

# REBELADOS

UNA REVISTA DE ADOLESCENTES, PARA ADOLESCENTES

REVISTA BIMESTRAL DE  
ADOS "ATENCIÓN INTEGRAL DE LA  
SALUD ADOLESCENTE"  
AÑO 1 - N° 2  
MAYO/JUNIO DE 2018  
DISTRIBUCIÓN GRATUITA

*El  
viaje*

# SONADO

¿BARILOCHE? ¿PORTO SEGURO? ¿CANCÚN?

AUTOESTIMA

¡EL  
LIKE  
PROPIO!

ENTREVISTA

LYDIA  
CARRERAS

PERFILES

MALALA  
YOUSAFZAI

La primera pregunta que me hago frente a las imágenes que me generan la palabra "Violencia" es si es una característica "más" del ser humano y del resto del reino animal. La respuesta más probable quizás sea: sí, es una característica que existe, incluso algunos científicos (incluidos los criminalistas, como a veces vemos en las series) la atribuyen a algún lugar del mapa genético, es decir en algún locus de algún gen. Información francamente biológica.

Si esto fuera así, habría que aceptar que también existen escenarios que se contraponen con la violencia por ejemplo la bondad, la solidaridad, la racionalidad, la tolerancia, el afecto, el amor, la sensibilidad, la empatía. Y otros tantos que van en el mismo camino: el odio, la antipatía, la xenofobia y algo íntimamente relacionado con la violencia que es la **crueledad**.

Ante este interjuego de situaciones, es importante que nos preguntemos **¿cómo se establece el predominio de una actitud sobre la otra?**

Hoy en día abundan los pseudos estudios clínicos y psicológicos que atribuyen a las características madurativas de la edad adolescente la presencia de mayor violencia y crueldad. ¿Vieron? Se señala a la violencia/

crueledad como patrimonio casi exclusivo de los niños y adolescentes.

Y ahí empieza el desfile de argumentos: que el desarrollo diferente de las áreas cerebrales, que la presencia de la serotonina, o de la dopamina u otros mediadores químicos, que el número de neuronas, que el tamaño de las mismas, su color, o el número de interconexiones, son los responsables!

Y siguen las premisas: que las drogas, la pobreza, la riqueza, el deseo de lo inalcanzable, o el aburrimiento de tenerlo todo, llevan a los adolescentes a la búsqueda de situaciones perversas que llenen ese vacío, o porque le faltan cosas o porque le sobran...

Entonces los adultos nos montamos sobre conclusiones de papers para buscar chivos expiatorios, echamos las culpas y nos portamos como Pilatos (ese, ¿lo conocen? el que se lavaba las manos).

Y esto sí da bronca y genera "violencia". Es mucho más fácil decir que el origen de la violencia se debe a los patrones educativos y la cultura permisiva que se observa en el entorno social y familiar, que hacerse cargo del verdadero origen de la violencia.

Cuando una sociedad le echa la culpa a los patrones educativos y a la cultura permisiva, corre el riesgo de reafirmar como legítimo lo represivo, lo autoritario y la rigidez desprovista de afectos, para cumplir con el objetivo. Y eso es muy peligroso.

"Es por tu bien" es la frase que falta. Si pueden, adivinen quién la dijo.

Retomando la pregunta del principio: **¿Cuál sería entonces la causa de tanta violencia?** Creo, como escuché por ahí: **la ineptitud del mundo adulto frente a la violencia**. Es la cultura del discurso vacío, solo palabras sueltas.

**Ejemplos y afecto es lo que falta.**

Y si no somos capaces de dar el ejemplo y transmitir el afecto **deleguemos y empoderemos a los ADOS para que ellos puedan**.

No hay otra forma de terminar con la violencia cotidiana.

Todo lo demás es secundario.



**Dr. Julio Cukier**  
Director Médico de ADOS  
MN: 33.127

# El viaje SONADO

Cuenta regresiva para el inolvidable viaje de egresados del colegio secundario. Momentos claves para tener en cuenta en esta estadía de ida y vuelta!



## SUMARIO N°2

- P3 | **NOTA DE TAPA** – El Viaje Soñado.
- P6 | **ECOFRIENDLY** – Día Mundial del Medioambiente.
- P7 | **AUTOESTIMA** – El Like Propio.
- P9 | **NUTRICION** – Ortorexia.
- P10 | **ENTREVISTA** – Lydia Carreras
- P12 | **SEXUALIDAD** – ETS.
- P13 | **PERFILES** – Malala Yousafzai.
- P13 | **PREGUNTADOS** – Efectos del consumo de drogas.
- P14 | **LOS 4 ELEGIDOS** por Agus y Santino.

