

REVISTA BIMESTRAL DE
ADOS "ATENCIÓN INTEGRAL DE LA
SALUD ADOLESCENTE"
AÑO 2 - Nº 5
MAYO/JUNIO DE 2019
DISTRIBUCIÓN GRATUITA

REBELADOS

UNA REVISTA DE ADOLESCENTES, PARA ADOLESCENTES

Esse DEL ESPEJO

ENTREVISTA

LA NARANJA
MECÁNICA

POR VICTORIA

TRES
IDIOMAS

POR SOFI

CUIDADO
FACIAL

En la revista **RebelADOS** seguimos apostando a un espacio donde los adolescentes puedan decir, puedan expresarse. Un medio de comunicación hecho por ellos a partir de sus inquietudes y deseos.

Es un desafío tener un lugar propio para manifestarse, para transmitir lo que se piensa, y además expresarlo de la manera que se quiera.

Para eso está **RebelADOS**, para rebelarse! Aunque otros piensen igual o diferente a ustedes.

Los invitamos a expresar lo que les gusta, lo que quieren o no, lo que esperan del momento actual y del futuro... sin que nadie los critique o se oponga a sus decisiones, y al mismo

tiempo puedan contestar, seguir intercambiando ideas, o guardar silencio si así lo deciden.

Les proponemos la libertad de expresarse a través de diferentes formas: fotografía, escritura, cuentos, dibujos, entrevistas, discusiones con sus pares o adultos que los rodean.

¡Los esperamos, tenemos muchas ganas de seguir escuchándolos!

Julio Cukier

Dr. Julio Cukier
Director Médico de ADOS
MN: 33.127

SUMARIO N° 5

- P3 | NOTA DE TAPA** – *Ese del Espejo.*
- P6 | RECETADOS** – *Helado de banana casero.*
- P6 | ECOFRIENDLY** – *Eco House #OjoConLaColilla*
- P7 | ENTREVISTA** – *La Naranja Mecánica*
- P10 | 3 IDIOMAS** – *por Victoria Corbelle*
- P11 | FOTOGRAFIA** – *por Sophia Lojes.*
- P11 | CUIDADO FACIAL** – *por Sofi Prado.*
- P12 | EN LAS BUENAS Y EN LAS MALAS** – *por Francisco Matilla.*
- P14 | IDEAS CREATIVAS** – *por Santino Ponzzone.*

