

REVISTA BIMESTRAL DE
ADOS "ATENCIÓN INTEGRAL DE LA
SALUD ADOLESCENTE"
AÑO 1 - Nº 4
SEPTIEMBRE/OCTUBRE DE 2018
DISTRIBUCIÓN GRATUITA

REBELADOS

UNA REVISTA DE ADOLESCENTES, PARA ADOLESCENTES



Igualdad

modelo para armar



ENTREVISTA

FLOR
BERNATENE

NUTRICIÓN

VIGOREXIA
NO TE EXCEDAS

PERFILES

ANUSHKA
NAIKNAWARE

RESPETADOS

cia el no poder responder, porque esa respuesta era considerada una "falta de respeto".

¿Qué me daba el que trataba que se lo respetara a "toda costa"? Está escrito en muchos lados. Imponer el respeto era por "su bien". Aprender a respetar significaba entonces aceptar lo que "estaba bien".

Todo esto no es una apología a faltarle el respeto a nadie. No es así.

El respeto por definición es "tener consideración" hacia una persona, animal o cosa".

¿Y eso qué significa? Significa básicamente **primero escuchar, segundo volver a escuchar, tercero OÍR lo que se escucha "CON RESPETO"**.

No es estar de acuerdo o no. No pasa por ahí el respeto.

Pasa por PENSAR otra vez "respetuosamente" si no es uno el que no quiere escuchar.

El planteo de muchos es: "lo digo yo y eso alcanza así que RESPETAME porque soy más grande, más fuerte, porque tengo experiencia en esto..."

Y la respuesta, ¿debe ser EL SILENCIO? ¿El respeto es no contestar, no replicar, no dar opinión propia, no discutir?

Esa actitud de quien exige el SILENCIO como signo de respeto, que prohíbe el diálogo, que NO QUIERE ESCUCHAR, es seguramente la actitud de quien no tiene ARGUMENTOS VÁLIDOS para mantener un diálogo.

Lo más grave de todo esto es que El Niño en su infancia, cuando no es escuchado, aprende que es mejor el silencio.

¿Y el adolescente qué? Tiene dos posibilidades.

Una es acudir a la discusión con o sin causa, con o sin violencia.

La otra es "como voy a hablar con ella o él si no me contesta". Eso es que eligió "EL SILENCIO". Y lo eligió porque no se le enseñó a RESPETAR a través del diálogo y de la escucha.

El que siembra silencios recoge gritos o silencios!

Dr. Julio Cukier

Dr. Julio Cukier
Director Médico de ADOS
MN: 33.127

Sería interesante saber qué significado tiene para cada uno el hecho de respetar.

Casi todos desean que los "respeten". Pero ¿que se busca? ¿Que se respete la autoridad del que manda? ¿Significa eso someterse al poder del otro sin evaluar la orden?

¿No les recuerda la época en que uno era niño y se exigía respeto cuando un adulto hablaba? La respuesta como demostración de respeto era el silencio. Pero por dentro iba creciendo una sensación de enojo que se acumulaba.

Ya no importaba si el que pedía respeto tenía razones para pedirlo. Lo que desbordaba e impactaba era el monólogo, y como consecuen-

SUMARIO Nº 4

- P3 | **NOTA DE TAPA** – Igualdad, modelo para armar.
- P7 | **NUTRICION** – Vigorexia.
- P7 | **ECOFRIENDLY** – Escovillas.
- P8 | **ENTREVISTA** – Flor Bernatene.
- P10 | **SEXUALIDAD** – Sífilis – Tan antigua como actual.
- P11 | **PERFILES** – Anushka Naiknaware. Pasión por las Ideas.
- P11 | **PREGUNTADOS** – ¿Los varones sangran la primera vez?
- P12 | **LUZ, CAMARA... ADOS** – Premiación de cortos ganadores.