## STAFF

- Director general:**  
Dr. Julio Cukier
- Coordinación general:**  
Lic. Florencia Bernatene
- Redacción y coordinación editorial:**  
Claudia Carrivale
- Coordinación Área Adolescencia:**  
Dra. Carolina Burgos
- Diseño y diagramación:**  
Mauricio Setién
- Ilustraciones:**  
Julietta Dayan
- Impresión:**  
Gráfica Orion

**Colaboran en esta edición:** Dra. Alejandra Giurgioyovich, Lic. Elisa Pedersen, Lic. Luis Di Santo, Lic. Florencia Bernatene, Marina Mussi, Fiorella Fulle, Michelle Setién, Jazmín Zeitune, Dante Ferrari, Agustina Cukier, Santino Ponzzone, Ivo Petrusic Cafardi, Matías Cukier, Juampi Comeglio.

*Rebelados es una publicación de ADOS "Atención Integral de la Salud Adolescente". Las opiniones expresadas por los entrevistados son de exclusiva responsabilidad de quienes las emiten y no representan, necesariamente, el pensamiento de Rebelados.*

**Contacto:** Fundación ADOS. Vuelta de Obligado 1551, CABA. (011) 4780-3204 comunicacion@ados.org.ar www.ados.org.ar Registro de la propiedad intelectual en trámite.

### Al fin sucede

Sentís que algo se termina y está por llegar lo nuevo. Y el viaje que se realiza al finalizar la escuela secundaria ¿es como una especie de portal deslumbrante entre esas dos etapas? ¿O es también la oportunidad de seguir poniendo a prueba tu autonomía, responsabilidad y respeto por vos mismo, por tus pares, y el entorno?

Durante cuarto año llegan las reuniones con las agencias de viaje y sus atractivas propuestas de turismo estudiantil. Tu mamá, papá o tutor deberán evaluar varios aspectos antes de firmar el tan ansiado contrato (costos y financiamiento, tipo de hospedaje, cobertura de seguridad, la responsabilidad ante una emergencia, cuidados en las salidas y excursiones, etc.) Es muy importante que la agencia de viajes elegida se

encuentre autorizada por el Ministerio de Turismo para operar.

En cuanto a la oferta actual, hay paquetes para todos los gustos y ¡para todos los bolsillos! Al tradicional frío de Bariloche con su mágica nieve, se le suman el sol y la playa de destinos paradisíacos como Porto Seguro, Florianópolis, Cancún, Punta Cana y hasta el mismísimo Disney.

## El límite es tuyo

Todos los viajes son una oportunidad de nuevas experiencias. Particularmente, en el de egresados surgen situaciones de diversión y esparcimiento (fiestas, boliches, concursos o competencias, excursiones, etc.).

En las propuestas siempre hay riesgos. Es importante que sepas que no existe una única manera de pasársela bien y/o divertirse. No todo lo que otros te proponen tiene porque ser así. Por eso es vital que seas "tu propio cuidador". Los límites y las responsabilidades individuales y grupales harán que tu viaje soñado sea un tiempo de disfrute y encuentro, y no una pesadilla fuera de control.

## Los jóvenes y el consumo de alcohol

En la actualidad, las estadísticas muestran que se han producido cambios en la modalidad de consumo de alcohol que se manifiestan en la disminución de la edad de inicio, promediando los trece años.

Asimismo, se registra un aumento en el ingreso a las guardias por intoxicación alcohólica aguda y las complicaciones relacionadas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la abstinencia completa de alcohol en menores de 18 años, debido a que el riesgo de dependencia en la edad adulta puede disminuir cuanto más tarde sea la incorporación del joven al consumo de bebidas alcohólicas.

# en PRIMERA PERSONA

por FIORELLA FULLE

En abril del 2014, un año antes de terminar el colegio, empezamos con mi grupo de amigas a averiguar que destinos y que empresas había para el mismo. Una de mis amigas plantea que existe un viaje de egresados a Brasil y que le parecía que la íbamos a pasar mucho mejor que en Bariloche por el hecho de que no nos copaba el frío. En Septiembre/Octubre del otro año nos estábamos yendo a Porto Seguro.

Muchos amigos nos decían "Pónganse en pedo", "Cierren boliche", "Hagan todo lo que quieran" y sinceramente, cada uno hace lo que quiere en su viaje. Nos vendieron como que era un "descontrol total" y eso depende de cada persona y como lo quiere disfrutar. En mi caso personal, escuchaba todo lo que me recomendaban, pero sabía que lo que iba a pasar era mi propia experiencia.

Llegó septiembre del 2015 y nos fuimos a Brasil. Durante toda la estadía hice lo que yo me sentía más cómoda y obviamente, sin afectar a los demás que viajaban conmigo. En el viaje de egresados cada uno tiene su experiencia y cada uno decide cómo manejar las situaciones que se presentan. En mi caso, siempre tomé lo justo y necesario por el hecho de que durante el día hacíamos mucha vida de playa y

estaba un poco insolada. No me hallaba sintiéndome mal pero sobre todo corriendo el riesgo de perderme alguna excursión al otro día.

