



IXELADOS

REVISTA ESCOLAR

AGOSTO 2025 | NÚMERO 2 | E.E.S N° 80



Dar vida

DONACIÓN DE SANGRE

Derechos

CONOCELOS

Cocina

RECETAS
RIQUÍSIMAS

Poesía

EL ARTE DE
HACER SENTIR

**Planeta
en crisis**

PEQUEÑAS
ACCIONES, GRAN
IMPACTO

E.S.I

TODAS LAS RESPUESTAS

PIXELADOS

EN ESTE NÚMERO



LETRAS Y AUTORES

Historias que te harán soñar y asustar.
Poemas que te harán emocionar.

Seguí leyendo en Pág 1...



CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Donación de sangre y cuidado del ambiente.

Seguí leyendo en Pág 73...



VOCES PIXELADAS

Entrevistas a personajes destacados

Seguí leyendo en Pág 113...



E.S.I

Todas las dudas respondidas de manera fácil.

Seguí leyendo en Pág 121...



G.R.W.M

Los cuidados de cada día.

Seguí leyendo en Pág 129...



COCINA SIN DRAMA

Recetas sencillas para que compartas con tus amigos.

Seguí leyendo en Pág 134...



MODO LECTURA ON

Recomendaciones literarias que no te podés perder.

Seguí leyendo en Pág 143...



SOY PARTE

Conocé tus derechos.

Seguí leyendo en Pág 167...



EDITORIAL

Por Lorena Passares

Gestar una revista escolar es apelar a tender un puente que nos permita transitar un mundo donde la violencia se hace presente de manera cotidiana.

La palabra es, en esta realidad, la posibilidad de cimentar caminos de entendimiento, de unión y empatía entre las personas. La palabra es esa puerta interior que nos permite expresar las emociones, dar alas a los pensamientos y abrazarnos con el corazón.

Sabemos que construir un mundo sin violencia no está en nuestras manos pero si podemos seguir apostando a la paz alzando nuestras voces en un papel. Porque la fuerza de la palabra es como la fuerza de una gota, sola es casi imperceptible pero juntas forman un mar indestructible.

Gracias a todos los que forman parte de esta revista. Gracias por hacer de cada texto un testimonio de vida. Gracias por seguir creando en un mundo que necesita cada día más palabras y menos balas.

EN ESTE NÚMERO PARTICIPARON

➔ LETRAS Y AUTORES

3°1° T.M E.E.S N°80
5°1° T.M E.E.S N°80
5°2° T.T E.E.S N°80

➔ E.S.I

5°1° T.M E.E.S N°80
3°2° T.T E.E.S N°80

➔ VOCES PIXELADAS

Morena -E.E.S N°80
Santiago- E.E.S N°80

➔ SOY PARTE

3°1° T.M E.E.S N°80
3°4° E.E.T N°8
2°2° T.T E.E.S N°80

➔ EDITORAS RESPONSABLES

Edición Impresa: Prof. Lorena Passares
Edición Digital: Prof. Antonela Casagrande

➔ CIENCIA Y TECNOLOGÍA

3°1° y 3°2° E.E.S N°80
3°2° T.M E.E.S N°46

➔ ESCRITORES INVITADOS

Ángeles -E.E.T N°9
Victoria-E.E.S N°80
Alma y Umma- E.E.S N°80
Iara- E.E.S N°46

➔ COCINA SIN DRAMA

3°1° T.M E.E.S N°80

➔ MODO LECTURA ON

Bibliotecaria E.E.S N°80- Silvia

➔ PROFES INVITADOS

Prof. Tania Piñato E.E.S N°80

➔ G.R.W.M

5°C E.E.S N°56

➔ Revista en audio (Versión Youtube)

Diseño audiovisual: Prof. Antonela Casagrande
Locución : Prof. Lorena Passares
Locución : Prof. Antonela Casagrande

¿Querés participar?

Escribinos: revistapixelados@gmail.com

Seguinos en Youtube @RevistaPixelados



LETRAS Y AUTORES



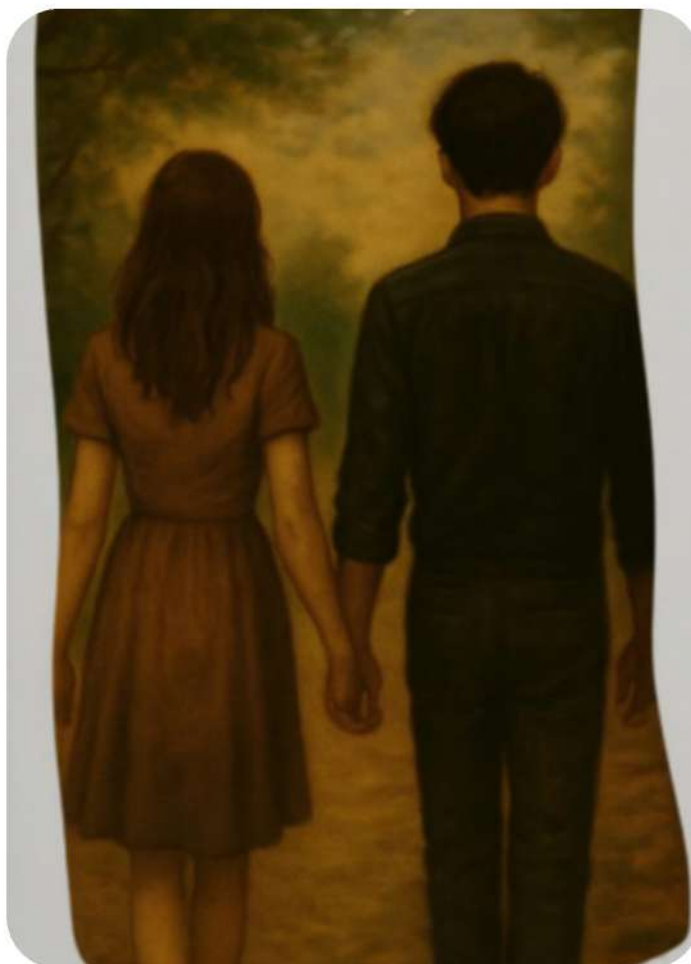
The image is a collage of magical and fantasy-themed elements. In the foreground, a dark brown leather book cover is visible, featuring a prominent sunburst design with a central amber-colored stone and intricate copper-colored scrollwork. To its right, a book cover with a vibrant red, textured, and layered appearance is shown. The background is a deep purple with swirling patterns and a circular motif. At the bottom, several crystals are scattered on a bed of small stones and greenery, including a large purple amethyst, a green stone, and several clear, faceted crystals. The overall composition is rich and evocative of fantasy and magic.

HISTORIAS DE MAGIA Y FANTASÍA

RECOMENDADO

MI OTRO YO

POR ALEX



"Tu mirada es como la de un búho", dijo mi amada. Mi expresión de sorpresa no pasó desapercibida. Al notarla, suavizó la mirada y habló: "Una mirada penetrante y sabia, como la del búho."

Después de un rato, solté una carcajada, sorprendiéndola, y ella se contagió de mi risa. Comencé a caminar sin dirección aparente, dejando que siguiera mis pasos. Los meses pasaron. De alguna forma, finalmente empecé a salir con Emilia. Todos los días estaba con ella sin importar el lugar o momento; también iba conociendo más de su gente cercana: "Carlos", amigo de la infancia; "Natalie", mejor amiga; "Marcos", compañero de la facultad; "Iván", "Andrea", "Christian", "Paula", "Eduardo", "Joel"...

Emilia conocía mucha gente. La sensación de incomodidad y disgusto en mi pecho se hacía cada vez más grande, aunque intentaba ocultarlo. Probablemente todas aquellas personas notaron mi sonrisa falsa, pero sin darle importancia, seguía junto a mi amada Emilia. Nuestra relación se fortalecía y, poco a poco, nos volvimos novios. Sentía una inmensa felicidad y una sensación de posesión dentro de mí.

Con el pasar de los días, notaba a Emilia decaída. Al preguntarle, me contó que, sin entender por qué, sus amigos decidían alejarse, dejar de hablarle o simplemente irse sin explicación alguna. Veía que, cuando ella intentaba contactarlos, no respondían o no lograba comunicarse, como si hubiesen desaparecido. Dentro de mí, realmente no sentía nada; me importaba muy poco. Pero al verla tan triste, sentía compasión por ella y la consolaba con palabras dulces y bonitas.

Tras todos esos sucesos, podía notar cómo Emilia se apegaba cada vez más a mí. En mi pecho, una llama de superioridad y satisfacción crecía. Mi mirada dulce, dirigida hacia ella, escondía todo aquello que se encontraba en lo más profundo de mí.

Uno de esos días, como tantos, Emilia trabajaba. Ella se despidió y se fue. Yo, igualmente, también decidí salir. Con el paso de las horas, de pronto me encontré frente al trabajo de Emilia. La vi; parecía estar tomando su descanso. Ella me vio, y con un movimiento rápido y silencioso aparecí frente a ella. Emilia pareció sorprenderse y asustarse. La miré con una mirada penetrante, ladeé la cabeza para ampliar mi visión. Después de unos segundos, ella, dudando, dirigió su mano hacia mi cabeza, dejando unas leves palmaditas.

Después de un rato, decidí irme, alejándome del marco de la ventana donde estaba, para irme hacia mi casa. Así fueron muchos días, yendo a su trabajo. Ella dejó de sorprenderse; hasta a veces me miraba de lejos o se acercaba. Verla me daba felicidad. Saber que estaba trabajando y no con otra persona que no fuera yo. Nuestra relación seguía intacta. Aunque algunas veces había una que otra discusión, eso no impedía nada para mí. La idea de que conociera a más gente era uno de los motivos principales de aquellas discusiones. Y no, yo no quería que se relacionara con nadie más. ¿Por qué simplemente no podía hacerme caso? Se ahorraría todo. A veces solía enojarse mucho. No le entendía. ¿Por qué no comprendía que me hacía sentir mal? Triste. Eso era motivo suficiente para que dejara de hacerlo.

A pesar de todo, lograba que ella finalmente dejara de querer conocer más gente, así logrando mi cometido.

Antes, yo no solía estar tanto tiempo con ella. Al parecer, logró notarlo. Tantas fueron las veces que finalmente ella decidió venir a mi casa. Cuando llegó, no pude sentir su presencia. Ella tenía un juego de llaves que yo mismo había olvidado en su casa.

Desde la planta baja de mi casa llegué a escuchar la puerta principal abrirse. Con una velocidad rápida, llegué hasta la puerta de la habitación en la que estaba. Suspiré, tratando de calmarme. Miré hacia atrás; algunas plumas habían quedado en las escaleras. Frustrado y estresado, me calmé una vez más para poner una dulce sonrisa falsa en mi rostro y salir de la habitación.

Al verla, mi sonrisa siguió intacta. Ella me sonrió felizmente y se excusó diciendo que había venido porque tenía mis llaves. Tranquilo, y con mi dulce mirada, le agradecí. Ella, confundida, preguntó por qué tardé tanto en aparecer. Forzando mi sonrisa, desvié levemente el tema, halagando lo linda que estaba ese día. Ella sonrió y me agradeció.

Después, empecé nuevamente a pasar todo mi tiempo con mi amada, volviendo a como era en un principio. A veces, cuando no estaba con ella, sentía incomodidad. Me preguntaba: ¿Por qué se va? ¿A dónde? ¿Será cierto? ¿Se verá con alguien? Y más y más preguntas se estancaban en mi cabeza. No me gustaba que ella saliera si no era conmigo.

Varias veces expresé mi disgusto con Emilia, refiriéndome a mi miedo constante: "a que le suceda algo". Una y otra vez, repetía el mismo cuento: "¿Y si te pasa algo? ¿A dónde irás? No me lo perdonaría si sucediera. Por favor, no te vayas." Así muchas veces, hasta que finalmente empezó a hacerme caso, aunque le costaba.

Muy pocas veces salía con Emilia. Cuando lo hacía, la tomaba de la mano; sentía que, si no lo hacía, se iría. También, cuando Emilia se encontraba con alguien conocido, de manera discreta intentaba que esa interacción terminara lo más rápido posible, justificándome con: "Me siento mal, ¿podemos irnos?"

Algunas veces, podía ver a Emilia pensativa. Después de un rato, le preguntaba qué la atormentaba. Ella, dudando un poco, finalmente hablaba, diciendo breves palabras: "¿Por qué muchas veces no quieres que me relacione con los demás o no quieres que salga?"

Yo la miraba y le decía: "No quiero que te suceda nada. Conmigo eres feliz, ¿no? No necesitas a nadie más." Ella, estremecida por la forma tan dulce en que se lo decía, no alcanzaba a ver la profundidad de mis palabras; solo veía la dulzura. Con satisfacción, sonreía y la conversación continuaba hacia cualquier otro tema, como siempre.

Así pasaron los días, convirtiéndose en meses. Emilia solía pasar tiempo conmigo y las personas que ya conocía no volvieron a aparecer. Se notaba que aún le afectaba aquello, aunque siempre trataba de disfrazar sus pensamientos y preocupaciones. Todo lo que ocultaba en el fondo aún seguía allí, sin ser descubierto por ella.

Habían pasado ya varios meses. Nuevamente me encontraba en la planta baja de mi casa. Emilia no estaba ahí, ni en casa; lo único que sabía era que estaba trabajando. Esta vez no había ido a verla.

El olor nauseabundo que desprendía la habitación era horripilante. Podía tolerarlo, pero lo odiaba y me daba asco. A mi alrededor, como la última vez que estuve ahí, las plumas seguían. Mi estrés, al pasar los días, se hacía más grande. Varias veces, mientras caminaba por la casa, Emilia me decía que le daba intriga aquella puerta. Siempre que ella estaba en mi casa, esa puerta permanecía bajo llave. En eso, yo era muy precavido. Pero hoy no lo fui.

Allí abajo, olvidé las llaves. No le di importancia: Emilia no estaba, no tenía por qué preocuparme. Pero como si mis pensamientos fueran mentira, escuché abrirse la puerta principal. No pude reaccionar a tiempo. Mi cuello giró 135 grados y la vi, ahí parada, su rostro pálido. La bolsa que tenía en sus manos cayó al suelo, desparramando todo lo que contenía. Ella retrocedió unos pasos, aunque en vano, ya que tropezó con el último escalón.

Su mirada se dirigió al suelo. Escuché su grito ahogado. Se tapó la boca y la nariz. Noté cómo se contenía para no vomitar, pero al parecer no lo logró y terminó vomitando en el suelo. No me acerqué a ella todavía. Me quedé observándola desde donde estaba. Mis plumas manchadas de un líquido rojo, al igual que mi pico corto. La sangre estaba en todos lados.

Vi cómo sus ojos comenzaban a cristalizarse, su rostro confundido. Finalmente, decidí acercarme. Tomé vuelo y, con sigilo y rapidez, aparecí frente a ella. Con miedo y en shock, no se movía. Temblando, finalmente habló:

—Aléjate.

Habló con temor en la voz, viendo a aquel búho manchado de sangre. Ladeé mi cabeza y, después de un rato, decidí revelar mi presencia. Mis plumas empezaron a caer, formándose mis brazos; y así con el otro igual. Mis dos patas largas se transformaron en mis dos piernas. Todas las plumas de mi cabeza se desprendieron, dejando ver finalmente mi otro yo.

Ella jadeó, aún más asustada. Antes de que hablara, sonreí y llevé mi mano —llena de sangre— a su mejilla. Ella me miró una y otra vez, a todos lados, hacia los cuerpos que estaban en el suelo: Carlos, Natalie, Christian, Paula, Eduardo, Joel, Iván y Andrea. Todos estaban ahí, sin vida. Y peor aún: donde debían estar sus ojos, no había nada.

Sonreí entre dientes y dejé un beso en la comisura de sus labios. La sangre de mi boca manchó la suya. Ella, aún en shock y sin entender nada, todavía no se movía.

Y yo simplemente dije, con una dulzura asquerosa:

—Llegaste temprano



Escuchar

EL GUARDIÁN DEL ALTILLO

POR AILÍN-JUSTINA- MÍA



No sé si alguna vez te pasó, pero yo juraba que en el altillo de la casa había algo raro.

No era miedo, ¿eh?... Era esa sensación extraña, como cuando sabés que alguien te está mirando, aunque estés solo.

Para empezar, me llamo Tobías, y todo comenzó un martes, en la casa de mis abuelos, a la cual me mudé cuando ellos fallecieron, hace unos años.

Ese día llovía a cántaros y se había cortado la luz. Subí con una linterna al altillo a buscar unas velas. Pero el lugar estaba lleno de polvo, cajas viejas y telarañas por todos lados. Hasta que encontré una telaraña distinta... enorme, brillante, casi como si estuviera hecha de hilos de plata. Me acerqué a ella y, por curiosidad, la toqué.

Ahí fue cuando la cosa se puso rara. Sentí un cosquilleo en los dedos, como electricidad. De golpe, una voz chillona me habló desde la oscuridad:

— ¡Che, loco! ¡¿Qué hacés tocando mi red?!

Casi me caigo del susto, por no decirlo de otra forma. Vi entre las sombras y el polvo... una araña. No una cualquiera, sino una enorme, del tamaño de un gato, con ojos que parecían linternas... y la visera vieja de... ¿mi abuelo?

— ¿Sos... una araña que habla? —pregunté, pensando que me había vuelto loco.

—Obvio, pa. Me llamo Gustavo, soy el guardián de las telarañas. Y vos acabás de activar una puerta entre mundos.

Antes de que pudiera decirle que yo solo había venido por velas, la telaraña brilló y nos tragó a los dos. Aparecimos en un bosque donde todo era gigante: los árboles, las flores, y algunas arañas lookeadas de forma simpática.

— ¡Bienvenido a Araknópolis! —me dijo Gustavo con alegría—. Acá el tiempo corre distinto, pero tranqui: mientras estés conmigo, nada te puede pasar.