STAFF

Director general:
Dr. Julio Cukier
Coordinación general:
Lic. Florencia Bernatene
Redacción y coordinación editorial:
Claudia Carrivale
Diseño y diagramación:
Mauricio Setién
Ilustraciones:
Julieta Dayan
Impresión:
Gráfica Orión

Colaboran en esta edición:

Lic. Damián Borda, Lic. Florencia Bernatene, Marina Mussi, Dra. Alejandra Giurgioviich.

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.



Igualdad

modelo para armar



Las generaciones más jóvenes manifiestan su malestar por los estereotipos de género establecidos, y sensibilizan al resto de la sociedad sobre la importancia de un mundo más igualitario, basado en el respeto mutuo y libre de machismo

¿El ritual de lo habitual?

Los estereotipos de género, los mandatos y los prejuicios atraviesan todas las relaciones humanas: las de pareja, los vínculos de amistad y la vida cotidiana en general. Moldean formas de pensar, de actuar, de hablar, de jugar, de aprender.

Muchas veces esas creencias de "sentido común" generan desigualdad y situaciones de violencia. Pero ¿qué pasa si nos detenemos un

instante y hacemos zoom en lo cotidiano?. Eso que creemos que sucede naturalmente ¡es cultural!

Podemos tomar conciencia de nuestras acciones y actitudes para NO seguir repitiendo conductas si estamos en desacuerdo o no nos representan. Podemos desarmar para volver a armar. Y los más jóvenes lo están haciendo!

"La vida es igual en todas partes. Lo que se necesita es gente que sea gente"

Clarice Lispector

Nuevas formas de SER

Todos somos diferentes. Cualquier conducta o situación que vaya contra la dignidad, seguridad o respeto de las personas, sea por la causa que sea: de sexo, por origen étnico, orientación sexual o creencias, debería ser inaceptable.

Por eso, es tan necesario salir del molde y ser críticos con aquello que se presenta como "lo normal". Por ejemplo, en las relaciones de pareja: ¿cuál es el concepto de amor que se establece en común? ¿Se comparten los mismos códigos y valores? ¿Qué pasa si sobresa el estereotipo social "los hombres siempre tienen que ser fuertes e inclusive dominantes en las relaciones"?

En los vínculos, la superioridad de un género sobre el otro, genera graves consecuencias, sobre todo para las mujeres. Las actitudes sexistas, el control excesivo, los insultos, los celos y el maltrato, son indicios de

violencia psíquica y/o violencia física. Y eso no tiene nada que ver con el amor.

Las relaciones verdaderas (tanto familiares, de pareja, de amistad y los vínculos cotidianos) se construyen desde la libertad y el respeto.

Apostar a la igualdad es aprender a relacionarnos con responsabilidad. Y transmitir de generación en generación que todos los géneros merecen igualdad de oportunidades, es una tarea de toda la sociedad.



"Después de todo, tú eres la única muralla... Si no te saltas nunca darás un solo paso..."
Luis Alberto Spinetta



Estereotipos de género

Los estereotipos de género son el conjunto de cualidades y características psicológicas y físicas que una sociedad asigna a varones y mujeres. Son como etiquetas que nos ponen al nacer sobre el comportamiento y los roles que debemos desempeñar.

¿Dónde se hacen visibles? En todos lados. En las familias, las instituciones educativas, los ámbitos laborales, como así también en la TV, el cine, las series, en la moda, en los deportes, en la música, en los videos juegos, etc.



sensibles, cariñosas, responsables, intuitivas, débiles, cuidadosas.



dominantes, valientes, prácticos, independientes, aventureros.

Acompañando las diferencias

Por Lic. Damián Borda (Psicólogo)