Podría decir que el viaje es un mundo para cada persona. Podes viajar super influenciada y hacer cosas para decir "esto lo viví" o puedes encararlo super relajado y entretenerte igual. En mi caso, fue medido porque disfruté todas las excursiones que se realizaban en el día y a su vez, pude ir a todas las fiestas nocturnas. Para mí hay que saber manejar esas influencias y que no importe lo que digan los demás. También tuve la suerte de que con mis amigas la pasamos genial, nos entendíamos en todo entonces a la hora de tanto vestirse/prepararse o decir "che, me siento mal" estábamos una para la otra. En el viaje de egresados es fundamental la comunicación ya que son muchos colegios y a veces el control por parte de la empresa es medio escaso. Son detalles que en su totalidad hace que tu viaje sea bueno o malo, en mi experiencia fue buenisimo. Hoy por hoy, casi tres años después tengo excelentes y hermosos recuerdos de Brasil. Es algo que volvería a vivir sin duda.



Hidratate 100 pre!

- Hidratate todo el año (no solo en verano).
- Tené a mano una botella con agua que sea fácil de transportar.
- Si el agua no te gusta, agregale rodajas de fruta, hojas de menta o gotas de jugo natural de limón, naranja o pomelo.
- Las frutas y verduras aportan entre un 60% a 90% de agua. Aumentá su consumo.
- A través de las infusiones también nos hidratamos... ¡Pero, ojo! Al ser bebidas diuréticas, hacen que orinemos más.

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO | EDUCACIÓN ALIMENTARIA | CHARLAS Y TALLERES | IN BODY 120 ANÁLISIS DE COMPOSICIÓN CORPORAL



Las empresas exigen una **ficha médica completa** con un certificado del buen estado de salud de cada estudiante.

Es una buena oportunidad para que la consulta sea real -no a las apuradas- y **hables con tu médico** sobre aspectos que tienen que ver con el **cuidado y la prevención durante el viaje**: ¿Qué pasa si consumo alcohol y tengo pocas horas de descanso? ¿Qué puede suceder si mezclo tragos? ¿Cómo hay que alimentarse esos días de mayor exigencia física por las excursiones? etc.

Muchas agencias establecen un **código de "convivencia previo"**.

Por ejemplo, si alguien tomó de más, deberá volver al hotel acompañado por un coordinador y con uno de sus compañeros de habitación, y además queda bajo control de un médico.

# TIPS INFALTABLES



## Si un amigo tomó de más...

- Llevalo a un lugar tranquilo y ventilado.
- Si se descomposó o se desmayó, **ponelo de costado** para que no se ahogue si vomita.
  - Aflojale la ropa
  - Abrigalo (ojo: no lo mojes ni lo bañes).
  - No lo dejes solo.
  - Dale **mucha agua** (no otras bebidas como café, jugos etc.).
  - Llamá a emergencias (en Argentina, al 107).

## ¡BARILOOOO! Un clásico

Durante el día vas a tener excursiones programadas a diferentes lugares: como visitar el Cerro Catedral u otros puntos turísticos, esquiar, andar a caballo, comer asado, conocer las fábricas de chocolate, visitar un spa o ir de campamento.

Por la noche, vas a ir cada día a una discoteca distinta, ubicadas todas en el denominado **"centro nocturno"**, donde se ubican aproximadamente quince boliches en menos de 500 metros. El viaje suele tener una duración de once días con la ida y la vuelta.

## DE ENSENADA A MALVINAS

En octubre del año pasado, 18 chicas y chicos de sexto año del Colegio Don Bosco pudieron hacer realidad su proyecto soñado.

En principio habían elegido viajar a Bariloche, pero recibieron la visita inédita de un grupo de veteranos de guerra, y decidieron cambiar su rumbo.

Y en el 2016 comenzaron los preparativos para emprender entonces un viaje de estudio a las Islas Malvinas junto a tres veteranos de guerra pertenecientes al CEMA La Plata (Casa del Ex Soldado Combatiente de Malvinas), Antonio Reda, Eduardo González y Claudio Guzmán.

*"Vamos desandando la Historia siendo artesanos de Memoria", es el Proyecto que nos permitió soñar con viajar a las Islas Malvinas para encontrarnos: encontrarnos con la historia, con el presente, con el otro... encontrarnos desde la fraternidad y desde el dialogo respetuoso, para tender puentes y tener experiencias que nos sigan impulsando a tirar la historia hacia adelante, y permitimos dar testimonio de lo vivido, recordando, honrando a los caídos, y a sus familias".*



## CONSEJOS PARA UN DESTINO CON MUCHO CALOR

ENVIADOS POR UNA LECTORA

Mi viaje de egresados a **Porto Seguro** es uno que no voy a olvidar jamás. Lo primero es lo más tradicional que se ve en todas las fotos de Porto: trencitas de colores, collares de caracoles y tatuajes de henna. En la playa también se pueden comprar bikinis, pantalones y pareos muy lindos. Y comida muy rica como los bowls de açaí y el famoso "queijo". Una de las salidas más divertidas: la pasarela.