STAFF

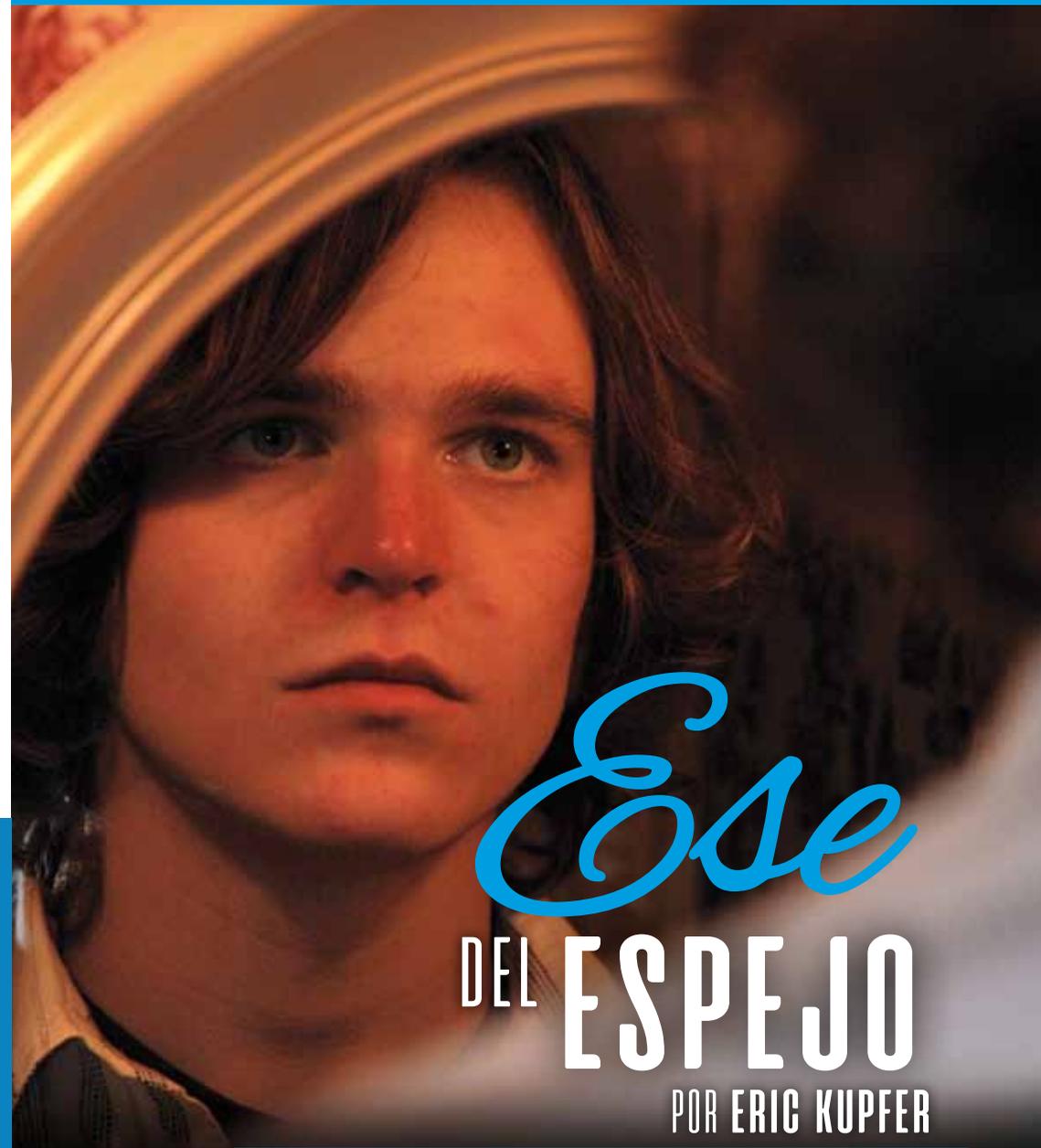
Director general:
Dr. Julio Cukier
Coordinación general:
Lic. Florencia Bernatene
Redacción y coordinación editorial:
Claudia Carrivale
Diseño y diagramación:
Mauricio Setién
Ilustraciones:
Julieta Dayan
Impresión:
Gráfica Orión

Colaboran en esta edición:

Agustina Cukier, Eric Kupfer, Florencia Bernatene, Martina Murnis, Marina Mussi, Sophia Lojes, Meital Glait, Victoria Corbelle, Juampi Comeglio, Sofi Prado, Francisco Matilla, Santino Ponzzone.

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.



En REBELADOS #2 reflexionábamos acerca de la autoestima, la aceptación y la importancia de ser valorados y respetados tal como somos. En esta nueva edición, Eric sube la apuesta y habla de aquello que le devuelve el espejo a partir de las excesivas miradas.

Mirarse al espejo no es una tarea tan fácil como parece. Uno cree que se para delante de él, y ve exactamente lo que uno es; así como lo ve el mundo, pero una versión aún más "pura", ya que en los ojos ajenos hay prejuicios y observaciones subjetivas que le dan a cada persona una imagen distinta de lo que uno es. Pero falta la parte más importante, que hace al espejo el más crítico de todos, **la auto-percepción del cuerpo.**

A veces, uno se siente esclavo de la imagen corporal y hace todo lo posible por parecerse más y más al modelo de cuerpo "lindo". **Insufribles dietas, malos hábitos alimenticios, excesivas horas en el gimnasio o consumo exagerado de proteínas son cosas que hoy en día, en una charla entre adolescentes (aunque no en todas), aparecen con frecuencia.** Muchas veces estos son temas fruto de la unipersonal y generalmente errada decisión de que uno es "feo".

La mayoría, por no decir todos, de los adolescentes estamos

constantemente sometidos a las críticas, tanto ajenas como propias, sobre cómo nos vemos y generalmente es en contraste con imágenes de "belleza" prácticamente irreales. Darse cuenta de la imposibilidad de parecerse a un cuerpo que ha sido retocado con computadora o un cara maquillada que no lo parece es el primer paso para bajar la autocrítica, pero seguro no el último.

La mayoría de los adolescentes estamos constantemente sometidos a las críticas, tanto ajenas como propias, sobre cómo nos vemos y generalmente es en contraste con imágenes de "belleza" prácticamente irreales.

