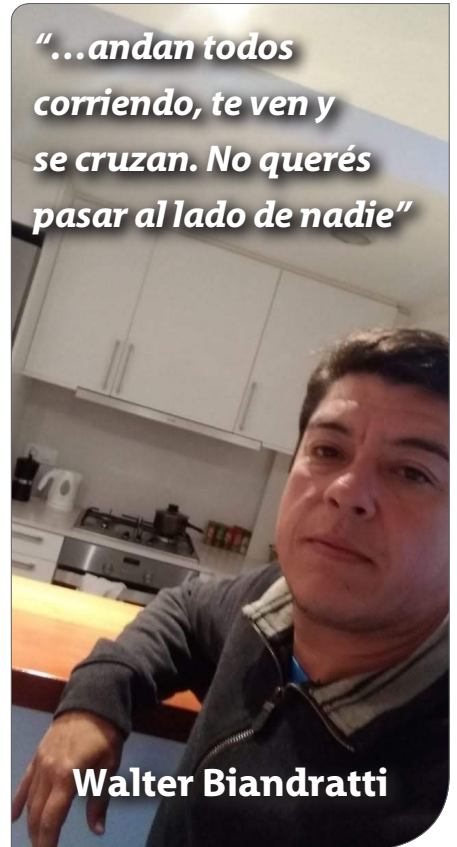


Es lo que hay...





LOS DÍAS 7 Y 8 DE MARZO

Se conmemoró el Día Internacional de la Mujer Trabajadora 5

7 Marcos Tomasello • El Coronavirus en Italia

"Estamos tirando todos para el mismo lado, quedándonos en casa y saliendo a la calle sólo para comprar comida o medicamentos"

10 Lucas Montero • El Coronavirus en España

"Mucho chiste por whatsapp y cuando te querés acordar ya está desparramado"

12 Walter Biandratti • En Barcelona, varado por el Coronavirus

"...andan todos corriendo, te ven y se cruzan. No querés pasar al lado de nadie"

17 Rosana Mateos • Raíces Treslomenses

"Vivo en Trenque Lauquen, pero soy de Tres Lomas. Así es... ¿Soy de Tres Lomas!"

4 HUMOR

15 PSICOLOGÍA

"Sé bucear en silencio"

19 VIAJES

TONG LI - "Un Lugar encantado en Oriente"

23 COCINA

Yogurt casero

25 FOTOGRAFÍA

Imágenes que hablan

27 NUTRICIÓN

¿Qué es la Microbiota Intestinal?

28 HISTORIA

El 8M: Cambiar la historia...

30 CIERRE

Ocupamos



Autóctono

Gráfica y Periodismo

Es lo que hay... • Edición MARZO de 2020 • AÑO XI #130

Dirección **Cristian Morán y Beatriz Morero** • Diseño y diagramación **Santiago Lucas**

Columnistas **Fechu** (Humor), **Beatriz Morero** (Psicología), **Ana Aranda** (Cocina), **María E. Alzogaray** (Nutrición), **Elizabeth Covino** (Historia), **Graciela Pérez Cabriada** (Fotografía), **Alma Inquieta** (Viajes), **Daniel Caballero** (Ilustración de contratapa).

Impreso en **Autóctono (Gráfica y periodismo)** • Premio CADUCEO 2018 Mejor Revista Local.

Contacto (Publicidad, correo de Lectores, sugerencias): Mail esloquehayrevista@gmail.com

Teléfono (02392) 15-515327 Web esloquehayrevista.wordpress.com

Humor

por FECHU



Se conmemoró el Día Internacional de la Mujer Trabajadora

Desde la Dirección de Cultura y Derechos Humanos de la Municipalidad de Tres Lomas se llevó adelante el pasado fin de semana una serie de actividades enmarcadas en la conmemoración del Día Internacional de la Mujer Trabajadora. En la nota, compartimos las mujeres reconocidas por las diferentes instituciones de nuestro distrito.



Como ya es habitual, cada 8 de marzo se reconoce a las mujeres del mundo a través del Día Internacional de la Mujer Trabajadora.

Y desde hace algunos años, tenemos en Tres Lomas la sana costumbre de reconocer el trabajo de las mujeres del distrito. Subyace en el marco de dicho reconocimiento la necesidad que se visualice a la mujer como lo que ha sido, es y será: un actor social que lucha por la igualdad, por la dignidad, por que se respeten sus derechos y por el trabajo.

Taller

El sábado 7 en el andén de la vieja estación de ferrocarril (que hoy alberga con orgullo al Museo Histórico Municipal de Tres Lomas), se realizó un “Taller de Mujeres”, en el que la reconocida museóloga y narradora Maribel García, acompañó a un nutrido grupo de mujeres treslomenses a transitar una profunda línea de tiempo, permitiendo reconocer a las mujeres, sus luchas y sus logros, en una sociedad mayoritariamente machista.

Tal como se informa en un parte de prensa, la historia, la

cotidianidad y los afectos, fueron traídos al taller por cada una de las participantes en la piel de una mujer admirada.

Reconocimientos

El acto desarrollado el domingo 8 en el “Centro Cultural Vieja Usina” (que se extendió hasta aproximadamente las 21,45 horas) tuvo como protagonistas centrales a las mujeres, en un nuevo reconocimiento a cada una de ellas propuesto por las instituciones de la comunidad.

Además de las mujeres reconocidas, se hicieron presentes en el lugar representantes de las diferentes instituciones, autoridades, y público en general.

En la oportunidad, nuevamente tuvo activa participación la museóloga y narradora Maribel García, la que contó dos historias sobre la lucha de las mujeres.

Hubo también sorteos (un obsequio de la ONG “Construir Alternativas” y un cuadro que pintó durante la ceremonia la artista “Camila Mística”).

