

Poco Pasto



NOTA DE TAPA
No co*emos
(y tampoco leemos)

SALIR DE NOCHE Y DE DÍA
Para ir a una cita/
Para ir con amigos

FINANZAS
Billeteras virtuales
vs bancos

1

OCTUBRE
2026



índice

salidas de día

4/ El Antidomingo

Francisco García.

5/ Elegí qué entrenar

Rocío González y

Lisandro Luque Albornoz

salidas de noche

7/ Una fecha en el under

Luca Marmo

8/ Para una cita

Ana Otharan

9/ Para ir con amigos

Consuelo Pesaresi

salidas para comer

10/ Pueblos gastronómicos

Melany Cortez

11/ Fiesta de dulce de

leche Tomás Romero

finanzas

12/ Finanzas en clave

joven Fausto Fabbian

12/ Los gastos hormiga

Fausto Fabbian

13/ Bancos versus billeteras virtuales

Milagros Lopez

cultura: música

14/ Volvimos a vivir en los noventa + Entrevista "La Reja"

Mora Jabornisky

15/ ¿Quién decide tu

música? Luca Marmo

15/ Música accesible

Candela Quiroga

nota de tapa

16/ No cogemos (y tam- poco leemos)

Poco Pasto

cultura: moda

18/ ¿Salimos a crear nuestro estilo?

Mora Lopez

19/ Agenda de moda

Cándida Casco

19/ Moda en números

Clara Crusvar

cine y teatro

20/ Crisis del teatro in- dependiente

Jon Zabala

20/ Los astros reco- miendan

Sofía Menica

21/ ¿Adónde ir?

Constanza Berdún

salud

22/ Tocate las tetas

Mariana Fabris

25/ Cómo cuidarse sin cortar el clima

Rocío Barrios

25/ Volvieron los telos

Lisandro Luque Albornoz

deportes

26/ El papel clave:

Clubes de barrio

Kiara Nepomneschi

27/ Moverse y encon- trarse

Martina Gutiérrez y

Ana Otharan

staff

EDITORAS

Clara Crusvar

Consuelo Pesaresi

Mariana Fabris

Melany Cortez

Mora Lopez

REDACTORAS Y REDACTORES

Ana Otharan

Candela Quiroga

Cándida Casco

Clara Crusvar

Consuelo Pesaresi

Constanza Berdun

Fausto Fabbian

Francisco García

Jon Zabala

Kiara Nepomneschi

Lisandro Luque Albornoz

Lucila De Gatica

Luca Marmo

Mariana Fabris

Martina Gutiérrez

Melany Cortez

Milagros López

Mora Jabornisky

Mora Lopez

Rocío Barrios

Rocío González

Sofía Menica

Santiago Vázquez

Tomás Romero



@pocopasto

pocopasto.com

ISSN 0000-0000

Los artículos publicados en la revista, web o cualquier otro soporte, pertenecen a **pocopasto**. Queda prohibida la reproducción total o parcial de los mismos. Derechos reservados. Los artículos contienen opiniones que la editorial no necesariamente comparte.

Poco Pasto

Si estás leyendo esto significa que lograste dejar el scrolling infinito por un segundo, así que ¡bienvenida o bienvenido! Y tranqui, no venimos a juzgarte, sabemos que suena un poco irónico que una revista digital te diga que salgas a tocar el pasto; pero de eso se trata exactamente. No queremos que tires el teléfono al río ni que te vayas a vivir al medio del campo, queremos ser la solución para que dejes de pasar tanto tiempo en redes buscando que hacer y más tiempo viviéndolo en la vida real. De ahí nace *Poco Pasto*.

Creemos que Buenos Aires está llena de propuestas geniales y que para disfrutarlas no hace falta romper el chanchito. En este espacio vas a encontrar planes, recomendaciones y guías pensadas para vos. Pero tocar el pasto también es aprender a resolver el día a día del mundo real sin volverte loco en el intento. Por eso, además de salidas para el finde, sumamos herramientas claves para prosperar en la vida adulta y espacios para conectar con lo que pasa a nuestro alrededor.

Nos vemos afuera, el equipo de *Poco Pasto*.

salidas de día

PREPARARSE PARA AFRONTAR LA SEMANA

El antidomingo

El domingo tiene algo extraño. Mientras el fin de semana todavía no terminó, el lunes ya empieza a hacerse presente.

Francisco García

La sensación de que hay que volver a trabajar, estudiar y retomar las actividades de la semana puede transformar las últimas horas de descanso en un momento de desgano, aburrimiento y ansiedad.

Es ese día en el que cuesta decidir qué hacer: quedarse en casa parece la opción más fácil, pero dejar pasar el domingo sin ningún plan también puede generar la sensación de que el fin de semana terminó antes de tiempo. Entonces ¿por qué no aprovechar esas últimas horas para hacer algo diferente y cerrar la semana de otra manera?

Para evitar que el domingo se convierta en una espera del lunes, desde poco pasto te proponemos distintos planes para compartir con amigos. Desde alternativas tranquilas hasta opciones para salir de la rutina, hay propuestas para todos los gustos y presupuestos.

stand-up y tragos

Reirse un rato entre amigos, una función de comedia, acompañada de algo para tomar, puede ser el plan ideal para cortar con la rutina y terminar el fin de semana entre risas.

Paseo La Plaza (Av. Corrientes 1660, San Nicolás). En sus salas subterráneas, los domingos explotan los shows de stand-up, con promociones de entradas 2x1 para estudiantes.

El Método Kairós (El Salvador 4530, Palermo). Un teatro independiente, con bar propio en la entrada, ideal para ver obras cortas de humor o improvisación joven.

karaoke privado

Una sala privada que permite cantar, bailar y reírse entre amigos durante horas.

LAF Club Karaoke (Thames 747, Villa Crespo). Alquilás una sala privada por hora solo para tu grupo de amigos. Tienen pantallas gigantes, luces de colores, micrófonos y servicio de comida.

picada y atardecer sobre el río

Un plan económico 100% al aire libre frente al río para cuando el clima acompaña. Llevar manta, mate y facturas.

Paseo de la Costa (Av. Libertador y General Martín de Güemes, Vicente López). Muy cerca de Capital, repleto de césped, rampas de skate y espacios para sentarse a escuchar música al atardecer.

bowling y arcades

Nada como un poco de competencia en un ambiente nostálgico para distender la tarde del domingo.

Paloko Bowling (Av. Cabildo 450, Belgrano). Pistas de bowling con luces de colores, mesas de pool, bar con hamburguesas y tragos simples para armar un torneo dinámico y divertido. **Acatraz** (Av. Rivadavia 3636, Almagro): Un clásico retro que cuenta con pistas de bowling, mesas de pool, metegoles y juegos de arcade en un solo lugar gigante para no aburrirse en toda la noche.

ELEGÍ QUÉ ENTRENAR



Mente

Cuando la rutina agobia y la mente necesita un descanso, un libro es una buena forma de desconectar. En Buenos Aires existen diversos clubes de lectura, cada uno con su propia dinámica y propuesta, pero todos con el objetivo de sacar a sus lectores de la zona de confort un rato.

Entre las opciones pagas, **Hoy está para leer** es de las más completas, organizado por Ivana Kasper los fines de semana en Manifiesto Café (Aguilar 2105, Belgrano). “*Es un espacio donde los lectores nos juntamos a debatir y opinar sobre un libro previamente acordado*”, cuenta Kasper. Cuesta \$40.000 e incluye la reserva del café, desayuno y sorteos. Los cupos son limitados y la inscripción debe abonarse dentro de las 24 hs.

Para quienes buscan opciones gratuitas, la Ciudad cuenta con Biblio Club, una propuesta de la Red de Bibliotecas, con encuentros presenciales y virtuales semanales. Los talleres abordan distintos géneros y se organizan en temporadas.

Rocio González



Cuerpo

Para quienes buscan desenchufarse del día a día, poner el cuerpo y disfrutar del fin de semana, el deporte amateur ofrece varias opciones. Existen distintos torneos, que dejaron de ser simples “picaditos” entre amigos, y que hoy reúne a miles de personas en campeonatos con estructuras organizadas.