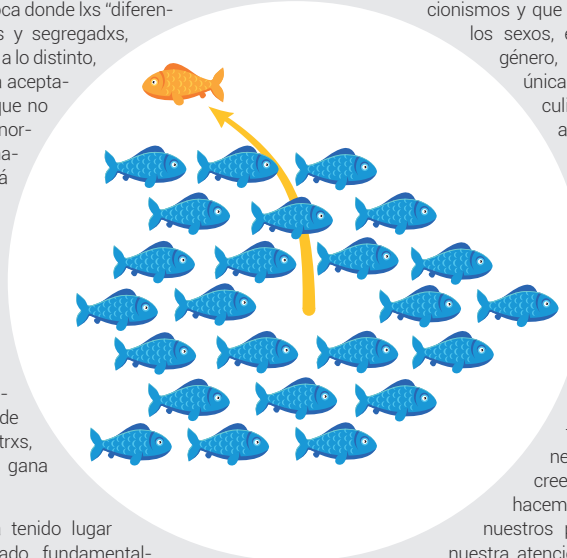


En el mundo actual se han ido deconstruyendo algunos paradigmas que se corresponden con los de otra época donde lxs "diferentes" eran burladxs y segregadxs, sin poder dar lugar a lo distinto, a la inclusión y a la aceptación de lxs otrxs que no se adecuaban a la norma. Esto, afortunadamente hoy, está cambiando, pero como todo nuevo paradigma también convive con momentos de transición donde aún persisten resabios de aquella vieja mirada sobre lo singular de cada unx de nosotrxs, mientras el nuevo gana terreno.

Este cambio ha tenido lugar y ha sido impulsado, fundamentalmente, desde lxs jóvenes y el movimiento de mujeres, que han llevado a la toma de conciencia de la necesidad de generar un mundo donde todxs seamos reconocidxs en nuestra singularidad, cuestionando los estereotipos de género. Los factores sociales, culturales, históricos y políticos influyen y determinan la mirada de cada época, sobre lo que es adecuado o no

para cada momento. Es nuestra función como profesionales de la salud alejarnos de los reduccionismos y que las variedades de género, no se reduzcan únicamente a lo masculino y lo femenino, a que el deseo, en cuanto elección sexual, puede no tener que ser fijo, liberándonos de tener que definir o etiquetar a nadie.

Es importante que, cada unx desde nuestro lugar, reflexionemos sobre lo que creemos, sentimos y hacemos para evitar que nuestros prejuicios afecten nuestra atención y la comprensión de aquello por lo que cada joven consulta. Es por esto que debemos acompañar a todxs lxs adolescentes respetando sus gustos, elecciones y opiniones, dando lugar a que se pueda establecer un vínculo que nos permita acceder a su mundo para poder acompañarlos en sus búsquedas personales que no tienen que ser las nuestras, permitiendo así que podamos velar por su salud física y psíquica.



Línea gratuita de contención, información y asesoramiento para la prevención de la violencia de género.

LLAMÁ AL 144

TODOS SOMOS PARTE DE LA SOLUCIÓN.

“ En mi familia ponen caras raras y se hacen gestos entre ellos cuando ven a mi hermanito jugando con la cocina o las muñecas de mi prima. Atrasan...”

Valentina (15)

“ Tengo novio y no nos gusta estar pegoteados, respetamos nuestros espacios. Mis amigas no lo entienden e insisten en que mi relación es rara y me sugieren que le revise el celu y todo eso. Yo digo que no, aunque me llenen de dudas.”

Sofía (17)

Los adolescentes dicen...

“ Soy músico de rock y me gusta lookearme. En la escuela recibo comentarios de todo tipo y hasta chistes homofóbicos. No me importa, ellos tienen un mundo muy chiquito.”

Tomás (15)

“ En casa me piden que ponga la mesa, que ordene las habitaciones, pero mi hermano mayor no hace nada en todo el día porque está estudiando para rendir en la facu...”

Martina (13)

“ Estoy harta de ver como los hombres, y lamentablemente las mujeres se quejan del feminismo. No entienden que todos los días siguen matando a miles de mujeres en todo el mundo, eso no es noticia?”

Luciana (19)

“ Me molesta no poder ponerme tranquila la ropa que tengo ganas, porque en la calle hay que bancar comentarios desubicados de tipos grandes, y en el boliche posibles toqueteos por parte de los chicos de mi edad. Siempre tenemos que estar en alerta.”

Camila (17)

“ Voy a una escuela industrial y varios compañeros se ponen densos y cargan a las chicas que eligieron este secundario, les hacen comentarios desubicados.”