A continuación, todas las mujeres homenajeadas:

- Jardín de Infantes N° 901 "Tamborcillo de Tacuarí": Claudia Giménez.
- Jardín de Infantes N° 902: Ana María Moral.
- Jardín de Infantes N° 903: Mariela Alonso.
- Escuela N° 1 "Manuel Belgrano": Marisa Mateos.
- Escuela N° 2 "Juan B. Alberdi": Viviana Pérez.
- Escuela N° 4 "Mariano Moreno": Paola Zabala.
- Escuela N° 6 Y JIRIMM N°4 "Paraje Pehuelches": Felicitas Cuesta.
- Escuela N° 9 "Conrado Villegas": María Cristina Rau.
- Escuela Albergue N° 1: Carla Romero.
- Escuela N° 501 "Eva E. Valdez": Laura Rodríguez.
- CEF N°48: Marilina Mocciano.
- CENS N° 451: Miriam Pérez.
- E.E.S. N°1: Gabriela Bartolomé.
- E.E.S.T. N°1: Maribel Adema.
- C.E.P.T. N° 7- Escuela 3- Club 17: Griselda Ádema.
- Taller Protegido: María Mercedes Torres.
- Academia "Ana Pavlova": Ida Pérez.
- Academia "El Fogón de la Amistad": Mabel Sánchez.
- Peña "El Malón": Elena Beatriz Farías.
- Parroquia "Nuestra Sra. de Luján": Graciela Rechach.
- Capilla "Nuestra Señora de la Esperanza": María Gladis Embeita.
- Club Pedro María Moreno: Irma Santellán.
- Club Unión Deportiva: Susana Cavallero.
- Club Atlético Argentino: Gabriela Torres.
- Equipo Comunitario: Nilda Durán.
- Suteba Tres Lomas: Zulma Vicente.
- Centro de Jubilados y Pensionados: Mirta Piñuel.
- Cámara de Comercio: Asunción Espada.
- Comisión de Apoyo al Hospital Municipal: Mirta Rivas.
- Biblioteca Popular y Grupo "Amigos de las Letras": Elena Salvá.



“ ”

Estamos tirando todos para el mismo lado, quedándonos en casa y saliendo a la calle sólo para comprar comida o medicamentos

Marcos Tomasello es un treslomense que junto a su hermano residen en Italia desde hace un tiempo. Tiene por su profesión la posibilidad de trabajar desde su casa. Y en esta explica los cambios de hábitos que han debido producirse en Italia por el virus, así como también el colapso del sistema de salud que se vive en la actualidad.



¿Hace cuánto que estás en Italia? ¿En qué lugar concretamente?

Estamos en Italia con mi hermano desde hace 4 meses, desde Noviembre del año pasado, cuando todo era normal.

Vinimos a Sicilia, sur de Italia. Pasamos

un mes en Catania y luego nos mudamos a uno de los tantos pueblitos que hay cerca de Catania, donde nació nuestro bisabuelo. Una especie de Tres Lomas pero con montañas y un volcán al lado.

¿Cuál es tu trabajo?

Yo trabajo como desarrollador de software y desde hace unos años vengo trabajando de forma remota. Aunque lo que me trajo a Italia no fue el trabajo sino que necesitábamos hacer unos trámites de

la ciudadanía.

¿Cambió mucho la vida con el Coronavirus?

Sí, cambió totalmente, están todos en sus casas aislados del resto. Pero es temporal, es un esfuerzo que hacemos entre todos para frenar los contagios, y con suerte en un mes, mes y medio todo vuelve a la normalidad.

¿Sentís que se tomó en aquel país con liviandad al principio?

Sí y no, de parte del gobierno se tomaron medidas desde un primer momento, y fueron de menor a mayor. Pero el virus siempre llevaba la ventaja, para cuando cerraron el norte ya había gente con el virus en el sur. Posiblemente porque en ese momento no se tenía mucha información.

Del lado de la población, yo creo que la gente hasta que no lo vio de cerca no tomó real dimensión del problema.

Igualmente cuando comenzó esto acá en Italia, era algo relativamente nuevo. En Argentina no hay excusas, pueden usar la experiencia de Italia como antecedente y evitar que suceda lo mismo allá. Adelantarse al virus en lugar de ir corriendo atrás.

¿Cómo definirías la situación hoy? Ver imágenes del Vaticano vacío asusta.

Sí, las postales de Italia hoy no se parecen en nada a las que usualmente conocemos o vemos por tele. La situación es muy triste, en las zonas más afectadas tienen que elegir a quien salvarle la vida porque hay más enfermos de los que pueden atender. Hizo colapsar el sistema de salud.

Pero ahora se ve a la gente muy unida. Distanciada físicamente, pero unida.

Estamos tirando todos para el mismo lado, quedándonos en casa y saliendo a la calle sólo para comprar comida o medicamentos. Y cuando vas al súper por ejemplo la gente es muy ordenada, se hace una cola afuera, entran de a 2 o 3 personas y nadie te pasa cerca.

Es la única manera de parar esta locura, porque el virus no se mueve, somos nosotros los que lo vamos llevando de un lado al otro.

¿Tu habitualidad y la de tu familia se modificó mucho?

Sí, cosas tan básicas como ir al súper ahora son todo un tema. Pensás 10 veces antes de salir para ver si es realmente necesario ir. Te ponés un barbijo, juntas coraje y salís. Tenés que estar consciente todo el tiempo de lo que tocás, de que no te podés llevar la mano a la cara, etc. Y cuando volvéis a casa

comienza la higiene de las manos y de las cosas que trajiste. Ya no podés hacer esas cosas en piloto automático.

Te preocupás por comer sano y suspender el alcohol, para tener las defensas arriba.

Si querés hacer ejercicio, nada de salir, haces en casa con lo que tengas a mano. Esto puede parecer de poca importancia pero ayuda mucho a relajarte.

¿Qué precauciones se toman para salir y vivir una vida relativamente normal?

Para salir, casi todos usan barbijos y anteojos de sol como para cubrir un poco los ojos. Pero en el súper la gente se tapa con lo que tiene, vi algunos usando pañuelos o bufandas, y otros más preparados con guantes de látex.

Para salir a la calle tenés que llevar un formulario impreso donde declararás entre otras cosas el motivo por el que saliste y que no tenés ningún síntoma. Si no tenés impresora lo escribís en un papel y lo firmás.

Y son muy limitados los lugares donde

podés ir: supermercado, farmacia, primeras necesidades. También podés sacar el perro a la calle para que haga sus necesidades. La gente con perro aprovecha para caminar un poquito.

Algún mensaje para dejar a los lectores

Recordarles que el virus tarda en ser detectado, no sería raro que ya esté en varias provincias de Argentina y aún no lo sepan.

Lo único que necesita el virus para expandirse es que la gente salga de su casa y siga interactuando con otras personas. Es fundamental que se aíslen por 3 semanas o lo que sea necesario.

Y que no se trata de si el virus te afecta o no, si se parece a una gripe o no. Se trata de que si se enferman todos a la vez no alcanzan los médicos.

Gracias por difundir el tema, espero que la población tome consciencia rápido y el gobierno siga como viene, poniendo medidas más estrictas.