Es este un desafío enormemente difícil, pero que vale la pena intentarlo, porque nada es peor que verse como uno no quiere constantemente. En cada vidriera, en cada espejo y en cada foto: mirarse, mirarse y



mirarse hasta rendirse o incluso encontrar una cosa nueva que no nos gusta. Es cansador, y un tormento.

Pero lo peor de todo, es que esto no es así. **Cuando nos vemos al espejo, ese no es el "verdadero" yo.** Es uno detrás de cortinas gruesísimas de prejuicios, estereotipos y canones de belleza irreales e inalcanzables que no marcan necesariamente lo que es la belleza, ya que esta es algo tan personal y ambiguo que sería imposible de definir.

Cuando nos vemos al espejo, ese no es el "verdadero" yo.

Por todo esto, los invito a reflexionar realmente, antes de dejar de comer, de ponernos ropa que no nos gusta solo para tapar nuestra figura, o de hacer cualquier cosa que nos lastime tanto física como psicológicamente; **para ver que realmente esa persona en el espejo mirándonos no es una imagen sin filtro que tiene toda la verdad sobre cómo nos vemos, si no la distorsionada autopercepción.**

Realmente esa persona en el espejo mirándonos no es una imagen sin filtro que tiene toda la verdad sobre cómo nos vemos, si no la distorsionada autopercepción.



Hasta el **viernes 9 de agosto** recolectaremos **juguetes y ropa** para entregar en comedores y hogares de **niños y adolescentes** en vísperas del próximo **Día del Niño.**



Acercá tus donaciones a
Fundación ADOS

Vuelta de Obligado 1551, CABA.
Tel.: (011) 4780 3204.

De lunes a viernes de 9:30 a 19:30.
Y, si querés ayudarnos, escribinos a voluntariados@ados.org.ar.

Helado de banana súper económico, libre de gluten y lo mejor: **¡casero!**

Ingredientes: ¡Solo **BANANA**, no necesitás nada más!

Preparación:



Pelar y cortar las bananas en rodajas finitas.



Colocar en un bowl y llevar al freezer durante 4 a 6 hs aprox.



Antes de comer, pasar por mix o procesadora hasta formar una crema y listo



TIP: podés agregarle dulce de leche, chips de chocolate, copos de maíz, lo que quieras!!!

Receta de **Martina Murmis**
Lic. en Nutrición - MN 7453



Si sos celíaco, recordá siempre mirar la etiqueta de los productos para chequear que sean aptos.



Eco House es una ONG que intenta mejorar el mundo a través de pequeñas acciones multiplicables. Con la campaña **#OjoConLaColilla** buscan concientizar sobre el mal hábito de tirar las colillas de cigarrillo al piso. Además instalaron varios tachos exclusivos para arrojarlas.

Las colillas contaminan gravemente el ambiente.

¡Es hora de decir basta!

Más info: ecohouse.org.ar

Por **Marina Mussi**



REBELADOS EN EL TEATRO

Entrevista exclusiva con los actores de “La naranja mecánica”

Por **Sophia Iojes** y **Meital Glait**

FRANCO MASINI, EN EL CENTRO, RODEADO POR TOMÁS KIRZNER, LIONEL AROSTEGUI, ENRIQUE DUMONT, FRANCISCO GONZÁLEZ GIL, STELLA MARIS FAGGIANO, TOMY WICZ Y FRAN RUIZ BARLETT.

¿Cómo es representar una novela distópica tan famosa, y cómo hicieron para meterse en esos personajes?

Fran Ruiz Barlett: Desde un principio hubo una confianza muy grande en el director: Manuel González Gil. Como director y como adaptador. Desde el primer acercamiento con el material, hubo una bajada muy practicable. Desde ya que hay un peso muy grande en hacer un material tan complejo como

“La naranja mecánica”, no solo por ser un hito en la historia del cine sino también por lo que habla, por la cantidad de capas que tiene. Creo que hemos llegado a buen puerto. El material responde al original pero también está vinculado con nuestra idiosincrasia y con todo lo que está sucediendo hoy en nuestro país. Y eso es lo más rico: que ni el paso del tiempo y ni siquiera donde fue realizado, hace que pierda esa vigencia.

Enrique Dumont: Sí, eso es lo más importante. Que tenga el vínculo con nuestra actualidad política, por lo menos en el rol que me toca interpretar a mí que es el político, el ministro. Eso se ve claramente en el juego de este personaje con la actualidad argentina.