**Consejos:** Lleven calzado cómodo para las fiestas porque muchas son en la playa. Sugeriría que, como se pueden llevar solo 13 kilos, planeen bien lo que se van a poner cada una de las noches y días. Además, conviene organizarse con amigas o amigos para llevar cosas en conjunto (planchita, maquillaje, secador, shampoo, pasta de dientes, etc.) También, tengan en cuenta que a pesar de que durante el día hace calor a veces a la noche puede refrescar un poco, por lo cual, es conveniente llevar abrigo.



## Usá menos plástico y reciclá siempre

El **5 de junio** se celebró el **Día Mundial del Medio Ambiente**. El lema de este año "Limpiemos nuestros océanos", hace hincapié en la peligrosidad del plástico y la necesidad de soluciones inmediatas para esta problemática, que está causando enormes daños a nuestros recursos marinos:

- El **80% de la contaminación en los océanos** está causada por los seres humanos.
- **8 millones de toneladas de plástico al año** acaba en nuestros océanos, causando estragos en la vida silvestre, la pesca y el turismo.
- La contaminación por plástico está costando a nuestros océanos la vida de **un millón de aves marinas y de 100 mil mamíferos marinos** al año.
- Los peces comen el plástico de los océanos y nosotros nos comemos después estos peces.
- El plástico genera gastos por **8 mil millones de dólares** en daños a nuestro ecosistema marino, cada año.

#SalvemosNuestrosOcéanos

por Marina Mussi



## ¿Qué es la autoestima?

La autoestima es un resultado o una consecuencia visible de muchos procesos que fueron sucediendo durante la vida, desde el nacimiento. Está relacionado con la manera en que procesamos lo que las personas significativas de nuestra vida nos devuelven sobre cómo nos ven.

A veces tendemos a poner el foco exclusivamente en los criterios que los demás nos ofrecen como ideales, y ahí perdemos un poco la orientación, porque dejamos de comunicarnos íntimamente con nosotros mismos para darle importancia exclusiva al afuera.

Sentimos que nos juzgan en lugar de ofrecer opciones. Y otras veces sólo podemos registrar esos juzgamientos negativos de los demás, sin darnos cuenta que hay muchos que nos quieren simplemente porque somos lo que somos. Nos aceptan con nuestras diferencias, y nos aman así.

## ¿Dónde ponés vos el foco?

La adolescencia es un proceso difícil y muy intenso... estamos dejando de ser niños guiados por sus padres para ver quiénes queremos ser... y a veces puede angustiarnos. ¿Qué me parece bien y qué mal? ¿Qué clase de persona quiero ser? ¿Ya no estoy de acuerdo con mi amigo de toda la vida?

Esto da miedo. Nos asusta no saber qué hacer o qué queremos ser, y tenemos la sensación de que nuestros padres en algunas cosas pueden ayudarnos y aconsejarnos y en otras, no. Ellos pueden acompañarnos, pero la experiencia es nuestra.

¿Cómo soy? ¿Qué siento? ¿Qué quiero?  
¿Estoy cómodo conmigo mismo?

Conversamos con la Lic. Elisa Pedersen (MN 40271) sobre la autoestima, la aceptación y la importancia de ser valorados y respetados tal como somos.

Esa experiencia involucra el "bucear" un poco dentro de uno mismo: ¿Qué me gusta? ¿Qué hace que sienta que valió la pena el día? ¿Cuándo hago que cosa me siento bien? ¿Qué me hace sentir vivo?

Tener una pasión en la vida, algo que mientras lo hacemos se nos pasan las horas, algo por lo que creemos que vale luchar, algo que nos enorgullezca hacer, algo que simplemente nos encante hacer... le da sentido a la existencia. Y eso no te lo puede decir nadie excepto vos. Tiene que ver con lo que sentís mientras lo hacés. ¡Ojo! Pasión no quiere decir Ser el número uno o ser el mejor. Pasión quiere decir que eso te hace sentir feliz, lleno, alegre... ¡Vivo!

**Todos tenemos una pasión. Puede tomar tiempo encontrarla.**



**¡SOMOS UNICXS!**

*"Pienso que todo el mundo es raro. Todos deberíamos celebrar nuestra individualidad y no estar avergonzados de ello."*

**Johnny Depp**

Y si la autoestima es difícil de sostener porque no luzco como lxs chicxs que veo en publicaciones, si no soy lo que creo que esperan de mí, si no siento que se enorgullecen de tenerme cerca... puedo preguntarme por qué me rodeo de gente que me hace sentir mal respecto de mí.

Puedo preguntarme si comparto los parámetros y los criterios que los otros tienen respecto de los valores, la vida, lo importante, la belleza, el desarrollo personal... quizás no. Entonces no son buenos "espejos" donde mirarse, ¿no?

El mundo actual nos empuja a ideales de perfección imposibles de alcanzar con el objetivo de "vendernos" algo. ¿Tenemos conciencia de esto? ¿O sólo nos dejamos llevar a creer que no somos lo que deberíamos o que nunca vamos a tener lo necesario para ser felices?