GRÁFICA  *Periodismo*

Autóctono

SUBLIMACIÓN Y ESTAMPADOS

GORRAS, TAZAS, TELAS
BOLSAS, REMERAS,
CALCOMANÍAS

ETIQUETAS AUTOADHESIVAS
SOBRES
SELLOS **INSUMOS**
IMANES PAPEL MATE, FOTOGRÁFICO
RESMAS TINTAS AUTOADHESIVO

DISEÑO GRÁFICO
LOGOTIPOS PUBLICIDAD

PUBLICITE EN... **FUERA DE JUEGO**



autoctonogp@gmail.com



Monteverde 236
Tres Lomas, Buenos Aires



2392 51-5327 / 2392 51-3082
2392 48-3836

“ ”

Mucho chiste por whatsapp y cuando te querés acordar ya está desparramado

Lucas Montero es un treslomense que desde enero está viviendo en España. Más precisamente en Granada. Lo consultamos respecto de la cotidianeidad allí luego del coronavirus. Precauciones, cuarentena, trabajo. Todo en esta entrevista.



¿Hace cuánto que estás en España? En qué lugar concretamente?

Desde principios de enero de este año. Llegamos a España y nos vinimos a Granada, en donde mi novia Vanina tiene familia, y es el lugar que eligió para vivir.

¿Cuál es tu trabajo?

Trabajo como Ingeniero en Sistemas para una empresa de Madrid, que a su vez el cliente es de Bélgica.

¿Cambió mucho la vida con el

Coronavirus?

No te afecta hasta que te toca. Lamentablemente creo que en la mayoría de los países se están tomando las medidas un poco tarde. Más que nada por la velocidad de propagación que tiene el virus, exponencial, muy rápido. Acá recién se tomaron medidas el viernes, y la cantidad de infectados aumenta día a día, y las muertes también.

Lo que se está intentando ahora con el tema de la cuarentena es contener para que no se propague. Haciendo la cuarentena,

haciendo las cosas como corresponde, acá la gente acata las órdenes y respeta las decisiones. En eso es como que uno se siente seguro de las cosas.

¿Sentís que se tomó en aquel país con liviandad al principio?

Creo que todos los países lo hemos tomado con liviandad. Incluso aquí sabíamos que iba a llegar en algún momento. Primero llegó a Madrid, en ese momento viajé y me volví porque ya estaban empezando los casos.



Lo que pasó después es que la velocidad fue muy rápida, y no es que tardaron en actuar, sino que actuaron tarde.

Mucho chiste por whatsapp y cuando te querés acordar ya está desparramado.

¿Cómo definirías la situación hoy? Ver algunas fotos de Madrid vacía asusta

El tema de la cuarentena y del aislamiento es la forma más eficaz de prevenir que se propague el virus. Se propaga por contacto directo con una persona que puede tener los síntomas o no, a uno o dos metros. Muchas veces veo que en Argentina se enfoca más en el alcohol en gel o los barbijos, y eso no hace que sean el principal elemento de prevención. Es el aislamiento, y no la aglomeración de gente. Creo que en eso está faltando y todavía tienen que tomar medidas más drásticas, y que la gente tome conciencia.

No son vacaciones.

¿Tu habitualidad y la de tu familia se modificó mucho?

Trabajo remoto, estoy casi todo el día trabajando desde casa, así que en eso no me afecta demasiado. Acá hay mucho comercio que cerró, o gente que

sigue yendo a trabajar si lo puede seguir haciendo. Hay obras en construcción que están trabajando, el bloqueo es más para donde hay mucha aglomeración de gente, mucho contacto.

Recién llevamos tres días. Pero acá la gente a las ocho de la noche sale a los balcones y aplaude por la gente de los sanitarios, es como que es el momento de descanso o relax. Pero durante el día la gente se mantiene dentro de las casas, salen a los balcones a las ocho, y ya está.

Después nada, hacemos vida normal como antes, con la diferencia que no podés salir a caminar, a andar en bicicleta, ese tipo de cosas están prohibidas.

¿Qué precauciones se toman para salir y vivir una vida relativamente normal?

Desde que está el bloqueo, que es desde el sábado a la tarde, no hemos salido porque tampoco hemos tenido necesidad, porque habíamos hecho compras con anterioridad. Hubo un poco de escasez respecto de lo que es carne, papel higiénico, azúcar, ese tipo de cosas. Por esa paranoia que se arma, al otro día reponían y había. Además, si hacés dos cuadras en las carnicerías hay carne, pero la gente va a los supermercados y compra a

montones.

Pero lo venimos llevando bastante bien. Mañana seguramente vayamos a comprar al supermercado con las limitaciones, están limitando por cantidad de gente. Los recaudos de higiene. Pero después el día a día es adentro de casa.

El principal problema es que al atacar a la gente, y principalmente a la gente mayor, la cantidad de camas de terapia intensiva es limitada. Acá la salud es principalmente la pública, y son las menos las de la privada, creo que en la Argentina es al revés. Entonces la idea es que no desborde la salud con respecto a eso. Y evitar que se siga propagando. Por eso cuanto antes se desacelere la velocidad con que se propaga, mejor.

Después, nada, acatando lo que dicen y esperando a que pase, cumplir las reglas, evitar que se propague y ya está. Aquí en Granada creo que son 100 casos, sobre una población de un millón de personas en la provincia. Dos o tres muertos, creo, una persona internada por otro problema, casos con gente con otras patologías o muy adultas. En Madrid o en el País Vasco es mucho peor la situación, la cantidad de gente es mayor, lo mismo que en Barcelona.

“ ”

...*andan todos corriendo,
te ven y se cruzan.*

No querés pasar al lado de nadie

Walter Biandratti es un treslomense que viajó a Europa a principios de marzo, con fecha de regreso para el 24. Ahora, desde hace unos días en Barcelona y con vuelos cancelados, intenta encontrar la forma de regresar al país. Y nos lo cuenta en esta entrevista.

¿Cuando llegaron a Europa y cuándo pensaban regresar?

Compramos los aéreos en agosto, eran desde el 3 al 24 de marzo. Después por un problema de vuelos de la empresa nos cambiaron para el 2 de marzo hasta el 24. Llegamos a Madrid el 3 de marzo, y tenemos fecha de regreso para el 24, saliendo de Madrid y llegando el 25 a Buenos Aires.

Tanto para ir como para venir, la escala era Londres.

**¿Desde cuándo están varados allá?
¿En qué lugar están parando?**

Estuvimos en Madrid, París, Amsterdam, Bruselas y el sábado 14 volvimos a Barcelona, donde estamos actualmente. Viendo como se venía desarrollando todo esto, tratando de volver antes de que la situación se ponga más grave.

Pero después salieron las noticias que Argentina sólo iba a recibir vuelos hasta el día 16, los que ya tenían reservas con Aerolíneas u otras empresas. Entonces nos quedamos en Barcelona, aún estamos acá, varados acá sin saber cuándo vamos a poder llegar a Argentina.

¿Has recorrido consulados y embajadas intentando encontrar respuesta para volver?

Sí, ni bien llegamos a Barcelona, esperamos hasta el lunes y a la mañana fuimos al consulado por primera vez, éramos más de 100 argentinos. Te atendían pero no tenían respuestas para darte de ningún tipo, sólo que había que esperar, que estaban





¿La vida allá es muy cara? ¿Cómo se hace para subsistir tantos días?