Tras la sorpresa y emoción del momento, me dejé llevar por las palabras de aquella araña. Fueron pasando los días (o tal vez minutos, no sé). Conocí criaturas increíbles, aprendí a comunicarme con otras arañas, e incluso me enseñaron a tejer telarañas que contaban historias.

Pero lo más loco fue cuando Gustavo me llevó al centro del bosque y me mostró una telaraña enorme, tejida por generaciones.

—Acá están los recuerdos del mundo —me dijo—. Vos también podés dejar tu marca.

Agarré un hilo de luz y escribí mi historia.

A medida que pasaba el tiempo allí tejiendo, sentía cómo, poco a poco, en mis extremidades subía un leve cosquilleo y aparecían manchas de colores.

— Gus, ¿esto que siento es normal? —le pregunté, señalándome las pequeñas marcas que se iban expandiendo.

—Nah, amigo, es normal. La tela te da un poco de comezón —dijo la araña, despreocupada.

Lo tomé con humor, por su tonada sarcástica y relajada. Pero intenté ignorarlo hasta que ya no podía ni agarrar la aguja mágica, y exclamé un grito de dolor.

— ¡Dios mío! —grité mientras veía mi mano tomar una forma larga y peluda, como la de una araña.

—Uh, loco... no te está pegando bien la magia, me parece —dijo, intentando cubrir mi mano mientras la frotaba de manera brusca.

—No, Gus, esto ya no es normal. Quiero volver a mi mundo —dije, mientras dejaba todo y me cubría desesperado.

—Te vas a asustar con esto, Tobi, pero no es tan fácil volver —expresó con tono mentiroso—. Yo ya te veía cómodo acá. ¿No lo estabas?

—No, solo quiero volver a casa. Mi familia me espera —dije, preocupado.

— ¿Me vas a dejar solo? Te traje acá para dejar de estarlo, para que vivamos felices... como una familia —expresó con ilusión.

Le insistí una y otra vez para que me ayudara a volver. Él estaba negado, quería que me quedara a toda costa.

—Bueno... si no me vas a ayudar, voy a buscar a alguien que sí lo haga —reclamé, enojado.

—Vos no te vas a ningún lado —dijo, acercándose desesperado hacia mí.

Más rápido que un flash, apareció enfrente mío y me atrapó con una gruesa y compacta telaraña, imposible de romper.

— ¡Soltame, Gustavo! ¡Yo no pertenezco acá!

—Yo no quiero quedarme solo... ¡Ya éramos buenos amigos! —dijo entre lágrimas.

—Pero lo podemos seguir siendo... te voy a visitar en el altillo, todos los días —expresé con una sonrisa forzada.

— ¿De verdad? ¿Me lo prometés?

—Obvio. No dudes de mí, Gus. Solo... por favor, llévame a casa.

Él asintió y, con frustración, me liberó. Luego me mostró el camino hacia el centro, donde se encontraban todos los hilos que contaban cada historia de su mundo.

—Para volver, solamente tenés que cortar tu hilo —dijo Gustavo—. Y acordate: cada vez que quieras volver, solo manifestalo en tu cabeza, con el sentimiento. Así de fácil vas a aparecer del otro lado del portal. Desde tu altillo. Todo siempre va a estar en vos. No lo olvides.

Solo quedó despedirme y agradecerle. Nunca pensé que podía vivir algo así. Después de todo, le tomé cariño a ese mundo... hasta que algo dentro mío ya no me permitía seguir ahí.

Después de seguir las indicaciones de Gus, cerré los ojos y desperté en el altillo. Tenía la linterna en la mano, pero también un hilo de telaraña plateado en la muñeca, en forma de pulsera. Aunque no sé si fue un sueño... desde ese entonces, cada vez que subo al altillo, escucho una voccecita que me dice:
— ¿Y, loco? ¿Listo para la próxima aventura?



Escuchar

LA MALDICIÓN DEL CUERNO BLANCO

POR CELESTE-LUCIANO- MATEO



Me levanté temprano con mi esposa, como todas las mañanas. Hacía frío y nos habíamos quedado sin leña para la chimenea, así que me abrigué bien y salí a buscar por la montaña para traer leña a la cabaña.

Fui hasta un lugar donde había muchos árboles y me puse a talar. Estuve cortando durante bastante tiempo para poder llevar lo suficiente y no tener que salir, al menos, hasta el día siguiente.

Mientras talaba, escuché un ruido raro y poco entendible. No le di importancia la primera vez. La segunda, tampoco. Pero ya la tercera vez, escuché un "beeeh" que me hizo ir a buscar al animal que lo había hecho.

Después de unos pasos, lo encontré: era un cabrito que parecía estar solo. No era muy grande, parecía tener apenas unos días de vida.

Tras darme cuenta, seguí con lo mío, ya que había salido hace bastante tiempo y no quería preocupar a mi esposa. Durante el camino de vuelta a la cabaña no miré para atrás en ningún momento, pero al llegar, mi esposa me estaba esperando afuera. Me acerqué, y lo primero que dijo fue:

—Veo que te hiciste un nuevo amigo.

La miré con cara de confusión, ya que no entendía por qué lo decía. Giré la cabeza buscando algo y, justo detrás mío, estaba el cabrito. Mi esposa fue hacia él y lo acarició. Ella amaba a los animales. Yo no supe qué hacer, así que entré directo a la cabaña para prender la chimenea.

Mi esposa se encariñó mucho con el cabrito y, después de mucho insistirme, terminé accediendo a adoptarlo.

Como no teníamos dónde dejarlo, decidimos que se quedara dentro de la cabaña. Varios meses después, la cabra ya había crecido bastante, y tenerla adentro empezaba a ser un problema. Así que decidí hacerle un pequeño corral detrás de la casa.

Mientras la cabra crecía, comía cada vez más, y a mi esposa y a mí ya no nos alcanzaba para alimentarnos. Llegó un punto en el que no quedó otra alternativa que sacrificarla para poder comer. No fue una decisión fácil; era algo que veníamos pensando desde hacía tiempo. No queríamos llegar a ese punto, pero fue la única opción que nos quedó.

Así que eso hice: sacrifiqué y cociné a la cabra, entre lágrimas. Mi esposa estaba completamente negada a la idea de comerla, ya que le había tomado mucho cariño. Mientras yo hacía todo, ella prefirió salir a dar una vuelta.

Yo, mientras tanto, terminé de cocinar a la cabra y mi esposa aún no regresaba. El silencio que había era una mezcla entre miedo y tristeza. Cuando terminé de cocinar, me serví, y ahí estaba yo, sentado en la mesa, contemplando lo que estaba por hacer. Algo me impedía mover los brazos para comer, pero en un momento tomé valor y pude dar el primer bocado. Terminé el plato, aunque realmente no tenía apetito —hacía horas que no comía—.

Después de terminar, dejé el plato para lavar y fui al baño a enjuagarme la cara por lo mucho que había llorado. Lavé los platos y me fui a acostar, ya que me sentía mal. Sin darme cuenta, me quedé dormido.

En algún momento, me desperté porque escuché unos arañazos sobre el piso de madera. Me asusté, pero decidí ir a ver. Salí, y justo en frente mío, había una cabra parada en dos patas, mirándome fijamente.

Del susto, me desperté.

Ya estaba anocheciendo, y mi esposa todavía no había vuelto. Me levanté y me quedé un rato afuera. Como seguía sin llegar, fui al baño para lavarme la cara, ya que estaba muy cansado y no veía bien las cosas.

Al rato llegó mi esposa. No intercambiamos palabras; se fue directo a dormir. Yo, un poco extrañado por la situación, decidí hacer lo mismo.

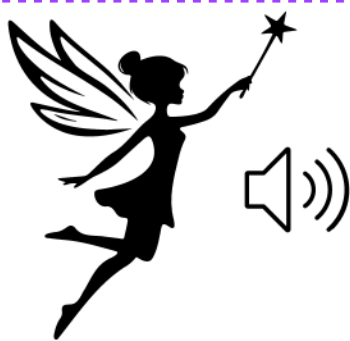
Cuando entré a la habitación, ella se quedó mirándome raro, pero no le di importancia. Me acosté y me dormí.

Al día siguiente, cuando me desperté, mi esposa estaba en la cocina preparando el desayuno. La saludé y, cuando se dio vuelta, se le cayó la taza que tenía en las manos.

—Tenés algo extraño en la cabeza... —dijo, atónita.

Yo intenté contestarle, pero lo único que salió de mi boca fue:

—Beeeeh.



Escuchar

LA BRUJA, EL GATO Y EL INTERCAMBIO

POR MAITE-JULIETA



Mi consuelo en las noches oscuras, en aquella casa vieja en Recoleta —casa de mis abuelos que solía visitar en los veranos—, era aquel gato negro. Aquella casa, frente a un cementerio merodeado en las lunas llenas por la bruja de la casa 744, se llenaba de sombras. Mi consuelo ante esas noches sombrías fue ese felino teñido en sombras, como la misma noche. Sus ojos brillaban como un par de gemas verdes preciosas, y ahora, con los ojos cerrados, dormía plácidamente en mi pecho, transmitiéndome paz y calma. Me permitía ceder al sueño fácilmente, luego de un día largo, sumergiéndome en el río de la inconsciencia, donde la suave corriente acaricia la orilla de la tierra de los sueños.

No sin antes escuchar un leve y extraño pitido. Un sonido jamás antes escuchado en mi oído, al que no le tomé importancia, quizá por el sueño, quizá por el agotamiento. A pesar de eso, me fue imposible no notar una sensación difícil de describir. Aún con los ojos cerrados, noté el destello de una luz verde intensa, parecida a la de un semáforo perdiendo el paso. Una sensación que nunca antes había sentido en mi cuerpo: un calor relajante, cálido y tan cómodo como extraño. Esa noche tuve un sueño. Un sueño muy extraño. En aquel sueño, yo flotaba en mi habitación. Cuando observé mi cuerpo, era transparente y brillante. Al mirar hacia abajo, vi mi cuerpo dormido. Un maullido llamó mi atención, haciéndome levantar la vista. El gato negro estaba en el mismo estado físico —o no físico— que yo. Ambos danzamos en un baile etéreo, girando uno alrededor del otro. No pensaba ni sentía nada más que una paz indescriptible. Sentí cómo fui succionada hacia abajo, al igual que el felino, y lo único que supe momentos después fue que abrí los ojos.

Desorientada, observé mi entorno. Inmediatamente noté que algo estaba mal. Sentía mi cuerpo encogido, el calor del pelaje por todo el cuerpo, el aroma a hierba fresca en mis bigotes, una nueva sensibilidad a los ruidos y olores. Todos mis sentidos estaban agudizados. Al observar el entorno, me percaté de que no encontraba mi propio cuerpo.

Caminaba torpemente y con prisa, desorientada y asustada, sin poder hablar o gritar para llamar a mis abuelos, ya que el único sonido que escapaba de mi boca no era más que un "miau" desesperado.

Al bajar las escaleras, me encontré con una imagen horrorizante para mi dignidad: mi cuerpo, ahora controlado por el viejo felino Sushi.

Sushi, en mi cuerpo, comía en cuatro patas, en pijama, con una rapidez que avergonzaría a cualquier gato del barrio. Sus manos humanas se movían imitando el movimiento de garras, recogiendo la comida y llevándola a su boca con una velocidad y eficiencia que habría sido admirable si no fuera por la baba y los restos de comida que caían de su barbilla, y la forma en que se lamía los dedos una vez que terminó. La ridícula escena dejaba en claro la felicidad del felino al comer su amada comida desde un cuerpo humano.

Antes de poder hacer algo para evitar que esa escena tan humillante y ridícula fuera vista por alguien, mi abuela entró a la cocina y, al verme a mí (o bueno, a mi cuerpo controlado por un felino), comiendo comida de gato, gritó horrorizada:

— ¡Ay, m'hija! ¿Qué estás haciendo? ¡Qué barbaridad! ¿Qué te pasa? ¿Por qué comes comida de gato?

Como todo felino, solo respondía “miau” mientras se lamía la mano para limpiarse. Mi abuela, creyendo que era alguna broma ridícula mía, solo me regañó y me mandó a mi habitación, lo cual el gato, de mala gana y con mala cara, obedeció. Yo lo seguí de cerca, antes de que causara más problemas.

Una vez allí, traté de comunicarme con él a base de maullidos. Al parecer, aún entendía el idioma felino.

— ¡Esto es un desastre! ¿Cómo terminé en el cuerpo de un gato viejo y vago?

—Eso me ofende bastante —exclamó Sushi, molesto, con expresión ofendida—. Al menos no apesto a sudor y no me falta el pelaje. Los humanos son tan raros... sus sentidos dejan mucho que desear. Deberían agradecer cuando les tengo la suficiente compasión como para traerles palomas para comer. ¡Y en vez de eso, se espantan! —dijo ofendido, con una mano sobre el pecho, negando con la cabeza.

— ¡Eso es asqueroso! Además, no es lo importante aquí. ¡Quiero mi cuerpo humano de vuelta!

—Yo no me quejo. Me gusta tener pulgares y poder abrir la nevera para comer lo que se me apetezca.

Mientras la ridícula discusión continuaba, un suave sonido proveniente de la ventana llamó nuestra atención. Un gato naranja se asomó por allí, con un pelaje que ardía como una llama cálida y suave.

— ¡Hola, amigos! ¿Qué sucede?

Miré a Sushi e intercambiamos una mirada, coincidiendo en nuestros pensamientos sin decir una palabra. Después de todo, ese gato era conocido por ser un aventurero del barrio.

— ¿Tú sabes algo sobre lo que nos pasó? ¿O viste algo extraño por la noche? ¡Despertamos y nuestros cuerpos estaban intercambiados!

—Déjame pensar... —mencionó el gato naranja con una sonrisa de suficiencia, balanceando su cola con picardía—. Por supuesto que lo sé... Por la noche, la bruja del 744 practicaba un hechizo nuevo. Pero para su sorpresa, su hechizo escapó hacia tu ventana —contestó, simple y tranquilo, lamiendo su pata.

Ante la respuesta del felino soleado, mi piel se erizó al igual que mi pelaje, y mi rostro (ahora gatuno) cambió a una expresión de horror.

— ¿Qué vamos a hacer? ¿Sabes cómo romper el hechizo?

El gato naranja rió, entretenido con la situación.

—Bueno, eso es lo divertido: tendrán que convencerla de que les devuelva sus cuerpos —mencionó con una sonrisa astuta—. Una pista he de dejarles: “Me buscan en la oscuridad, donde las sombras bailan sin cesar. Pero mi debilidad es la luz” —fue lo último que dijo antes de retirarse tan rápido como había aparecido.

En silencio, Sushi y yo lo meditamos. Mientras él continuaba lamiendo su mano, relajado —parecía tan cómodo con mi cuerpo—, a mí ya empezaba a picarme la cara por los bigotes.

Luego de considerar el acertijo, llegamos a la conclusión de lo que necesitábamos llevarle de ofrenda para convencerla de cambiar nuestros cuerpos. Observé la lámpara de sal en mi mesa de luz y suspiré, derrotada.

Con Sushi llevando su cuerpo gatuno —con mi cuerpo humano—, nos dirigimos a la casa 744.

Mientras caminábamos, aprovechamos la primera y única vez que íbamos a entendernos y poder comunicarnos entre nosotros, para recordar momentos vividos desde mi infancia hasta este presente. Recordamos nuestro crecimiento juntos y los buenos momentos en cada vacaciones.

Una vez llegamos a la casa de la bruja, tocamos la puerta. Con un chirrido agudo, la puerta se abrió lentamente, revelando a una anciana de unos 98 años, con un aura sombría. Incomodaba con solo verla: con ojos hundidos que, aunque apagados y aparentemente ciegos, parecían ver más allá de lo visible. Arrugas profundas en su piel pálida como la de un muerto indicaban su encierro y sus actividades nocturnas. Nariz puntiaguda y afilada con verrugas, labios finos, secos y agrietados, cabello grasoso, opaco, blanco y descuidado, atado en un moño mal hecho. Irradiaba sabiduría y misterio.

Inmediatamente entendió lo que ocurría con solo vernos. Cuando iba a echarnos, Sushi se quitó la mochila, mostrándole la lámpara de sal. La bruja cerró la boca de golpe. Luego de unos momentos, nos hizo pasar al interior.

Era una casa antigua de estilo colonial. Con cada paso, las maderas crujían. La fachada estaba cubierta de hierba y musgo. Las ventanas tenían rejas de hierro forjado que parecían diseñadas para mantener alejadas a las personas curiosas.

El interior era un laberinto de habitaciones y pasillos que se entrelazaban entre sí. Las paredes, adornadas con papel tapiz violeta oscuro y bordó, estaban decoradas con cuadros antiguos que daban un aire de misterio. Las alfombras viejas parecían venir de tierras lejanas. El ambiente era iluminado por candelabros, y en los estantes había libros y baratijas. La casa parecía tener vida propia. Incluso dudaba que esos susurros fueran solo del viento.

Nos hizo sentar en uno de los viejos sillones que se hundió bajo nuestro peso. La mujer se retiró temporalmente, dejándonos solos.

—Supongo que es un adiós, ¿no?

—No lo es. Puede que no hablemos otra vez ni nos entendamos verbalmente cuando vuelva a mi cuerpo. Pero estaré todos los veranos esperándote, Hestia.

Sonreí una última vez, sintiéndome más tranquila ante sus palabras. La anciana entró con un sahumero extraño en un tarro, llenando la habitación de humo mientras susurraba palabras indescifrables, en una lengua antigua. Sentí mi conciencia desvanecerse lentamente, como flores de otoño ante el soplo de la brisa. Mi cuerpo se desplomó suavemente sobre el viejo sillón, sin fuerzas. La oscuridad me envolvió como un manto frío. Todo quedó en silencio.