Facundo (13)



La **Vigorexia** o **Dismorfia Muscular** es un desorden emocional que se caracteriza por una obsesión enfermiza por ganar masa muscular. Fue descrito por primera vez en 1993 por el Dr. Harrison Pope.

¿Qué ven cuando se ven?

Ante la presión social de mantener cuerpos ajustados a los cánones de belleza, los afectados creen ver sus cuerpos poco desarrollados y acuden al gimnasio a realizar programas de entrenamiento muscular.

¿Cómo se comportan?

1. Hacen mucho ejercicio físico con el objetivo declarado de alcanzar una determinada masa muscular mayor que la que poseen (llevan un control estricto tanto de su peso como del perímetro de sus bíceps y torso).

2. Se observan frecuentemente al espejo.
3. La cantidad de tiempo que dedican al ejercicio entorpece su adaptación social, académica e incluso familiar y de amistad.
4. Presentan una alteración de la imagen corporal, se creen más débiles y delgados de lo que son.

5. La mayoría son hombres que tienen entre 18 y los 25 años, aunque también puede afectar a mujeres.
6. Recurren a una alimentación inadecuada y/o consumo de fármacos peligrosos para la salud, llegando a consumir hormona del crecimiento, esteroides o anabólicos.

¡DIGAMOS NO A LOS EXTREMOS!

Por Lic. María Florencia Bernatene (MN 7460)



ECOVILLAS

Es una comunidad intencional que tiene como objetivo ser sostenible social, ecológica y económicamente. ¿Cómo lo logran? Basándose en el **respeto por la naturaleza**.

En Argentina la ecovilla más conocida es **Gaia**, ubicada en **Nava-ro**, Buenos Aires.

- Formaron el primer instituto argentino de bioconstrucción.
- Alcanzaron la autosuficiencia de alimentos.
- Construyeron sus casas con madera, piedra o mezclas de materiales provenientes de la tierra (reciclado de materiales preexistentes)
- El 100% de la energía que utilizan es autosustentable a través de los paneles solares.
- Dictan cursos de construcción natural, obteniendo así un ingreso para los vecinos que viven en la comunidad.

Por Marina Mussi

FLOR BERNATENE


Chica Olímpica!

Del Poliderportivo de Rauch a recorrer casi medio mundo. Después de participar como voluntaria en los Juegos Olímpicos de la Juventud, Flor Bernatene, nos cuenta todo sobre el bádminton, el deporte más veloz de la Tierra.

¿Cuándo empezaste a engancharte con el bádminton?

De chiquita siempre hacia deportes, y uno de ellos era el tenis. Mi primer entrenador fue mi profesor de tenis, estaba en su clase un día y me invitó a jugar al bádminton y me copó mucho. No pensaba entrenarlo como lo

estoy haciendo ahora, pero me alegro saber que todas las decisiones que tomé me llevaron a este momento de mi vida en el que represento a la selección.

¿Qué es lo que más te apasiona de este deporte?

Creo que lo que más amo es a

la gente que entrena conmigo y a sus familias, siempre me fue muy difícil encontrar un lugar en el cual sentirme cómoda y siento que en el bádminton lo encontré! Una vez traté de jugar con mi mano izquierda (con la cual soy pésima) y no podía pegarle y ahí me di cuenta de otra cosa que

me fascina del deporte: la complejidad en los golpes y el sonido que hace la pluma al impactar contra la raqueta. Podría estar todo el día nombrando las cosas que me apasionan, pero esas son las principales.

¿Cómo es llevar adelante una carrera profesional de un deporte no tan conocido?

Es difícil, a veces me cansa explicar lo que es, pero también sé que hay deportes que no conozco y quiero que me cuenten de qué se trata. Se hace difícil encontrar materiales, como raquetas, plumas o zapatillas. No somos tan reconocidos como en otros deportes, y uno a veces lo siente medio injusto porque uno se esfuerza igual que cualquier otro deportista. Tampoco hay demasiados jugadores ni tanta competencia interna, lo cual sería importante para subir el nivel

de los jugadores tanto nacional como internacionalmente.