Es cara. Nosotros igual a todos los lados que viajamos tratamos de hacerlo lo más económico posible, parando en hostel. Igual ya sabíamos. Hasta ahora estamos bien porque el regreso era el 24, y sabíamos que tener el dinero suficiente para esos días, con traslados, estadías y comidas. Pero ya después del 24 veremos si nos tenemos que quedar, veremos de hacerlo de la forma más económica posible.

¿Qué noticias tenés de tu vuelta al país? ¿Y de los tiempos?

Respecto de la vuelta al país, el sábado la empresa nos notificó que estaban cancelados los vuelos. Que te devolvían la reserva o te cambiaban la fecha. La fecha de cambio es el 17 de abril. Y el tema de la reserva, de la devolución, nadie sabe cómo es. Sabemos que hay que llenar el formulario Fin, que es como la transferencia de una empresa a la otra para no pagar el boleto de vuelta, pero sabemos que la empresa nuestra no arregló con Aerolíneas, entonces lo tendremos que pagar en Aerolíneas Argentinas.

Los tiempos no lo sabemos. Sabemos también que Aerolíneas cuenta con muy pocos aviones de larga distancia, y que hay muchos pasajeros varados en todo el mundo. No sé cómo van a hacer para trasladar a todos los pasajeros.

desorientados y no tenían respuesta para dar.

Volvimos nuevamente hoy a la mañana (18 de marzo) al consulado, es menos gente la que va llegando. Pero te dicen que hay que esperar, que no saben mucho, que hay que llenar un formulario. Pero vas al aeropuerto y a ese formulario no te lo dan. Y que ya van a salir vuelos. Pero por lo que estuvimos mirando no es una repatriación, salen primero los vuelos de Aerolíneas, que tienen regreso; después los vuelos de Sky Team, que es el grupo de Aerolíneas. Y luego los vuelos de las otras empresas que no están en el grupo, y los van a cobrar 575 euros. Eso no sería el problema, el tema es cómo conseguir esos vuelos para volver. Justo la empresa nuestra, Norwegian, no está en el grupo ese.



¿Tienen miedo allá? ¿Cómo se cuidan?

Respecto a los cuidados acá, estar siempre con alcohol en gel a cada momento, lavarse las manos, estar bien higienizados.

Igual acá no se puede salir de los hospedajes, de las casas, de ningún lado, porque la policía te manda nuevamente. Solamente podés ir a lugares justificados, el mercado, la farmacia, o nosotros que salimos para ir al consulado.

Los hospedajes están todos vacíos,

hay muchos argentinos que están en las mismas condiciones que yo. Las reservas de los hospedajes se caen todas, y estamos en uno, la dueña es colombiana, una chica; y hay cuatro argentinos que hicieron la temporada en Andorra y quieren volver a Bariloche y no tienen cómo volver.

Los cuidados son los mayores, lo sabemos, así como los que deberemos tener cuando lleguemos a Argentina, estar en cuarentena, no tener contacto con nadie. Es por demás sabido, y lo deben cumplir todos los argentinos

que regresan de países de alto riesgo, o que hayan estado en contacto con personas de países de alto riesgo.

Y..., miedo por ahí te da un poco, porque ya entrás como en pánico a ver que no anda nadie, la gente se cuida, tenés que andar a un metro de distancia, andan todos corriendo, te ven y se cruzan. No querés pasar al lado de nadie. Es todo muy caótico este tema.

Acá en Barcelona no hay tantos casos, pero la gente se lo tomó muy en serio, y tienen muchos cuidados.

AUTOTEST

OFICINA MECÁNICA

- INYECCIÓN ELECTRÓNICA
- DIAGNÓSTICO COMPUTARIZADO
- MECÁNICA GENERAL

📍 Batallón 2 de Línea y Lavalle
☎ 2392 40-7518

OTOÑO INVIERNO 2020



Pasá a visitarnos en
Rivadavia 74
Tres Lomas

“Sé bucear en silencio”

Ψ Psicología



BEATRIZ MORERO
Psicoanalista

Pasaron los 21 días y llegó el momento de viajar a Capital para hacer el tratamiento.

El viaje fue bajo la lluvia desde Tres Lomas a Buenos Aires. Y te vas adaptando a las rutas argentinas. Y a la realidad que te toca.

El Jueves era el turno de pasarme la quimioterapia, llego al Policlínico Osplad y estaba de paro de actividades: 12 de Marzo y los/as empleados/as y enfermeros/as no habían cobrado aún. Sólo estaban trabajando los/as profesionales de la salud de la planta de quimioterapia.

En ese momento, me avisan que la medicación que me tenían que pasar no había llegado y no sabían los motivos, preocupados/as porque no me habían podido avisar. Tenía en el departamento una dosis que había quedado desde el momento que pasamos del método de autogestión de la medicación a la gestión de la medicación por el propio policlínico. Nobleza obliga, hace muchos años que tengo la enfermedad, hace cinco años que me paso una quimio millonaria cada 21 días, y nunca me habían hecho problema.

Quiero transmitir la sensación que supone que cada uno/a de los/as que vas encontrando en un lugar “familiar”, porque en la planta me esperan, me contienen, me alientan, me respetan, me curan, me sanan con sus gestos y atención, estaban sumamente tristes y descorazonados, mirando el celular para ver si ese día llegaba el sueldo entero, la mitad, un porcentaje...

La sensación era de enorme impotencia por ellos/as. Me da por sentir y pensar, ¿cómo ayudar?, ¿cómo arrimar alguna solución? Me hubiera gustado ser religiosa y ponerme a rezar, a pedirle a un/a todopoderoso/a que iluminara a los/as dirigentes/as y que aliviara a estos seres enormemente solidarios/as y generosos/as que ni se quejaban, que trataban de convencerme que no me preocupara tanto, que se iba a solucionar. Tremenda impotencia porque nadie sería capaz de decir “que no trabajan”. Nadie podría

negarles de tal modo el derecho al cobro de su sueldo (magro) en tiempo y forma. ¿Quiénes son los/as que se erogan ese derecho?

Lo que podría pasarme con respecto a la falta de medicación para la próxima vez, no me inquietó tanto como la desazón de la muerte lenta de las instituciones de salud a las que pertenecemos, porque pagamos, la mayoría de la clase trabajadora. Tampoco comprendo con qué oscuro entramado de poderes, con qué cantidad de variables sociales e históricas, con qué cuestiones de mercado y no de salud, se entrelazan. No me da la cabeza para entender ese negocio y esos efectos.