Desperté lentamente, como una margarita cuando el sol sigue en el cielo. La suave luz entraba por la ventana. Sentí su calidez en mi rostro. Al abrir los ojos, estos se enfocaron lentamente, como cámaras. Noté unos ojos verdes, felinos e intensos, viéndome con atención, como si compartiéramos un secreto. Permanecía allí tranquilo, recostado sobre mi pecho.

¿Todo fue real? ¿Sucedió realmente?, me pregunté mientras pasaba mis dedos por el suave pelaje de Sushi.



Escuchar

DULCE HOGAR

POR ANTONELA



Mi nombre es Nijiro. Vivo en un edificio viejo. Vivo solo; mis padres murieron en un accidente automovilístico. Lucho con la depresión.

Un día subo a la azotea del edificio. Decido tirarme, pero presiento a alguien. Había una chica, linda, delicada. Bailaba ballet. Cuando deja de bailar, me dice:

—No te mates aquí, vas a causar problemas a todos.

Me sorprendí por lo que dijo. Me arrepentí. Simplemente la miré y me fui a mi departamento.

Después de un tiempo, golpean la puerta. Me asomo por la mirilla para ver. Era una mujer, pero no una cualquiera: tenía escamas en la cara, como las de un pescado. De la nada, empieza a gritar que le abra. Le sangra la nariz. Me escondo en silencio, esperando a que se vaya. Cuando se va, salgo a ver. Estaba todo lleno de sangre. Se corta la luz...

Con miedo bajo al piso principal del edificio. Estaban todos: el señor Chan, dueño del kiosco de convivencia; su esposa Miyi; el pastor, que es joven, se llama Chanwuo. Pero de la nada, se escucha un grito. Era Fishu, la chica de la azotea.

Cuando voy a ver, estaba la misma mujer que golpeaba mi puerta, queriendo atacarla. Le golpeó la cabeza con un extintor. Agarro de la mano a Fishu y me voy al piso principal. Cuando llego, le digo a todos que cierren las puertas, y justo aparece su hermano, Alice. Al cerrar las puertas, suenan unas alarmas en los celulares. Decían que había una infección terrestre: te salían partes de un animal y te volvías salvaje. Uno de sus síntomas era un sangrado de nariz muy fuerte.

Pasaron tres días. Yo me sentía mal, mareado, con dolor de cabeza. De repente... me sangra la nariz. Todos, al darse cuenta, me aíslan. Pasan los días. No me había convertido. Me dejaron salir.

De repente, algo tira la puerta. Era un chico. Tenía rasgos de un tigre. Cuando se me tira encima para atacarme, me convierto en un ocelote. Empiezo a pelear con él. Lo tiro afuera del edificio. Me desmayé.

Cuando me despierto, estaban todos mirándome. Al preguntar qué pasó, me cuentan lo sucedido. Entonces empiezo a escuchar una voz en mi cabeza que me decía que los matara a todos, que no valían nada. Yo me contengo...

Al pasar los días y luchar contra los infectados salvajes, me di cuenta de que yo podía controlar la transformación y convertirme cuando yo quisiera. Decido hablar con todos para irme y encontrar a más gente como yo. Todos aceptan mi decisión.

Con el tiempo, encuentro un grupo de jóvenes, de entre 20 y 23 años. Eran como yo: podían controlar la voz y convertirse cuando quisieran. Me puse muy feliz. No me puse feliz solo por encontrarlos, sino porque era cierto: había más personas como yo.

Pasaron los días. Todos juntos, felices. Cada vez se sumaba más gente: niños, jóvenes y adultos.

Después de todo, estar ahí por fin me hacía sentir en un dulce hogar...



Escuchar

LA ESPECIE INTERIOR

POR AUGUSTO-MARIANO-THIAGO



Otra vez me volvieron a suspender del trabajo por llegar tarde. Esto pasó hace unos días; para ser sincero, ya me había pasado en varios trabajos. Siento que no pertenezco a la sociedad, que nací en la vida de alguien más. Muchas veces pienso que me encantaría ser algo más, como un animal que no se preocupe por su día a día, que lo único que tenga que hacer sea comer, dormir, ir al baño y que nadie me juzgue por lo que hago. Por eso decidí alejarme de la ciudad y conectar más con la naturaleza. Ya empieza mi retiro.

Cuando llegué a la cabaña que renté adentro de la selva, ni bien entré, me di cuenta de que no estaba en el mejor estado y que hacía frío. Entonces, me puse manos a la obra y fui a buscar leña y, de paso, conectar más con la naturaleza, que a eso vengo.

Cuando estaba volviendo a la cabaña con la leña, escuché ruidos a lo lejos. Cuando fui a investigar, me encontré con un pueblo con muchos hombres robustos, con mucho vello. Cuando llegué al pueblo, escuché que hablaban mi idioma. En cuanto me acerqué, comencé a platicar. Me explicaron que era un pueblo para las personas que no se sentían cómodas en la sociedad, que dormían mucho y no conseguían trabajos. Luego de unos minutos hablando, comenzó a oscurecer. Entonces recordé que tenía que ir a la cabaña a encender la chimenea y preparar mi cena. Me fui a dormir entusiasmado.

Por la mañana me desperté temprano y entusiasmado por volver al pueblo. Me preparé y emprendí mi viaje. Cuanto más me adentraba en el bosque de bambú, más silencioso y extraño se hacía. Cuando estaba cerca del pueblo, vi unas huellas de panda, cosa que no se me hizo extraña porque estaba rodeado de bambúes, pero sí se me hacía extraño no haber visto ninguno.

Cuando entré al pueblo, escuché unos ruidos raros provenientes de la casa del señor con el que había hablado ayer. Me acerqué silenciosamente para investigar qué ocurría. Cuando lo vi, él estaba raro: se revolcaba en el suelo, gruñía y le crecía vello en el cuerpo. No sabía qué le ocurría, pero creí que necesitaba de mi ayuda. Entonces se convirtió en un panda y me asusté. Él me empezó a calmar diciéndome que no tenía de qué temer.

Me explicó toda la situación y lo que ocurría. Él me dijo que yo también podía convertirme en panda, como él, si así lo deseaba, o seguir mi vida normal pero resguardar su secreto. Yo me calmé en cuanto terminó de explicarme, porque sentía que pertenecía ahí, que yo era parte del pueblo, y quería ser parte de esa comunidad. Saber eso me calmó y me quitó el miedo. Ya no me sentía solo.

En cuanto decidí convertirme en panda, él me llevó a presentarme a los demás pandas del pueblo. Me llevó a conocer a un “panda chamán”, que era como el médico y mago del pueblo, que podía transformar en panda a los demás si así lo deseaban.

Él me preparó un líquido especial para un ritual de iniciación. Todos los pandas hicieron un círculo con un fogón en medio de la ronda y la bebida especial líquida de color verde, que el chamán me había preparado en una mesa cerca del fogón. En cuanto tomé del cuenco que tenía la bebida, me desmayé.

Cuando me desperté, estaba en una cabaña que no conocía y me sentía más pesado y calentito. Me paré de la cama en la que estaba y fui a verme en un espejo. Cuando me vi, me sentí muy aliviado y entusiasmado; veía manchas negras en mi cuerpo y un pelaje blanco, con ojos negros y hasta me veía más grande. Me sentía auténtico y con un sentimiento que nunca antes había sentido: uno de pertenencia.



Escuchar

UN DÍA SIENDO OTRO

POR ESTEFANÍA-FRANCISCO-LUCÍA-LUISINA



Hola, mi nombre es Hugo Sánchez, un estudiante que se especializa en el comportamiento de los animales. Un día me dieron de tarea investigar el comportamiento de las palomas. Pensé que sería algo aburrido tener que observar un par de palomas, pero como no podía cambiar de animal, tomé mis cosas y me puse manos a la obra.

Ese día por la tarde planeé ir a una plaza cercana a mi casa para observar a las palomas y anotar todo lo que hacían, pero eso me pareció muy aburrido. Así que decidí mejor caminar por el centro y anotar el comportamiento de las palomas que vivían en la ciudad. Al principio fue fácil, ya que las palomas estaban en todos lados. Luego de una hora se volvió un poco más complicado, porque ya no podía verlas: estaban en el aire y era muy difícil notar lo que hacían.

Después de un buen rato, preferí volver a mi casa y continuar la investigación al día siguiente. Al llegar, tomé mis apuntes y anoté todo lo que había observado. Luego me puse a investigar en internet para ver qué encontraba sobre las palomas y verificar al día siguiente si era cierto o no.

En medio de la búsqueda, me encontré con una página muy interesante donde decía que podías ser lo que quisieras. Eso me hizo recordar que no había podido terminar mi investigación porque las palomas se iban volando. Entonces busqué si existía alguna forma de ser una paloma... y encontré una página que daba todas las instrucciones para lograrlo.

Seguí al pie de la letra cada paso, sin saltarme ninguno. Luego de un buen rato, esperé a que sucediera algo, pero nada pasó. Así que cerré todo, me preparé para dormir y decidí continuar la investigación al día siguiente.

A la mañana siguiente me desperté algo mareado, pero no le di importancia, ya que me había quedado despierto hasta tarde con la investigación. Me dirigí a una plaza por la que había pasado el día anterior y pensé que sería un buen lugar para comenzar, ya que no había nadie que pudiera espantar a las palomas.

Al llegar, vi una paloma muy interesante y la seguí hasta un sitio que parecía una casa abandonada. Cuando la encontré, noté que llevaba un chaleco muy elegante y unos lentes. En ese momento quise sacarle fotos, pero desapareció. Después de buscarla, me quedé dormido sin darme cuenta. Al despertar, me sentía muy raro y, sobre todo, ya no estaba en la casa abandonada... sino que me encontraba en un edificio, a una gran altura. Eso me asustó y me hizo caer del edificio, pero sorprendentemente, me descubrí volando por el cielo como un ave.

Al bajar, me di cuenta de que ya no era yo: era otra cosa, otra criatura. Desperté siendo otro. Cuando quise volver al lugar, me encontré con mi cuerpo descansando en la casa abandonada. Lo más raro de todo fue que, cuando quise verme, noté que llevaba puesto un chaleco elegante y unos lentes.

Al principio creí que estaba soñando, pero todo se sentía real... y aterrador. Pensé que sería mejor volver a mi casa y tratar de buscar cómo volver a ser yo otra vez. Llegué al anochecer, y me puse a buscar una ventana por dónde entrar. Al encontrar una, me dirigí a mi habitación, pero me acordé de que era muy difícil usar una computadora teniendo alas en vez de manos.

Después de muchos intentos, me rendí y decidí volver a la casa abandonada donde estaba mi cuerpo. En el camino, me encontré con un grupo de palomas que me seguían a donde fuera. Cuando llegué, vi que ya no estaba mi cuerpo; solo había muebles viejos, pisos rotos y paredes descascaradas por lo antigua que era la casa. Estaba por amanecer, y aún no sabía cómo encontrar la solución para que todo volviera a la normalidad. Después de tanta búsqueda, me quedé dormido, pensando en qué pasaría si no volvía a ser yo. Eso me hizo sentir muy asustado y triste.

Al despertar, me encontraba en mi habitación, con mi computadora y mis notas tiradas en el piso. Todo era un verdadero desastre. Me sentí mucho más cómodo al pensar que solo había sido un sueño... o eso creí, hasta que vi que, entre el desorden, había un chaleco pequeño y elegante, acompañado de unos lentes y una nota que decía:

"Nada fue un sueño."



Escuchar

¡NO TOQUES ESE FRASCO!

POR AGUSTINA-ANTONELLA-MAITENA-UMA



Estoy cansado, todos los días intento que funcione este experimento. Estoy a nada de rendirme.

— ¿Por qué sigo con esta obsesión? —me pregunto.

Ahí estaba otra vez el recuerdo de ella, recordándome por qué sigo intentando.

Fui a mi consultorio, preparé las cosas y empecé, pero no podía concentrarme por el ruido de una pelota golpeando la pared.

— ¡Jere, te dije que estoy trabajando! ¡Necesito silencio!

—Perdón, pá... solo quiero jugar con alguien. ¿Querés jugar conmigo?

—Estoy ocupado ahora.

— ¿Te puedo ayudar?

—No, hijo. Es peligroso para vos. Tal vez cuando seas más grande puedas.

A veces puedo jugar con él y otras no. Solo me tiene a mí para jugar, no tiene hermanos y, desafortunadamente, su madre nos dejó cuando él nació. Así que solo somos él y yo.

Trabajo todos los días como herpetólogo, solo por ella: mi esposa. Le encantaban las ranas, y siempre que me tocaba trabajar con una, ella estaba ahí, al lado mío. Por eso estoy experimentando con ranas: necesito encontrar una fórmula que me permita generar muchas más, antes de que queden pocas.

Mientras estaba en mi laboratorio, olvidé mis herramientas, así que fui a buscarlas. Pero no pensé que mi hijo entraría. Cuando volví, estaba jugando con la mezcla que había preparado.

— ¡Jere, no toques eso!

Se asustó y, sin querer, tiró el frasco al piso. Como yo no tenía guantes puestos, la sustancia salpicó mis manos.

— ¡Te dije que no tenías que entrar acá, y menos sin mi permiso!

—No lo hice a propósito... pensé que era inofensivo —dijo mi hijo, asustado.

De repente, empecé a sentirme un poco mareado, pero no le di importancia. Más tarde, noté que mi mano, donde me había caído la sustancia, estaba de un color verde y se sentía pegajosa. Pero no pensé que sería tan grave... hasta que, poco a poco, me fui convirtiendo en una rana horrible. Y ahí me di cuenta de que mi experimento había funcionado... pero no como yo pensaba.



Escuchar

VOLAR SIN ALAS

POR NAHUEL-SANTIAGO-THIAGO



A mis 17 años, todo parecía ir de mal en peor. Las notas en la escuela caían en picada y las discusiones con mis padres se volvieron rutina. Mientras tanto, a mi hermano le iba bien en las clases y mis padres lo mimaban y lo apreciaban más que a mí.

Al atardecer, fui a despejar mi mente al bosque, después de haber discutido con mis padres por sacar una mala nota. Caminé entre los árboles, profundo en mis pensamientos, hasta que algo me devolvió a la realidad. A la lejanía escuché un susurro que decía:

—Thiago... Thiago... Thiago...

Entonces decidí seguir el susurro, hasta que llegué a una cabaña abandonada y cubierta de vegetación. Al acercarme, los susurros se escuchaban desde debajo de mí. Observando bien el piso, noté que había una madera suelta y decidí arrancarla, encontrándome con una caja vieja. Debajo de la caja estaba la llave que la abría.

Cuando la abrí, encontré fotos de mi infancia. En ese momento sentí miedo, curiosidad e intriga. A su lado había un amuleto con forma de cráneo de ave; parecía que dentro tenía una gema de color verde que brillaba. Lo agarré porque me llamó la atención y empecé a sentir una sensación rara. Todo mi cuerpo comenzó a hormiguear y sentía cómo mis dedos se empezaban a pegar. Mis huesos se achicaban; empecé a sentir que me salían plumas por todo el cuerpo.

Me desvanecía, y poco a poco mis ojos se cerraban.

Al poco tiempo me desperté confundido. Al mirar a mi alrededor, me di cuenta de que los muebles habían crecido. La confusión me invadió y salí corriendo del miedo. Noté que ya era de noche. El bosque, que antes me parecía familiar, ahora era un laberinto aterrador. La oscuridad era profunda y se apoderaba del lugar.

Sentí un escalofrío; mi cuerpo se estremeció, dejando caer una pluma de color marrón con detalles verdes. Sentí miedo. Quise agarrar la pluma, pero no pude, porque tenía alas. Mientras estaba confundido, vi una sombra. Comenzó a moverse con gran rapidez. Con el corazón latiendo con fuerza, comprendí que no estaba solo. Intenté encontrar un lugar para esconderme; recorrí el suelo del bosque buscando un refugio, mientras veía cómo la sombra se acercaba más y más.

Tropecé y caí en un lugar familiar. Reconocí una luz a la lejanía: era mi casa. Entonces corrí con todas mis fuerzas, pero el terreno era traicionero y la oscuridad me confundía. De repente, un par de ojos brillantes aparecieron frente a mí. Era un zorro ágil y hambriento. Se me abalanzó. Intenté esquivarlo, pero era demasiado tarde. El lobo (o zorro) me atrapó con sus dientes y el dolor fue fulminante.

En ese momento comprendí la fragilidad de mi existencia. Había buscado escapar de mis problemas y, en esa búsqueda, me encontré con un final trágico. Mientras mi vida se desvanecía, pensé en mi hermano, en mis padres, y en cómo nunca podría reconciliarme con ellos. En mi último suspiro me di cuenta de que, aunque había buscado volar, nunca llegué a entender la verdadera esencia de la vida.



Escuchar

EL DÍA QUE TODO CAMBIÓ

POR DIEGO-JOAQUÍN



Recuerdo el día en que mi vida cambió para siempre. Estaba en la selva, rodeado de árboles altos y sonidos desconocidos. Uno de esos sonidos era particular: sonaba a un animal agresivo y hambriento. Pero no le di importancia y seguí mi camino, cuando de repente apareció un mono. Parecía amigable, así que me acerqué para darle algo de comida. Sin embargo, asustado por mi presencia, el mono saltó sobre mí, clavando sus uñas y causándome heridas en el cuerpo. Caí rápidamente al suelo frío y húmedo. Me revolcaba del dolor. En ese momento, sentí una extraña sensación en mí. Mi piel comenzó a picar y mis sentidos se agudizaron. Miré mis manos mientras se transformaban en garras.

Siempre había sentido una conexión con la naturaleza, pero nunca imaginé que me convertiría en parte de ella. La transformación fue rápida y dolorosa. Mi cuerpo se cubrió de pelo suave y oscuro, y mi rostro se alargó en un hocico. Me sentí confundido y asustado.