**No compremos todo lo que nos quieren vender.**

**Rodeate de gente que te acepte tal cual sos. Te vas a dar cuenta de que no necesitás compararte con nadie para sentirte simplemente bien, alegre, acompañado, creciendo a través de las experiencias propias.**

# Autoestima, vínculos y redes sociales

El hecho de que haya tantas imágenes de cuerpos perfectos, rostros impecables, lugares paradisíacos que no conocemos y gente disfrutando la vida, tiene un impacto en nuestra autoestima y crea una perspectiva negativa de nosotros mismos, ya que deseamos con ansias aquello que vemos, y terminamos criticándonos y desvalorizarnos a nosotros mismos.

Hay personas que piensan que tener un gran número de seguidores o amigos en las redes sociales implica muchos likes en sus publicaciones o buenos comentarios, y estos son aspectos que influyen en la percepción que tienen de sí mismas y en su alta o baja autoestima. Esa percepción puede producir baja autoestima porque evidentemente se ve una necesidad de aprobación, como cuando nos comparamos con otras personas que

tienen más "amigos" o que reciben más likes estamos en cierto modo criticando, y haciéndonos sentir mal constantemente.

La baja autoestima en una pareja y utilizando las redes sociales es una mala combinación!! Ya que comienzan los "¿Qué hace 'en línea' a estas horas y sin hablarme? ¿Seguro está hablando con otra? No me quiere. Me está engañando. No puedes vivir pendiente de lo que el otro está haciendo o no, porque lamentablemente así comienza una relación tóxica, donde lo único que se logra es hacerse daño y bajar la autoestima.

Viví un caso muy cercano con una amiga quien recibía constantemente de su pareja maltrato, verbal y, más de una vez físico, no hacia ella en sí sino a los objetos que estaban a su alrededor. A pesar de todo esto que hacía su pareja, ella seguía con él y su justificación era "yo lo quiero y

Por Michelle - 17 años  
Colegio Santa Eufrasia - Río Cuarto, Cba.

lo extraño, sé que hace cosas malas, pero me prometió que lo iba a cambiar y aparte tiene muchas cosas buenas", y a las dos semanas volvía a hacerle lo mismo. Todas las palabras que salían de la boca de él, lo único que hacían era bajar el autoestima de mi amiga, ya que la hacía dependiente de él, ella llegó a pensar que no podía estar bien consigo misma si no estaba en pareja con él.

Con el tiempo lo pude entender y pude salir de esa situación, es muy difícil darse cuenta de este tipo de cosas, ya que la persona que está al lado lo que trata de hacer es alejarla y aislarla de todos sus amigos y controlarte a su antojo, no dejen solos ni solas a sus amigos en estas situaciones, porque es cuando más los necesitan."

## #NUTRICION

# ORTOREXIA

(obsesión por comer sano)

del griego "orthos" (lo correcto) y "orexi" (apetito): "hambre por la comida correcta".

*En la búsqueda de cuidarnos para vernos y sentirnos mejor, debemos tener mucho cuidado de no caer en los extremos. Un ejemplo de esto es la ortorexia, el trastorno que se produce cuando comer sano se vuelve una obsesión.*



La ortorexia es un trastorno de tipo obsesivo que se caracteriza por realizar una selección extrema de alimentos saludables. La obsesión por comer sano **no sólo se limita a la selección** y preferencias por determinados alimentos, **sino también a la forma de preparación** y los ingredientes utilizados.

Las personas con más riesgo de sufrir ortorexia son aquellas que se caracterizan por ser meticulosas, rígidas y en busca de la perfección, que lejos de conducir a una alimentación más sana perjudican su salud.

Poco a poco clasifican determinados alimentos como "peligrosos" y los eliminan de su lista de comidas. Comienzan suprimiendo la grasa animal, luego las harinas blancas, los hidratos de carbono, productos que

contienen aditivos, colorantes, conservantes y la lista continúa.

La diferencia entre una anorexia/bulimia y la ortorexia es que las primeras tienen fijación con la **cantidad**, mientras que los ortoréxicos tienen fijación con la **calidad** de la comida.

Es importante detectar a tiempo la presencia de este trastorno y realizar un abordaje integral para recuperar la conducta alimentaria adecuada que debe buscar tanto la ingesta de alimentos por necesidad como por placer.

Recordá que comer variado, realizar actividad física y descansar las horas suficientes son las claves de una buena rutina para estar saludables.

Por Lic. María Florencia Bernatene (MN 7460)



# ¿POR QUÉ NADA ES SUFICIENTE?

Conversamos con la escritora santafesina Lydia Carreras, autora de la novela juvenil “Nada es suficiente” editada en 2016 por la Colección Nube de Tinta. En la historia se muestra cómo se dan las relaciones violentas, también en la adolescencia, y cómo pueden afectar a la pareja y a sus afectos más cercanos.