Contanos tu experiencia como voluntaria en los Juegos Olímpicos de la Juventud Buenos Aires 2018...

Fue distinto. Siempre estuve del otro lado y creo que el ser voluntaria ahora me dio otra perspectiva, por ejemplo, a veces me molestaba cuando me decían que no podía hacer algo, pero ahora que lo veo desde el lado del voluntario, me doy cuenta que era por mi seguridad y la de quienes me rodeaban. Me encantó el haber conocido a los otros voluntarios, muchos de ellos se engancharon con el deporte y hoy en día están haciendo los cursos que la federación prepara, por lo general antes de un torneo.



MARIA FLORENCIA BERNATENE

Fecha de nacimiento: 30/12/98

Lugar de Nacimiento: Rauch, Buenos Aires

Especialidad: Individual y Dobles Mixtos

Sueño deportivo: Llegar a los Juegos Olímpicos Tokio 2020

Deportista que admira: Peter Gade



¡Si te quedaste con ganas de practicar este deporte, googleá **FEBARA** y accedé a toda la info!



badminton

Es un deporte de raqueta en el que se enfrentan 2 jugadores o 2 parejas situadas en las mitades opuestas de una pista rectangular dividida por una red. No se juega con pelota, sino con un volante.

El bádminton es deporte olímpico en 5 modalidades: individuales masculino y femenino, dobles masculino y femenino, y dobles mixto.

Las modalidades se disputan a 3 sets de 21 puntos cada uno.

#DatoCurioso: El récord mundial lo posee el jugador chino Fu Haifeng. En 2005 logró golpear un volante a una velocidad de 325 kilómetros por hora. Esta cifra convierte al bádminton en el deporte más rápido del mundo, únicamente superado en la Fórmula 1 por Fernando Alonso, quien rodó a 336 kilómetros por hora en el Gran Premio de Malasia.

ANUSHKANAIKNAWARE

Pasión
por las ideas



- Científica adolescente. Vive en Oregon, EEUU.
- Empezó a investigar desde muy pequeña improvisando un laboratorio en el garaje de su casa.
- Se inspiró en Madame Curie y en su museo de ciencias local.
- Al principio se interesó por la química y las matemáticas, pero rápidamente se dio cuenta que todos los campos de la ciencia están interconectados.
- A los 13 años, en 2016, se convirtió en la ganadora más joven de la feria de ciencia online Google Science Fair.
- Su invento más importante: un "un sensor inteligente para el cuidado de las heridas crónicas". Y el desarrollo de una app para controlar el cuidado de la herida desde un celular.

Su mensaje: "La ciencia no tiene fin. Siempre hay algo para hacer, algo para perfeccionar. Y es lo que estoy haciendo".

sífilis

tan antigua como actual

Se triplicó en Argentina entre 2011 y 2017.
La mayoría de quienes contrajeron la patología son jóvenes de entre 17 y 30 años.

¿Qué es la sífilis y como se contagia?

Es una enfermedad de transmisión sexual y se contagia por tener relaciones sin preservativo. (orales, vaginales y/o anales). Otra forma de contagio, es cuando la madre tiene sífilis y por no tratarse se la pasa a su hija/o al embarazarse enferma. La produce un germen que es el *Treponema pallidum*. Este ingresa al cuerpo mediante cualquier lesión en la piel, está en el semen o las secreciones genitales de las mujeres. Una vez en el cuerpo, pasa a los vasos sanguíneos y los ganglios.

¿Cómo me doy cuenta que tengo sífilis?

Por lo general no duele ni mo-

lesta al principio. Tiene un periodo de incubación de 9 a 90 días. No da fiebre. Puede aparecer en el pene, la boca, las amígdalas, la vulva, el ano, un tipo de lastimadura que no es dolorosa y se cura sola en 7 días. Luego, el *treponema* pasa a sangre, y a veces a los 6 meses podés comenzar con: dolor de cabeza, dolor articular, una especie de gripe, fiebre y/o ganglios inflamados. Por último pueden aparecer en la piel unas manchas rosadas (especialmente en manos y pies).