Uno de los casos más destacados de este fenómeno es el de **Liga Núñez**, el torneo de fútbol con sedes en la calles Nación Zufriategui 1251 y Av. Balbin 4750. Combina un reglamento estricto, coberturas audiovisuales, árbitros y sedes de alto nivel, que forman parte de la experiencia. Benjamín Giordano, reciente campeón con Real Crudeza, confesó: “*Empecé a jugar porque les faltaba uno para un partido, y después me llamaron más seguido porque pegué onda con el equipo. Al principio jugaba sin darle mucha bola al torneo, pero una vez que le tomás seriedad, querés jugar todos los días*”.

No hace falta tener un equipo armado, ni ser un experto. Solo acercarse, animarse y tener ganas de jugar.

Lisandro Luque Albornoz

salidas de noche





PARA SUMAR A LA AGENDA

Una noche en el under

Entre bares que se llenan de música, bandas que recién empiezan y público que llega por curiosidad.

Luca Marmo Mattiussi

Llegás a un bar que quizás nunca escuchaste nombrar. Hay un escenario chico, algunas personas que ya conocen a la banda y otras que, como vos, llegaron por un anuncio o por la invitación del amigo de tu amigo. No sabés demasiado sobre lo que vas a escuchar. Un rato después termina el recital y salís con una banda nueva para seguir. Esa experiencia, repetida en distintos puntos de Buenos Aires, es parte de la movida under.

No hace falta conocerla para entrar. Basta con seguir una fecha, aceptar la curiosidad y acercarse. En esos espacios la distancia entre quienes tocan y quienes escuchan se achica. Julieta Miguelez, manager de Los Fundamentalistas del Aire Acondicionado y La Mono, encuentra ahí una de las principales riquezas de estos proyectos. “Al hacer un show a menor escala, la gente es más receptiva, es

todo más íntimo”, cuenta. Para ella, “lo más lindo que tiene el under es la cercanía con el público”.

Esa proximidad también hace que descubrir una banda sea distinto. La gente puede volver a verla, recomendarla o encontrarse con ella en otra fecha. Los músicos comparten escenarios y públicos. Iván Ritacco, tecladista de Los Hormigueros, considera que “el apoyo entre bandas” es “uno de los núcleos más grandes de la escena”. Una fecha puede ser el comienzo de otra.

El circuito tiene sus propios lugares. CC Otra Historia, Club Conjura, Moscú y El Emergente concentran parte del movimiento. También hay productoras y ciclos que conectan a las bandas con las salas. Gael Ruiz, bajista de Sin Registrar, cuenta que “*al principio éramos nosotros los que buscábamos las fechas, pero con el tiempo y mientras les fuimos generando confianza, fueron las productoras las que nos empezaron a llamar*”.

Sin duda que las redes son parte del recorrido. Un flyer puede ser la primera noticia sobre una banda desconocida. Sirven para encontrar fechas y convocar público, aunque el vivo sigue siendo donde el vínculo se vuelve real. Ruiz sostiene que “*es más importante un buen marketing que un buen sonido para llegar a públicos grandes*”.

¿Qué hay detrás de cada fecha?

En cada encuentro hay trabajo. Ensayos, equipos, difusión, horarios y gastos que forman parte de una escena sostenida por la autogestión y los vínculos. Pero también hay algo que no se mide en números: que una banda encuentre a su público y que alguien descubra una canción que todavía no sabía que necesitaba.

salidas de noche

LUGARES PARA SOCIALIZAR

Para ir con amigos

Propuestas diferentes, bares, cartas para charlar. Todo lo que necesitamos para conectar mas allá de la pantalla

Consuelo Pesaresi

Hoy en día es muy fácil conocer gente nueva por redes sociales o en aplicaciones de citas. No importa si la intención es hacer amigos o buscar pareja, existen lugares que se propusieron facilitar la experiencia de socializar cara a cara, con un trago y buena música.

Te traemos tres iniciativas distintas, donde a través de un idioma o cartas con preguntas, podés estar seguro de que yendo solo o en grupo, se propone cumplir el mismo objetivo: mezclarse y charlar.

Bruni club

Este evento viene a cubrir el vacío del concepto de “standing bar” en el que uno no elige una mesa y se va a sentar con sus amigos, sino que comprás lo que quieras tomar y te quedás parado tanto en el interior como en la vereda del lugar. Este evento no tiene una locación fija, se hace todos los viernes en distintos bares de Palermo y lo anuncian cada semana en su Instagram [@bruniclub](#), no hay que anotarse previamente para asistir, pero sí hay un ran-

go etario definido entre los 20 y 35 años. Cada uno tiene un sticker con su nombre pegado y al estar parados se rompe la estaticidad e incomodidad de acercarse a hablarle a alguien.



Eterna Social Club

Nace de cuatro amigas con una necesidad en común: conocer gente nueva. La dinámica consiste en proponer alrededor de 3 fechas al mes en una locación concreta, en general en bares. A través de su Instagram [@eterna._____](#) la gente puede estar al tanto de las mismas. Su propuesta es diferente, nos invitan a los jóvenes a encontrarnos en

un ambiente que no es un boliche, donde hay música pero se puede hablar y con este fin, al entrar ofrecen cartas con preguntas para incentivar la charla entre desconocidos. Por todo eso cumple con el concepto de una “previa eterna”.

International Social Club

Esta propuesta tiene otro conector pero el mismo propósito, en este caso unir gente a través del idioma. Con una frecuencia semanal, dos veces por semana podés participar de este evento, los miércoles en Afrika club y los jueves en Podestá bar. Para formar parte del evento en su Instagram [@internationalsocialclub](#) están los links para sumarse a la lista de invitados en cada bar y un grupo de Whatsapp con novedades para la comunidad de quienes asisten con frecuencia. Teniendo en cuenta que es un evento al que se va con la intención de socializar, la dinámica es muy sencilla, al ingresar, te dan un sticker con la banderita del o los idiomas que hables y la idea es interactuar con gente en el idioma que compartan, conectando así extranjeros y locales.

UNA SALIDA DISTINTA

Para una cita

Vino, algo rico y una mesa en la vereda pueden ser el escenario ideal para que una primera cita se sienta más como un plan que como un examen

Ana Otharán

Las calles de la Ciudad empiezan a llenarse por la noche con la llegada del buen clima. Y con eso aparecen las ganas de salir a disfrutar, conocer gente y concretar primeras salidas. Desde poco pasto sabemos lo difícil que es elegir dónde concretar una cita, por eso queremos facilitarles ese momento donde tienen que decidir qué plan proponer, o a dónde salir y disfrutar con espacios amenos para encontrarse, con un clima ideal para charlar, degustar cosas ricas y pasar un buen momento. En fin, locaciones que le saquen un poco el peso a esa “primera cita” e inviten a desconstruir y gozar de esta Ciudad y su gastronomía en compañía.

En una esquina tranquila del barrio de Núñez, “Vereda Adentro”

funciona como un auténtico lugar urbano para quienes buscan hacer una pausa real en el acelerar de la rutina. Su carta se centra en vinos naturales hechos por productores chicos de distintas regiones del país.



Siguiendo la ruta hacia Colegiales, sobre la gastronómica avenida Jorge Newbery, “Lardito” se consolidó como uno de los puntos de encuentro más codiciados y efervescentes de la zona

Para completar el recorrido, “Temporada Bar” Es la parada obligatoria para una primera salida mano a mano, donde la única consigna importante es estirar la charla en repuestas. Ya sea tomando una copa de vino en la vereda, o compartiendo una jarra de vermouth, cualquier excusa es perfecta para aceptar la salida, salir a la calle y encontrarse con el placer de vivir en esta ciudad.

¿Dónde están?

Vereda adentro, (Conde 3206, Saavedra). El gran encanto del lugar radica precisamente en lo que sugiere su nombre. Instalarse en sus mesas dispuestas sobre la vereda al aire libre, copa en mano, para ver pasar la noche, disfrutar del clima, charlar y dejar que el tiempo corra sin ningún tipo de apuro.