Al principio, me costó adaptarme a mi nueva forma. Me tropezaba con mis propias manos y me sentía torpe. Pero, a medida que pasaba el tiempo, comencé a disfrutar de mi nueva libertad. Me balanceaba entre los árboles con facilidad y sentía una conexión profunda con la selva. Descubrí que podía comunicarme con los demás monos de una manera que nunca había imaginado.

Ahora, miro hacia atrás y veo que mi transformación fue un regalo. Me permitió ver el mundo de una manera diferente y apreciar la belleza de la naturaleza. Aunque extraño mi forma humana, sé que nunca volveré a ser el mismo. Soy un mono, y esta es mi nueva realidad. Me siento libre y en paz, balanceándome entre los árboles, sintiendo el sol en mi espalda y el viento en mi rostro.



Escuchar

BODA INSECTA

POR NAHUEL



Una mañana me desperté después de un sueño intranquilo. Me sentía algo extraño en la espalda, quise mirar para ver qué era y vi que tengo alas. Empecé a mirar objetos, todos los objetos y eran muy grandes. De la nada comienzo a volar. Me asusté, no podía controlar mi cuerpo. Me miré que tenía patitas de insecto. Intenté ir al espejo, poco a poco. Cuando llegué me vi y era una abeja.

Justo tenía que ir a la 6 de la tarde a la iglesia, eran las 2 de la tarde, lo más importante de hoy necesito ir a mi casamiento y en un momento dejé de volar. Me quedé pensando un buen rato. De nuevo vi el reloj y era la 3:30.de la nada. Toca mi amigo para ver así seguía durmiendo. Le dije que estaba despierto y también que se vayan adelantando a la boda, que voy a caer en un rato. Mi amigo me dijo "Bueno me voy yendo a la boda, te veo allá". No sabía qué hacer para ir. Comencé a rezar y preguntarme por qué una abeja. Vi otra vez el reloj y eran la 4:45. Cuando quise salir, no podía abrir la puerta y entonces vi la ventana abierta, intenté volar pero no controlaba mi cuerpo. Después de 20 minutos para dominar cómo volar, me fui volando hasta la boda y cuando veo a mi mujer, su primera reacción fue matarme como un insecto. Al final acabé yéndome de la boda y para siempre



Escuchar

MI MUNDO, UNA ABEJA

POR LEANDRO



Todo se remonta al 25/04/25, fue un día que me encontraba muy cansado, ya que tuve un largo y extenuante día, al trabajar, estudiar e ir a entrenar. Ya eran las 23:23 hs y yo pensaba en que me hubiese encantado haber sido un animal para vivir la vida de una mejor manera. Eso es lo que yo pensaba, hasta que me quedé dormido esperando otro día largo y cansador como lo eran normalmente.

Al despertarme me encontré en el cuerpo de una abeja. Era muy extraño, pero me terminé adaptando. Era lo que yo siempre quise. Salí de la cama y viví mi vida como si fuese una abeja. Pensé q iba a ser fácil pero no, era más difícil de lo que pensaba. Tenía que acoplarme a una enjambre de abejas y no fue nada fácil, recolectar el polen y néctar de las plantas, ayudar con las colmenas. Pero de a poco te vas adaptando. Al terminar el día me fui a descansar un poco disconforme porque no fue como yo pensé que era. Y al despertarme al otro día volví a ser yo y a tener mi vida normal.

Me puse a pensar y me di cuenta que no es nada fácil ser un animal ya que tienen un papel crucial en nuestro planeta tierra, no solo la abeja sino q muchos animales más, y desde ese día "pude ver al planeta de otra forma".



Escuchar

UN DESEO HECHO REALIDAD

POR AGUSTINA



Todo comenzó una tarde cuando salí a navegar con mi familia. Nos gustaba ver el atardecer cuando el sol desaparecía en el agua, mientras mirábamos los peces por por alrededor nuestro.

Era una tarde diferente, el agua se había puesto cristalina y un calor poco común en mayo invadía este momento del atardecer. Mi familia y yo estábamos muy felices por el hermoso día que nos había tocado, mientras sacábamos fotos de cada momento porque era increíble lo que estábamos viviendo. Un grupo de ballenas de repente aparece en frente nuestro.

_ ¡Que loco! _dice mi papá_ éstas no son aguas donde pueda haber ballenas.

Lo raro de que estén ahí no nos importó ya que se veían felices y podíamos ver como jugaban entre ellas. Yo nada sé de ballenas pero en mi cabeza viéndolas podía imaginar que eran una familia (mi familia) pude imaginar qué el más grande de ellos era mi papá, también así mi mamá y mis hermanos y yo éramos los que jugábamos sin parar.

Mientras la estrella fugaz caía yo solo veía como la ballena más chica era la que me había imaginado qué era yo. En ese momento mi papá decidió anclar y qué nos vayamos a dormir porque era muy tarde para regresar.

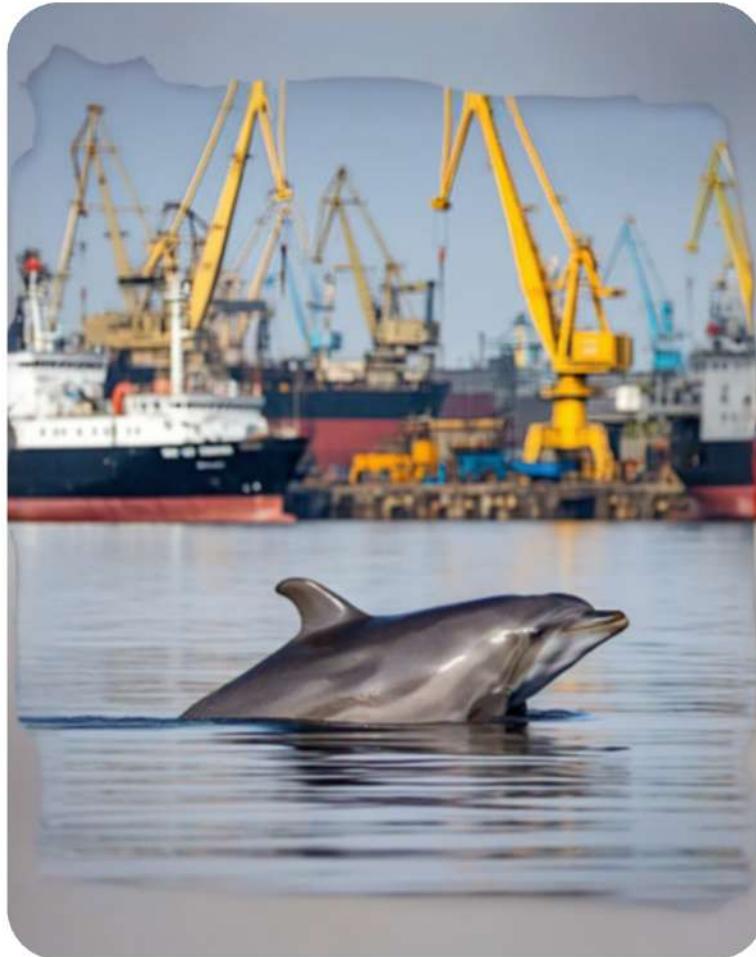
Cuando desperté creyendo que era una mañana normal, algo noté qué había cambiado, algo era diferente. Me quise sentar en la cama pero en lugar de mis brazos y piernas, sentí un peso extraño y una forma que no reconocía. Miré hacia abajo y para mi sorpresa, no vi mis manos. En su lugar, había un cuerpo enorme y azul, cubierto de una piel suave y brillante. ¡Me había convertido en una ballena! Intenté llamar a mi mamá porque tenía miedo, pero solo emitía un sonido raro y fuerte. Cuando mami fue a ver que me pasaba nos dimos cuenta que todos nos habíamos convertido en ballenas. Pasamos un día hermoso nadando y jugando en el océano. Fuimos ballenas por un día y nuevamente llegaba el atardecer junto con la estrella fugaz cuando papá decide que deberíamos acostarnos a dormir.



Escuchar

EL AGUA Y YO

POR LUCIANO



Era un día común como cualquier otro, me levantaba a las 6:30am como de costumbre para ir al trabajo. Me lavé la cara, me preparé como siempre. Era un día común nada fuera de lo cotidiano. Fui al astillero, llegué 15 minutos antes que mi jefe. Preparé unos mates con medialunas. Después de desayunar trabajé hasta las 20:00 pm. Volví a casa cansado y agotado como siempre. Ya me estaba hartando de que sea siempre lo mismo. Me fui a dormir para olvidarme de todo. Justamente ese día en el astillero vi un hermoso y precioso delfín en el río. ¡Cómo desearía ser uno para salir ya de esto!

Me dormí en esos cinco minutos. A la mañana siguiente fue la misma maldita rutina de todos los días hasta que llegué al trabajo.

Mi jefe me dice: _ Hoy arreglá ese barco y podés irte a descansar. Yo como me quiero ir rápido lo hice lo más rápido posible, pero como siempre lo apurado siempre sale mal me caí al río. Al final se me cumplió mi deseo.

_ ME CONVERTÍ EN UN DELFIN !!!!

Al poco tiempo quise ser yo nuevamente, intenté salir del agua y volví a ser yo y descubrí que tenía ese poder. Desde ahora mi vida no será tan repetitiva.



Escuchar

BAJO LA PIEL DEL AGUA

POR DIEGO



Siempre supe que el mar me llamaba. No era una simple fascinación, era una necesidad. Cada vez que me acercaba a la orilla, sentía como algo dentro de mí se acomodaba, cómo si cada ola afinara una cuerda invisible en mi pecho. La transformación comenzó una mañana cualquiera. Me lancé al agua como siempre, con la intención de nadar hasta las boyas y volver. Pero al sumergirme, sentí una punzada aguda en los pulmones, seguida de una vez extraña. Podía respirar, pero no aire, agua.

Entré en pánico, pero mi cuerpo no. Mis brazos se alargaron y curvaron, mis piernas se fusionaron en una poderosa cola. El mundo se volvió azul, pero no un azul triste, sino vivo, vibrante. Mi voz, al intentar gritar, emergió en un silbido agudo que rebotó en las profundidades con precisión. Era un delfín, al principio pensé que era un sueño. Pero los días pasaron o las mareas, no sabía qué decir y comprendí que no era una pesadilla, ni un castigo. Era una respuesta. Ahora, cuando salgo fuera del agua y mi piel brilla al sol, siento que por fin pertenezco a algún lugar, Ya no recuerdo del todo como era caminar, ni cómo sonaban las palabras humanas al salir de mi boca. Pero no lo extraño, aquí entre las corrientes y los corales, encontré lo que allá nunca supe nombrar, libertad.



Escuchar

ENCUENTRO DE UN CAZADOR

POR MARTÍN



Me iba a cazar y a acampar cerca de río en plena noche, cuando termino de armar la carpa, de la nada escucho una liebre. Me levanto, agarro mi rifle y voy atrás de la liebre.

Cuando logro matarla con mi rifle, saco mi navaja y empiezo a cortarla y sacarle la piel para comérmela. De repente, veo unas bayas tiradas en el suelo qué eran de un color raro. Como todo un curioso que era me las comí. Al rato me empecé a sentir mal, así que guardé el cuerpo de la liebre y me fui a dormir.

Al otro día cuando me levanto, me sentía raro, como si hubiera cambiado de cuerpo. Salgo de la carpa y camino hacia el río. Cuando miro mi reflejo en el agua el río, me di cuenta qué me había convertido en un erizo.

Al principio no sabía qué estaba pasando, pero luego me acordé de las bayas que había comido. ¡Claro! Las bayas tenían un efecto de metamorfosis que me había cambiado a un erizo.

Fui a buscar la forma de volver a cambiarme a humano, pero me di cuenta que me gustaba mi nueva vida como erizo. Era una nueva experiencia y una nueva forma de vida. Al pasar el tiempo viviendo en mi nuevo cuerpo seguí buscando la forma de volver a mi antigua vida. Pero me gustaba esta vida como erizo y al fin decidí quedarme viviendo en esta linda vida.



LA LLAMADA DEL MAR

POR ÁMBAR



Todo empezó cuando me desperté un lunes con una obsesión rara por el agua. No agua para tomar. Agua para tirarme de bomba. Raro. Pero bueno, uno tiene sus fases.

Al segundo día, ya no podía caminar bien. Sentía que mis piernas querían juntarse, como si quisieran ser una sola. Y al tercero... ya no tenía piernas. Tenía una cola. Gris. Lisa. Con olor a mar. Me estaba convirtiendo en... una foca.

No lo vi venir. Mis amigos me decían “che, estás rara” y yo solo respondía con un “¡ou ou ou!” cada vez más grave. Mis manos se achicaban, mis ojitos se agrandaban, y me daban ganas de rodar por la arena.

Pero ahí entendí: esto no era una maldición. Era mi destino. Yo no nací para andar con zapatos. Yo nací para deslizarme con elegancia por el hielo, para hacer piruetas en el agua y para aplaudir con mis aletitas cada vez que veo algo que me gusta.

Y así fue como dejé de ser humana... y empecé a ser feliz. F de Foca. F de Final feliz.



Escuchar

EL DÍA QUE PERDÍ MI HUMANIDAD

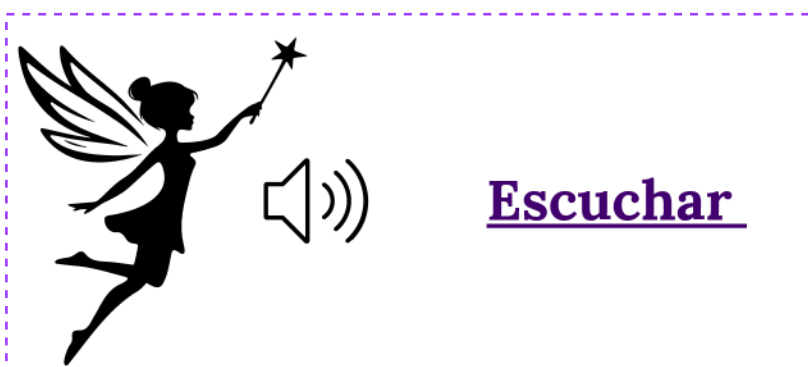
POR LUCIANO



Tuve un sueño en el que me convertía en gato y me miraban asombrados. Al día siguiente desperté transformado en gato pero pensé que estaba soñando ya que al día anterior había tenido ese sueño. Justo esa noche había dormido con mi perro así que apenas me olió se despertó y se abalanzó sobre mí pero de un salto pude escapar por la ventana.

Me di cuenta que me había vuelto muy ágil y no me costaba moverme, corrí por el patio y trepé el paredón como una escalera. Noté que mi olfato había aumentado ya que sentía olores que antes no percibía y desarrollé una atracción por perseguir animales pequeños como ratones.

Aún pensaba que estaba soñando así que no me preocupé. Estuve un rato de techo en techo hasta que se largó a llover y sentí mi cuerpo frío y pesado. Esto ya no me estaba gustando así que decidí subir a un poste de luz y morder un cable para ver qué pasaba pero en lugar de despertarme sentí como mi cuerpo se quemaba por dentro, caí al suelo y cuando sentía que iba a morir apareció un cubo con un ojo y me dijo que me había transformado en un gato para que vea como era la vida de otros seres porque escuchó que no me gustaba ser humano debido a que tenía muchas responsabilidades como ir al colegio. Le pregunté quién era y me dijo que era Dios pero aún no era digno de ver mi verdadera forma y que agradezca qué no me había convertido en un gusano o en una rata. Tras decir esto desapareció y yo aparecí en mi habitación con mi cuerpo humano. En ese momento miré al cielo y susurré "gracias".



UN DÍA CON 7 VIDAS

POR EVELYN



Hoy desperté en el techo de una casa que no recuerdo haber visitado antes. El sol acariciaba mi lomo y mis bigotes se movían con el viento. Me estiré, dejando que mis garras rasparan las tejas, y bajé ágilmente al jardín.

La familia humana aún dormía, así que aproveché para explorar. Salté sobre la cerca, corrí tras una mariposa y desperté a un par de palomas con orgullo. Ser gato no es solo maullar y dormir, ¡Es toda una aventura diaria!

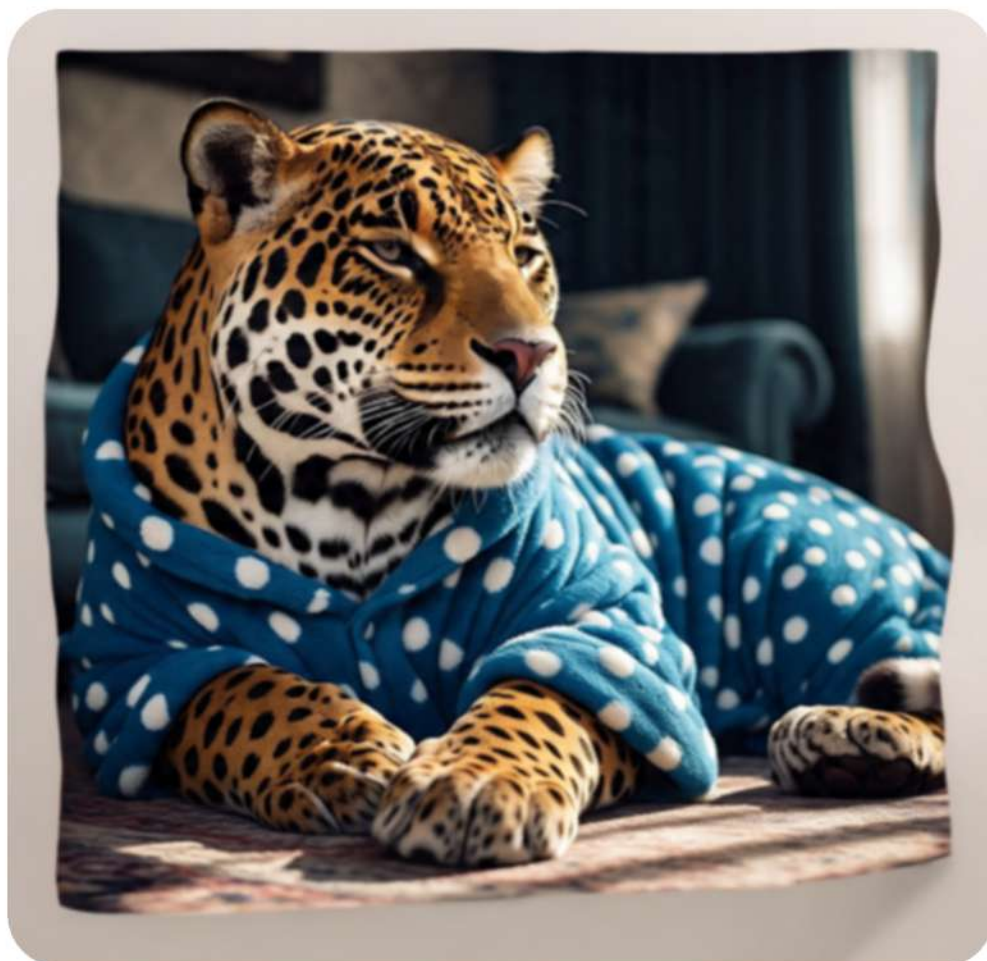
Por la tarde, me refugié bajo un auto para escapar de la lluvia. Pensé en lo afortunado que era de tener siete vidas. Ya he usado al menos dos, pero todavía me quedan suficientes para seguir siendo el rey del barrio.



