



REBELADOS

REVISTA BIMESTRAL DE
ADOS "ATENCIÓN INTEGRAL DE
LA SALUD ADOLESCENTE"
AÑO 1 - N° 1
MARZO/ABRIL DE 2018
DISTRIBUCIÓN GRATUITA

ADOLESCENCIA

TIEMPO DE CAMBIOS Y CREACIÓN

EL INVENTOR

**GINO
TUBARO**

NUTRICIÓN

**¡QUIERO SER
VEGANO!**

ENTREVISTA

**MILO
LOCKETT**

SUMARIO

Nº1

P3 | NOTA DE TAPA

Adolescencia, tiempo de cambios y creación.

P5 | ECOFRIENDLY

¿Qué podemos hacer por nuestro planeta?

P6 | ENTREVISTA

Milo Lockett. Un artista en movimiento.

P8 | NUTRICIÓN

¡Quiero ser vegan@!

P9 | PERFILES

Gino Tubaro. El inventor

P9 | PREGUNTADOS

¿La pastilla del día después y el anticonceptivo de emergencia son lo mismo?

P10 | LOS 4 ELEGIDOS

por Agus y Nico.

EDITORIAL

Cuando me puse a pensar sobre qué enfoque darle al editorial del primer número de nuestra revista, me imaginé varias posibilidades. Pero finalmente prioricé el expresar mis sentimientos y pensamientos con respecto a los adolescentes, a sus acciones, a sus historias personales antes de "ser adolescentes"; a la sociedad en la que se ven inmersos y quizás más que inmersos yo diría... "atrapados", rodeados de ejemplos y actitudes de todo tipo. Y a las difíciles elecciones a la que se ven expuestos todos los días, enfrentados a situaciones y exigencias, sabiendo que sus decisiones o posturas muchas veces no son escuchadas, o son de antemano rechazadas y sin instancia de diálogo.

En todo este tiempo he escuchado a mis amigos y a la gente joven que está a mi lado (y que incluso hasta comparte mis pensamientos) decir más de una vez "hacela corta" porque si no, ¡no lo lee nadie!

¿Será esa la causa de tanta "desgracia"? ¿Será la falta de tiempo para leer y pensar y sentir? La causa

de gran parte de la insatisfacción y de la infelicidad de tanta gente: recién nacidos, niños, adolescentes, adultos, gente mayor....

Entonces pensé, para no hacer largo este editorial, en que el objetivo de esta revista sea:

- Una tribuna de expresión de lo que piensan.*
- De lo que quieren.*
- De lo que desean.*
- De lo que tengas ganas de transmitir.*
- De poder decir lo que no les dejan decir.*
- De lo que tienen miedo de decir o peor aún miedo de pensar.*

Para todo esto se necesita tiempo.

Para expresar afectos se necesita tiempo.

Para sentir se necesita tiempo para saber que se siente.

Para ayudar se necesita tiempo.

Para ser ayudado se necesita tiempo.

*Para acariciar, para abrazar, para querer, para cuidar, para entender, para amar, para ser queridos y para ser **amADOS**.*

Para todo esto y más, se necesita tiempo.

Espero que todos los que participan de esta revista, destinada a los adolescentes pero que nos incluye a todos, tengan **TIEMPO**.



Dr. Julio Cukier
Director Médico de ADOS
MN: 33.127

Colaboran en este ejemplar: Dra. Alejandra Giurgiovič, Lic. Florencia Bernatene, Dra. Carolina Burgos, Marina Mussi, Agustina Cukier, Nicolás Bernatene.

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.



ADOLESCENCIA

TIEMPO DE CAMBIOS Y CREACIÓN

Nuevos vínculos y un mundo por explorar. Cambios físicos y emocionales. Cuidados, responsabilidades y comunicación. Claves para un tiempo de grandes descubrimientos.

No soy mutante

La adolescencia es esa etapa en la cual sentís que te pasa todo junto, y muchas veces te preguntás por qué te sucede todo esto.

