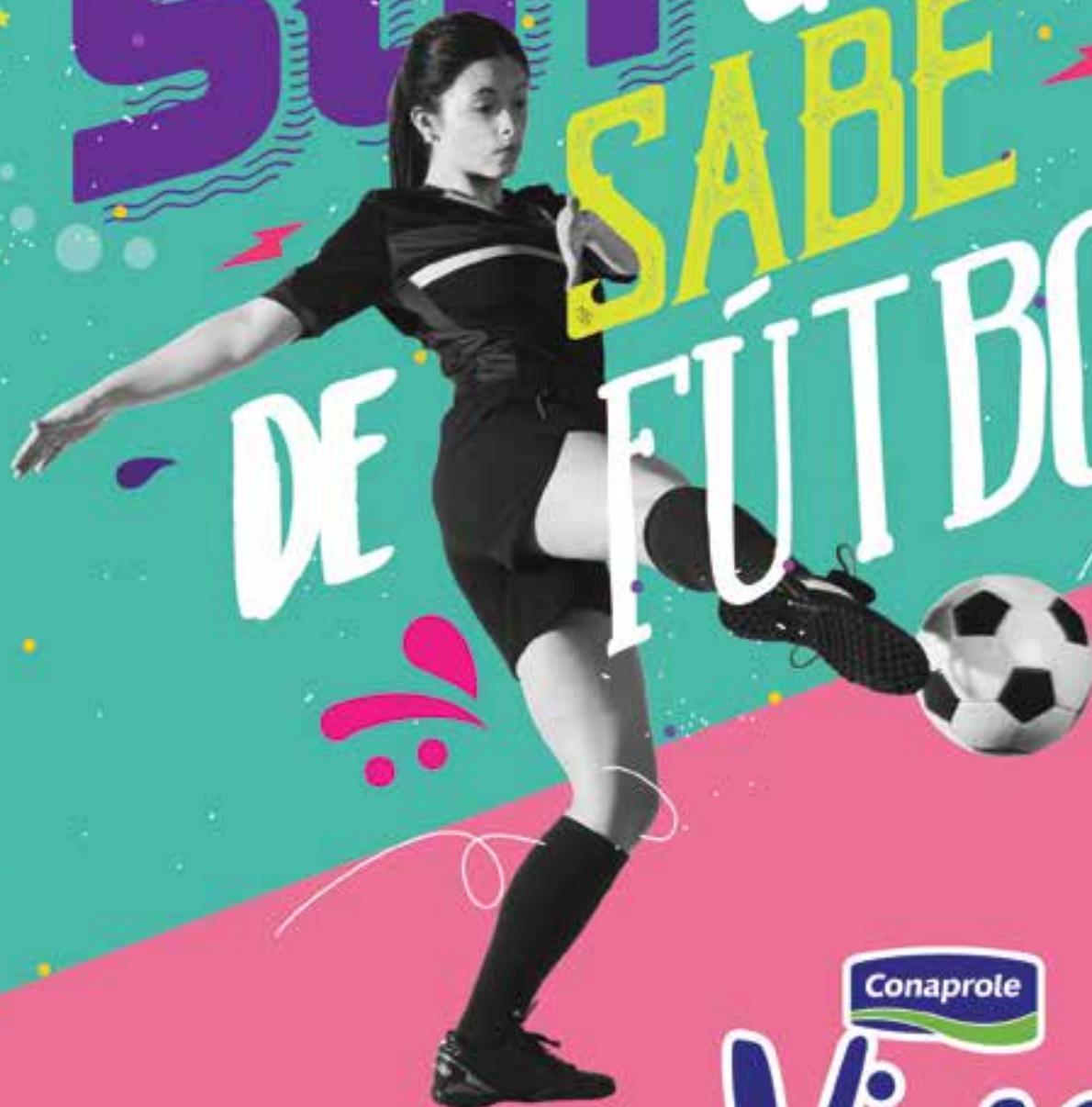
Noviembre: Algunas incomodidades en el ambiente laboral destacan durante este mes que implican transitar con cuidado y evitar enfrentamientos que provoquen secuelas, por lo que la paciencia es un valor apreciado en este tramo. Los mejores días son 3, 4, 12, 13 y 22.

Piscis

Octubre: La primera quincena contiene desajustes afectivos que con el correr de los días presentan una mejora, o más bien, es como que un desenlace largamente esperado puede liberar al signo para aprovechar mejor sus condiciones. Durante este tramo, los días que se destacan son 3, 4, 11, 12, 21 y 22.

Noviembre: Ya la tendencia de mejora esbozada en la etapa anterior, ahora se extiende a la vida emotiva, por lo que se está en condiciones de disfrutar de todo un escenario positivo y lleno de posibilidades. Los días que más destacan son 8, 9, 16, 17, 26 y 27.

SOY LA QUE SABE DE FÚTBOL



Soy como soy, soy

Conaprole
Viva