Escuchar

EL DESPERTAR INESPERADO

POR CANDELA



No sé exactamente qué pasó. Ayer me fui a dormir como siempre a las 10:00, cerré los ojos y me dormí pensando en la exposición de la escuela que trataba sobre los animales y cada uno teníamos que hablar sobre nuestro animal favorito. Obviamente hablé sobre el jaguar.

Me sonó la alarma a las 6:00 am, como siempre. Me fui a lavar la cara primero pero esa mañana algo era diferente.

Me sentía rara. Al mirarme las manos descubrí que ya no tenía manos si no que eran patas fuertes, grandes, cubiertos de pelo negro con manchas blancas. ¡Tenía cola! ¡Tenía garras!

Me levanté de un salto, confundida, y sentí cómo todo mi cuerpo se movía con fuerza, podía correr sin cansarme.

Y dentro de mí algo rugía, no de miedo sino de poder. Yo era un jaguar.

Corrí por mi casa libre, salvaje, feliz. Nadie me decía que hacer ni cómo comportarme. Era yo y nada más.

No sé si fue un sueño o magia, solo sé que cuando desperté en mi cama, con mi pijama de peludito. Aún podía sentir el rugido en mi pecho. Y ese día, cada vez que cierro los ojos... espero volver a ser este jaguar.



Escuchar

LOS OJOS CURIOSOS

POR BENJAMÍN



Un día me despierto en mi cama sintiéndome extraño. Al abrir los ojos, me di cuenta de que todo había cambiado. En lugar de manos humanas tenía patas suaves y peludas. Mirándome al espejo descubrí que me había transformado en un koala.

Confundido y asustado intenté recordar cómo había llegado a ser un animal. No había comido nada raro la noche anterior ni había tenido sueños extraños. Solo había estado pensando en un amor por la naturaleza y los árboles. Pero ahora, era un koala con un pelaje gris y ojos grandes y curiosos.

Al principio, la vida como koala fue complicada. Mi familia no podía entender mi extraña transformación. Intentaron hablar conmigo pero solo pudieron escuchar suaves sonidos de koala. Me sentí aislado y triste, ya que no podía comunicarme como antes. Sin embargo pronto comprendí que tenía una nueva perspectiva del mundo.

Me trepé a los árboles de mi jardín y descubrí la belleza del paisaje desde lo alto. El aire fresco y el sabor de las hojas llenaron mi ser de alegría. Mientras pasaba mi día descansando en las ramas comencé a observar a mi familia. Desde una nueva altura me di cuenta de cuánto me amaban y me extrañaban.

Yo estaba desesperado por comunicarme con ellos pero no sabía cómo hacerlo, simplemente me acosté en una rama arriba de un árbol y me puse triste. En eso no me di cuenta y me quedé dormido.

Al despertar me di cuenta que me había convertido nuevamente en humano y rápidamente fui a abrazarlos porque los extrañaba.



Escuchar

UN MONO EN EL QUINTO PISO

POR ZARA



El sol me pegaba fuerte en la cara. Abrí los ojos y traté de recordar qué hora era y por qué mi cama estaba tan dura. Quise estirarme, pero sentí algo raro. Mis brazos estaban cubiertos de pelo grueso y oscuro. Me asusté y me senté rápido. Grité, pero no era mi voz. ¡Era un chillido!

Miré mis manos.... Pero ya no eran mis manos ¡Eran patas! Tenía dedos largos y todo mi cuerpo estaba cubierto de pelo marrón ¡Me había convertido en un mono! Me paré cómo pude, sintiendo algo pesado en la parte de atrás, ¡Tenía una cola!

Corrí al espejo del baño. Lo que vi me dejó sin palabras. Un mono grande me miraba desde el espejo. Sus ojos eran color ámbar y estaban llenos de miedo ¡Ese mono era yo!

De repente me dio un hambre. Nunca había sentido tanta hambre, recordé que tenía bananas en la cocina y fui para allá, caminando en cuatro patas. Abrí la heladera (me costó mucho con mis nuevas patas) y saqué unas bananas. Me las comí todas rapidísimo, y me sentía muy feliz.

Pero tenía otro problema. Vivía en un departamento en un quinto piso. ¿Cómo iba a salir siendo un mono? No podía usar el ascensor ni las escaleras. Seguro los vecinos se iban a asustar. Entonces vi el balcón. Afuera, había un árbol grande en el jardín. Pensé algo loco: ¿Y si saltaba hasta el árbol?

Fui hasta el borde del balcón, me dio mucho miedo, pero estaba desesperado. Respiré hondo, miré el árbol y salté.

Por un momento sentí que caía.... Pero mis manos se agarraron fuertes a una rama. ¡Lo logré! Empecé a moverme entre las ramas como si siempre lo hubiera hecho. Bajé al suelo y corrí hacia el parque, ahí vivía un grupo de monos. Al principio me miraron raro, pero después me aceptaron. Aprendí a buscar comida, a trepar árboles, y a comunicarme con ellos. Mi vida ahora era simple, ya no me preocupaba por el trabajo ni las cuentas. Vivía el momento, comía, jugaba y descansaba. A veces, por la noche, me acordaba de mi vida anterior.... Pero ahora era feliz siendo un mono y eso era lo más importante.



Escuchar

ENTRE RAMAS Y RECUERDOS

POR MILENA



Era una mañana común cuando me desperté con una sensación extraña. El sol entraba a raudales por la ventana, iluminando mi habitación desordenada, pero algo en el aire me decía que ese día sería diferente. Me levanté de la cama y, al mirarme en el espejo, noté algo fuera de lugar: mis manos estaban más peludas de lo habitual.

Al principio pensé que era solo una ilusión causada por la falta de sueño, pero a medida que avanzaba la mañana, la sensación de rareza crecía. Mis dedos se alargaban y se retorcían, y una inquietante energía recorría mi cuerpo. La transformación comenzó lentamente; mis brazos se sintieron más fuertes y mis piernas más ágiles.

Decidí salir a dar un paseo para despejar mi mente. Mientras caminaba por el parque, vi a otros humanos: niños jugando, adultos conversando, y un grupo de jóvenes riendo en un banco. Me sentí extraño entre ellos, como si perteneciera a otro mundo. Cuando intenté saludar a un amigo, una risa involuntaria salió de mi boca; no era una risa humana, sino un sonido primitivo que resonó en mis oídos.

A medida que avanzaba el día, mi metamorfosis se intensificó. Mis sentidos se agudizaron; podía oír cada susurro del viento y captar los aromas más sutiles de las flores. La naturaleza me llamaba con una fuerza irresistible. Decidí seguir ese impulso instintivo y me adentré en el bosque cercano.

Allí, rodeado de árboles altos y susurros de hojas, experimenté una libertad que nunca había sentido antes. Saltaba de rama en rama con facilidad sorprendente, sintiendo cómo mi cuerpo se movía con gracia y agilidad. Miré hacia abajo y al notar mi reflejo en un arroyo me quedé atónito: un mono gigante y curioso miraba de vuelta. No podía creer lo que veía, era mi nueva apariencia.

La repentina noticia de mi nuevo aspecto me impactó de tal modo que solté las ramas y comencé a caer en dirección a unas rocas que bordeaban el arroyo, por lo que creí que moriría y cerré los ojos para disfrutar de una última brisa fresca.

De pronto, en el último instante de la caída, sentí una mano que me sostuvo y evitó el impacto. Era un igual, otro mono gigante, ruidoso, peludo, con dedos alargados, pero esta vez esa apariencia no me afectó en lo más mínimo, solo veía a mi salvador, la mano que no dejó que me caiga.

Una vez en suelo firme, me di cuenta que ese mono que salvó mi vida no era el único presente, estaba acompañado de toda una familia de monos, los cuales eran muy sonrientes y me aceptaron como un integrante más en cuestión de minutos.

Los próximos días pasaron volando, aprendí sus costumbres, su forma de comunicación, y me sentí muy atraído y a gusto con la nueva forma de vida que estaba atravesando, como si hubiera escapado de una prisión en la cual estuve encerrado por años.

A veces el recuerdo de mi vida anterior regresaba como un eco lejano. Pensaba en mis amigos humanos, preguntándome si alguna vez entenderían lo que significaba ser realmente libre. Pero cada vez que esas dudas surgían, me dejaba llevar por la risa contagiosa de mis nuevos compañeros.

Hoy miro hacia atrás y veo dos vidas: la del hombre apresurado que solía ser y la del mono feliz que soy ahora. Ambas son parte de mí, pero he elegido abrazar la libertad del momento presente sobre las preocupaciones del pasado.



Escuchar

NO ERA UN SUEÑO, ERA UNA NUTRIA

POR LUCÍA



Me desperté una mañana sintiendo algo extraño. El sol apenas entraba por mi ventana, pero no estaba en mi cama. No. Estaba acostada sobre algo húmedo y blando. Al abrir los ojos, lo primero que vi fue agua por todos lados. ¿Agua?! Y al mirar mis manos...ya no eran manos, eran... ¿Patas?! ¡Patas pequeñas y cubiertas de un marrón brillante!

-¿Por qué...qué es esto? – no pude hablar, lo único que salió de mi boca fue un chillido agudo.

Salté, o más bien rodé, y caí al agua. Al principio, el pánico me invadió y creí que me ahogaba. Moví las patas torpemente pero, para mí sorpresa, mi cuerpo sabía exactamente qué hacer. Me deslicé por el agua con mucha facilidad, como si hubiera nadado así durante toda mi vida. Sentí el frío del agua por todo mi cuerpo, y ni me inmuté, entonces fue ahí cuando me di cuenta: me había convertido en una nutria.

Entré en desesperación. ¿Cómo volvería a casa? ¿Qué diría mi familia? Pero poco a poco comencé a disfrutar de zambullirme en el agua y sentirla recorrer todo mi pelaje. Encontré una piedra y me acosté sobre ella, antes de comenzar a golpear una almeja contra ésta hasta que se abrió. La probé y estaba deliciosa.

Con el tiempo aprendí a construir pequeñas madrigueras y a deslizarme por los toboganes de barro, aunque solo por diversión. Durante el día, me dedicaba a buscar peces y, por la noche, me acurrucaba en mi madriguera escuchando el relajante murmullo del agua.

No sé mañana, no dentro de siete días o un mes, pero por ahora sigo siendo una nutria. Y si me disculpas, tengo un pez que atrapar.



Escuchar

REENCARNACIÓN

POR CONSTANZA



Estaba durmiendo muy plácidamente cuando un ruido aterrador me despertó. Abrí los ojos y me di cuenta que al frente mío había un león pero el león parecía asustado y huyó lo cual me pareció muy raro, pero seguí en busca de un lugar que se convertirá en mi nuevo hogar. En el camino me crucé con una tribu. Me quise acercar a pedir comida, fui poco a poco, pero a medida que me iba acercando las personas me veían raro, algunos incluso huían. Yo miraba para atrás pero no veía nada inusual, excepto la multitud de personas que me miraban boquiabiertos, como si fuera un bicho raro.

En ese momento miré mis manos y me di cuenta que poco a poco mi piel se transformaba en pelo, tenía muchísimo pelo. ¡Cómo un animal salvaje! Mi voz también estaba cambiando mucho, era más rasposa. Encontré una fogata pedí permiso y me senté. Pero al instante todos se fueron. Al ver cómo todos se alejaban de mí decidí irme del lugar. Pasaron dos días los cuales caminé y caminé sin parar, estaba muy cansando. Caminé un poco más y me encontré con una casita de madera. Toqué la puerta y me abrió una amable anciana, me dejó pasar, le conté mi historia. Y en ese momento me trajo un espejo chiquito muy chiquito, ahí me vi. Y me di cuenta que me estaba convirtiendo en un oso aterrador. La anciana me dio una poción mágica y volví a ser humano. Eso paso hace varios años y hasta el día de hoy sigo siendo humano.



Escuchar

SILENCIO DE ESCAMAS

POR TOBÍAS



Siempre fui alguien común, o al menos eso pensaba. Cada mañana, mi reflejo me devolvía la misma imagen: ojos cansados, cabello despeinado y una rutina que no variaba. Pero algo comenzó a cambiar. Todo empezó con una sensación extraña en la piel, como un cosquilleo constante. Los días pasaban y el cosquilleo se volvió picazón. Pensé que era una alergia, algo pasajero. Sin embargo, mi piel empezó a secarse, a volverse áspera y escamosa. En un intento desesperado, me cubría con ropa larga, ocultando el extraño patrón que comenzaba a formarse en mi cuerpo. Mis sentidos también se agudizaron. El calor del sol me resultaba insoportable, pero el frío del suelo, reconfortante. Mis ojos percibían el más mínimo movimiento, y mi olfato captaba aromas que antes eran imperceptibles.

Entonces llegó el dolor. Una noche, mientras intentaba dormir, sentí cómo mis huesos se comprimían, mis extremidades se encogían y una presión insoportable recorría mi columna. Grité, pero mi voz se volvió un siseo. Cuando desperté, mi cama era un nido de sábanas revueltas, y mi cuerpo... ya no era el mismo. Había perdido los brazos, las piernas, y mi piel era completamente escamosa. Me deslizaba sin esfuerzo por el suelo. Mi lengua se había dividido en dos, vibrando en el aire, captando olores con cada movimiento. El miedo se transformó en algo más: instinto. Podía percibir cada sonido, cada movimiento a mi alrededor. Ya no pensaba como antes, mi mente era una mezcla de recuerdos humanos y sensaciones primitivas. Vagué por la oscuridad de mi habitación, buscando una salida. El mundo se había vuelto inmenso y extraño. Los muebles eran montañas y las sombras, abismos. Pero en lugar de desesperarme, me descubrí acechando, moviéndome con sigilo, controlando cada músculo de mi nuevo cuerpo. A medida que pasaban las horas, el horror inicial se convirtió en fascinación. Mi vida humana parecía un sueño distante. Ahora era astucia y sigilo. Ahora era una serpiente.



Escuchar

EL VENENO DENTRO MIO

POR LUCIANA



Me desperté con un sobresalto, sintiendo un dolor agudo en mi cuerpo. Al principio, pensé que era solo un sueño, pero cuando miré hacia abajo, mi corazón se detuvo. Mis manos habían desaparecido, y en su lugar, había escamas brillantes que cubrían mis brazos, mi cuerpo se estaba transformando en una serpiente. Me sentí aterrada y confundida ¿Qué estaba sucediendo? ¿Por qué me estaba pasando esto?

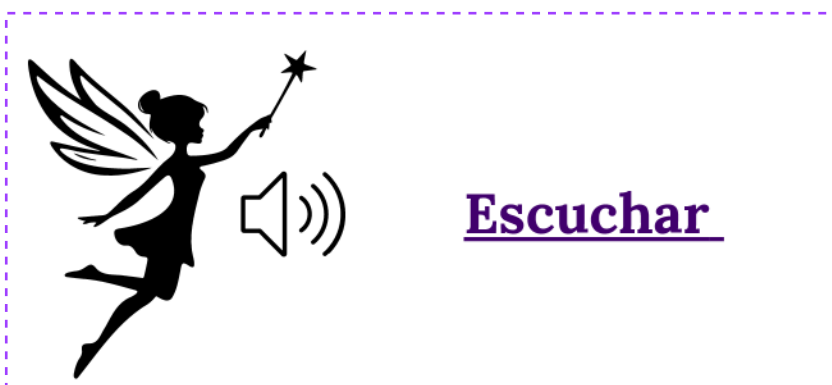
Intenté gritar, pero en lugar de una voz humana, salió un siseo débil de mi boca. Mi lengua era rara y mi sentido del olfato era muy fuerte.

Me deslicé fuera de la cama y me encontré en el suelo, sintiendo la textura fría del piso bajo mi cuerpo. Me miré en el espejo y vi una serpiente con ojos humanos que me devolvían la mirada.

No sabía qué hacer ¿Cómo iba a vivir como una serpiente? ¿Cómo iba a comunicarme con los demás?

Pero a medida que exploraba mi nuevo cuerpo, comencé a sentir una libertad que nunca había conocido antes. Me deslizaba por el suelo con facilidad, aprendí a cazar y a sobrevivir como una serpiente. Y aunque extrañaba mi vida humana, descubrí que había una belleza en mi nueva forma que nunca había imaginado.