Rodrigo Caro Langwagen: Por parte de los músicos también puedo agregar que Martín Bianchedi, el director musical, logró mantener desde la estética de la

música lo mismo, esta idea de este personaje que tiene una obsesión por la música clásica, por Beethoven, y mantenerlo vigente. Si uno escucha la obra tiene un sonido muy actual y también muy propio de esa cuestión distópica. Ese toque como de anacrónica y no por eso antigua. Está muy bien trabajado ese concepto.

¿Y por qué creen que el autor llama a la obra "La naranja mecánica"?

Enrique Dumont: Algunos dicen que es como una deformación, tiene que ver con algo que se vuelve mecánico como un reloj. Burgess dijo que el título se deriva de la vieja expresión coccney «As queer as a clockwork orange»: tan raro como una naranja de relojería.

Lionel Arostegui: Sí, tiene que ver con algo de eso, con un mono mecánico. Hay una deformación de un modismo de allá, como un juego de palabras.

Rodrigo Caro Langwagen: Es un permiso que el autor del libro



¡Qué genios! El elenco de siete actores y una actriz se multiplican en más de veinte personajes que van rotando a lo largo de la obra.

se da todo el tiempo, jugar con las palabras. Inventa palabras en la novela. Y además están expuestas en la película. Igual en la obra de teatro está. El personaje del "escritor" explica un poco eso: hace la analogía de que el hombre es un fruto como una naranja, que tiene jugo, perfume. Y el personaje del político quiere mecanizar mediante este método la acción del comportamiento, censurar el mal en las personas y orientar las decisiones de la gente.

¿Qué parte de la obra les parece más interesante?

Fran Ruiz Barlett: A mí me gusta la escena siete, donde se plantea esto de la técnica Ludovico, que como decía Rodri recién, condiciona a las decisiones, sobre todo vinculadas con el mal, en el personaje de Alex que es el que hace Franco. Esta escena trata de las visiones de la política, de la ciencia y de la religión sobre el mal, y sobre como curar a los que hacen mal. Manuel la escribió junto a Darío Sztajnszrajber, el filósofo, y



La obra

Es una novela del escritor británico Anthony Burgess, publicada en 1962. Fue adaptada y llevada al cine por el director Stanley Kubrick en 1971.

La historia se centra en Alex, quien junto a su banda Los Drugos, se dedican a practicar la ultraviolencia por las calles de Inglaterra. Amante de la música clásica y lleno de maldad, se propone entrar a la casa de una señora a la que mata por accidente, y su banda le tiende

una trampa que lo deja en la cárcel. Allí comienza el nuevo camino de Alex, quien después de ganarse un lugar a base de buen comportamiento logra acceder a El Método Ludovico, una técnica novedosa que promete terminar con la maldad en los seres humanos. Las consecuencias aún nadie las conoce y Alex será el conejillo de Indias de un procedimiento brutal que pondrá en jaque el bien, el mal, y el lugar que deben ocupar el estado, la iglesia y la ciencia.

le dieron un marco muy actual. Es interesante siempre, es motivo filosófico de debate: ¿qué se hace con los que roban? ¿qué se hace con los que matan? En ese sentido, me parece que hay un hallazgo, al exponer de una manera muy violenta con los paradigmas de la ciencia y de la religión y de la política la discusión de una propuesta. Uno puede ver como cada parte defiende su propio interés. Es la escena debate, la escena para el cafecito de después...

¿Ustedes creen que esta obra tiene una enseñanza?

Rodrigo Caro Langwagen: No sé si una enseñanza pero si una pregunta. Te interpela seguro. A mí lo que me parece un acierto es que no termina de hacer una bajada del todo sobre qué es lo correcto y que no. Deja abierto el interrogante de si está bien o no aplicar este método sobre las personas.

Fran Ruiz Barlett: Sí, estoy de acuerdo. Pienso como Rodri que lo más atractivo en eso, establecer un foco de debate, y también exponer a las fuentes de poder, que siempre están de alguna manera interfiriendo en el pensamiento colectivo. Exponer a un político tan grotesco y la vez tan auténtico y tan real, a un capellán, a un sacerdote. Y a una ciencia que habla simplemente de lo que tiene que corregir sin importar lo que genere para corregirlo.

Lionel Arostegui: En la obra son controversias que podés ubicar claramente, lo ves representados en distintos personajes pero son interrogantes que te pasan a vos por la cabeza,



entonces eso también hace que el público pueda empatizar en diferentes momentos.