Lardito (Av Jorge Newbery 3655, Chacarita). Resulta el escenario perfecto para las noches templadas de primavera y verano. Desde su cocina abierta salen continuamente platitos pensados para compartir al centro de la mesa.

Temporada Bar (Bonpland 928, Chacarita). Su propuesta es ágil, relajada e ideal para el picoteo a medida que cae el sol en la vereda. Un tapeo que cambia según lo que ofrece el mercado.

salidas para comer

FUERA DEL ASFALTO

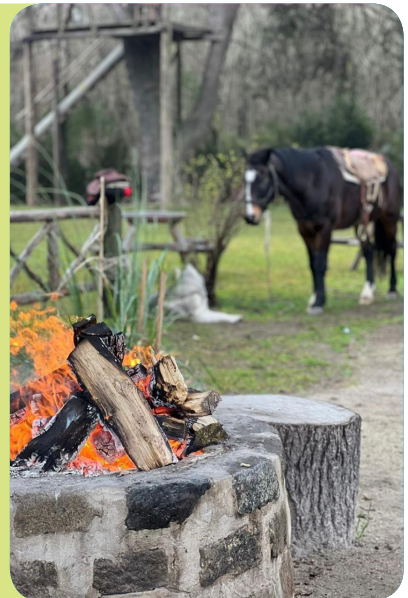
Escapadas de un día

La tendencia del “día de campo” dejó de ser un plan solo para familias o viajes escolares. Hoy la iniciativa invita a los jóvenes a cambiar el asfalto por el verde. Si querés escapar de la rutina por unas horas, pasar el día entre animales y comer comida casera increíble, desde Poco Pasto seleccionamos 2 lugares imperdibles y accesibles cerca de la ciudad para armar tu próxima escapada. POR **Melany Cortez**

Parrilla **María Isabel**

Para los que buscan una experiencia bien completa de campo y gastronomía, Parrilla María Isabel es el plan definitivo. El día arranca bien temprano con un desayuno campestre a puro pan casero y tortas fritas recién hechas, para después darle paso a una picada con em-

panadas tradicionales y fiambres regionales. El plato fuerte llega al mediodía con una parrilla completa con guarnición y bebidas incluidas, cerrando la tarde con una merienda bien de campo. **Pero no todo es comer:** entre plato y plato, el lugar invita a disfrutar del aire libre con paseos a caballo, tirolesa, venta de sus propios productos regionales y música para desconectar al sol. **Todo por \$39.900**



Asador criollo **Los abraham**

Si el plan ideal incluye comida casera en cantidad, Los Abraham es una parada obligatoria. El gran atractivo de este predio es su menú súper completo con modalidad libre. Arranca con una buena tabla de fiambres y empanada de carne frita, para darle paso a una parrilla que no escatima en nada. Hay achuras, terne-

ra, pollo y varios cortes de cerdo, todo acompañado por papas fritas y ensaladas ilimitadas, más un postre casero a elección para cerrar. Además, el lugar es 100% pet friendly, lo que te permite disfrutar del día al aire libre en su predio verde sin tener que dejar a tu mascota en casa. Abre sábados, domingos y feriados de 11:30 a 18:00 hs, y el valor por persona es de **\$45.000 (abonando en efectivo)**.

CAÑUELAS, BUENOS AIRES

Fiesta del dulce de leche

Tomás Romero

Cada año, la Fiesta del Dulce de Leche vuelve a reunir a productores, emprendedores, familias y visitantes alrededor de uno de los productos más tradicionales de la gastronomía argentina.

La relación de Cañuelas con la actividad lechera tiene raíces profundas. La localidad Vicente Casares es considerada cuna de la industria láctea nacional y allí funcionó La Martona, una empresa fundamental en el desarrollo de la producción lechera argentina. En el predio ferial ubicado sobre la Ruta 205, uno de los momentos que más expectativa genera es la elección de los mejores dulces. El público puede probar diferentes

productos y conocer el trabajo detrás de cada frasco. En la edición 2024 más de mil personas participaron de una degustación a ciegas entre 47 muestras para elegir el premio del público.

Esta propuesta también incluye espectáculos musicales, puestos de comida, artesanos y espacios destinados a productores y emprendedores. En 2024, la Municipalidad informó que la Expo Cañuelas y Fiesta del Dulce de Leche reunió a más de 120 mil personas durante todo el evento.

Para Cañuelas, hablar de dulce de leche no representa solamente un alimento, la fiesta logra transformar un producto cotidiano en una oportunidad para contar quiénes somos y de dónde venimos.



Ferias gastronómicas

Cuisine

El festival foodie francés que se despliega en 12 espacios distintos de la ciudad como *Morris Mousse* en Paraná 1052 (recorrido de Chocolatería), *Jimena Fuster* en Av. Olazábal 2115 (clases de pastelería y croissants) o *Kakawa* en Aguirre al 1570 (con talleres de cacao). “Es un espacio ideal para los jóvenes, ya que permite conectar con la cultura a través del paladar y descubrir nuevos sabores”, dijo Ode Vergos, creadora del proyecto.

Buenos Aires Market

Este se realiza todos los sábados y domingos en distintos puntos de la Ciudad de 10 a 18 horas con productos como frutos secos, verduras, lácteos, cereales, entre otras.

Argentina Alimenta

Del 17 al 19 de noviembre en La Rural, esta feria combina productos locales como internacionales. En este último evento se esperan más de 300 expositores y 9000 visitantes a lo largo de los tres días.



finanzas

QUÉ HACER

¿Cómo uso la plata?

La educación financiera empieza mucho antes de tener un sueldo fijo. Hoy se puede transferir, ahorrar, invertir o pedir un crédito en pocos pasos. Aunque parezcan acciones simples, todas implican decisiones sobre cómo usar la plata. Desde *Poco Pasto* proponemos estas tres opciones para instruirnos en este área.

1.

Bull Market

EL CURSO FRANCISCO FERRARI

En contenidos educativos plantea que invertir no debería basarse en modas o marcas conocidas, sino en entender qué se hace con el dinero.

2.

Banco Central (BCRA)

RECURSOS GRATUITOS

Para organizar gastos y entender cómo funciona el mundo financiero y comprender las cuentas bancarias, los medios de pago y la seguridad al operar.

3.

Mujer Financiera

LIC. SABRINA CASTELLI

Con contenidos sobre ahorro, organización de gastos e inversiones. Apunta a explicar cómo administrar los ingresos, empezar a ahorrar o evaluar dónde poner la plata.

QUÉ NO HACER

Gastos hormiga

Un café antes de entrar a cursar, un alfajor en una pausa o unas medialunas para acompañar la mañana. Son compras pequeñas que parecen no afectar demasiado al bolsillo, pero que, repetidas durante la semana, pueden convertirse en un gasto importante a fin de mes. Son los llamados “gastos hormiga”.

Un informe de Focus Market, consultora dirigida por el economista Damián Di Pace, dimensionó el impacto de estos hábitos en

140 mil

pesos son los que se pueden acumular como gasto hormiga al mes

la juventud argentina. El índice “JOVEN”, registró que seguimos teniendo pequeños gastos que pesan en el presupuesto. Si nos ponemos a pensar ocho cafés con

medialunas 2 veces por semana al mes cuestan unos \$74.400, mientras que 3 pedidos de delivery durante el mes suman otros \$65.600. Así, consumos que parecen menores pueden superar los \$140.000 mensuales. Registrar cada compra durante una semana permite reconocer cuáles son los consumos más frecuentes y cuánto representan en el presupuesto. No se trata de eliminar todos los gustos, sino de identificar aquellos gastos que se hacen casi automáticamente. Si bien pueden parecer insignificantes por separado, cuando forman parte de la cotidianeidad, la suma empieza a notarse en el bolsillo.

Fausto Fabbian



MISMO DINERO, DISTINTAS MANERAS DE GESTIONARLO

Bancos versus billeteras virtuales

Hoy en día, para transferir, pagar, ahorrar o mover plata no es necesario entrar a un banco y realizar la operación.