Ahora, vivo en un mundo diferente, pero con una nueva perspectiva y una nueva apreciación por la vida. Y aunque no sé qué futuro me espera, estoy lista para enfrentar cualquier desafío.



Escuchar

LA CORAL QUE SALIÓ DE LAS LLAMAS

POR LEÓN



Me llamo Víctor Ekans. Un día por la mañana me levanté para prepararme e ir a mi trabajo de bombero, pero me levanté un poco raro, sentía que mis brazos eran un poco más cortos y me costó caminar, pero no le di importancia. Después de desayunar salí para no llegar tarde. En mi trabajo me sentía mareado y tenía mucho frío, aunque era invierno así que no se me hizo raro. Mis compañeros me recomendaron que vaya al médico por mi bien pero no les hice caso y seguí trabajando, aunque está empezando a ver menos. Cuando estamos almorzando sonó la alarma de incendio, me preparé para salir enseguida a pesar de no haber comido mucho, porque sentí con si no tuviera un par de dientes.

Cuando llegamos al edificio, estaba cubierto por completo de fuego. Al momento de entrar me sentí cómodo en ese lugar a comparación del frío de afuera, pero eso no me iba a distraer de mi trabajo. Rescatamos a todos los supervivientes y los subimos a las ambulancias, pero quería volver al edificio porque no podía soportar el frío. Entonces me saqué el traje de bombero y corrí hacia el incendio. Me resistí a los intentos de frenarme y cuando logré entrar no podía ver nada porque todo era rojo y amarillo. De la nada no sentía mis piernas y nos podía caminar. En se momento de desesperación escuché la voz de mi amigo (Rodrigo Retnuh) que llamaba. -¡VICTOR!-gritaba -por acá-respondí -¿Estás bien?-dijo al saber que lo escuchaba -ssssssi-dije de manera extraña incluso para mi. - ¿dónde estás?-dijo Rodri. Lo único se escuchaba era el ruido de la llamas. Rodri siguió gritando mientras yo arrastrándome por abajo del fuego me acercaban a su voz. De la nada Rodrigo grita - ¡Una serpiente gigante!- y eso es lo último que escuché. Después me enteré que Rodrigo había matado a la serpiente de un hachazo en la cabeza. ¿Qué loco verdad? Qué mal ahora me enteré que esa serpiente era yo, pero bueno ¿Ahora puedo entrar al cielo Dios?



Escuchar

ENTRE PIEL Y ESCAMAS

POR VICTORIA



Nunca imaginé que mi vida cambiaría de manera tan radical. Todo comenzó una tarde cualquiera, mientras caminaba por el bosque cercano a mi casa. El aire estaba cargado de un aroma extraño, dulce y penetrante, que parecía llamarme hacia un claro oculto entre los árboles.

Al llegar, encontré una antigua piedra cubierta de musgo, con inscripciones que no lograba entender. Sin pensarlo, toqué la piedra con la palma de mi mano. De inmediato, una corriente cálida recorrió todo mi cuerpo, y una sensación extraña empezó a apoderarse de mí.

Sentí cómo mi piel comenzaba a hormiguear y a cambiar. Primero, mis dedos se alargaron y se unieron, luego mi cuerpo se volvió más flexible y mi columna se estiró. Miré mis manos, pero ya no tenían uñas ni dedos; en su lugar, escamas brillantes cubrían mi piel. El pánico me invadió, pero también una calma inesperada.

Mi cuerpo se deslizó hacia adelante, perdiendo mis piernas, mientras mi lengua se dividía en dos y empezó a saborear el aire con una precisión que nunca habla conocido. Era yo, pero no era yo. Me habla transformado en una serpiente.

Al principio, me sentí atrapada en esta nueva forma, pero poco a poco empecé a comprender mi nuevo cuerpo. La forma en que me movía, la manera en que podía sentir las vibraciones del suelo y percibir el mundo con una sensibilidad distinta. Era una experiencia única, una conexión profunda con la naturaleza que nunca antes había sentido.

Con el tiempo, aprendí a aceptar mi nueva existencia. Ya no era solo una mujer, sino también una serpiente, un ser que podía deslizarse entre las sombras, observar sin ser vista y vivir en armonía con el entorno. Mi metamorfosis no solo había cambiado mi cuerpo, sino también mi alma.

Ahora, cuando el sol se oculta y la noche envuelve el bosque, me deslizo silenciosamente entre las hojas, recordando quién fui y celebrando quién soy. Porque a veces, para descubrir nuestra verdadera esencia, debemos perderlo todo y transformarnos por completo.



Escuchar

¿ SIGO SIENDO HUMANO ?

POR NEHUÉN



Siempre pensé que el cuerpo humano era una máquina primitiva. Eficiente, así, pero limitada. Mis estudios en biología me llevaron a una conclusión, si la evolución se detuvo en nosotros, ¿por qué no continuarla artificialmente?

Mi proyecto era simple, introducir ADN de algunos reptiles como camaleones, serpientes y ajolotes en humanos. Todo esto lo hacía para intentar poder tener regeneración, camuflaje y adaptación extrema.

El día que ya tenía el suero listo, a falta de voluntarios, tuve que inyectármelo a mí mismo. Lo hice en mis músculos sin temblar. Las primeras horas no sentí nada. Al día siguiente, comencé a mudar de piel, al principio lo atribuí a una reacción alérgica, pero no, era piel muerta cayéndose a tiras. Bajo ella, una capa más gruesa se revelaba: escamas, microscópicas pero definidas.

Luego vinieron los reflejos. Rápidos, automáticos. Podía atrapar una mosca en vuelo sin pensarlo. Mis ojos cambiaban de forma según la luz... podía ver el calor.

Y luego...los brazos comenzaron a atrofiarse

El dolor era insoportable. No porque mi cuerpo sufriera, sino porque entendía lo que perdía, mi humanidad. Mis manos, mis herramientas más preciadas, desaparecían.

Mi mente poco a poco se iba deteriorando. Ya no diferenciaba entre el "bien" y el "mal", sino en "útil" o "amenaza". Mi lenguaje interior era cada vez más silencioso. Las palabras se desvanecían, reemplazadas por sensaciones puras, hambre, calor, movimiento, supervivencia.

En mis últimos momentos de lucidez, grabe un video:"si encuentran esto no repitan mi error. La evolución no debe forzarse, no si el precio es el alma"

Ahora estoy en un hábitat sellado, solo, lejos de lo que una vez fui como humano. Pero yo pienso en silencio. Me pregunto: Si razono, si recuerdo quien fui... ¿soy todavía humano? ¿O simplemente soy una nueva forma de inteligencia? ¿Uno que ha cambiado de piel...y de alma?



Escuchar

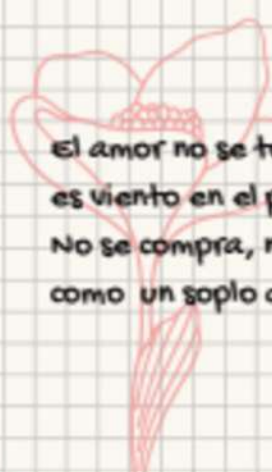


¿QUÉ ES EL AMOR?

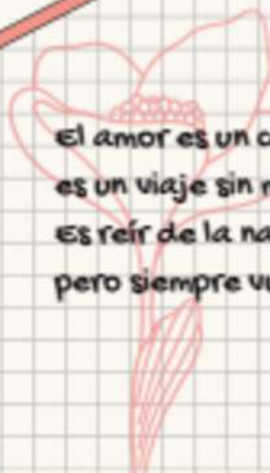


Escuchar

X _ □



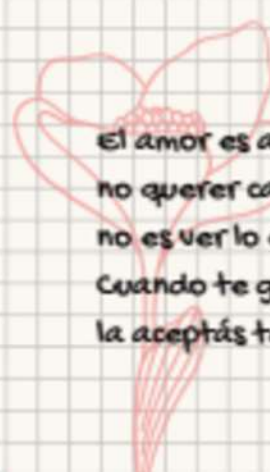
El amor no se toca pero se siente
es viento en el pecho, es luz en la frente.
No se compra, no se pide, se da de repente,
como un soplo del alma, suave y caliente.



El amor es un canto, es pura emoción,
es un viaje sin mapa, guiado al corazón.
Es reír de la nada, llorar sin razón
pero siempre vuelve a la misma estación.

Dante

X _ □



El amor es amar a una persona como es,
no querer cambiarla,
no es ver lo que tiene sino lo que es.
Cuando te gusta de verdad
la aceptás tal y como es.

Santino

X _ □

El amor es como encontrar plata en el bolsillo,
una pizza gratis después de un día horrible,
un abrazo de oso cuando estás triste,
una siesta inesperada en pleno verano,
un golazo en el último minuto,
lo que te salva cuando no tenés nada.

Brandon y Máximo

El amor es un jardín secreto,
donde florecen sueños inquietos,
un abrazo cálido en pleno invierno,
un eco suave con sabor a eterno.

Alexander

X _ □

El amor es verte sonreír con un chiste mío.
El amor es ir de la mano con vos por las tardes.
El amor es cuando me rogás diciéndome
que me quede un ratito más en tu casa
porque me vas a extrañar.

Mateo

X _ □

El amor es un abrazo inesperado,
una sonrisa que ilumina el pasado,
un sueño compartido en la noche,
un secreto guardado en un cofre.

Nicolás

El Pincha es más que un equipo
es una pasión que te atrapa,
una hinchada que grita ¡Dale campeón!
En la cancha es donde se juega la vida.
¡Con garras y corazón
se deja todo por el Pincha!

Milagros

X _ □

El amor para algunos puede ser
el simple aprecio, el querer profundo
o el malestar de no tenerte.
Para otros les puede parecer
una mentira traicionera
que solo es una excusa
para sentirse menos vacío.

Lucas

X _ □

Eres perfecta como Riquelme en Boca,
los goles de Merentiel y las gambetas de Zeballos.
Elegante como los pases del Diego
y las Libertadores del Xeneize.
Prometo serte fiel como los hinchas a Boca,
cuidarte como Palacios al fútbol
y si caigo me verán de pie
como la bestia Merentiel en el mundial de clubes.

Bruno



El amor es el sentimiento
que mi corazón siente por vos.
Cuando amanezco, mi única alegría
es el escuchar tu voz.
Y tu sonrisa es la que siempre
va a hacer palpar mi corazón.

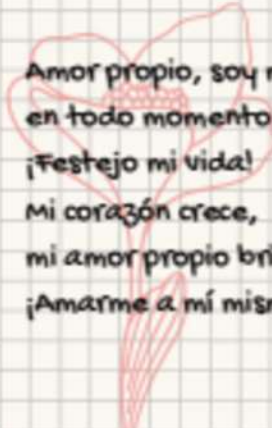
Uriel

X _ □

Eres perfecta como los regates de Messi.
Emocionante como el gol de Iniesta.
Valiente como Gattuso en el Milan.
Alegre como la sonrisa de Ronaldinho.
En definitiva te quiero
como el himno antes del partido,
como el balón de césped o el hincha a su equipo.

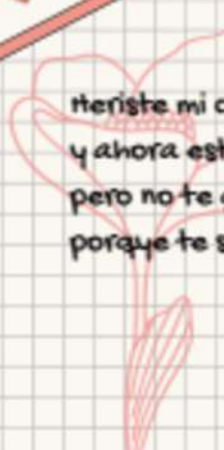
Luciano y Simón

X _ □



Amor propio, soy mi amiga,
en todo momento me abrazo.
¡Festejo mi vida!
Mi corazón crece,
mi amor propio brilla.
¡Amarme a mí misma!

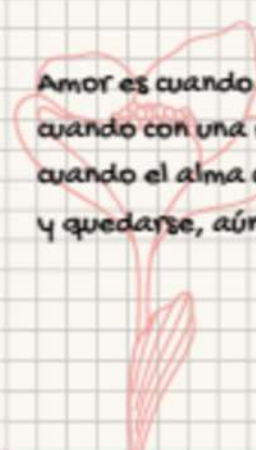
Lara



Heriste mi corazón
y ahora está sangrando
pero no te guardo rencor
porque te sigo amando.

Zoe

X _ □



Amor es cuando el tiempo se detiene,
cuando con una mirada borra la tormenta,
cuando el alma con miedo se arriesga a amar
y quedarse, aún cuando sopla el viento.

Mía

X _ □



El amor es como un partido intenso,
donde cada punto tiene su suspenso.
Es pasar la pelota con confianza
y jugar con el alma, sin esperanza.
Aunque a veces duela una caída,
vale la pena si es por esa vida.

Bianca



El amor es la fe, el amor es amar.
El amor es lo mejor que la vida puede dar.
No es obsesión ni tampoco admiración,
es un regalo directo del corazón.

Samuel

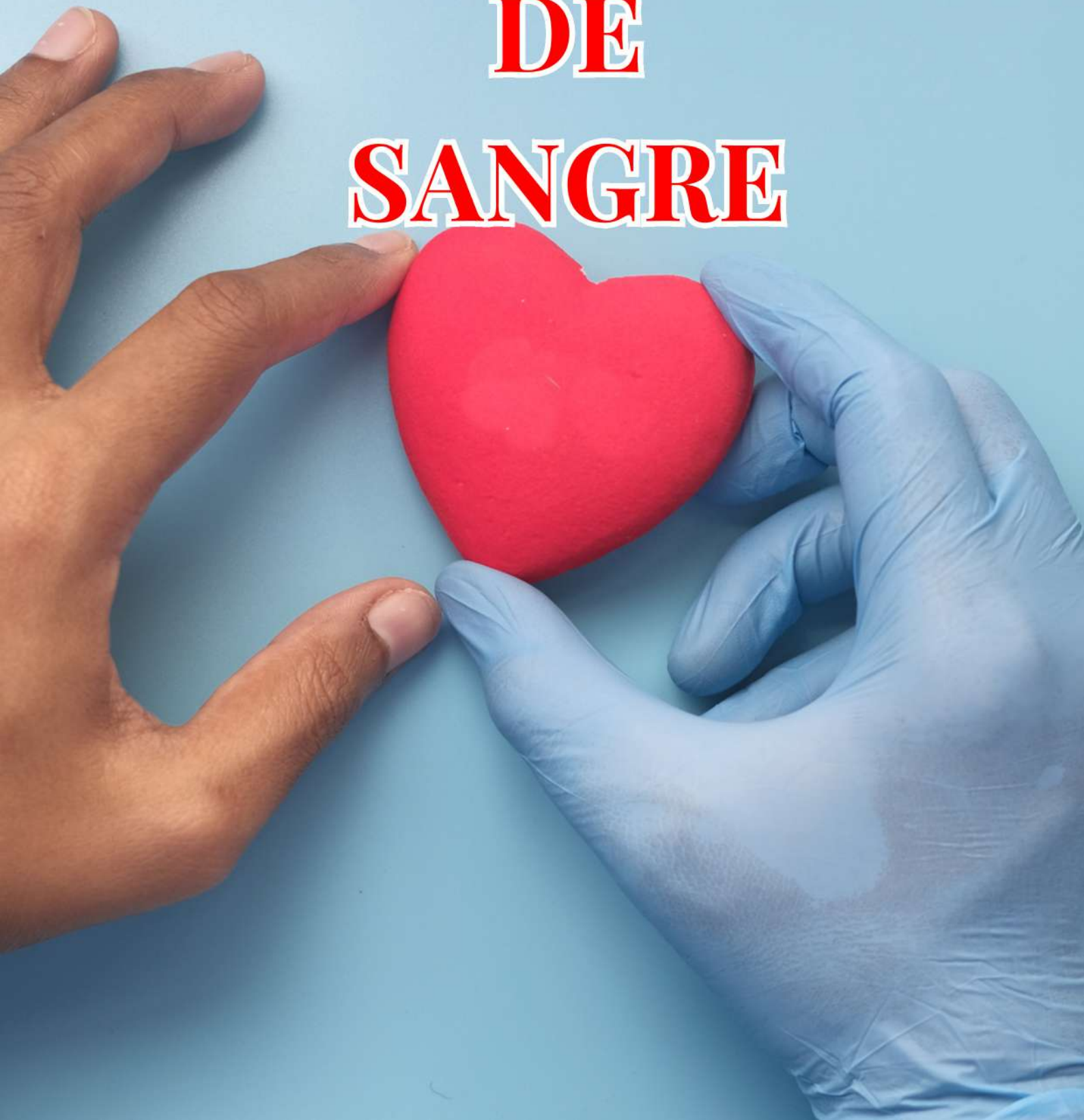
X _ □



El amor no siempre es perfecto,
a veces es puro defecto.
Te da todo, después se va,
y vos ni sabes si volverá.
Pero si es real, se nota,
te abraza sin pedirte otra cosa.