Tranquil@, en este período de la vida, tanto las mujeres como los varones atravesamos importantísimos cambios físicos y emocionales, y aunque para los demás seas algo así como un personaje salido de la saga X-MEN, la realidad indica que estás creciendo... ¡y mucho!

Sobrevienen situaciones novedosas e intensas: cambios físicos muy marcados, nuevas y desconcertantes emociones, sen-

saciones que no tenías hasta ahora, mayor impulso y adrenalina, y en consecuencia, diferentes riesgos a enfrentar. Además, todos tus vínculos se reformulan y también cambia la forma en la que te relacionas con los demás, ya sean familiares, amigos, mujeres y varones más grandes o de tu misma edad.

Habrás días en los que sientas ganas de eyectarte al espacio exterior y no quieras escuchar a nadie; pero también habrá momentos en los que necesites **dialogar** y **compartir inquietudes** con tu entorno afectivo. ¡Recordá que en esta aventura no estás solo!

Tu cuerpo. Tu aliado

Ya no sos un/a niño/a. Llegó el momento de la maduración física y sexual. Durante la adolescencia, el cuerpo femenino y el cuerpo masculino cambian en varios aspectos.

En el plano de la sexualidad, con las transformaciones físicas y hormonales **surgen**

« La adolescencia es una etapa que transcurre entre los 10 y los 24 años »»



nuevas experiencias: el autoconocimiento o la masturbación, y el inicio de las relaciones sexuales. En esta etapa es imprescindible tu aprendizaje acerca de **los cuidados** a tener en cuenta, tanto **para vos como para tu pareja**. Por ejemplo: métodos para prevenir una enfermedad de transmisión sexual y/o un embarazo.

El diálogo te permitirá experimentar una sexualidad saludable y placentera, basada en el respeto y en las pautas consensuadas.

Pero a tu cuerpo todavía le van a suceder más cosas. ¡Sí, ya te dijimos, todo a la vez!

Durante la adolescencia se produce un ritmo de crecimiento y desarrollo sólo equiparable al primer año de tu vida. Por lo tanto, la alimentación que elijas va a ser fundamental para que tu crecimiento sea óptimo y tu organismo funcione bien. La aceptación de tu propio cuerpo, con sus singularidades, también es un factor muy importante para tu bienestar.

Con todos estos cambios, estás a años luz de que tus papás decidan todo por vos. Hay muchas situaciones de la vida cotidiana que pueden impactar directamente sobre tu salud y tu desarrollo físico y emocional. Y ahí también vas a tener que **ele-**

gir y actuar de manera responsable para cuidar tu cuerpo. Por ejemplo: desde hacerte un tatuaje, usar o no sustancias psicoactivas, publicar fotos personales en las redes sociales, darte las vacunas apropiadas para un viaje, o simplemente elegir una actividad física.

La clave de esta nueva etapa será, entonces, que **te mantengas siempre informad@ y escuchad@**, que puedas **charlar con un adulto responsable y/o con un especialista** acerca de tus dudas y preocupaciones, y sigas consultando sin vergüenza cada vez que lo necesites.

« En el mundo, hay cerca de 1.800 millones de adolescentes. »

Espíritu adolescente

La adolescencia también es un período lleno de adrenalina, vas a tener energía extra-duración para gritarle al universo entero: **¡Hola, acá estoy, est@ soy yo, sí!** En un mundo do-

minado por el discurso de los adultos, tu protagonismo es una buena noticia.

No importa que cuando te pregunten si estás interesado por algo, lo primero que respondas casi en piloto automático sea un "no séeee...". Cada día es una nueva **oportunidad para andar por tu propio camino**: ya sea siendo voluntario en una ONG, probándote en un deporte o armando tu banda de música. La juventud tiene nuevas miradas, es creativa, no está cargada de prejuicios. Hay cientos de espacios en la sociedad que necesitan de tu participación e innovación. **¡Animate!**

Tené en cuenta que cada experiencia que atraveses será muy valiosa para tu desarrollo y crecimiento. **La adolescencia es una etapa única e irrepetible. ¡Vivila con amor y responsabilidad!**



CAMBIOS FÍSICOS!

por **Dra. Carolina Burgos**
Médica Especialista en Adolescentes en ADOS. MP. 126.489.