Para ir cerrando porque sabemos que tienen que prepararse para comenzar con la obra en minutos, nos gustaría que nos hablen del público.

Lionel Arostegui: Buenos Aires es genial (risas)

Fran Ruiz Barlett: Es un público bastante diverso, lo cual es positivo cuando hacés una obra de esta magnitud. Creo que la idea era llegar a eso. Sabemos que tener como protagonista a alguien como Franco, es un fiel exponente de un cierto rango de edad. Pero ayer puntualmente vi a un público de edad más avanzada. El abanico es amplio.

Rodrigo Caro Langwagen: Con



El Método Kairos Teatro, El Salvador 4530.
Viernes, sábados y domingos.

3 idiomas

por Victoria Corbelle



Desde muy chica mi mamá me enseñó frases y palabras en inglés, ya que ella era bilingüe y quería que yo también lo fuera.

En primer grado: empecé a aprender oficialmente en un colegio de inglés al cuál iba después del colegio. Me gustaba mucho aprender palabras y estructuras nuevas y me emocionaba mucho pensar como avanzaba en el idioma a medida que pasaba el tiempo.

En sexto grado: me cambié de colegio a uno bilingüe en el cual empecé a estudiar francés. Tuve que empezar de cero, sin saber cómo escribir una sola palabra, mientras que el resto de los chicos ya sabían varias frases. Fue muy difícil al principio, pero querer mejorar me incentivó a practicar más y poco a poco fui mejorando.

Nunca creí que iba a estudiar un tercer idioma, pero **la idea de aprender cosas nuevas y de poder tener más oportunidades más adelante en mi vida me atrajo.**

Así fue como dos años después de empezar francés: Me inscribí en la Alianza Francesa para poder mejorar aún más y seguir aprendiendo, ya que el nivel en mi colegio llegaba hasta cierto punto y después paraba.

Hoy: Sigo en el mismo colegio y sigo aprendiendo francés. Puedo hablar inglés de forma fluida y mi nivel de francés es cada vez mejor, aunque aún no soy fluida.

Pude rendir varios exámenes internacionales en inglés y francés, de los cuales aprobé todos con buenas calificaciones!

Aun así, esto no sucedió solo. **Tuve que invertir muchísimas horas de lo que antes era mi tiempo libre practicando, equivocándome una vez tras otra, para poder llegar a tener el nivel que tengo hoy en día en ambos idiomas.** Esto es en lo que muchas personas fallan a la hora de empezar a aprender otro idioma, ya que no se dan cuenta del esfuerzo y tiempo que requiere.

No planeo dejar ningún idioma en el futuro cercano, y planeo seguir estudiando y practicando para poder mejorar cada vez más. Espero con ansias que llegue el día en el cual pueda ser completamente fluida en los tres idiomas que elegí.

Apps para aprender los idiomas que quieras!



Babbel



Busuu



Duolingo



Tandem



Wilingua



por Sophia lojes | @sophialojes

¡Hola soy Sophia lojes! La fotografía para mi es una manera de expresarme libremente, de recordar momentos, paisajes, objetos y personas importantes. Las imágenes para mi son un desafío, se pueden interpretar de diferentes maneras. Uno puede sacar muchas conclusiones de ellas y se puede debatir al respecto. A mi me ayudan a guardar esos recuerdos que marcaron un antes y un después en mi vida. Me gusta mucho mostrar la realidad, me gusta tomar fotografías verdaderas, **que muestren tanto lo bueno como lo malo de nuestro mundo.** Me gusta disfrutar de ver esos paisajes tan hermosos y me gusta que mis amigos, mi familia y hasta personas que no conozco disfruten de ellas.



cuidado facial



por Sofi Prado | @prado.sofi

En la adolescencia es normal sufrir de cutis graso. Esto está relacionado con los cambios hormonales de esta etapa, y puede que no te cause molestia alguna, pero a la larga los poros se tapan y puede producirse acné. Si esto ya te afecta, podés hacer algo para evitarlo.

Nuestros poros se tapan por la suciedad y demás sustancias del ambiente, sumado a la secreción natural de grasa.

Tocamos mucho la cara también contribuye, ya que transmitimos las bacterias a nuestro cutis.

¿Qué hacemos entonces?