Milagros López

Las billeteras virtuales hicieron que muchas operaciones financieras puedan resolverse desde el celular y en cuestión de segundos, una facilidad que cambió los hábitos y convirtió a estas aplicaciones en una herramienta cada vez más presente en la vida cotidiana.

Su uso también modificó la forma en que nos relacionamos con el dinero. Mientras los bancos mantienen una estructura más tradicional, las billeteras concentran distintas funciones en una aplicación y buscan que operar sea rápido e intuitivo. Esta diferencia puede hacer que una transacción desde el celular se perciba como algo más cotidiano y menos importante que un trámite bancario, aunque en ambos casos haya dinero de por medio.

Para quienes tenemos entre 16 y 24 años, acostumbrados a resolver cada vez más cosas desde el celular, manejar plata también

implica frenar un segundo antes de tocar la pantalla y aceptar una operación. La facilidad y la rapidez pueden ser útiles, pero no hacen que una decisión financiera tenga menos importancia.

La periodista especializada en finanzas y creadora de la plataforma educativa Dinero en Orden, Celeste Sánchez nos comentó que *“la accesibilidad es una de las principales razones por las que las billeteras virtuales se volvieron tan populares entre los jóvenes. Los requisitos para abrir una cuenta son menores que en un banco y eso permite acceder a estas herramientas con mayor facilidad”*.

Esa facilidad de acceso también puede hacer que algunas operaciones parezcan más simples de lo que realmente son. Pero que sea más fácil de usar no significa que haya menos responsabilidades. Celeste agregó que las billeteras están diseñadas para ser simples e intuitivas, aunque esa misma característica puede hacer que al-

“

De los errores más comunes es olvidar las consecuencias de una decisión financiera solo por que realizarla sea fácil.

Celeste Sánchez.
Dinero en Orden

”

gunas operaciones parezcan menos serias. En ambos casos se está manejando plata y hay responsabilidades que asumir.

Aprender a manejar el dinero no depende de elegir una herramienta determinada. Registrar cuánto entra y cuánto sale, saber en qué se gasta y entender qué responsabilidades se asumen permite tomar decisiones con mayor información, tanto desde un banco como desde una billetera virtual.

cultura/ música

RESURGE EL ROCK NACIONAL

Volvimos a vivir en los noventa

Mora Jabornisky Becerra

Uno podría decir que el rock en Argentina empezó a fines de los años sesenta y principios de los setenta, con artistas como Luis Alberto Spinetta o Charly García; aunque los historiadores señalan que incluso diez años antes el género ya estaba en nuestro país. Pero hay algo en lo que sí podemos coincidir, en su época dorada. En 1982 la dictadura militar prohibió la distribución de canciones en inglés. Por lo que, de la noche a la mañana, las emisoras tuvieron que llenar la programación con producción local lo que generó que las bandas sin visibilidad puedan ser escuchadas.

Al finalizar la dictadura el rock nacional pasaba de tener un tono melancólico o acústico a adoptar la energía del pop rock, la new wave y el post-punk. Respondía a la necesidad cultural, social y natural de catarsis colectiva. Nacieron bandas como Soda Stereo, Virus y Fito Páez. Y poco tiempo después, el rock barrial, con bandas como Los Redondos, Los Pijos y Viejas Locas; quienes en los noventa se convirtieron en una cultura de pertenencia urbana, con trapos y rituales en los recitales. Éste fue su auge.

Con los años ese deseo de movilizarnos y gritar disminuyó. Según un estudio del sociólogo Pablo Alabarces, “la cumbia villera pasó a ser un sonido transversal en los años dos mil. Además, junto con el reggaeton y el rkt, consiguió la popularidad que antes tenía el rock nacional Y pasó a ser el género más escuchado de la década.” En los últimos años hubo un giro inesperado, las métricas de las plataformas de música registra-

El rock nacional responde a una necesidad de catarsis colectivo.

ron un aumento sostenido en las reproducciones de clásicos y nuevas composiciones del rock nacional. Tras décadas de cambios generacionales, la escena resurge en las pantallas y en los escenarios demostrando la vigencia de su mística. Habrá que ver si se trata de una tendencia pasajera impulsada por la nostalgia o si realmente es el renacimiento de un movimiento que nunca murió.



“La Reja”, una nueva camada

Entre rutinas cotidianas y salas de ensayo, ellos rompen los prejuicios del circuito y confirman la vigencia del sonido tradicional.

La Reja es una banda creada hace dos años. De día estudian y trabajan, y de noche cortan tickets en distintas provincias de Argentina. Son muy poco rebeldes para ser rockeros. “Por tocar rock no sos rebelde, hoy pasa por otro lado. Está más en hacer música real que perdure en el tiempo y no solo para pegarse” dijo Bautista Eliseo, creador de la banda, en una entrevista para Poco Pasto.

Crecieron escuchando rock y para ellos “nunca murió”. Frente a las personas que dicen que es un sonido de otra época, su baterista, John Clerici afirmó que “Hay una nueva generación que está haciendo mucho ruido, nosotros tratamos de tocar, sacar canciones y hacer crecer la escena desde nuestro lugar.”

ALGORITMOS Y VINILOS, DOS MANERAS DE ESCUCHAR

¿Quién decide tu música?

Abrir Spotify, elegir una canción y dejar que la siguiente aparezca sola ya es parte de escuchar música. Esto no pasa porque sí. Silvia Schiaffino, especialista en sistemas de recomendación e investigadora del CONICET, explica para Poco Pasto que: *“Se comparan tus gustos con los de otros usuarios para sugerir lo que le gustó a personas con perfiles similares al tuyo”*. La intención no es únicamente mantenernos dentro de lo conocido. Andrés Ferraro, especialista en recomendación musical, señala que las plataformas buscan equilibrar *“la música que es al-*

Bronca Buenos Aires es el disco de jazz de más interés juvenil hoy

tamente probable que te guste con aquella que permite descubrir artistas nuevos.” El problema aparece cuando el pasado pesa demasiado. *“Resulta más fácil para los sistemas recomendar a aquellos artistas que ya tienen un mayor número de escuchas”*, advierte.

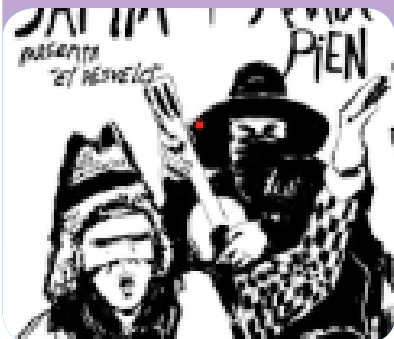
Frente a ese consumo guiado por datos, Judith Galante, de la disquería RGS Music, señala que en los últimos años *“hubo un BOOM”* en la venta de discos de vinilo. Según explica, muchos jóvenes lo eligen porque *“permite escuchar lo que el músico quiso componer”*. Escuchar música también implica distintas formas de descubrirla. Mientras una plataforma intenta anticipar nuestros gustos, volver a un disco puede ser una forma de recuperar la posibilidad de elegir qué queremos escuchar.

Luca Marmo Matussi

MÚSICA ACCESIBLE / POR CANDELA QUIROGA

Jaiyia + María Pien

Presenta su disco el 1 de octubre a las 20:30 en BIRI BIRI. La entrada cuesta \$13.000 y la propuesta apunta a quienes buscan descubrir artistas emergentes del estilo japonses.



Luis Lascano Quinteto

Para los amantes del jazz, el miércoles 7 de octubre se presenta a las 20:30 en Jazz Voyeur Club. La entrada tiene un valor de \$10.000



Old School Retro

Se presenta el sábado 14 de noviembre a las 22:00 en Fre-re. La entrada es gratuita, para disfrutar de música en vivo sin que el precio sea un obstáculo.



nota de tapa

GENERACIÓN Z

No co*emos (y tampoco leemos)

Menos sexo, menos libros y más cansancio. Detrás de las estadísticas sobre la juventud hay apps de citas, estrés económico y vínculos sin nombre. Una mirada desde adentro.