Durante la pubertad y la adolescencia, las chicas y los chicos experimentan importantes cambios que los sitúan ante los demás con un cuerpo y una nueva forma de ser y entender el mundo. Les sucede a todos, aunque a cada uno a su ritmo.

En las chicas, estos cambios suelen comenzar entre los 8 y los 13 años y, en los chicos, de los 10 a los 15. Dependerá del cuerpo de cada uno ya que cada persona crece y se desarrolla en diferente momento y a su propio ritmo

Los cambios hormonales desencadenan cambios físicos que transforman el cuerpo: aumento de la estatura, el peso y la silueta, aparición de vello en zonas donde antes no había, aparición de granos (acné), hormonas que influyen

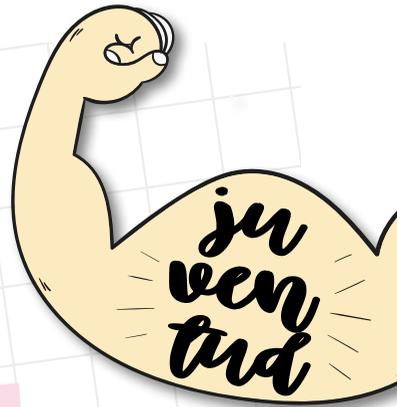
en el olor corporal, y llegada de la primera menstruación y las primeras eyaculaciones.

Las chicas notarán que:

- Se les ensancha la cadera
- Crecen los senos y se produce una pequeña hinchazón en el pezón (cada seno crece a ritmo diferente, es bueno que no se asusten ante esta situación, con el tiempo se van igualando).
- Aumenta la grasa corporal y el peso. Es **normal y necesario** para el crecimiento.
- Sale una secreción mucosa y blanquecina proveniente de la vagina. Es normal y se debe a cambios hormonales.

Los chicos notarán que:

- Se les ensanchan los hombros y desarrollan la musculatura
- Les cambia la voz
- Puede que les crezcan un poco los pechos (esto desaparece tras la pubertad)
- Crecen los testículos y el pene, el cual se ensancha también
- Empiezan a tener erecciones. Puede que despierten mojados ("polución nocturna o sueño húmedo"), es decir, que han eyaculado mientras dormían. Esto es completamente normal. A medida que avanza la pubertad se van haciendo menos frecuentes.



por **Marina Mussi**

¿Qué podemos hacer por nuestro planeta?

Al separar los residuos domésticos y clasificarlos, convertimos la basura en recursos.

secos y limpios! ←



Plástico | Vidrio | Metal
Cartón y papel | Ropa y Telas.



Restos de comida | Plásticos, papeles y cartones sucios | Vidrios rotos, lámparas y termómetros.

#1 Separar residuos



un artista en movimiento

A los ocho años comenzó a pintar un mundo que nunca paró de moverse. De adulto trabajó en la industria textil y con la crisis del 2001 volvió a abrirle la puerta al arte para ponerle color a TODO: cuadros, telas, esculturas, muebles y espacios urbanos. Entrevista exclusiva al artista chaqueño que logró hacer de la dispersión su proceso creativo.

¿A qué edad empezaste a pintar?

Pinté de chico y tuve la suerte de que mis padres me mandaran a distintas actividades. Era muy travieso y muy inquieto, tenía mucha energía (sigo teniendo esa energía). Entonces me mandaban a hacer distintas cosas, entre ellas a pintar a la Escuela de Bellas Artes a los "Talleres libres de la siesta". Disfruté mucho de esos talleres que eran libres, donde podía expresarme, hacer y jugar con la pintura, más que pensar en una obra o pensar que iba a ser artista. Tenía mucha libertad.

¿Recordás de qué trataban tus primeros dibujos y pinturas?