**¿Qué te motivó a escribir esta historia para adolescentes?**

Sin dudas, uno de los motivos para escribir esta novela fue ver que aún hoy, a pesar de todo lo leído, lo hablado, lo sufrido, una buena parte de las mujeres y los hombres arrastramos remanentes del viejo modelo de conducta. Todavía tenemos dificultades para dejar atrás aquellos mandatos que, aunque no siempre llevaron a la violencia y la infelicidad, se ejercían de tal manera que uno de los dos debía someterse al otro para seguir funcionando como pareja.

Y como la mejor manera de entender la raíz de los errores es mirar hacia atrás, recordé una historia de mi familia política, hace cien años ya, en la que un padre, complicado financieramente y con cinco hijas casaderas, decide ofrecerlas en casamiento. Luego de evaluar cuidadosamente a un candidato, avisa a su familia y lo invita a cenar. El caballero, viudo, educado y socialmente establecido, elige a la más joven y en pocos meses se casan para alegría de todos, incluso de la recién casada. Nadie, durante muchos años tomó ese evento como una afrenta, como el atropello que en realidad fue. Nadie vio la violencia y el matrimonio se extinguió con la muerte mucho tiempo después.

**¿Crees que uno de los principales problemas es que no sabemos reconocer las señales primeras?**

Es uno de los principales problemas hoy, pero no el único. El enamoramiento, especialmente el de los primeros tiempos, siempre ha actuado—y actuará— de filtro, de tal modo que el dominio empieza pareciéndose al cuidado, al esmero, al profundo interés que forma parte de un cortejo a cualquier edad y en cualquier capa social. ¿Quién no quiere recibir atenciones, halagos y después de todo, qué hay de malo en eso?

Otro de los problemas es el duro formato del patrón del que venimos, al que las mujeres nos hemos pliegado con escasas y honrosas excepciones pero dudosa suerte. Contribuimos, por el contrario, con total honestidad a fortalecer esos moldes y educamos a niñas y niños en función de estos mismos conceptos durante siglos.

Para ser justa, digo también que tampoco los varones saben a veces reconocer las señales de dominación porque ellos han sido y son parte del entramado en el que, al igual que sus padres y abuelos aprendieron que su misión era comandar, proteger y marcar territorios.

## Una historia

Daniela se enamora del chico por el que todas suspiran. Javier es atractivo, inteligente, seductor y solo tiene ojos para ella. Parece una pareja perfecta. Ella le da todo pero él le pide más, cada vez más, hasta que nada es suficiente.

## Tres protagonistas

### DANIELA

una adolescente que termina el secundario, de clase media alta, muy bonita, de carácter fuerte y poca experiencia en relaciones.

### JAVIER

el chico aparentemente ideal para Daniela: macho alfa, dominante, seductor. Identifica a su presa y avanza sin titubeos.

### TORCUATO

un buen chico, inteligente, enamorado de Daniela en secreto. Inseguro pero dispuesto a jugársela.

## BÁSICOS DE MAQUILLAJE

por Jazmín (9 años)

### ¿Pensaste alguna vez cuáles son los productos básicos para armar tu kit de maquillaje?

La verdad es que aunque parezca gran cosa, armar un set básico es una tarea sencilla.

Primero, buscá una crema hidratante, para que tu piel esté más humectada y suave. Después buscá una BB cream para tapar todas las imperfecciones. Seguimos con el corrector (fíjate que sea un tono más claro que tu piel) sirve para tapar las ojeras y para poner en las donas que quieres iluminar. Y ahora solo faltan los 4 productos básicos para darle color a la cara. Ahora va el rubor que se pone en las mejillas. Continuamos con una paleta de sombras. Seguimos con una máscara de pestañas. Y por último puedes incluir un brillo labial.

Los productos los podés poner en un lindo estuche y llevarlos en la mochila o cartera a la escuela o universidad para verte linda todo el día.

¿Qué son?

Las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS) son infecciones que se transmiten de una persona a otra a través del contacto sexual. Si te iniciaste sexualmente, y no te cuidás correctamente con preservativo, la posibilidad de contagio es mucho mayor.

¿Qué las causa?

Bacterias, parásitos, hongos y virus. Existen más de 20 tipos, las más conocidas son: Clamidia, Herpes genital, Gonorrea, HIV/SIDA, HPV, Sífilis, Tricomoniasis.

¿Se curan?

Para curarlas, hay que consultar a un médico que la diagnostique y medique correctamente. Los antibióticos pueden tratar las ETS causadas por bacterias, hongos o parásitos. No hay cura para ETS causadas por un virus, pero los medicamentos pueden ayudar a disminuir los síntomas y mantener la enfermedad bajo control.

¿Afectan solo a mujeres?

No. La mayoría de las ETS afectan tanto a hombres como a mujeres. Esto ocurre si no se utiliza preservativo en las relaciones sexuales de cualquier tipo: oral, vaginal o anal. También estas infecciones se transmiten por vías que no son sexuales; por ejemplo, de madre a hijo en el embarazo o el parto, por transfusiones de sangre o agujas compartidas.

¿Cómo se evitan o se reduce el riesgo?

**Abstinencia:** La forma más eficaz de evitar las infecciones de transmisión sexual es postergar el inicio de las relaciones sexuales.