Entiendo además, que los laboratorios son un mundo aparte y en el caso de los tratamientos para el cáncer, un mercado obscuro. Cifras que no te alcanza la inteligencia para pensar cualquier referencia.

Me trajo al recuerdo los años de lucha para que no se cerrara aquel glorioso y querido terciario Mariano Moreno. El crucero de las impotencias fue su defensa. Y no lo logramos. Sentía lo mismo. ¿Quiénes manejan los hilos que dirigen parte de lo vital de un pueblo?

Y en el medio, el corona virus. La cuarentena. La peste mundial. Demasiada amenaza de la realidad para este cuerpo.

Para no dejar un mensaje pesimista, me encontré con Gustavo Ceratti, con su letra “Zona de promesas”, belleza inesperada. La comparto.

“Mama sabe bien, perdí una batalla. Quiero regresar sólo a besarla. No está mal ser mi dueño otra vez ni temer que el río sangreycalme al contarle mis plegarias. Tarda en llegar y al final, al final, hay recompensa. Mama sabe bien, pequeña princesa, cuando regresé todo quemaba. No está mal sumergirme otra vez ni temer que el río sangre y calme, sé bucear en silencio. Tarda en llegar y al final, al final hay recompensa. Tarda en llegar y al final, al final, hay recompensa. Tarda en llegar y al final, al final hay recompensa en la zona de promesas”.



Matías Carretero

Abogado

Cel: (02392) 15443976 - Tel: (02394) 420086
Rivadavia 566 - Tres Lomas



María Fernanda Fité

Lic. en Psicología
M.P. 5.200

Cel: (02392) 15 440973 - Marconi 160 - Tres Lomas

Lic. Soledad Ramis Psicóloga

M.P. 5.193

Cel: (02392) 15 513639 - soledadramis84@outlook.com
Rivadavia 15 y Marconi 160 - Tres Lomas

EG JURÍDICO Y CONTABLE

Tatiana García Pérez
(Mandataria Nacional - Técnica en Administración Financiera)

Mariángeles Eleicegui
(Contadora Pública - M.P.: 39176/0 T° 151 F° 92)
Tel: (02394) 420447 / (02392) 15 556212
Uriburu 450 - Tres Lomas, BsAs - estudio-garcia@hotmail.com

Veterinaria Ruffinatti

Asesoramiento de rodeos de carne y leche.
Nutrición animal: Asesores - Médicos Veterinarios

Horacio Ruffinatti, Diego San Juan y José María Descalzo

Dr. Juan Antonio March

Clínica Médica
M.P. 111.491 y M.P. 332237

Días y horarios de atención: Lun a Vie de 16 a 20 hs.
Tel: (02394) 421122 - Del Soldato 666 - Tres Lomas

Lucía Balladares

Lic. en Psicología UBA
M.N. 47.367 / M.P. 5.228

luciaballadares@hotmail.com
Cel: (02392) 15 401255 - Marconi 160 - Tres Lomas

Lic. M. Beatriz Morero

Psicoanalista
M.P. 5.059

Cel: (02392) 15 482474 - Sargento Cabral 955 - Tres Lomas

Lic. Romina I. Ferraris

Kinesiología y Fisiatría
M.N. 8902 / M.P. 4143
Rehabilitación. Asistencia Kinésica Respiratoria.
Drenaje Linfático manual y Presoterapia.
Reeducación Postural Global. Fisioterapia.

Cel: (02392) 15 566947 - Urquiza 77
(Acceso de entrada por pasillo lateral)

Florencia Lunardini

Odontóloga
M.N. 34662 / M.P. 44618

Tel: (02392) 15 609787 - Ciudadela 385 (Esq. Marconi) - Tres Lomas

Jorge Norberto García

Agrimensor
Matrícula C.P.A.: 746

Sargento Cabral 1179 - Tres Lomas

Bibiana García

Psicóloga M.P. 5003
Psicoanálisis

Alsina 170 - Trenque Lauquen - Tel: 2392 622971

María Eugenia Alzogaray

Lic. en Nutrición (UBA)
M.N. 4.296 / M.P. 1.307

Evaluación nutricional y corporal.
Planes alimentarios personalizados para niños,
adolescentes, embarazadas y adultos.

Urquiza 360 - Tres Lomas - Tel: (02392) 15 559452

Mauricio Díaz

Óptico Contactólogo
M.P. 2480

opticaclipper@hotmail.com
Cel: (02392) 15403424 - Juan B. Alberdi 507 - Tres Lomas

Estudio Jurídico Daniela C. Ferretti

Abogada (UBA) T° VF° 150 CATL
Mat. Abogada del niño. N° 535, 1, 12 CIJUSO

ferrettidanielac@gmail.com
Batallón II de Línea 54 - Cel: 02392-15449581

Tatiana A. Gorjón

Lic. en Terapia Ocupacional
M.P. 140.385

tatigorjon@hotmail.com
Almafuerte 379 - Cel: (02392) 15 549285

“ ”

*Vivo en Trenque Lauquen,
pero soy de Tres Lomas.
Así es... ¡Soy de Tres Lomas!*

Rosana Mateos nació en Tres Lomas. Según relata, “mi mamá siempre contaba que eso sucedió una noche con mucha lluvia, que a las 3 de la mañana ‘Nano’ Salomón, que vivía en la esquina de mi casa, los llevó al hospital a mis papás, Amelia y José, para que yo naciera. En mi casa me esperaban mis hermanos Alejandro y Norma. Creo que Ale se enoja mucho porque quería un varón para jugar a la pelota. ¡Pobre! Que desilusión! Y mi hermana, una madraza! ¿Mi experiencia en Tres Lomas? Tengo que contar mi vida toda, porque nunca me fui del todo. Siempre vuelvo, ¡mil motivos para volver! De lo que significa Tres Lomas para ella hablamos en esta entrevista.

¿Cómo era la vida familiar? ¿Y el barrio?

También con nosotros vivía mi tía Mary, una hermana mas para mí. Mis tíos Magdalena y Lázaro en la esquina. Todos juntos, ¡siempre juntos! Hubo otras familias que siento como propias: las de mis amigas Daniela y Sandra.

¡Cuántos recuerdos me vienen a mi mente! No se puede escribir todo...

Y mi barrio...

Qué lindo mi barrio, calles de tierra y una luz en cada esquina. Saltar charcos después de la lluvia y cazar mariposas son algunas de las cosas de mi infancia que me vienen

a la cabeza, son muchísimos los recuerdos en ese barrio.

También formaban parte de mi barrio el kiosco de Násier con Antonio y Lita, la panadería “La Estrella” donde doña Balbina y Delia nos atendían con tanto cariño, y el almacén de mi tía Magda en la esquina. Y



Su familia.



Daniela y Sandra, sus amigas.

tanta gente querida, nos conocíamos todos, sin duda nos cuidábamos entre todos.