Poco Pasto

Los jóvenes no leemos ni cogemos. Lo decimos nosotros primero, y no es una bajada de línea nostálgica. La frase, dicha así, es una cargada fácil. Pero tiene algo de cierto, y preferimos mirarlo de frente, que nos preguntemos algunas cosas y hagamos análisis de lo que nos pasa.

Profundicemos un poco: Un informe de la UADE que encuestó a universitarios encontró que casi uno de cada cinco dice directamente que no tiene relaciones sexuales. Y en el Hospital de Clínicas cuentan algo parecido, gran parte de las consultas por sexología que reciben son de gente de entre 18 y 26 años, y el motivo más común es la

falta de deseo, lisa y llana. Con la lectura pasa algo similar, tenemos los resultados de comprensión lectora más bajos desde que se toman las pruebas PISA, y con menos de la mitad de la gente leyendo un libro entero en todo un año.

Hasta acá parece que el problema es solo nuestro. Desde Poco Pasto nos comunicamos con el Dr. Adrian

Helien, médico psiquiátrico especializado en sexología, para sumar una opinión experta. *“Es la primera generación en la que los hijos tienen menos relaciones que los padres”. Y agrega “Vivimos mucho más de forma anfibia. El mundo real de los cuerpos y el mundo virtual de las pantallas y la tecnología. Las apps de citas funcionan para algunas personas y no para otras”.*

Hay algo de responsabilizar a las generaciones más jóvenes por sus propios males, nos señalan como si estuviéramos ajenos de todo lo que nos rodea. Estamos haciendo las cosas distintas y eso es lo que no se entiende, porque no se estudia de adentro para afuera. Ningún pibe dice “No me interesa los libros” o “No quiero coger” es que ya no saben bien qué pasó con alguien que conocieron hace dos semanas por Instagram. Dicen que capaz el vínculo que tienen con esa persona no es novio ni es nada, es como un amigo con el que a veces pasa algo, y que no tienen ni ganas de ponerle nombre. El problema no es que la sexualidad joven desapareció, sino que se corrió de los moldes que usábamos para nombrarla, y medirla con las preguntas de siempre es no comprender que algunas cosas no están para que las entiendan las generaciones anteriores. Es sobre este punto en el que coincidimos con Heilen, *“Los datos registran como inactividad sexual lo que podría ser un cambio cultural en la relación con la sexualidad”.* Con la lectura nos pasa lo mismo, solo que todavía no lo asumimos. Hay estudios locales que muestran

“
Es la primera generación en la que los hijos tienen menos relaciones sexuales que sus padres
”

“
Los datos registran como inactividad sexual lo que podría ser un cambio cultural en la relación con la sexualidad.
”

DR. ADRIÁN HELIEN,
SEXÓLOGO

que la gente que dice “no leí nada este año”, en realidad escuchó audiolibros, leyó en el celular, devoró hilos larguísima de Twitter o pasó horas en foros. No entra en la casilla de “libro leído”, pero es lectura igual. Así que la pregunta que nos interesa de verdad no es si leemos o cogemos menos. Es por qué nos está costando tanto hacerlo de

la forma en que se supone que hay que hacerlo, y qué estamos inventando, mientras tanto, para arreglárnoslas con eso

“Por otro lado aparecen temas económicos. Quienes están en la lucha diaria por la supervivencia viven una situación de estrés que muchas veces impacta directamente en el deseo” explica Helien. Todo suma.

Ni hablar de los estándares mediáticos que nos quieren imponer cuerpos hegemónicos y estadísticas performativas. Como si un encuentro, una conexión, un gesto solo exista según el rendimiento cuantificable de un algoritmo berrera. *“Los jóvenes están sometidos a una enorme presión alrededor del cuerpo, atractivo, rendimiento y elección de pareja. La sexualidad puede convertirse en otra instancia de evaluación, lo cual es negativo”.*

Quizás la respuesta no sea volver a leer como leían nuestros viejos ni vincularnos como lo hacían ellos, como si hubiera una versión correcta que perdimos en el camino. Quizás lo que nos toca es más incómodo y más nuestro, reconocer que estamos cansados, que la plata no alcanza, que las pantallas ocupan el lugar que antes ocupaba el aburrimiento, y aun así seguir buscando la forma de hacer estas cosas a nuestra manera. Capaz que por ahora alcanza con eso, con admitir que nos cuesta, con dejar de cargar solos con una culpa que no es solo nuestra, y con animarnos a terminar un libro o a decirle que sí a ese plan que esquivamos sin razón. Sin épica y sin promesas. Solo para ver qué pasa.



¿Salimos a crear nuestro estilo?

Ante tendencias que borran nuestra personalidad, Poco Pasto te invita a construir un estilo propio con sello nacional.

Mora Lopez

¿A cuantos nos pasa de quedarnos horas mirando el celular y comprando ropa que viene desde el otro lado del planeta? Es cómodo, si, pero al final terminamos todos vestidos iguales o con prendas casi descartables. En un mundo dominado por el ultra fast fashion construir un estilo propio se convirtió en una búsqueda cada vez más consciente.

En exclusiva para *Poco Pasto* nos da su visión del tema Francisco Ayala, presidente de la Cámara de la Moda Argentina y diseñador de Alta Costura. Nos invitó a reflexionar sobre la ropa que elegimos usar todos los días: *"Que la identidad sea de la Argentina, la moda es un reflejo de tu lugar, de tu idiosincrasia, de tus materias primas"*. También advierte sobre el fast fashion, donde *"el promedio de uso son cinco o siete veces*

“
Está clarísimo
que la identidad
es el paso adelante y siempre
es virtuoso
”

Francisco Ayala,
Diseñador de
Alta Costura



y después se descarta", lo que logra tapar rasgos de tu personalidad con prendas de un solo uso. Para romper esta rutina, los jóvenes están rescatando el valor del oficio; eligiendo el diseño de autor, el upcycling y los procesos más artesanales. Ayala destacó que, entre las nuevas generaciones de diseñadores "el lujo pasa por el respeto al artesano y al medio ambiente". Al final de todo la moda no se trata solo de copiar lo que vemos en las redes. Es una herramienta poderosa para comunicar de dónde venimos y cómo queremos presentarnos ante el mundo. Desde *Poco Pasto* te desafiamos a que apagues un rato las pantallas, armes un plan en grupo y salgas a la calle. Recorré ferias de tu barrio, dale una segunda vida a esa prenda olvidada en tu placard y animate a armar un look que hable de vos.

AGENDA DE MODA / POR CANDIDA CASCO

Muestra "Vestir Mundos"

Fundación IDA y el Museo Moderno. Un recorrido de vanguardia que explora cómo la ropa reflexiona sobre el futuro, la identidad y las transformaciones sociales.



Miami Fashion Week

Desfiles de alta costura veraniega, trajes de baño de lujo, ropa de playa y colecciones de prêt-à-porter de firmas consolidadas y talentos emergentes.



Shangai Fashion Week

Los diseñadores presentan desde propuestas de moda urbana futurista y vanguardia textil hasta reinterpretaciones de la sastrería tradicional asiática.



QUE ELIGEN LOS JOVENES AL VESTIRSE

Moda en números

Realizamos una encuesta a 80 jóvenes sobre sus hábitos de consumo de moda. el 54% reconoce que busca inspiración en influencers o en redes como Pinterest para elegir sus prendas, un 38% dice pensar exclusivamente en lo funcional, sin mirar referencias externas. Sólo un 7% se inspira en cine, música o archivo. Un 21% admite comprar "prendas que me representen, aunque eso implique que no las utilice en la vida cotidiana", mientras que otro 21% prioriza ropa para actividades puntuales y un 42% se concentra en básicos. En cuanto al criterio

73%

de los jóvenes afirma que a la hora de vestirse busca reflejar una identidad propia.

de compra, el 67% elige por gusto y el 33% por precio. Y a la hora de comprar, el 83% prefiere la tienda presencial frente al 17% que opta por lo online.