Me acuerdo mucho de una edad, a los ocho años mi abuela me había regalado una tabla de skate, y a partir de ahí todos mis dibujos cambiaron

la estética. Descubrí la velocidad y descubrí el movimiento, entonces como yo me desplazaba pensaba que todo el mundo se desplazaba, y se desplazaban los árboles, las frutas, las casas. Y ahí empecé a dibujar que todo tenía ruedas.

¿Fuiste skater?

Sí, fui skater en la adolescencia y después tuve un negocio de skates. Me gustaba como aficionado. Me gustaba mucho el movimiento, para mí era toda una innovación desde la sensación del movimiento, eso es lo que más recuerdo.

Ya de adulto, después de trabajar muchos años en la industria textil, en el 2001 hay un momento clave en donde decidís dedicarte por completo a la pintura. ¿Cómo te animaste a tomar esa decisión?

En el 2001 recién retomé con la pintura después de una crisis muy grande. Yo venía de la industria textil, y retomé con el arte y se me abre de vuelta como un mundo del arte. Elegí pintar porque tenía una necesidad de pintar, pero por otro lado nunca me imaginé que esto iba a ser mi trabajo, a pesar de que cuando era chico muchas veces pensé en que quería vivir del dibujo. Tenía esa fantasía, pero no de artista, sino más bien pensaba en el dibujo.

Hoy hacés de todo: cuadros, telas, esculturas, muebles, intervenciones en espacios urbanos. ¿Cómo es tu proceso creativo? ¿Antes de empezar la obra tenés una idea o va avanzando con la obra misma?

Tengo algo que si bien antes lo tomaba como un error, después se convirtió en una herramienta de tra-

bajo: soy disperso, por ahí pienso una idea y hago otra, y por eso trabajo en muchos cuadros al mismo tiempo. Me aburro, me canso, pienso una cosa acá y la pongo allá. Y de ahí sigo porque me gustó y retomo otra paleta, y después vuelvo para atrás otra vez y vuelvo a un color que me acordé y lo pongo en otro lugar... Y antes me costaba mucho eso, me daba como bronca, como rabia, decía "¿Qué me pasa!", no lo entendía.

Sentías que era un caos pero sin embargo es un proceso muy creativo...

Sí, muy creativo. Y dejar avanzar un eso me hizo encontrar muchas veces con distintas obras y formatos. Probar, no tener miedo a la hora de poner un color, que es algo que a los artistas nos cuesta mucho. Empezar a buscar el volumen, empezar a buscar otra cosa no solo en lo plano. Hay cosas que yo aprendí como para atravesar el miedo, ese miedo que nos paraliza y nos provoca una sensación muy rara. Pienso que lo mejor ante el miedo es "actuar", "avanzar". Por eso digo: lo atravieso. Porque es como algo abstracto, hay que animarse. Por ahí uno tiene como miedos y vergüenza, por ejemplo con la obra, uno a veces piensa que al otro no le va a gustar, y en realidad uno tiene que trabajar en la obra pensando en lo que a uno le gusta.

¿Qué cosas te inspiran?

Con respecto a la inspiración tengo una manera de pensar distinta al resto, que no quiere decir que sea la correcta, siempre dejo abierta la posibilidad de que puedo estar equivocado. Me cuesta creer en la inspiración, yo creo más en el trabajo cotidiano, en esto que hago todos los días de trabajar y de probar, y hay prueba y error todos los días. Donde de repente te encontrás con que hiciste un ojo más grande, una cabeza más grande o achicaste el cuerpo, o probaste el marrón que nunca lo ocupaste y te abrió otro lenguaje de colores, otra paleta. Creo que por ese lado está la búsqueda de la obra, por



lo menos en mi caso. No de pensar que cada cosa que hacés es una genialidad o una obra de arte. Después la historia del arte va a decir cuál es el lugar del artista. Hoy es muy difícil ser original y tener un lenguaje propio. Si hay una cosa que me enseñó el arte contemporáneo es que todo el tiempo se recrea del arte contemporáneo. Yo tomo esa cara, la reformulo y a lo mejor la subo a internet y a los diez segundos la ve un chino y reformulo esa cara, y a los diez segundos la sube a internet y la ve un holandés y la vuelve a reformular.