¿Qué recuerdos tenés del Jardín de Infantes?

¿El Jardín de Infantes? Funcionaba en la escuela N° 7 (ahora N°2) y no puedo olvidarme de mis seños Evita Cajigal y Mabel Irigoyen, a quienes la vida me las puso nuevamente en el camino, viven en Trenque Lauquen, y yo también.

¿Y de la primaria y la secundaria?

La escuela primaria la hice en las dos escuelas del pueblo, comencé en la Escuela N°4 y en tercer grado me pase a la Escuela N° 7 (cosas de la vida). Ahí terminé.

Después vino la secundaria, en el viejo edificio, viaje a Bariloche, salidas con amigas.

Bolicho en Tres Lomas los sábados y el domingo había que ir a Salliqueló. El trabajo más grande era conseguir quién nos lleve, ¡y terrible bajón si nos teníamos que quedar!!

En esta etapa no puedo dejar de nombrar a mi amiga Nancy. No nos vemos muy seguido, ¡pero siempre amigas!

¿Cómo ingresaste a la vida laboral?

También puedo contar mi experiencia como maestra en el Centro Educativo Complementario, la Escuela Especial y la Escuela Técnica. ¡Cuánta gente linda conocí ahí! Patri, Bea, Irma, Adriana, Ceci, Mary, María Elena, Stella, Norma, Silvia, y muchos

más. Algunas de ellas son grandes amigas.

¿Y la familia?

Formé mi familia cerquita de mi pueblo, una linda familia, con Rafael y mis hijas Martina y Julia.

Ellos conocen mucho de mi pueblo aunque nunca vivieron ahí, porque todos los días escuchan anécdotas de su gente, de mi infancia, mis amigos... de mi gente.

Algunas de estas personas ya no están para darles un abrazo, ¡pero en mí siempre!

Algunos nos vemos de tanto en tanto, con otros no nos vemos tan seguido, pero son parte de mi vida allá en mi pueblo, al que siempre vuelvo y tanto quiero.

Hoy, después de 20 años de vivir en Trenque Lauquen (lugar que me costó al principio pero del que hoy también puedo sentirme parte), si me preguntan de dónde soy, mi respuesta es ésta: "Vivo en Trenque Lauquen, pero soy de Tres Lomas"

Así es.... ¡Soy de Tres Lomas!



La escuela primaria.

TONG LI - "Un Lugar encantado en Oriente"

 **Viajes**

Alma inquieta



En el recorrido de China Imperial, y a unos 100 kilómetros de Shanghai, llegamos a "La Venecia del este", ciudad Tongli (o Tong Li) junto al lago Taihu, detenida en el tiempo por el estilo y conservación de sus viviendas, en su mayoría bajas y bien típicas. El andar de la gente, la paciencia y amabilidad colaboran con esa imagen.

De callejuelas - canales por los que se navega en alargadas barcas (para trasladarse y como paseo turístico) y se camina por veredas muy pequeñas que bordean las viviendas.

El comercio ofrece a los visitantes bordados o tejidos de diseño y pastelería como bebidas propias fabricadas con hierbas y sabores que nuestra cultura desconoce.

El centro es muy bonito, con algún puente y con arreglos florales de magnitud que se destacaban, ya que nuestra visita se realizó a poco tiempo de cumplirse los 70 años de la República Popular China.

Muy interesante resulta observar la diversidad de formas de los 49 puentes de piedra por los que se atraviesan las siete islas creadas por la conjunción de quince ríos y cinco lagos. Algunos de ellos han sido construidos en el siglo X y XI luciendo como símbolos de la época.

Asimismo, los restaurantes, tienen compartimentos donde la gente se encuentra separada en espacios cuyas paredes son de madera tallada y calada, otorgando encanto y luz



al lugar, permitiendo disfrutar de los momentos y tiempos necesarios para el encuentro del almuerzo o la cena.

Todo se presenta apacible y con un encanto especial, generado por el sistema de canales y lagos transformados en interesantes paseos; grandes y viejos "bonsai" de especies antiquísimas como cedros, bambúes y azaleas fbrecidas.

Envuelve todo el paisaje una armoniosa música china

clásica que sorprende porque no se puede saber de dónde emerge. Si se propaga desde los bares, de las casas o quizás del cielo. Pero, no... está en los parques y los alto parlantes se resguardan en elegantes y estéticos faroles de material. ¡Insólito!

Encantadora ciudad de más de mil años de antigüedad, que vale la pena agendar para una futura visita.



elbalcontreslomas



Juan B. Alberdi y San Martín



La Familia
LÁCTEOS

Calidad en Abundancia

www.lacteoslafamilia.com.ar
laclafamilia@dmlconex.com.ar

Calle 3 de Febrero - S/N - Tel: 02394 480300 - Salliqueló, Buenos Aires



CORRALÓN DE MATERIALES

D&N

“Todo en Tres Lomas
y al más bajo precio”



Cooperativa de Obras y Servicios Públicos LTDA de Tres Lomas



Cooperativa
de Obras y Servicios Públicos
de Tres Lomas

Servicio Solidario de Sepelios

Servicio estandarizado
Cobertura de traslados
Cuota solidaria



Nuestros servicios:

Agua potable (2392 48-6916)
Cloacas (2392 48-6917)
Sepelios (2392 55-1000)
Internet (2392 48-6490)

Marconi 737 • Tel: 02394 420195 • Cel: 02392 48-7382
Mail: coop3lomas@amicoop.com.ar • CP 6409 • Tres Lomas, Buenos Aires



TECNOLOGIA Y SERVICIOS



INTERNET



REDES



CÁMARAS
DE SEGURIDAD



INSUMOS



AUDIO



TV



CONSOLAS

TEL (02394) 421139 - 421000
CEL (02392) 15-537854

WWW.NOVAFORMATICA.COM.AR

Monteverde 416 - Tres Lomas (BsAs)

EL OBELISCO MUEBLES

ILUMINACIÓN - CORTINAS - BAÑOS

TRADICIÓN Y BUEN GUSTO PARA AMOBLAR
LA CASA DE LOS TRESLOMENSES

DEL SOLDATO 349 - TEL. 02394-420058 - TRES LOMAS



Yogurt casero



ANA ARANDA

Cocinera

@ la_casadeana3lomas

Hoy les presento una receta de Yogurt casero sin necesidad de tener una máquina para hacerlo: con tan sólo 4 ingredientes podés hacer yogurt para toda tu familia, le podés dar el gusto que vos quieras e ir variando sabores. Disfrutá de esta receta sencilla, saludable y económica.