**Esperá y verificá:** Evitá las relaciones sexuales sin protección con parejas nuevas hasta que ambos se hayan realizado exámenes para detectar infecciones de transmisión sexual.

**Vacunat.** Hay vacunas disponibles para prevenir el virus del papiloma humano (HPV), la hepatitis A y la hepatitis B.

**No bebas alcohol ni consumas drogas.** Si estás bajo la influencia de alcohol o drogas, es más probable que corras riesgos sexuales.

**CUIDATE. USÁ SIEMPRE PRESERVATIVO.**

**Dra. Alejandra Julia Giurgiovich**  
MN:74925 - MP221702



Síntomas!

Las ETS pueden presentar una diversidad de signos y síntomas que pueden o no manifestarse. Por lo tanto que una persona parezca sana "no quiere decir que no tenga una ETS". Pueden aparecer en pocos días o en meses, no solo en los genitales, la boca, el ano, sino también como manchas en todo el cuerpo, granitos, o ganglios.

- Llagas o protuberancias en los genitales o en la zona bucal o rectal
- Dolor o ardor al orinar
- Secreción del pene

- Flujo vaginal con mal olor u olor inusual
- Sangrado vaginal fuera de lo normal
- Dolor durante las relaciones sexuales
- Ampollas en los genitales
- Ganglios linfáticos inflamados y doloridos, particularmente en la ingle, pero otras veces más generalizado.
- Dolor en la parte baja del abdomen
- Fiebre
- Erupción cutánea en el tronco, manos o pies
- Sangrado en las relaciones sexuales

Factores de riesgo

- Ser sexualmente activo y no utilizar o usar mal el preservativo. Incluye sexo oral, anal y vaginal
- Haber tenido otras Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).
- El abuso de alcohol o el uso de drogas puede inhibir tu sentido común y predisponerte a comportamientos riesgosos.
- La inyección de drogas. Compartir agujas propaga muchas infecciones graves: HIV, Hepatitis B, Hepatitis C.

Malala Yousafzai



Nació en Mingora, al norte de Pakistán el 12 de julio de 1997. Con tan solo 12 años se convirtió en una activa luchadora en defensa de la educación femenina y los derechos de la mujer.

**El poder de la palabra:** En 2009, inventó un pseudónimo (Gul Makai) y creó un blog para la BBC de Londres, donde denunciaba que los grupos talibanes prohibían que las niñas y mujeres pudiesen ir a la escuela.

**Ni aún vencida:** En 2012, sufrió un grave atentado en su tierra natal, donde le dispararon en la cabeza. Fue trasladada a Inglaterra y se recuperó para contar su historia y seguir luchando por la igualdad de oportunidades.

**Hoy tiene 20 años.** Es la voz de las mujeres en países donde el extremismo religioso les quita a las niñas y jóvenes el derecho a la educación. Y es la persona más joven en ganar el Premio Nobel de la Paz.

**Su mensaje:** "Tomemos nuestros libros y nuestros lápices. Son nuestras armas más poderosas. Un niño, un maestro, un libro y un lápiz pueden cambiar el mundo."

PREGUNTADOS



¿Cuáles son los efectos del consumo de drogas?

**Pregunta: Dante**  
**Responde: Luis Di Santo**  
Licenciado en Psicología (UBA) y Especialista en Psicología Clínica con Orientación Psicoanalítica (UBA) M.N. N° 13.340

**El consumo de sustancias psicoactivas, habitualmente denominadas drogas, siempre causa efectos a corto, mediano o largo plazo.** Habría que definir qué entendemos por largo plazo. Podemos acordar que entre 3 a 5 años ya es un largo plazo.

Por otra parte, hay que considerar varios factores en el consumo de drogas, no solo el efecto toxicológico propiamente dicho. Cada sustancia presenta una serie de efectos distintivos, de acuerdo a si sus efectos son depresores, excitatorios o alucinógenos. A esto se suma si el consumidor las combina, en forma simultánea o sucesiva a lo largo del tiempo.

Otros factores son los psicológicos y sociales, que influyen en las causas del consumo. Las diversas dificultades que algunos creen no poder afrontar, ni compartirlas, ni siquiera mencionárselas llevan a algunos a refugiarse en un consumo que puede complicarse a través del tiempo.

El ocultamiento del consumo a la familia, amigos que no consumen y profesionales suele resultar en que el

entorno del que consume se entera luego de un largo tiempo del mismo, a veces por un episodio crítico relacionado directa o indirectamente con el consumo de sustancias.

Si bien los manuales de toxicología indican los efectos del consumo de diversas sustancias y los episodios relacionados con las sobredosis y abstinencias, no suelen indicar el efecto que producen los cortes o elementos con los que se mezcla la droga en estado puro para su comercialización.

Por eso, para hablar de efectos a cualquier plazo no solo debemos considerar los efectos de las sustancias en sí, sino todo el contexto y las características personales.