Avellaneda, donde las opciones

económicas abundan, aparece mencionada en 26 como destino de compras, a diferencia del shopping que es mencionado 14 veces. Un grupo más chico menciona ferias americanas y ropa de segunda mano (7 menciones) como alternativa para vestir con identidad sin resignar precio.

El 59% elige marcas nacionales por sobre las internacionales (41%), pero ese "nacional" convive con estéticas que circulan primero por redes. Los datos muestran una generación que asegura vestirse "desde adentro", aunque más de la mitad reconoce mirar hacia afuera antes de decidir qué se pone.

Clara Crusvar

Crisis del teatro independiente

Con el Decreto 345/2025 se reformó el Instituto Nacional del Teatro y se recortó el dinero que sostenía las salas autogestivas.

El teatro independiente pasa por un momento complicado. Verónica Caminos, coordinadora general del grupo Sin Telón, cuenta para Poco Pasto que “varias salas de teatro independiente con trayectoria tuvieron que cerrar sus puertas” En la escena teatral conviven el circuito comercial, el under independiente y el teatro comunitario, que tiene una mística muy propia. Definido por sus propios referentes como “teatro de vecinos para vecinos”, se trata de personas sin formación profesional que se juntan en su barrio para transformar la realidad a través del arte. Todo empezó en 1983 con el grupo Catalinas Sur en La Boca, y después de la crisis de 2001 esta propues-



ta se multiplicó por todo el país. Esa misma energía es la que mueve hoy a Sin Telón, donde buscan que la situación económica no sea un freno para sumarse. Para sostener el proyecto hacen funciones a la gorra, organizan rifas y piden un bono contribución simbólico. A pesar de todo, la autogestión tiene un límite claro “si las personas

tienen menos posibilidades de destinar dinero a actividades culturales, también disminuyen los ingresos que podemos generar grupalmente” explica Caminos.

A esto se suma el desafío de integrar a los jóvenes. Verónica nota que “el uso excesivo de las pantallas y las formas de consumo más individuales hacen que cueste más encontrarse en un espacio comunitario.” De todas formas, para quien nunca pisó una sala under o de barrio, Verónica le dice “que se animen, que se acerquen, que prueben, que se permitan formar parte. El arte no tendría que ser jamás el privilegio de unos pocos, es de todos y para todos.”

Jon Zabala

CINE: LOS ASTROS RECOMIENDAN / POR Sofia Menica

Aries
Turbulencia

Géminis
Los invitados

Leo
Yo, Narciso

Libra
Hechizo de amor

Sagitario
Song, sung, blue

Acuario
Coyote vs. ACME

Tauro
Los juegos del hambre 7

Cáncer
Una carta a mi juventud

Virgo
Susurran tu nombre

Escorpio
Los colores del tiempo

Capricornio
Pepita la pistolera

Piscis
Café Society

ALTERNATIVAS CULTURALES ACCESIBLES

¿Dónde ir?

¿Quién dijo que salir al teatro o al museo requiere un gran presupuesto? Con beneficios que van desde entradas gratuitas a museos hasta promociones exclusivas en los teatros más importantes de la Ciudad, armar un plan cultural de calidad es cada vez más accesible para los jóvenes. La influencer Sofía Rodríguez, co-

nocida como Cámara Turística, dijo a Poco Pasto: *“Existe el estigma de que el teatro es para la gente mayor, pero está bueno apostar al interés de las nuevas generaciones y a sus ganas de descubrir un mundo artístico en el que puedan sentirse inspiradas”*.

Constanza Berdún

“Es una oportunidad de organizar un plan distinto y conectar con otras historias”

Sofía Rodríguez,
Influencer

Museos

Los Museos Públicos de la Ciudad garantiza el ingreso sin cargo a todos los estudiantes. El Museo Larreta, el del Cine, el Fernández Blanco y el Moderno son solo algunos de los 11 museos que integran esta red que promueve la cultura en la Ciudad. En donde se encuentran muestras de todo tipo de artistas tanto nacionales como internacionales.



Artes escénicas

El Complejo Teatral de Buenos Aires, incluye el San Martín, Regio, Alvear, Sarmiento y Ribera, otorga un 50% de descuento a estudiantes. Asimismo, el Teatro Colón suele ofrecer Funciones Sub-30 con tarifas reducidas en ópera, ballet y conciertos, mientras que el espacio independiente Timbre 4 suma promociones para menores de 28 años.



Artes visuales

Si te interesan las artes visuales, el MALBA ofrece entradas para su colección a mitad de precio para estudiantes con certificado, además de garantizar acceso libre y gratuito para todo el público cada miércoles. Actualmente están disponibles: Viva Frida (365 elementos de la vida de Frida Kahlo), Latinoamérica en expansión y Belkis Ayon.



Tocate las tetas

Del tacto al estudio por imágenes. Una especialista del Hospital Fernández responde nuestras dudas sobre la prevención.

Mariana Fabris

Hablar de cáncer de mama no es fácil, es algo que se siente distante pero a la vez provoca miedo. La realidad es que aunque el cáncer de mama es poco frecuente entre los 20 y los 30 años, no es imposible. Por eso desde Poco Pasto nos comunicamos con la Dra. Carolina Domazet, del Departamento de Oncología del Hospital Fernández, para que nos explique qué señales mirar y cuándo ir a consultar. Aprendimos que el cáncer de mama reúne distintos tipos de tumores que nacen en la glándula

mamaria, cuyas células se multiplican sin control. *“Cada tumor va a tener, como decimos nosotros, su nombre y apellido,”* nos explica Domazet. Ese subtipo y el estadio del diagnóstico definen cómo se comporta la enfermedad. El riesgo aumenta con la edad, pero *“suele aparecer también en algunos casos en pacientes jóvenes”*.

Las señales

La señal más conocida es “el bultito” en la mama o en la axila. Este nódulo si es duro, irregular, poco móvil o adherido, persiste o crece, es una señal de alerta. También importan la piel de naranja, el enrojecimiento, la hinchazón, la re-

“
Un tumor que se puede estudiar a tiempo va a hacer siempre la diferencia”

DRA. CAROLINA
DOMAZET



¿Cómo detectarlo temprano?

Autoconocimiento corporal y señales de alerta: Observa cambios como nódulos duros e irregulares, piel de naranja o secreción del pezón.

Controles médicos periódicos según el perfil de edad: Mamografía recomendada entre los 50 y 69 años (o desde los 40) y ecografía en jóvenes.

tracción del pezón y la secreción anormal, cuando quedan por fuera de lo habitual del ciclo o la lactancia. No es una urgencia, nos aclara la doctora, pero *“sí amerita por lo menos hacer una consulta a la brevedad con el equipo de ginecología”*.

¿Autoexamen o autoconocimiento?

El conocido autoexamen ya no se recomienda de forma estricta, porque es subjetivo y no reduce la mortalidad. *“Más que hablar de autoexamen hablaría de lo que es el autoconocimiento”*, aclara Domazet. Se trata de saber cómo se ven y se sienten las mamas, siempre de la misma manera, unos días después de la menstruación. Tocarse y mirarse en el espejo no reemplaza la mamografía, ni la ecografía, ni la consulta médica.

¿Qué estudios tengo que hacer?

Para nuestro rango etario los estudios por imágenes dependen del riesgo individual. La mamografía se indica entre los 50 y los 69 años ya que en mujeres más jóvenes el

“Lo más importante es mantener en el día a día hábitos saludables: la alimentación, hacer ejercicio y eliminar los factores de riesgo como el alcohol y el tabaquismo”

DRA. CAROLINA
DOMAZET

tejido es más denso y puede haber falsos positivos. Lo habitual es la ecografía mamaria. Por eso importa conocer los antecedentes familiares de cáncer de mama, ovario, páncreas o próstata, que pueden llevar a un asesoramiento genético y a controles más tempranos.