INGREDIENTES

- 1 litro de leche descremada de sachet
- 1 yogurt firme de vainilla
- 3 cucharadas de leche en polvo
- Stevia (4 sobres) o azúcar (2 cucharadas)
- Esencia de vainilla: 1 cucharada

PROCEDIMIENTO:

Calentar la leche a 70 °C (si no tenés termómetro, te podés dar cuenta cuando alrededor se hacen pequeñas burbujas débiles).

Por otro lado, en un bol poner el yogurt de vainillas y disolverlo con un poco de la leche caliente, agregar la leche en polvo. Volcar toda esta mezcla al resto de la leche, llevar a un tapper que tenga una tapa hermética, tratando de no perder el calor: de eso va a depender que las bacterias del yogurt crezcan.

Envolver en una toalla y ponerlo adentro de una bolsa, y de ser posible ponerlo en una conservadora, o adentro del horno apagado para que quede bien cerrado por 12 horas.

Pasado el tiempo llevarlo a la heladera hasta el otro día: ahí ya lo podés comer.





MORERO
SEMILLAS Y CEREALES S.A.

*"Una empresa bien treslomense, identificada
con el productor agropecuario de la región"*

La línea más variada en semillas,
agroquímicos y fertilizantes.
Suplementos para nutrición animal.
Arrendamiento de campos para cosecha
en toda la zona.
Y como siempre, el servicio más completo
en el acopio de su cosecha.



Visita nuestra nueva web!

www.morerosa.com.ar

Granadero Baigorria 156 . Tres Lomas . Mail: morero@morerosa.com.ar
Tel. Administración y Ventas: 02394-430292 / Acopio: 430236

RECTIFICACIÓN TRENQUE LAUQUEN S.R.L.

*Reparación de motores
diesel y nafteros
Venta de repuestos*

Avda. García Salinas 1206 - (B6400EHZ)
Trenque Lauquen - Buenos Aires
Tel.: (02392) 422502/431600 - Fax 431600

Imágenes que hablan...

 **Fotografía**



GRACIELA PÉREZ CABRIADA
graperezcabriada@gmail.com



Nuestro país presenta, a lo largo de su extensa costa marítima, variedad de playas que muestran arenas más claras ó oscuras, piedras redondeadas y filosas, muy grandes algunas y también pequeñas, conchillas y caracoles de todo tamaño.

Las playas son diferentes y tentadoras, con aguas frías y también más cálidas. Pero en todas ellas, hay GUARDAVIDAS que nos cuidan y velan por nuestra seguridad, haciendo nuestro descanso más tranquilo.

¡Gracias por ello!

¡Click!



Herrero

PRODUCTORES DE SEGUROS

☎ 02394-430015 📞 02392-441045 / 608523

✉ gestherrero@gmail.com

📍 San Martín 162 - (6409) Tres Lomas (BA)



Monteverde 277
Tres Lomas



02394 - 430353



TV POR CABLE



INTERNET

CONECTATE

**ANTENA 3
LOMAS**

de EDUARDO JOSE BOCCHIO

**HD
DECO DIGITAL**

¿Qué es la Microbiota Intestinal?

 **Nutrición**



MARÍA EUGENIA ALZOGARAY

Lic. en Nutrición (U.B.A.)

MN: 4298 - MP: 1307



La microbiota intestinal es el conjunto de microorganismos (virus, bacterias, hongos, parásitos) que residen en nuestro intestino, en convivencia simbiótica: nos ayudamos mutuamente.

Cada año se investigan y descubren nuevas funciones de este "órgano", entre las que se resaltan:

- Absorción y aprovechamiento de nutrientes.
- Comunicación directa con el sistema inmune, optimizando la respuesta del organismo ante patógenos o sustancias tóxicas.
- Participación en la prevención o desarrollo de enfermedades autoinmunes.
- Interacción con el sistema nervioso (eje intestino-cerebro).
- Participación en regulación del hambre y apetito / aumento o descenso de peso.
- Regularización del tránsito intestinal.
- Mantenimiento de la salud de células intestinales.

El impacto de la microbiota en la salud o enfermedad

depende de la composición y equilibrio bacteriano.

En cada intestino hay bacterias benéficas y patógenas. Es normal y fisiológico que ambos tipos de bacterias existan, en un equilibrio que es individual de cada persona. Si la proporción de bacterias patógenas aumenta, este equilibrio se rompe y el organismo reacciona con alergias alimentarias, inflamación intestinal y sistémica, enfermedades autoinmunes, desbalances hormonales, etc.

¿Qué alimenta a las bacterias "buenas"? Alimentos ricos en fibras, prebióticos, probióticos que encontramos en las hortalizas y frutas, alimentos integrales y fermentados.

¿Qué alimenta a las bacterias "malas"? Alimentos ricos en azúcar, harinas refinadas, productos ultraprocesados como los snacks envasados dulces y salados, galletitas, hamburguesas y alimentos listos para consumir, salchichas, etc.

Y vos, ¿cómo alimentas a tus bacterias?...

El 8M: Cambiar la historia...

H Historia



ELI COVINO
Profesora de Historia



Todos los 8 de Marzo se conmemora el Día Internacional de la Mujer. Este día tiene sus raíces en el movimiento obrero de mediados del siglo XIX, en un momento de gran expansión y turbulencias en el mundo industrializado, en el que la mujer comenzó a posicionarse y a reclamar por sus derechos.

Tengamos en cuenta que la vida de la mujer por ese entonces era una continua historia de limitaciones: ni derecho a voto, ni a manejar sus propias cuentas, ni a una formación, y hasta con una esperanza de vida mucho menor que la masculina por los partos y los malos tratos.

El 8 de marzo de 1857, miles de trabajadoras textiles decidieron salir a las calles de Nueva York con el lema "Pan y rosas" para protestar por las miserables condiciones laborales y reivindicar un recorte del horario y el fin del trabajo infantil. Ésta fue una de las primeras manifestaciones para luchar por sus derechos, y distintos movimientos, sucesos y movilizaciones (como la huelga de las camiseras de 1909) se sucedieron a partir de entonces. El episodio

también sirvió de referencia para fijar la fecha del Día Internacional de la Mujer en el 8 de marzo.

El capítulo más cruento de la lucha por los derechos de la mujer se produjo, sin embargo, el 25 de marzo de 1911, cuando se incendió la fábrica de camisas Triangle Shirtwaist de Nueva York. Un total de 123 mujeres y 23 hombres murieron. La mayoría eran jóvenes inmigrantes de entre 14 y 23 años.

Según el informe de los bomberos, una colilla mal apagada tirada en un cubo de restos de tela que no se había vaciado en dos meses fue el origen del incendio. Las trabajadoras y sus compañeros no pudieron escapar porque los responsables de la fábrica habían cerrado todas las puertas de escaleras y de las salidas, una práctica habitual entonces para evitar robos.