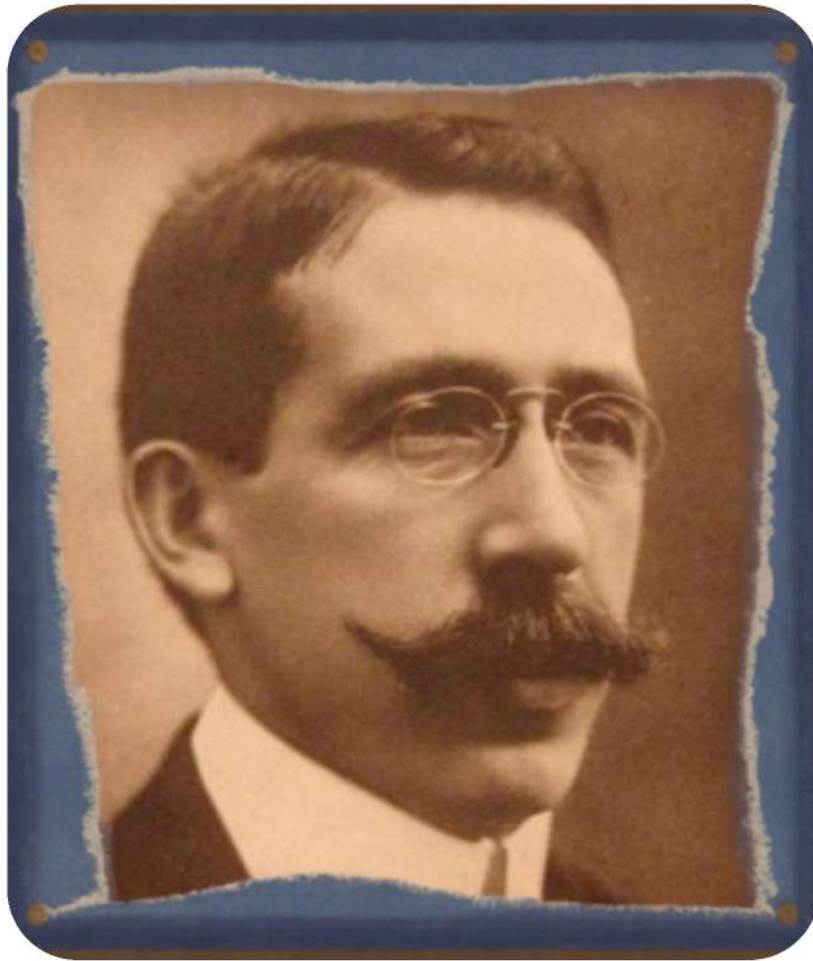
Catalina

**ESPECIAL:
DONACIÓN
DE
SANGRE**



AGOTE Y LA SANGRE QUE SALVA

POR FLORENCIA-MILAGROS

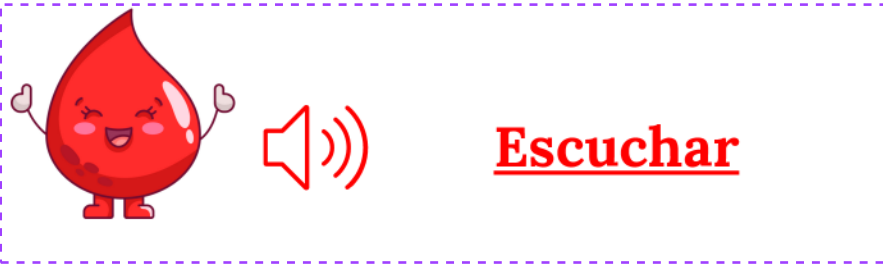


Cada 9 de noviembre se conmemora el día del donante voluntario de sangre en nuestro país. Esta fecha tiene como objetivo promover la donación voluntaria de sangre y reconocer el invaluable trabajo del Dr. Luis Agote, un médico destacado por su desarrollo del primer método de conservación de sangre mediante citrato. Esta técnica revolucionó las transfusiones, haciéndolas más seguras y efectivas, y fue pionera en la promoción de la donación voluntaria de sangre, contribuyendo significativamente a la hemoterapia.

El Dr. Luis Agote realizó la primera transfusión de sangre en Argentina el 9 de noviembre de 1914, junto a su laboratorista Lucio Imas, en el hospital Rawson. Utilizaron citrato de sodio, una sal que deriva del ácido cítrico, para conservar la sangre. Este avance marcó la medicina transfusional.

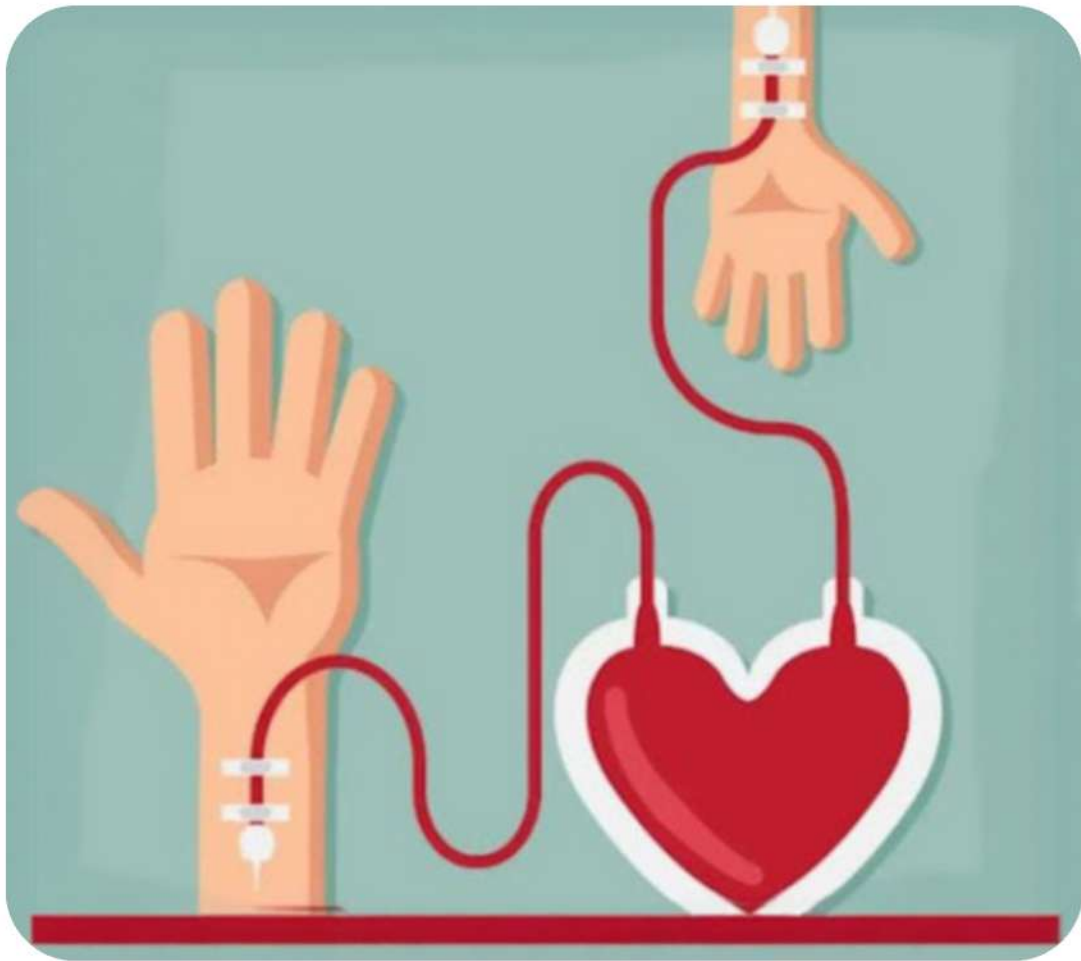
Es importante destacar que Agote no patentó su método de conservación de sangre con citrato porque prefería priorizar la salud pública sobre el beneficio económico. Quería que su descubrimiento estuviera disponible para todos los médicos y hospitales, asegurando así que más personas pudieran beneficiarse de sus innovaciones.

La conmemoración del 9 de noviembre no solo celebra los logros del Dr. Agote, sino que también invita a todos a reflexionar sobre la importancia de donar sangre de manera voluntaria, salvando vidas y fortaleciendo nuestra comunidad.



UNA AVENTURA SANGRIENTA

POR BRUNO-FELIPE-JARED-SIMÓN



Un día Exequiel fue a donar sangre, para esto tuvo que cumplir ciertos requisitos. Tener entre 16-65 años, pesar más de 50 kilos, estar en forma, no tener patologías y haber tenido relaciones sexuales con protección.

Exequiel cumplía con cada uno de esos requisitos, así que se dirigió con un formulario, fue a la entrevista y respondió sinceramente todas las preguntas anteriormente mencionadas. Luego se dirigió a la camilla donde estaba la doctora que le tomó la presión para ya empezar con la extracción de sangre. Este proceso duró entre 5-7 minutos.

Le extrajeron 450 ml de sangre. Posterior a eso la doctora le preguntó cómo estaba, cómo se sentía, él dice que se siente bien y le volvieron a hacer las preguntas para confirmar si su sangre era posible pasarla a otra persona.

Finalmente le ofrecieron un alfajor y un café para recuperarse y después le dijeron que no haga deporte ya que al haber perdido tanta sangre no debería tener un día agitado.

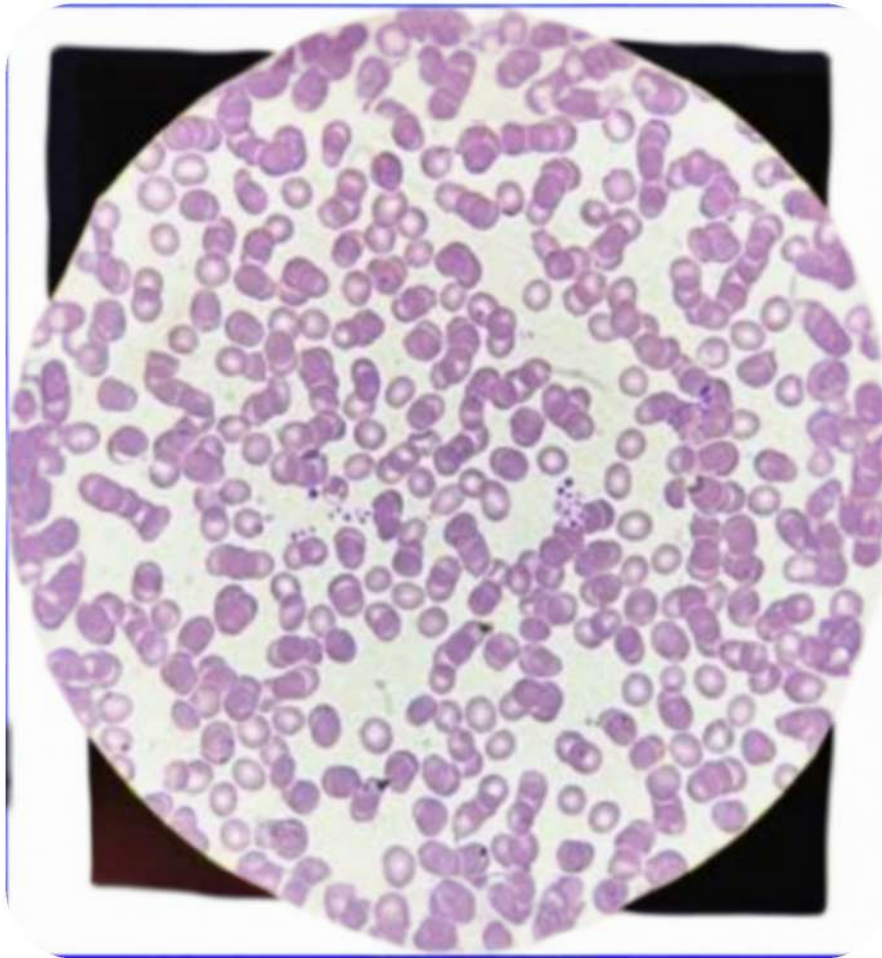
Exequiel se fue a su casa a jugar a la play.



Escuchar

EL PODER DE LAS PLAQUETAS

POR AGUSTÍN-DANTE-LUCIANO-SANTINO



Las plaquetas son células sanguíneas que ayudan en la coagulación. Se producen en la médula ósea y su función principal es detener el sangrado al formar un tapón en lesiones vasculares, liberando factores de crecimiento que ayudan en la reparación de tejidos

Se utiliza para detener o prevenir hemorragias en pacientes que tienen problemas de coagulación como aquellos con trombocitopenia (bajo recuento de plaquetas) o trastornos de la función plaquetaria.

El procedimiento de donación:

- A. Antes de donar hacen un examen y preguntas para asegurar que estés sano.
- B. Se extrae la sangre, se saca entre 350-400 ml.
- C. Separan las plaquetas de los glóbulos rojos y plasma con una máquina llamada aféresis.
- D. Después de donar, el lugar te da un desayuno para recuperar nutrientes.
- E. Te devuelven los componentes no extraídos de la sangre al cuerpo.

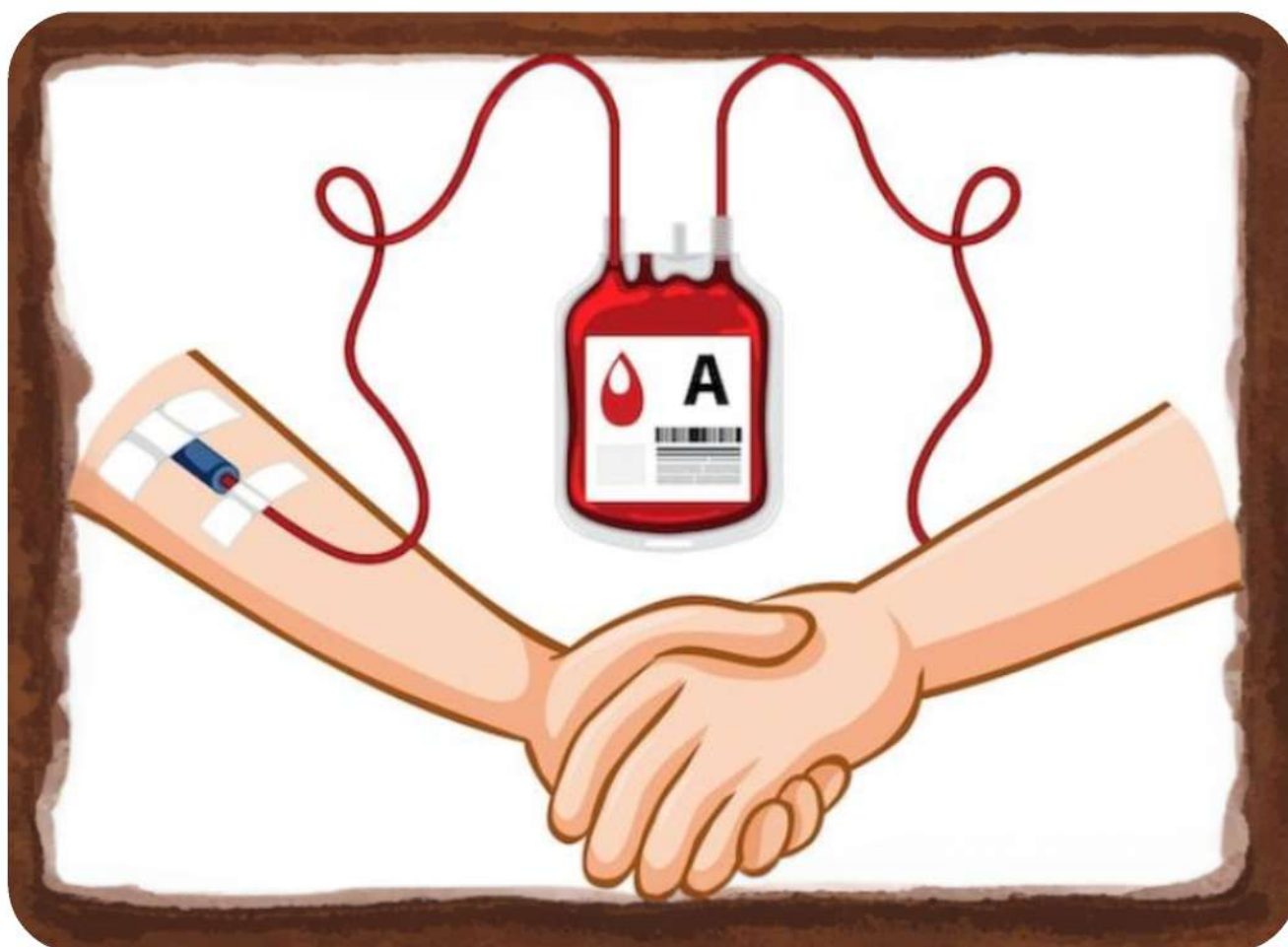
La donación por aféresis permite recolectar componentes específicos de la sangre, como plaquetas o plasma, en mayor cantidad. Ofrece ventajas como una mayor eficiencia en tratamientos, menor frecuencia de donación y un proceso controlado que asegura la seguridad del donante.



Escuchar

UN ACTO SIMPLE, UN IMPACTO ENORME

POR BIANCA-TIZIANO-SANTINO-SOFÍA



El plasma es el suero o la porción líquida que queda al haber removido los glóbulos o las plaquetas. La donación se puede utilizar cuando una persona tiene infección, o su organismo reacciona y crea anticuerpos para poder defenderse. Una vez que se recupera los anticuerpos se almacenan en el plasma durante semanas o años. Y con esa donación puede ayudar a 4 personas infectadas o en estado de recuperación.

Luego el proceso de donación está conformado por un método llamado aféresis. Hay máquinas que miran si tiene alguna enfermedad la sangre. El proceso puede durar entre 40 o 60 minutos y antes de donar se tiene que hacer estudios para ver si la donación se puede hacer sin problema. La recuperación para volver a donar puede tardar entre 2 meses los hombres y 3 meses las mujeres.

Algunas enfermedades que se pueden llegar a tratar con el plasma donado, son para personas con hemofilia (no coagulan bien), con defensas bajas o enfermedades autoinmunes, también puede ser en casos de hemorragias fuertes, cirugías complicadas, cuando el hígado no llega a funcionar bien o para personas que están en recuperación.

El plasma más demandado es el inmune más llamado como la fiebre hemorrágica argentina (fha). Este plasma se puede encontrar en personas que ya se recuperaron de esto y es el único tratamiento efectivo que puede reducir del 15-30% al 1% y es la única alternativa para tratar la fha en Argentina.