La historia familiar

Conocer la historia familiar ayuda al equipo médico a detectar patrones: de qué lado de la familia viene el antecedente y en qué órgano apareció. El asesoramiento genético permite estimar el riesgo del paciente y adelantar controles. El test de los genes BRCA1 y BRCA2 se recomienda solo en casos puntuales. Domazet nos deja un mensaje importante. *“Presentar un síntoma no debería invalidar la consulta”* y sobre todo no permitir que el temor o la vergüenza lleven a postergarla. *“Lo más importante es conocerse, conocer el cuerpo como es habitualmente.”* Hoy hay tratamientos según el subtipo y el estadio, y *“un tumor que se puede estudiar a tiempo va a ser siempre la diferencia”*.

¿Cómo prevenirlo?

Hábitos de vida saludables: Mantén una alimentación equilibrada, ejercicio regular y evita el consumo de alcohol/tabaco.

Valoración de antecedentes genéticos: El historial familiar permite iniciar controles más temprano y personalizados.

salud

LO QUE NO SE DICE EN LA PREVIA

Cómo cuidarse sin cortar el clima

Tuviste una cita y salió bien. Hubo risas, química y llega ese momento en el que los dos piensan que la noche puede terminar en algo más. Antes de dejarse llevar, hay una pregunta que también forma parte del encuentro, ¿cómo nos cuidamos?

Cuidarse no significa cortar el clima ni convertir una cita en una charla médica. Se trata de tener algunas decisiones pensadas de antemano para poder disfrutar con tranquilidad. Porque cuidarse es parte de pasarla bien.

“Lo importante es que el pacien-

te pueda conocer todos los métodos que hay y elija cualquiera, siempre y cuando se sienta cómodo,” explica María Paz Dallochio, ginecóloga oncológica y fellow en Mastología. La especialista divide los métodos de barrera de los métodos anticonceptivos. Dentro de los de barrera se encuentran el preservativo tradicional, el preservativo femenino (para personas con vagina) y el campo de látex (para personas con vulva). Estos evitan la transmisión de enfermedades sexuales además de la concepción. Por otro lado están los métodos

anticonceptivos hormonales: pastillas, parches, anillos vaginales, inyectables, implantes y el DIU; y los no hormonales como el DIU de cobre. También, están los métodos anticonceptivos quirúrgicos que son la vasectomía y la ligadura tubaria; de manera natural una no puede quedar embarazada, pero el ovario y el útero siguen funcionando. Lo ideal es usar los métodos de barrera y los anticonceptivos juntos.

En el caso del preservativo, hay un error frecuente. *“Deberíamos usarlo de inicio a fin de la relación sexual. No debería haber un momento donde no se use,”* señala Dallochio. También es importante colocarlo correctamente y retirarlo después de la eyaculación, evitando que quede dentro de las cavidades.

Rocío Barrios Irureta

NUEVAS COSTUMBRES

Volvieron los telos

En un contexto signado por la crisis de alquileres para personas de entre 25 y 30 años, los albergues transitorios resurgieron como un espacio clave de privacidad para una generación atrapada en la casa familiar. Llegar a la tercera década ya no es sinónimo de casa propia o alquiler. La imposibilidad económica obliga a miles a convivir con sus padres, donde presentar una pareja casual o lidiar con la falta de espacio volvió la inti-

midad un lujo. Ante este dilema, el telo pasó de mito noventoso a solución práctica.

Este cambio lo confirman desde el rubro. Juan Oroña, dueño del Hotel Del Cisne en Belgrano y de varios hoteles de pasajeros, señala que la franja de 20 a 35 años es la más activa. Según explica, *“el estigma prácticamente desapareció”*. El público ya no busca esconderse, sino acceder a confort y privacidad.

Sobre el consumo, Oroña destaca

que en la semana pesan las promociones para cortar la rutina o tras salir de un bar. Sin embargo, los fines de semana hay un declive y los más jóvenes eligen turnos de una o dos horas, contexto donde Airbnb ganó terreno por la similitud de precios.

Por eso, cuando “pinta el plan” después de una salida, la clave es la cercanía. Resolver la noche exige opciones a mano, ya sean albergues transitorios en zonas concurridas como Palermo, Puerto Madero o Villa Devoto, u hoteles de pasajeros. Espacios directos para cuando la salida sale bien.

Lisandro Luque

deportes



LUGARES QUE NO EVITAN LA CRISIS

Un papel clave: los clubes de barrio

Entidades que abrigan a las infancias con programas destinados al desarrollo social cultural, educativo y comunitario.

Kiara Nepomneschi

Detrás de los grandes ídolos que se convirtieron en campeones del mundo en 2022, hay profesionales que se formaron con valores, humildad y humanidad en clubes de barrio. Messi empezó a jugar a los cuatro años en Abandera-do Grandoli, en Rosario; Di María dio sus primeros pasos en El Torrito; Julián Álvarez, en Calchín, un pueblo cordobés; y Thiago Almada, criado en Fuerte Apache, jugó en las canchitas de tierra de Santa Clara, en Ciudadela. También hay historias del conurbano, como la de Enzo Fernández en La Recova, en San Martín, o la de Nicolás Tagliafico en Villa Calzada, en Almirante Brown. Antes de los estadios, hubieron espacios que les brindaron una caja de experiencias para salir al mundo y hoy están atravesados por la crisis que vive todo el país.

En esta época marcada por el individualismo, el rol de los clubes de barrio es aún más importante. ¿Por qué en *Poco Pasto* pensamos



eso? Porque en Argentina más de 5 millones de personas buscan formarse en deportes en estos clubes, pero también encuentran ahí orientación para pensar un futuro posible. Funcionan como espacios donde la contención y la idea de familia se construyen en cada entrenamiento y en cada partido. Colaboran para que los chicos y chicas comprendan la importancia de persistir para lograr sus objetivos, el valor de la comunidad y la solidaridad.

“Queremos que los clubes sepan que no están solos y que vamos a acompañarlos en lo que necesiten,” ase-

guró Pedro Villarreal, presidente de Unión de Clubes Barriales.

“No somos un organismo del Estado y no tenemos una caja de plata para repartir subsidios, pero nos organizamos y generamos herramientas para que no estén solos”.

Que el club no deje de ser una extensión de tu casa, esa segunda familia a la cual recurrir, donde uno creció y adquirió habilidades sociales que aplican en la vida misma. En definitiva, son mucho más que deporte: son formadores de personas y hoy los necesitamos más que nunca, como ellos a nosotros.

Hockey

Hay chicas del interior que tuvieron que alejarse de los clubes donde empezaron a jugar al Hockey para arrancar a estudiar en Capital Federal. Para ellas existen torneos que les dan la posibilidad de seguir vinculadas al deporte y reunirse con mujeres de todas las edades que encontraron en estos espacios una posibilidad de vol-

ver a la cancha. Los partidos son los domingos (para evitar coincidir con los regulares que se juegan los sábados); cuando te anotas comenzas a formar parte de un equipo que se mantiene toda la competencia. Se puede jugar el apertura y clausura que están divididos en categorías A y B. La modalidad más común es el seven.

Lugares como Gesto Deportivo los organizan de forma gratuita. Karina Stasi, fundadora del mismo destacó para Poco Pasto porque lo hacen: *"Generamos esto para que puedan volver a jugar. Lo hacemos sin costo porque nos gusta que vengan, la pasen bien y generen nuevos vínculos"*.

Martina Gutiérrez





Running

Si te cuesta comprometerte a hacer deporte, estás buscando conocer gente y abrirte a nuevas experiencias o simplemente con tus amigos no encuentran un momento para verse, los Social Running Club son para vos. En la Ciudad de Buenos Aires surgieron grupos que se juntan a correr, tomar algo, ya sea un café o una cerveza después de cumplir

con los kilómetros pactados. Squad Fitness Crew es una gran opción para poder sumarse. El proyecto surgió de un grupo de amigos que cuando comenzaron sus veinte se dieron cuenta lo difícil que era coordinar planes entre ellos semanalmente. Por eso decidieron que lo mejor era fusionar el momento de hacer actividad física con el de juntarse.

Organizan actividades semanales, acompañadas de desayunos o cenas. Tomás Del Río, uno de los fundadores contó en una charla con *Poco Pasto*: *"Hasta hacemos viajes para correr carreras en Tandil, Mar del Plata o la Patagonia, con la excusa de correr y disfrutar"*.