Al no poder huir, muchas de las trabajadores saltaron a la calle desde los pisos octavo, noveno y décimo del edificio. La mayoría de las víctimas murieron por quemaduras, asfixia, lesiones por impacto contundente o una combinación de estas causas.



Más allá de esta reseña histórica, lo importante es rescatar la resignificación de esta fecha. Hoy en día, el Día Internacional de la Mujer, mejor conocido como el 8M, se convierte en un espacio para visibilizar la lucha y la unidad de las mujeres.

El reciente paro y movilización fue verdaderamente masivo y significativo por la profundidad y legitimidad de los reclamos. "Paramos y marchamos para que dejen de matarnos porque sólo en lo que va de este año ya ocurrieron 68 femicidios, la mayoría cometidos por sus parejas", "Hay más femicidios que días", "Nos quitaron tanto, que nos quitaron el miedo", "Evitar que se pierda una vida, no debería ser un logro", "Aborto seguro, legal y gratuito", "La CGT toma el té, las mujeres en la calle" y "Vivas y desendeudadas nos queremos", fueron sólo algunas de las consignas y lemas defendidos por las mujeres, niñas y adolescentes que se convocaron en la plaza del Congreso con la convicción firme de que este movimiento traspasa fronteras, diferencias culturales, económicas, ideológicas y de cualquier tipo y que las mujeres unidas tendremos el poder de cambiar el mundo y lograr la igualdad en todos los ámbitos de la sociedad.

Nuestro país, a partir de "Ni Una Menos", el 3 de junio del 2015, la lucha de la Campaña por el Aborto Legal, Seguro y Gratuito, las denuncias de

abusos sexuales a través de Actrices Argentinas y #MiraComoNosPonemos, como así también a través de medidas innovadoras e inclusivas para la diversidad sexual como la Ley de Identidad de Género, nos convirtieron en un faro en la región. Un faro significa un punto de referencia, de partida, un remanso ante tanto dolor, ante tanta desigualdad...

Tal como expresó Verónica Gago, militante del Colectivo Ni Una Menos el último 8M: "La incidencia del movimiento feminista en Argentina ¡está en todos lados! Pero, sin dudas, su fuente, su origen, está en las calles y los diversos territorios: de allí emana su fuerza, su capacidad de armar agenda, de inventar lenguajes, de ocupar los espacios de manera creativa, de crear sensibilidades. Es desde ese lugar que puede comprenderse su capacidad de interlocutar con una institucionalidad recién creada (como son los Ministerios de Mujeres, Géneros y Diversidad) pero también de impactar sobre arquitecturas institucionales añejas y, a la vez, plantear cruces de temas que eran impensados".

Indudablemente somos inspiración, y esa inspiración debería servir para derribar muros, tender puentes y seguir creyendo que esta revolución puede cambiar el rumbo de la historia. Será inevitable. SOMOS MUJERES EMPODERADAS.

Tel: 02394 - 420769
Cel: 02392 - 15 634840

*Envíos a
toda la zona*



**D
X
M** **REPUESTOS Y
ACCESORIOS**
DE DIEGO A. ANTÚNEZ

**Venta de repuestos y accesorios,
suspensión, transmisión y cristales.**



9 de Julio 739 - 6409 Tres Lomas, BsAs
dxmrepuestosyaccesorios@yahoo.com.ar

Ocuparnos

Nota de cierre



CRISTIAN OSCAR MORÁN

Periodista

cristianmorantl@gmail.com

¿Cómo no hacer referencia al coronavirus?

Se ha hablado y se seguirá hablando mucho del tema. De diversas formas. Tanto que algunas generan pánico e inmovilizan.

Por eso pensé que era adecuado hacer referencia al tema, dándole un tratamiento local. Para evitar el efecto descripto con anterioridad. Y describir una situación que es compleja (de hecho, es algo que se observa a nivel mundial en forma cotidiana) y que por ello requiere cuestiones claras, conductas acordes, y una alta dosis de responsabilidad ciudadana.

Hasta el 31 de marzo no habrá clases presenciales en el sistema educativo. La medida fue anunciada el domingo 15 de marzo, y puesta en práctica desde el lunes 16. Se planificó la continuidad pedagógica de los alumnos, y la asistencia alimentaria está asegurada desde los comedores escolares.

Era una medida que se demandaba desde varios sectores. Y se tomó. En el distrito (como en el resto) se conformó desde educación una comisión distrital de Salud en las Escuelas; y desde el Ejecutivo Municipal se convocó a diversos sectores para conformar una Comisión de Emergencia para ir pensando los pasos a seguir en virtud del desarrollo de la situación.

Hubo decretos municipales para organizar la habitualidad en lo que respecta a la no realización de eventos y celebraciones públicas, así como también en cuanto a las licencias para el personal que formaría parte del grupo de riesgo en caso de contraer la enfermedad.

Y la fuerza policial ha mantenido comunicación con los responsables de lugares donde la gente se reúne a tomar algo o a divertirse, con el objetivo claro de establecer algunas pautas y evitar las grandes aglomeraciones de gente en espacios reducidos.

Al 18 de marzo, Tres Lomas no tenía casos

confirmados, y 13 personas estaban aisladas por haber llegado de viaje desde diversos destinos del exterior.

Como dato, es positivo, e invita a pensar en que si todos nosotros actuamos como ciudadanos responsables, el impacto será ostensiblemente menor en Tres Lomas.

Y actuar responsablemente implica preocuparse por lo que se escucha, y también ocuparse. Especialmente ocuparse.

Y eso tiene que ver con cuidarse uno mismo, y hacerlo con el resto.

Modificar rutinas naturalizadas, que parecen cosas ínfimas, pero que en realidad pueden marcar la diferencia: desde la forma del saludo hasta el compartir el mate; desde el lavado de manos frecuente y sistemático hasta el toser tapándonos con el codo.

Aunque nos cueste, resignar alguna invitación a encuentros en los que haya muchas personas y que impliquen un riesgo potencial. Y dar aviso y comunicarse con el médico en caso que tengamos algunos de los síntomas que tiene el virus.

Y si tuvimos la mala suerte de viajar en este contexto, saber que al regresar deberemos responsablemente “guardarnos” en nuestros hogares, hasta que pase el tiempo estipulado y podamos comprobar que estamos bien.

Ocuparnos y ser ciudadanos responsables, y pensar en el bien colectivo, que a su vez será el bien de cada uno de nosotros. Una especie de imperativo categórico kantiano, en el que un acto moral busca la felicidad ajena, que a su vez permite la propia por ser parte de la humanidad.

Algo así.

Deberemos ocuparnos, entonces. Cotidianamente.

Sin pánicos ni paranoias.

Pero estando muy atentos.