Hiciste muchas obras solidarias trabajando con adolescentes ¿Cómo es la experiencia de los chicos con el arte?

Los chicos tienen algo, que es una palabra que a mí me gusta mucho, y es que son honestos, para bien o para mal. A la hora de tomar una determinación no tienen filtros, dicen lo que piensan y ellos dicen como ven, y eso es maravilloso. También te llenan de mucha energía, son muy creativos. Nosotros perdemos esa espontaneidad y empezamos a ver la casa es roja, el árbol es verde, por eso me gusta mucho cuando los chicos se imaginan un mundo donde está el árbol violeta, la cara roja, el pelo verde... es genial. Eso te lleva a explorar...

¿Qué le aconsejarías a lxs chicos que te ven como un referente y quieren ser artistas plásticos?

Primero que es un trabajo que muchas veces no está bien remunerado. Es muy común cuando voy a dar una charla a una universidad o una escuela de arte que me ven como un tipo exitoso dentro del arte, yo trato de ser muy moderado a la hora de mi conducta, de mi conducta física, de no convertirme en una estrella. Y no es ser soberbio, es ser honesto. No es... copien mi modelo porque les va a ir bien. Es todo lo contrario, sean cuidadosos, hagan cosas seguras, es decir, trabajen, investiguen, analicen eso que hacen, pónganle mucha pasión, pero sobre todo mucho trabajo y mucha investigación a la hora del taller. Lo que les va a dar carácter a su obra van a ser las horas de taller. Yo siempre les digo que el éxito para mí fue el momento en que tomé la decisión de dedicarme a la pintura. Eso es una conducta exitosa. Después que te conozca más la gente, que te compren cuadros, que te ganes un premio, son situaciones que van a pasar en la vida del artista o no. Pero para mí el momento clave del éxito es cuando yo dije me voy a dedicar a pintar, y voy a poner todo acá, no una parte, todo!



¡Salida con amigos!

Visitá el **Espacio de Arte de Milo en Palermo** (Cabrera 5507 esq. Humboldt).
Más de Milo: www.milolockett.com.ar

¡QUIERO SER VEGAN@!

Un doble desafío: cuidar al mundo sin descuidar el propio cuerpo. La alimentación vegana es posible siempre y cuando recibas la orientación adecuada para prevenir deficiencias nutricionales. Conversamos con la coordinadora de ADOS Nutrición, Lic. María Florencia Bernatene (MN 7460), sobre los aspectos más importantes a tener en cuenta.

¿Qué es ser VEGANO?

Ser vegano es mucho más que una dieta, es una práctica alimenticia pero también una filosofía de vida que se adhiere a un modo diferente de concebir el alimento, rechazando y condenando toda forma de maltrato animal. El veganismo propone dejar de lado el empleo de animales, ya sea para consumo, o como medio

para producir ropa u otros elementos, entretenimientos o testeo de medicamentos. Los vegetarianos estrictos/totales/puros o veganos no consumen ningún alimento de origen animal: carnes rojas, aves, cerdo, pescados/mariscos, lácteos y huevos. Solo consumen alimentos de origen vegetal.

¿Cómo tiene que ser la alimentación vegana?

Una alimentación vegana debe ser adecuadamente **planificada y nutricionalmente completa**, para poder así responder a las necesidades de nutrientes en etapas de alto requerimiento de energía y nutrientes como lo son **la infancia y la adolescencia**. Hay muchos aspectos que los especialistas debemos tener en cuenta para orientar a las chicas y los chicos que nos consultan por este tipo de alimentación. Por ejemplo, que edad tienen, el estado nutricional que presentan, si hacen o no actividad física, etc.

¿Por qué los veganos deben tomar Vitamina B12?