[comunicacion@ados.org.ar](mailto:comunicacion@ados.org.ar)

¡Envíanos tu pregunta y nuestros especialistas te responden!

# Los cuatro elegidos

por Agus y Santino

## LIBRO | "BLADE RUNNER" (PHILIP H. DICK)

¿Sueñan los androides con ovejas eléctricas?

Esta novela relata una alucinante pesadilla tecnológica. En un mundo devastado, lleno de restos tecnológicos y bloques de apartamento vacíos, Rick Deckard es un cazador mercenario cuya tarea consiste en retirar de la circulación a los androides rebeldes. Sin embargo, los nuevos Nexus-6 son androides con características especiales, casi humanos, lo que dificulta su labor y puede llevarle a enfrentarse a problemas inimaginables. El año pasado se estrenó la película Blade Runner 2049.



Santino dice: "Me gustó el diseño de los androides rebeldes y como muestra el mundo de la tecnología del futuro. Son muy raras las ciudades. Las imágenes son increíbles."



## PLAYLIST | EN MEMORIA DE AVICI - BY AGUS

- Wake Me Up • Hey Brother • Levels • Somewhere in Stockholm • The nights • Without You • What would I change it to •

## PELI | "SOLO: UNA HISTORIA DE STAR WARS"

La nueva aventura del sinvergüenza y contrabandista más conocido de la galaxia, a bordo del Halcón Milenario y en un viaje a una galaxia muy lejana. A través de una serie de aventuras en un submundo criminal oscuro y peligroso, Han Solo se hace amigo de su futuro copiloto Chewbacca y conoce al conocido jugador Lando Calrissian, en un viaje que marcará el camino de uno de los héroes más improbables de la saga de Star Wars. La película se sitúa muchos años antes que Han conociera a Luke Skywalker y a Obi Wan Kenobi en Una nueva esperanza.



Agustina dice: "Lo que más me gustó fue que pudimos conocer la historia de este personaje y envolvernos en su pasado, sus amores anteriores, a Leia y hasta como consigue todo lo que tiene cuando aparece en la historia que todos conocemos y disfrutamos."

## SERIE | "LOST"

Lost, sigue las vidas y experiencias de los supervivientes de un accidente aéreo en una misteriosa isla tropical. Allí deben convivir con un monstruo desconocido, animales salvajes, un grupo imprevisible de inquilinos anteriores y osos polares; mientras que intentan sobrevivir e intentan ser rescatados. Los ingredientes principales que han hecho de Lost un icono para el éxito son su visión de conjunto, sus numerosos misterios, y los flashbacks y flashforwards de los personajes.

Agus dice: "Lo que más me gusta de Lost es la forma en la que está contada la historia, en la cual llegas a conocer toda la historia de casi todos los personajes al igual que las líneas de tiempo que pueden llegar a marear. Lost siempre te deja con las ganas de ver otro capítulo, de saber qué va a pasar."



**A las palabras no se las lleva el viento. Digamos NO a la violencia verbal.**

Si sos **adolescente** (10 a 24 años), tenés **espíritu solidario** y te gustaría ayudar a cientos de chicos de hogares e instituciones el próximo Día del Niño... **¡escribinos!**



**voluntariados@ados.org.ar**

**¡LUZ, CÁMARA...  
...ADOS!**

2° CONCURSO DE CORTOS PARA ADOLESCENTES



Recepción de trabajos:  
**Hasta el 28 de septiembre**

+ Info e inscripción  
**www.ados.org.ar**





SOMOS  
especialistas  
EN  
adolescentes

- CARDIOLOGÍA
- CRECIMIENTO Y DESARROLLO
- DERMATOLOGÍA
- ENDOCRINOLOGÍA
- FONOAUDILOGÍA
- GINECOLOGÍA INFANTOJUVENIL
- INFECTOLOGÍA - MEDICINA DEL VIAJERO
- MEDICINA ADOLESCENTE
- MEDICINA DE FAMILIA
- NEUMONOLOGÍA
- NEUROLOGÍA
- NEUROPSICOLOGÍA
- NUTRICIÓN
- OFTALMOLOGÍA
- ORTOPEDIA
- PSICOLOGÍA
- PSICOPEDAGOGÍA
- PSIQUIATRÍA
- TRAUMATOLOGÍA
- PEDIATRÍA
- PREVENCIÓN DE ADICCIONES
- SEXOLOGÍA
- TERAPIA OCUPACIONAL
- MUSICOTERAPIA

## ¡NUEVOS TALLERES!

A cargo de Lic. Jimena Cao y Lic. María Emilia Silva Nieto.

### APRENDER A **ESTUDIAR**

Tutoría y metodología de estudio para alumnos que deseen mejorar su rendimiento.

### ORIENTACIÓN **VOCACIONAL**

Reflexionemos sobre una de las decisiones más importantes: la elección de una carrera o profesión.

### TALLER DE **ALFABETIZACIÓN**

Para mejorar la calidad de vida de niños, jóvenes y adultos que por distintas razones no han podido ingresar al mundo de la alfabetización.