Con un jabón facial y adecuado a tu tipo de piel, (grasa, neutra, mixta o seca) nos podemos limpiar el rostro cuando nos despertamos y antes de dormir.

Si durante el día te aplicaste maquillaje, es importante retirarlo con el mismo jabón.

Tené en cuenta también, que el consumo adecuado de agua mejora notablemente la apariencia de nuestra piel.

En las buenas y en las malas!

por Francisco Matilla

La pasión, esa inexplicable sensación que recorre nuestros sentidos y nos atrapa hasta el punto de la locura. Esta puede ser generada por muchas cosas, el arte, la comida, el amor. En este caso me voy a referir a la pasión por el fútbol, y más particularmente, por el Racing Club de Avellaneda, club del cual soy socio y enfermo. Cómo bien sabrán, o si no lo saben, Racing salió campeón de la Superliga que se disputa en Argentina: el torneo que tiene 24 equipos disputándolo y un total de casi 7 meses hasta su finalización.

El domingo 31 de Marzo, Racing coronó un muy buen campeonato que lo tenía de líder desde la fecha 3, gritando campeón a falta de una fecha.

Existe una característica notoria de los hinchas de la academia, y no es por hacer demagogia ni nada por el estilo, sino que por ciertos momentos vividos en un pasado no tan grato (un descenso, quiebra del club y muchos años sin salir campeón) el hincha de la Academia se distingue de los demás, por esa cultura del aguante que tanto lo caracteriza. Porque ser hincha en las buenas es muy fácil, pero defender a tu club que tanto amas en las malas es cuando sale a la luz quiénes son apasionados y sienten amor genuino por el club.

Es por esto que la consagración en cancha de Tigre ese domingo fue tan significativa. Una suerte de reivindicación a todos esos momentos malos vividos en un pasado que hoy parecen tan lejanos pero no lo fueron. La pasión es eso, una paradoja que navega entre la desgracia y la fortuna de sentir que pase lo que te pase nadie te va a quitar ese amor.



FILMÁ UN CORTO CON TUS
COMPAÑEROS O AMIGOS Y...

¡...GANÁ!



Filmá un **corto de 5 minutos** con tus amigos o compañeros usando una cámara de video o un celular. **¡Podés contar con ayuda de un tutor!**



El corto debe tratar **sobre uno de estos temas:** Amistad y Amor, Solidaridad, Discriminación, Consumo de drogas o alcohol, Redes Sociales, Violencia/Bullying.



Inscríbete y participá por **premios y menciones** para: 1º, 2º y 3º Mejor Cortometraje, Mejor Actriz Joven y Mejor Actor Joven.

INSCRIPCIONES

Del 1º de mayo al
31 de agosto de 2019

RECEPCIÓN DE CORTOS

Hasta el 27 de
septiembre de 2019

INFO Y FORMULARIO PARA PARTICIPAR

www.ados.org.ar
info@ados.org.ar

JURADO DEL CONCURSO: Ana María Lascano (Actriz, Directora de Teatro y Docente), Manuel González Gil (Autor y Director de Teatro), Julio Cukier (Director Médico de ADOS), Voto del público a través de Instagram.



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



A DENTRO!



PRIMER TIEMPO

Maratón de series + pochocleada preparada por nosotros con maíz pisingallo. Por las dudas usar la cacerola más destruida de la cocina.

Recomiendo una de zombies: **Black Summer**. Una madre busca a su hija mientras extraños se unen para sobrevivir en las horas más oscuras de un apocalipsis zombie.



SEGUNDO TIEMPO

Juego del UNO + playlist de Spotify armada entre todos.

Consejo: Antes de empezar el partido lo mejor es ponerse de acuerdo en las reglas. Hay muchas formas de jugarlo. **Advertencia: a veces el juego no termina nunca.**

A FUERA!