¿Cómo sé que realmente es sífilis?

Tenés que ir al médico, no automedicarte. El especialista te revisará, te hará algunas preguntas, y si considera que podés

tener la enfermedad, o tu pareja te dice que está enfermo/a, te pedirá el test de VDRL.

¿Me puedo curar?

Si. Luego del diagnóstico el médico te dará la medicación adecuada. Lo importante es que también consulten todos tus contactos sexuales.

¿Hay vacuna?

No. Lo único importante es que uses preservativo siempre, en todo tipo de relación.

Dra. Alejandra Julia Giurgiovich.

Especialista en ginecología y obstetricia. Ginecología Infante Juvenil. MN: 72924. MP 221702.

PREGUNTAS

¿Los varones también sangran la primera vez?

Pregunta: Anónimo



La respuesta es NO. Por lo general en la primera relación sexual lo varones no sangran. Puede ocurrir que la piel que recubre el pene [prepucio] esté un poco más adherida de lo normal y al tener una erección y estirarse pueda producir dolor o sangrar. ¡ Si esto sucede, no dudes en consultar al médico!

Esto no ocurre en los varones circuncidados.

Responde: **Dra. Alejandra Giurgiovich**
Médica Esp. en Ginecología Infante Juvenil de ADOS
MN74.925. MP 221702

¡Envíanos tu pregunta y nuestros especialistas te responden!

comunicacion@ados.org.ar

#LUZ, CÁMARA... ADOS!



UNA NOCHE POCHOCLERA

El 26 de noviembre realizamos la entrega de premios del Concurso Luz, Cámara ADOS 2018 en la Universidad Popular de Belgrano. La conducción del evento estuvo a cargo del multifacético actor y productor Juan Manuel Caballé, quien aportó su pizca de humor y reflexión durante la proyección y premiación.



1º Mejor Corto



2º Mejor Corto



¡UN CERTAMEN QUE SIGUE CRECIENDO!

En el 2017: Participaron 15 cortos. Este año: participaron 29 cortos, y 10 fueron pre seleccionados para la votación final.

A diferencia del año anterior se sumó un 4º jurado: el público, que pudo votar a través de Instagram @adosfundacion hasta el último segundo de proyección de los cortos.



Mejor Actriz



Mejor Actor



1º MEJOR CORTO

#18 **Violencia Bullying**
[Colegio Juan Bautista Alberdi]
Curso 5º Comunicación

2º MEJOR CORTO [MÁS VOTADO EN INSTAGRAM!]

#36 **Mala Junta**
[Colegio Cristo Obrero] 5º Humanidades y Cs Sociales

3º MEJOR CORTO

#42 **Cada uno es lo que elige ser**
[Escuela N° 1392 - Hospital de Niños Dr. Orlando Alassia - Santa Fe]

Mención a MEJOR ACTOR:

Nicolás Biccái
Corto #2 Involucrate
[Instituto Suyay] Curso 3º

Mención a MEJOR ACTRIZ:

Milagros Salamnaco
Corto #37 Basta de Violencia
[Escuela Secundaria N°37] 6º A Comunicación

YouTube Podés ver los cortos en el Canal de Fundación ADOS!

JURADO

- **Ana María Lascano.** Actriz, Directora de Teatro y Docente.
- **Manuel González Gil.** Autor y Director de Teatro.
- **Julio Cukier.** Director Médico de ADOS.
- **Público.**

¡LOS ESPERAMOS EN LA PRÓXIMA EDICIÓN!



SOMOS
especialistas
EN
adolescentes

CARDIOLOGÍA • CRECIMIENTO Y DESARROLLO • DERMATOLOGÍA • ENDOCRINOLOGÍA •
FONOAUDIOLOGÍA • 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

DR. JULIO CUKIER
ados
ATENCIÓN INTEGRAL DE LA SALUD DEL ADOLESCENTE

Vuelta de Obligado 1551 (CP 1426)
CABA, Argentina
Tel.: (011) 4780 3204
info@ados.org.ar
www.ados.org.ar