Es fácil encontrar en la web algunos artículos y posteos en los cuales se afirma que no hace falta que los veganos tomen vitamina B12, **lo cual es falso**. También se dice erróneamente que hay alimentos vegetales no enriquecidos que son buenas fuentes de B12. **Debemos saber que una ingestión muy baja de B12 puede provocar anemia y otros trastornos en el desarrollo**. Las únicas fuentes naturales de B12 son de origen animal y se encuentran en carnes, huevo y lácteos. Las fuentes veganas fiables de B12 se encuentran en alimentos enriquecidos con B12 y los suplementos de B12, por lo que aquellos vegetarianos estrictos que no comen alimentos que están enriquecidos con B12 deben usar suplementos.



Receta de esta **pear pie vegana** en nuestro **instagram @adosfundacion!**

TIPS!

- No confíes 100% en la info que hay en internet.
- Buscá orientación con un profesional de la salud.
- Hablá con tu familia para que juntos organicen el menú semanal.
- Única fuente natural de B12: Alimentos de origen animal (carnes, fundamentalmente pescados, lácteos y huevo).

GINO Tubaro -el inventor-

A los 5 años diseñó un sistema que organizaba canicas por colores. Y a los 6 años desarmó la plancha de su mamá y armó un robot. Desde ahí no paró.

Nació el 6 de octubre de 1995 en Pompeya y desde chico supo que quería trabajar para ayudar a la gente.



Se propuso evolucionar con la tecnología y logró la primera prótesis de mano para Felipe, a través de una impresora 3D y se convirtió en el fundador de Atomic Lab. Hoy, cientos de personas cumplieron su sueño de conseguir una prótesis con colores de superhéroes para escribir, jugar, pintar o tocar un instrumento

Fue reconocido por Barack Obama, ganó premios de la O.M.P.I (ONU), fue "Alumni of the Month" internacional por el Departamento de Estado de los EE.UU. de forma mundial en reconocimiento a su liderazgo en crear soluciones para ayudar a personas con discapacidades a vivir sin límites. Ganó el premio "Una idea para cambiar la historia" de The History Channel.

Su idea es seguir sumando embajadores de sus proyectos en distintas partes del mundo.

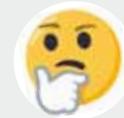
+ info www.atomic.lab.com

voluntari ados

Si sos **adolescente (hasta 24 años)** y te interesa **ayudar a instituciones de nuestra comunidad**, escribinos y sumate a nuestro equipo de voluntarios. **voluntariados@ados.org.ar**

PREGUNTADOS

¿La pastilla del día después y el anticonceptivo de emergencia son lo mismo?



Responde:
Dra. Alejandra Giurgiovich
Médica Especialista en Ginecología Infanto Juvenil de ADOS.
MN: 74.925, MP. 221702.

La pastilla del día después no existe en Argentina, es francesa, es abortiva y la droga es la RU 486. En cambio, si podes encontrar en nuestro país el "anticonceptivo de emergencia" es diferente, son altas dosis de progesterona.

Lo óptimo es tomarla dentro de las 6 primeras horas después de haber tenido el problema con el preservativo: ruptura, haberse quedado dentro de la vagina, haberse salido, haberlo utilizado mal [en la mitad de la relación sexual].

El máximo de tiempo para evitar un embarazo son 72 hs. desde el momento del accidente con el preservativo. Luego de ese tiempo la efectividad baja y se puede producir un embarazo y no causa malformaciones, no es abortiva.

Una característica importante es que no se contraindica en ninguna enfermedad [Categoría 1 clasificación de las OMS]

No se puede utilizar como anticonceptivo diario, es decir: no usar preservativo y usarlo cada vez que tenés relaciones sexuales. **Por eso es una pastilla de emergencia.**

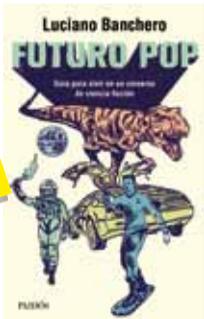
Si estás tomando pastillas anticonceptivas diarias en forma correcta, y tenes un accidente con el preservativo: no tenés que tomar la pastilla de emergencia.