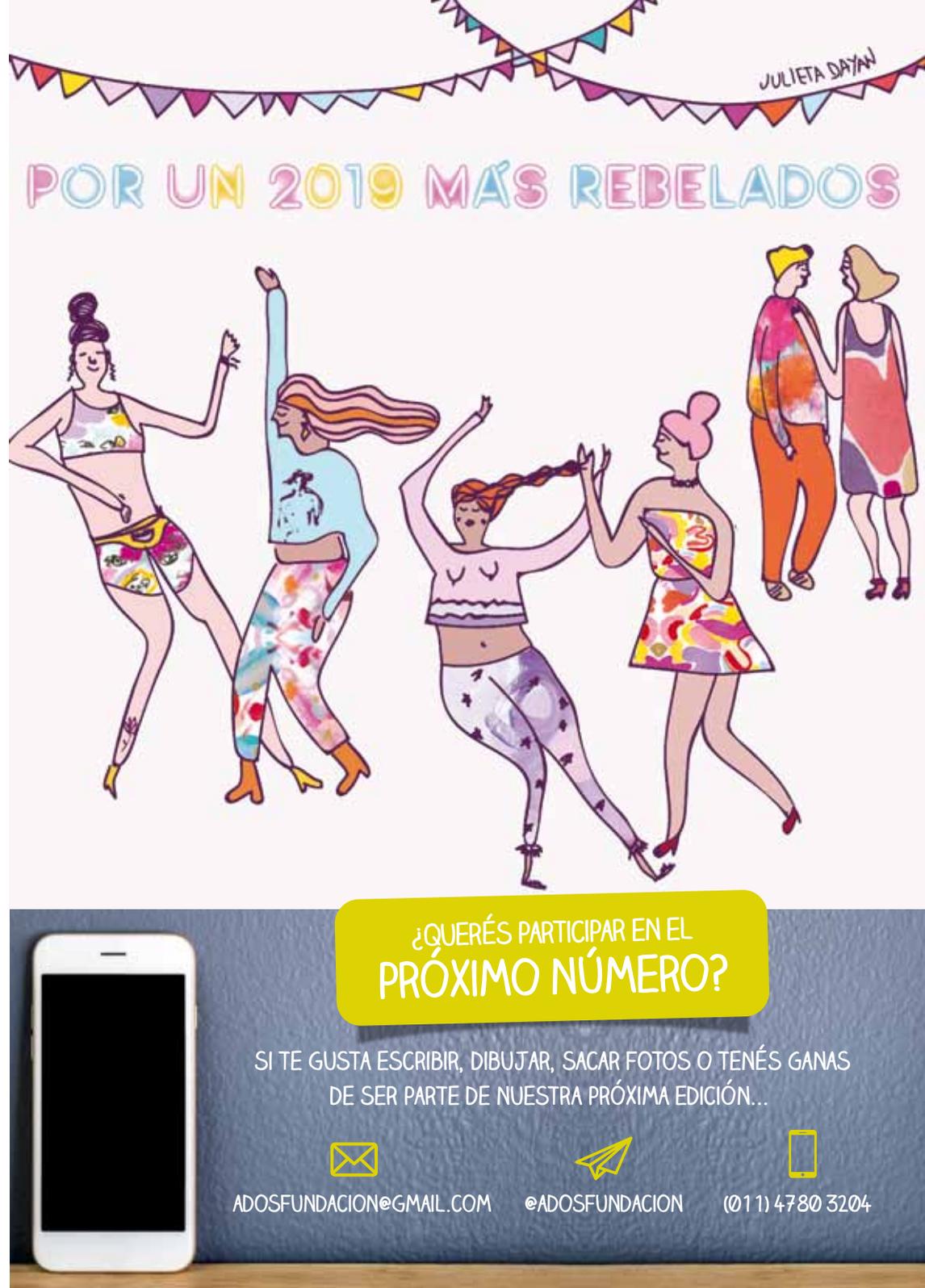


Cuando las paredes hablan | Viral mural en el Centro Cultural Recoleta

La propuesta del Centro Cultural Recoleta muestra el trabajo de artistas urbanos nacionales y extranjeros, que hicieron pintadas, murales callejeros, y hasta "muros" de Facebook. Si visitan el Centro Cultural, se van a encontrar con un vagón de subte intervenido, lleno de graffitis, que se puede recorrer.

¿TE GUSTARÍA HACER UN GRAFFITI?

Centro Cultural Recoleta. Junín 1930. Martes a viernes de 13:30 a 22 hs. Sábados, domingos y feriados de 11:15 a 22 hs. Lunes cerrado. **Entrada gratuita.**



¿QUERÉS PARTICIPAR EN EL PRÓXIMO NÚMERO?

SI TE GUSTA ESCRIBIR, DIBUJAR, SACAR FOTOS O TENÉS GANAS DE SER PARTE DE NUESTRA PRÓXIMA EDICIÓN...



ADOSFUNDACION@GMAIL.COM



@ADOSFUNDACION



(011) 4780 3204

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