Ana Otharan



pisar el pasto

agenda

salidas de día

Expomatear

17 y 18 de octubre
La Rural

Charlas, talleres, stands y foodtrucks. La entrada cuesta \$10.000 por persona, con promo familiar de 40.000 pesos para 4 personas.



TecWeek

Del 20 al 31 de octubre
Av. Costanera Rafael Obli-
gado 1221.

Experiencias desde IA y gaming hasta fintech, cultura digital y nuevas narrativas. Hay entradas gratuitas o pagas.

Mafalda inmersiva

Todo octubre
Centro Cultural Recoleta

Experiencia multisensorial y tecnológica que saca del papel la famosa historieta de Quino para sumergir al público en su universo.

salidas de noche



Water Lantern Festival

17 y 18 de octubre
Hipodromo de Palermo

Suelta colectiva de faroles, cada participante recibe un farol biodegradable para escribir deseos o mensajes y después lo lanza al agua.



Fuerza Bruta

Del 1 al 31 de octubre
Sala SinPiso, Julio Argen-
tino Noble 4100.

Una aventura sensorial: volar entre cascadas, bailar entre mariposas o flotar por el universo. La entrada cuesta 28.000 pesos.

salidas a comer

Hanguk Fest

25 de octubre
Parque Los Andes

Un festival para conocer la cultura coreana en una sola jornada, donde conviven gastronomía, música, cosmética y tecnología.



Feria Nuevos Sabores

17 y 18 de octubre
Plaza Arenales, Devoto

Reune gastronomía, bijouterie, indumentaria y decoración de países latinoamericanos, Francia y Estados Unidos. La entrada es gratuita.

Feria Truchommeliers (Edicion Halloween)

31 de octubre
Galpon Oeste, Caballito

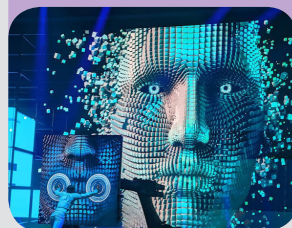
Degustación libre de bodegas, "El bajón dulce" (cosas dulces), stands de vermut, DJ en vivo, sorteos y sector de juegos. Solo para mayores de 18.

finanzas

II Jornada de Tecnologías Aplicadas a la Profesión:

26 de octubre
CABA

Hay conferencias sobre IA en Excel, automatización y agentes de IA, reportes en Power BI, impuestos y ética en la era de la IA. Es sin arancel, con inscripción según categoría



música

Ciro y Los Persas

24 de octubre
Estadio de Argentinos Juniors

Entradas disponibles por Ticketek. Promoción de 4 cuotas sin interés con visa crédito y Banco Provincia.

Aitana

21, 22 y 23 de octubre
Movistar Arena

Presentará su gira Cuarto Azul World Tour con dos fechas agotadas. Trae una propuesta conceptual que combina música, tecnología y narrativa visual



Solomun

23 y 24 de octubre
Mandarine Park Tent

Uno de los DJ y productor bosnio-alemán más influyentes de la música electrónica mundial regresa a Argentina con un nuevo show. Entradas a la venta.

moda

Expo Vestir Mundos

Todo el mes de octubre
Museo de Arte Moderno de Bs.As

Explora el diseño de indumentaria como una práctica que transforma los espacios y responde a desafíos sociales, productivos y ambientales



Luxury Outlet

Todo el mes de octubre
Centro de Convenciones y Exposiciones BA Ferial

Feria que reúne marcas de moda para mujeres, hombres y niños con promociones especiales.



cine y teatro

MUBI Fest

Del 22 al 25 de octubre
Cinépolis Houssay

La cuarta edición de un festival global de cine, una celebración del séptimo arte y un ritual colectivo para cinéfilos.

ImproBA

Del 21 al 24 de octubre
CABA

Festival Internacional de Improvisación Teatral de Buenos Aires, que celebra su cuarta edición con espectáculos en vivo, talleres y charlas



Magnolia Cineclub

Del 3 al 16 de octubre
CABA

Espacio para proyectar películas, generar debates y organizar eventos temáticos orientados a amantes del cine y la cultura pop. Se caracteriza por funciones temáticas de culto y ciclos musicales.

deportes

Mundial FIM de Flat Track

24 y 25 de octubre
Totorá, Santa Fe

La jornada de coronación del campeonato de motociclismo, en su primera realización fuera de Europa.



Campeonato Mundial de Canotaje

19 al 25 de octubre
Guaqueguaychú, Entre Ríos

Primera edición en la historia realizada en Sudamérica, disputada en simultáneo con el Campeonato Panamericano.



entradas

cuponera

Salir el fin de semana en la Ciudad de Buenos Aires no tiene por qué costar mucha plata. Existen programas oficiales, credenciales de descuento y circuitos de acceso libre pensados especialmente para jóvenes y estudiantes. Acá te presentamos las mejores opciones para armar tus salidas de viernes a domingo gastando lo mínimo.

1.

Pase Cultural Jóvenes

Es el programa del Gobierno de la Ciudad para estudiantes secundarios de escuelas públicas (o privadas subvencionadas de cuota cero). Consiste en una tarjeta con saldo periódico para usar en cines, teatros, recitales y librerías adheridas. Para conseguirlo solo necesitás subir a la plataforma oficial tu DNI y el certificado de alumno regular.

3.

Pase Cultural Docentes

La oferta cultural también alcanza a la comunidad educativa. Los docentes de la Ciudad pueden solicitar una credencial virtual dentro del marco del Pase Cultural. Aunque no cuenta con carga de saldo, les otorga promociones exclusivas, descuentos y accesos bonificados en la red de comercios y salas de espectáculos adheridas al programa.

5.

Museos y salas públicas a costo cero

Los museos dependientes de la Ciudad y de la Nación son opciones infalibles para una tarde de fin de semana. La mayoría cuenta con entrada gratuita ciertos días de la semana y, para estudiantes de cualquier nivel, el acceso suele ser libre o con una tarifa mínima presentando la credencial escolar o universitaria.

7.

Tarjeta Jóvenes y promociones de la Ciudad

A través de las iniciativas orientadas a jóvenes de entre 15 y 29 años, la Ciudad articula descuentos tipo 2x1 en cines, beneficios en gastronomía Joven y cupos gratuitos para talleres deportivos y tecnológicos. Solo requiere registro previo en los canales digitales oficiales de Juventud para validar el beneficio.

2.

Comunidad Pase y beneficios digitales

Más allá de la carga de saldo, el Pase Cultural funciona a través de la app billetera virtual Buepp (del Banco Ciudad). Al registrarte, pasás a formar parte de la "Comunidad Pase", lo que te da acceso a sorteos para avant premieres de cine, invitaciones VIP a festivales de música, talleres artísticos y visitas a backstage en teatros porteños.

4.

Descuentos para universitarios

Si ya terminaste el secundario o estudiás en la facultad o en un nivel terciario, tu certificado de alumno regular sigue siendo oro puro. Presentándolo en boleterías podés acceder a tarifas diferenciales en cines como la Sala Lugones, el Complejo Teatral de Buenos Aires (CTBA) y funciones con precios simbólicos en librerías y festivales.

6.

Centros culturales masivos con entrada libre

Espacios como el Palacio Libertad (ex CCK), la Usina del Arte, el Centro Cultural Recoleta y el Centro Cultural San Martín ofrecen una agenda constante sin costo. Desde conciertos e instalaciones inmersivas hasta ciclos de cine independiente y obras de teatro, podés reservar tus entradas digitales sin gastar un solo peso.

8.

Billeteras virtuales y reintegros culturales

Aplicaciones como Buepp o Cuenta DNI activan con frecuencia promociones especiales los fines de semana. Otorgan reintegros que van del 30% al 50% en rubros como espectáculos, gastronomía y librerías. Al combinarlas con los precios diferenciales para estudiantes, podés duplicar el ahorro en tus salidas.



India

LENCERÍA, SEX SHOP Y BIKINIS
VENTA MAYORISTA Y MINORISTA

© INDIA.LENCERÍA.INDIA