¡Envíanos tu pregunta y nuestros especialistas te responden!
comunicacion@ados.org.ar

Los cuatro elegidos

por Agus y Nico



LIBRO | "FUTURO POP" (LUCIANO BANCHERO, PAIDÓS)

Un libro que describe cómo se levantan los puentes entre tecnología y cultura pop. ¿Llevaremos Internet dentro de nuestros cuerpos? ¿La tecnología puede rebelarse contra nosotros? ¿Vamos a enfrentar a los robots o a convertirnos en uno de ellos? ¿La ciencia nos permitirá conquistar la inmortalidad? El periodista Luciano Banchemo nos propone un viaje al corazón de esos interrogantes para conocer tanto las innovaciones tecnológicas y científicas—que cambiarán nuestras vidas para siempre— como las películas, los libros y las series que las inspiraron.



PLAYLIST | POP & TRAP BY NICO

Déjala Que Vuelva (Piso 21 feat. Manuel Turizo) | Havana (Camila Cabello feat. Young Thug) | Dime (Bad Bunny, J Balvin, Arcangel, De La Ghetto) | Colors (Jason Derulo) | QUAVO (Duki, Ysy A, Neo Pistea) | Rebota (ECKO ft. Khea, Seven Kayne, lacho) | B.U.H.O (Midel x Arse x Khea, Ft. Duki x Klave) | Bum Bum Tam Tam (MC Fioti KondZilla).



SERIE | "THE FOSTERS"

Stef Foster [Policia] y Lena Adams [Vicedirectora de Escuela] son una pareja gay y tienen tres hijos. El mayor de los chicos es hijo biológico de Stef de su primer matrimonio (Brandon), y los otros dos son unos mellizos de origen latino (Mariana y Jesús) que adoptaron cuando tenían cinco años de edad. Ahora, Lena decide dar hogar temporal a dos hermanos (Callie y Jude) que han pasado por una serie de hogares adoptivos con familias abusivas, Lena y Stef no tienen intenciones de adoptarlos pero, las cosas cambian cuando empiezan a encariñarse con ellos.

PELI | "DEADPOOL 2"

Después de haber sobrevivido un ataque bovino casi mortal, un desfigurado chef de cafetería (Wade Wilson) lucha por cumplir su sueño de convertirse en el barman más atractivo de Mayberry, mientras aprende a lidiar con la pérdida de su sentido del gusto. Wade, quien busca recuperar la chispa de la vida, así como un condensador de flujo, deberá pelear contra ninjas, el yakuza y una jauría de perros sexualmente agresivos, mientras viaja por todo el mundo para descubrir la importancia de la familia, la amistad y el sabor—encontrando un nuevo gusto por la aventura y recibiendo la codiciada taza de café con el título a «Mejor amante del mundo».



EL PRESENTE ES MARAVILLOSO, NO CORRAS!
TOMATE TU TIEMPO PARA REFLEXIONAR
SOBRE TODO AQUELLO
QUE QUIERAS
HACER.



TIPS PARA UNA VIDA + HEALTHY

- ARRANCA CON UN DESAYUNO COMPLETO
- NO SALTEES COMIDAS
- TOMÁ MUCHA AGUA TODO EL DÍA
- DORMÍ 8 HORAS
- MOVETE MÁS, CAMINÁ, CORRÉ, ANDÁ EN BICI, BAILÁ...!



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



¡LUZ, CÁMARA... ...ADOS!

2º CONCURSO DE CORTOS PARA ADOLESCENTES

Filmá un corto... y ganá!

de 5 minutos como máximo, con tus amigos o compañeros de curso, usando una cámara de video o un teléfono celular.



Recepción de trabajos:
Del 1 de mayo al 28 de septiembre

+ Info e inscripción
www.ados.org.ar



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