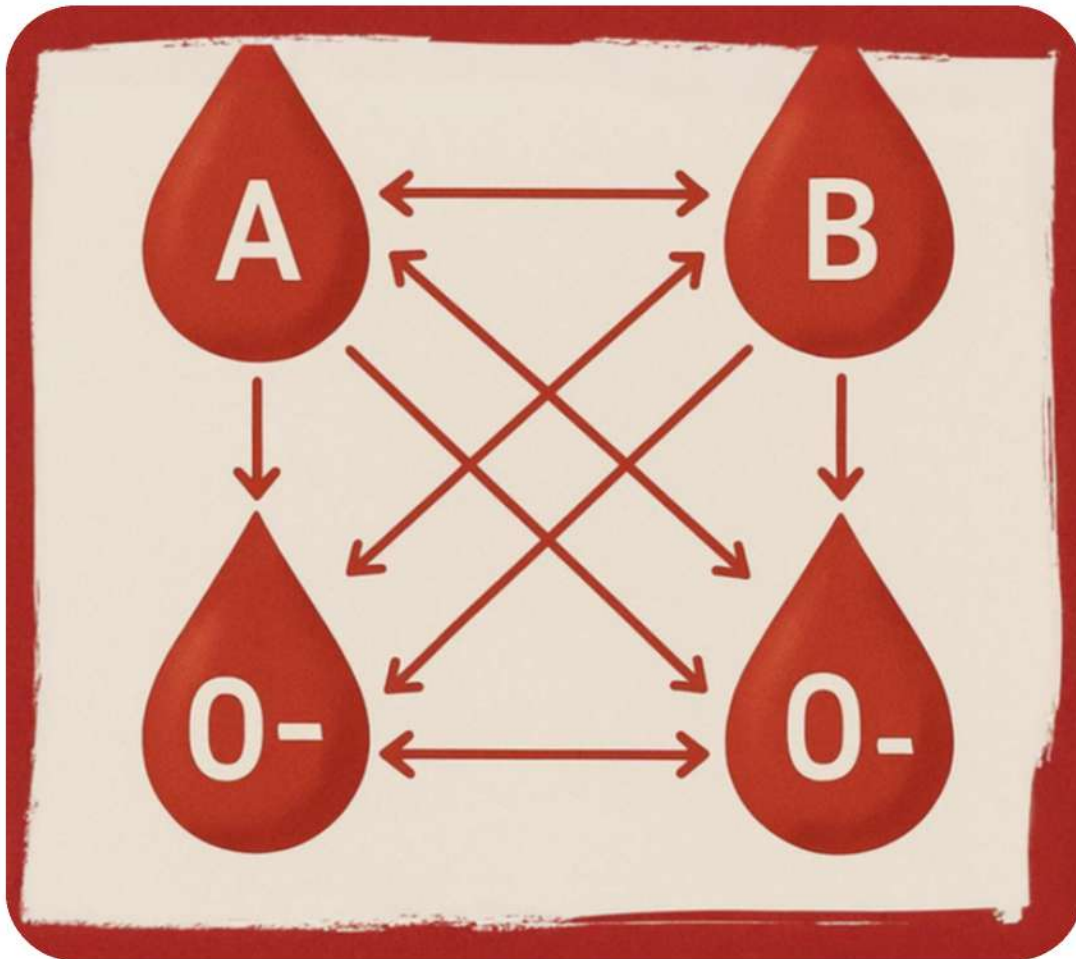
Con tu ayuda, otros pueden seguir luchando ¡Doná plasma!



Escuchar

GRUPOS SANGUÍNEOS Y DONACIÓN UNIVERSAL

POR MIA-LARA-ZOE



Los grupos sanguíneos se clasifican principalmente en A, B, AB y O, dependiendo de la presencia o ausencia de antígenos A y B en la superficie de los glóbulos rojos, así como de anticuerpos en el plasma. Además, el sistema Rh clasifica la sangre como positiva o negativa según la presencia o ausencia del antígeno Rh.

El tipo de sangre O- es conocido como el donante universal porque no contiene antígenos A, B ni Rh. Esto significa que la sangre de O- puede ser donada a personas de cualquier grupo sanguíneo sin riesgo de reacción inmunitaria.

Es importante tener en cuenta las incompatibilidades entre los diferentes tipos de sangre al realizar transfusiones. Por ejemplo, el tipo A no es compatible con el tipo B y AB; el tipo B no es compatible con el tipo A y AB; y el tipo AB no es compatible con ningún otro tipo si se va a recibir sangre. Por otro lado, el tipo O puede recibir solo sangre del mismo tipo (O), pero puede donar a todos los grupos sanguíneos (O-, O+, A+, A-, B+, B-, AB+, AB-).



Escuchar

CUANDO LA SANGRE FALLA

POR ALEXANDER-BRANDON-MARTÍN-MATEO-MÁXIMO-NICOLÁS



La sangre está formada por:

Plasma: Es la parte líquida de la sangre, compuesta principalmente por agua, pero también contiene proteínas, electrolitos, nutrientes, hormonas y productos de desecho

El plasma transporta las células sanguíneas, los nutrientes y las hormonas a través del cuerpo.

Glóbulos rojos:

Son las células más abundantes en la sangre y contienen hemoglobina, una proteína que transporta oxígeno desde los pulmones a los tejidos u dióxido de carbono desde los tejidos a los pulmones.

Glóbulos blancos:

Son parte del sistema inmunológico y ayudan a combatir infecciones y enfermedades. Hay varios tipos de glóbulos blancos como los neutrófilos, linfocitos, monocitos, eosinófilos y basófilos, cada uno con funciones específicas.

Plaquetas:

Son fragmentos celulares que ayudan a la coagulación de la sangre cuando hay una lesión, las plaquetas se agrupan para formar un tapón que detiene el sangrado.

Algunas enfermedades de la sangre:

Anemia:

La anemia es una condición en la que tu cuerpo no tiene suficiente hierro para producir hemoglobina necesaria para los glóbulos rojos.

Los tratamientos son: una dieta rica en hierro, suplementos de hierro y transfusiones de sangre.

Leucemia:

Un cáncer en la sangre que afecta la médula ósea. Las transfusiones pueden ser necesarias durante el tratamiento, especialmente durante la quimioterapia.

Los tratamientos son:

Quimioterapia: Es el tratamiento principal para muchos tipos de leucemia. Se utilizan medicamentos para destruir las células cancerosas. La quimioterapia puede administrarse por vía oral o intravenosa.

Radioterapia: Utiliza rayos X u otros tipos de radiación para destruir las células cancerosas o impedir su crecimiento. Se usa con menos frecuencia que la quimioterapia, pero puede ser útil en ciertos casos.

Beneficios de las transfusiones de sangre;

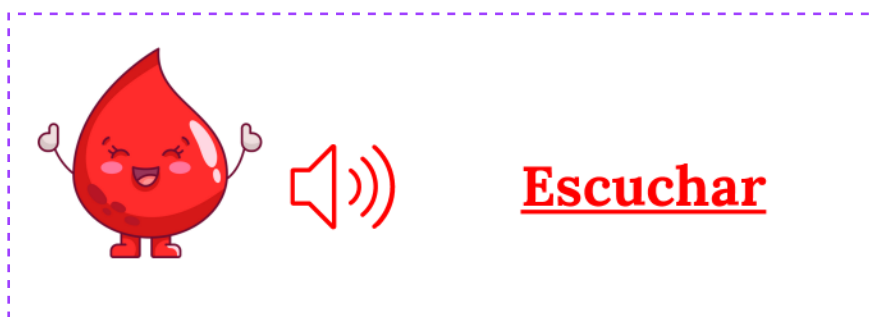
Restauración de los niveles de oxígeno:

Las transfusiones de glóbulos rojos aumentan la capacidad de la sangre para transportar oxígeno.

Control del sangrado:

Las transfusiones de plaquetas ayudan a coagular la sangre, lo que es esencial para pacientes con trastornos de coagulación o que han sufrido lesiones graves.

Las transfusiones de sangre son muy importantes ya que a veces es la diferencia entre la vida y la muerte.



LAZOS DE SANGRE

POR CATALINA-CELESTE-MÁXIMO-SAMUEL



El CRHLP es un centro de donación. Ahí las personas pueden donar sangre para ayudar a quienes necesitan en hospitales. El CRHLP trabaja de lunes a sábados por la mañana, y también hace campañas en escuelas, plazas y otros lugares.

Es muy importante donar. Ya que la sangre no se puede elaborar. Solo se consigue si alguien la dona.

Cuando vamos al lugar de donación es muy importante asistir con DNI, estar bien descansando, haber desayunado liviano y no estar enfermo. En el lugar te van a recibir profesionales que te van a acompañar en todo momento

La dirección del lugar es en calle 71 entre 26 y 27, La Plata

También podemos ver sus actividades, horarios y fotos del lugar en sus dos redes sociales: Instagram y Facebook

Instagram: @crhlp

Facebook: Donasangrelaplata

Sus horarios de atención son de:

Lunes a viernes: de 7:00 a 15:00hs y los sábados son: de 7:00 a 12:00hs

Una sola donación puede salvar hasta tres vidas. Donar sangre es una gran diferencia.

¡Acércate al CRHLP y ayudá a salvar vidas!



Escuchar

DONACIÓN DE SANGRE: MITOS Y REALIDADES

POR ALMA



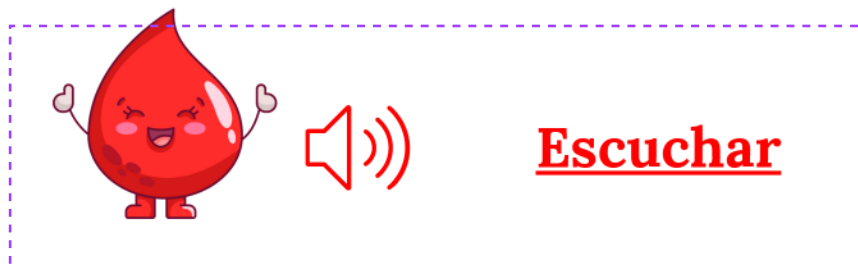
Ir en ayunas: no es conveniente el ayuno, y se recomienda que el donante beba 500 ML de agua o bebidas con sales y un desayuno sano antes y después de donar para una mejor recuperación. Esto evita mareos o desmayos, mejora la tolerancia del cuerpo, no afecta la calidad de la sangre y puede favorecer la hidratación y circulación.

Debilidad: la cantidad de sangre que se extrae es entre unos 450 ML, lo mismo para hombres como para mujeres y no afecta a tu salud ni a tu fortaleza, no duele nada pero se deberá de hacer tareas más livianas como evitando temporalmente el deporte sin preocuparse ya que tu cuerpo se repone de inmediato. Se recomienda donar cada dos meses a los hombres y cada tres mujeres (ya que menstrúan).

Piercings o tatuajes: si poseen tatuajes o perforaciones en su cuerpo, quedarán inhabilitadas como donantes por 12 meses. Esto para asegurarse de que la persona no haya contraído una infección por el uso de agujas que aún no haya sido detectada. Esto se llama período ventana, el tiempo que transcurre entre el momento en que se infecta y es detectado.

Hipertensión: las personas con hipertensión pueden llegar a donar, pero eso lo deberá de determinar el médico en una entrevista. En caso de que esté muy alta no se recomienda en lo absoluto (ej.: 160/100 o más de presión) porque le exige más al corazón, y el donante podría sufrir mareos, dolores de cabeza u otros problemas cardiovasculares. Por ello, es importante cuidarte antes de donar.

Diabetes: la diabetes no es contagiosa, ya que es una condición del cuerpo no un virus. Ese exceso de glucosa en la sangre se va perdiendo durante el proceso en el que se analiza ya que el cuerpo del receptor regula su propio azúcar. Excepto los insulinodependientes debido al uso de agujas por profilaxis y por las probabilidades de que sufran una hipoglucemia peligrosa (bajada brusca de azúcar), sufrir daño de riñones, corazón o nervios.



¿HASTA ESO CREAMOS?

POR ANTONELA



En la Universidad Médica de Nara, el científico Hiromi Sakai y su equipo están realizando pruebas en humanos con una innovadora sangre artificial creada en sus laboratorios.

¿Qué ventajas ofrece esta sangre artificial?

Además de su compatibilidad universal (es decir que es apta para cualquier grupo y factor), se puede producir la cantidad necesaria para tenerla siempre disponible. A diferencia de la sangre humana, que solo se puede usar durante un máximo de 42 días, la sangre artificial puede almacenarse a temperatura ambiente y tiene una vida útil de hasta dos años.

¿Cómo se elabora?

Para producirla, se utilizan unidades de sangre humana que ya no son aptas para transfusiones debido al tiempo transcurrido desde su extracción. Mediante un procedimiento especial, se extrae la hemoglobina y se encapsula en membranas protectoras, creando vesículas de hemoglobina. Estas microcápsulas imitan la función principal de los glóbulos rojos: transportar oxígeno por todo el cuerpo.

Se espera que las investigaciones continúen para mejorar aún más la eficiencia y efectividad de este tratamiento. El desarrollo de la sangre artificial podría marcar un antes y un después en la atención médica, resolviendo la escasez de sangre y ofreciendo una solución segura y accesible para todos.



VERDADES Y MENTIRAS SOBRE LA DONACIÓN DE SANGRE

POR LUCAS - URIEL



Existen varios mitos sobre la donación. Esto se debe a la desinformación o desconocimiento sobre el tema, acá hablaremos sobre algunos de ellos.

-Las drogas-

Algunas drogas pueden impedir la donación permanentemente, según el tipo de consumo.

-Fumar o beber-

Requieren un tiempo mínimo de espera antes de donar. Aunque, esto puede variar con la cantidad consumida

-Contagio-

No hay riesgo de contagiarse de enfermedades si se dona en centros seguros, ya que el material es estéril y descartable.

-Donar sangre engorda o adelgaza-

Donar sangre no afecta al peso corporal o al metabolismo.

-Donar sangre en el embarazo-

Las mujeres embarazadas no pueden donar sangre, ya que podría poner en riesgo su salud, dándole anemia.

Es fundamental informarse correctamente para tomar decisiones responsables y solidarias. Donar sangre salva vidas, y conocer la verdad detrás de estos mitos nos ayuda a contribuir con seguridad y confianza.



Escuchar

CUANDO SOS ÚNICA

POR ANTONELA



Imaginá que tenés 54 años y te preparás para una cirugía en París. Antes de cualquier operación que requiera sangre, los médicos hacen pruebas para saber tu grupo y factor sanguíneo. Pero, para una mujer francesa en 2011, la sorpresa fue monumental: ¡era única en el mundo!

¿Cómo pudo sucedes esto?

Hasta el momento se descubrieron en total 48 variantes de grupos y factores sanguíneos, pero en su caso y luego de esperar por un tiempo alguna compatibilidad en otra parte del mundo, descubrieron que es la única que posee el grupo que llamaron Gwada negativo(el cual posee un anticuerpo que aún no se ha encontrado en otras personas).

Analizaron la sangre de sus hermanos y si bien ellos poseen un gen mutado tampoco son compatibles con su tipo de sangre.

En los últimos 10 años se ha descubierto en promedio, un nuevo grupo sanguíneo por año.

¿Cómo se detectan?

En primer lugar se detecta un anticuerpo, se identifica el antígeno al que reacciona y luego de ser caracterizados bioquímicamente se busca el gen específico del cual dependen.

¿Y qué sucede cuando alguien con un grupo sanguíneo raro necesita una transfusión?

En estos casos, los médicos suelen extraer sangre antes de la intervención para tenerla lista en caso de que sea necesaria.

Así que, ¿ya sabés qué grupo y factor sanguíneo tenés?

¡Es hora de hacerte la prueba y descubrirlo!



The background is a deep blue with a grid of lighter blue squares. Overlaid on this are numerous bright blue and white light streaks that radiate from the center, creating a sense of motion and depth. Several yellow crescent moons are scattered throughout the scene, some appearing to be part of the light trails. A semi-transparent dark blue rectangle is positioned in the upper left, serving as a backdrop for the title text.

CIENCIA Y TECNOLOGÍA

EL FUTURO ¿LIMPIO O SUCIO?

POR CAMILA-DYLAN-FLORENCIA-LUCAS-MAIA

ILUSTRADO POR : FLORENCIA



La energía limpia y la energía sucia se diferencian principalmente por su impacto ambiental, especialmente en relación con la emisión de contaminantes y gases de efecto invernadero. Cada una de ellas tiene sus ventajas.

Energía limpia:

No contamina o contamina muy poco, proviene de fuentes renovables como: el sol, el viento y el agua.

Energía sucia:

Contamina el medio ambiente, proviene de combustibles fósiles o fuentes no renovables como: el carbón, el petróleo y el gas natural.

Hoy más que nunca, es importante entender cómo la energía que usamos afecta al planeta.

Los combustibles fósiles se utilizan habitualmente como fuentes de energía, pero al quemarse liberan gases como dióxido de carbono, óxidos de nitrógeno y azufre que contaminan el aire y contribuyen al cambio climático.

Afortunadamente, existen alternativas más limpias que aprovechan recursos naturales y renovables como el sol, el viento y el agua sin dañar el ambiente.

Aunque algunas dependen del clima o requieren una gran inversión, su ventaja es que no contaminan y son fuentes inagotables.

¿Cómo podemos ayudar desde casa?

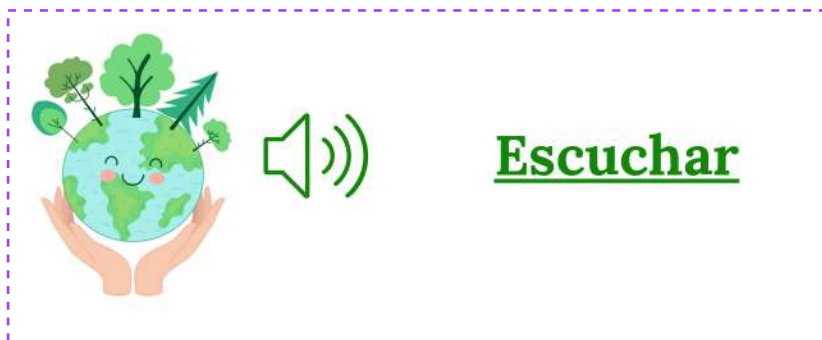
*Apagando aparatos que no usamos

*Aprovechando la luz natural

*Reciclando

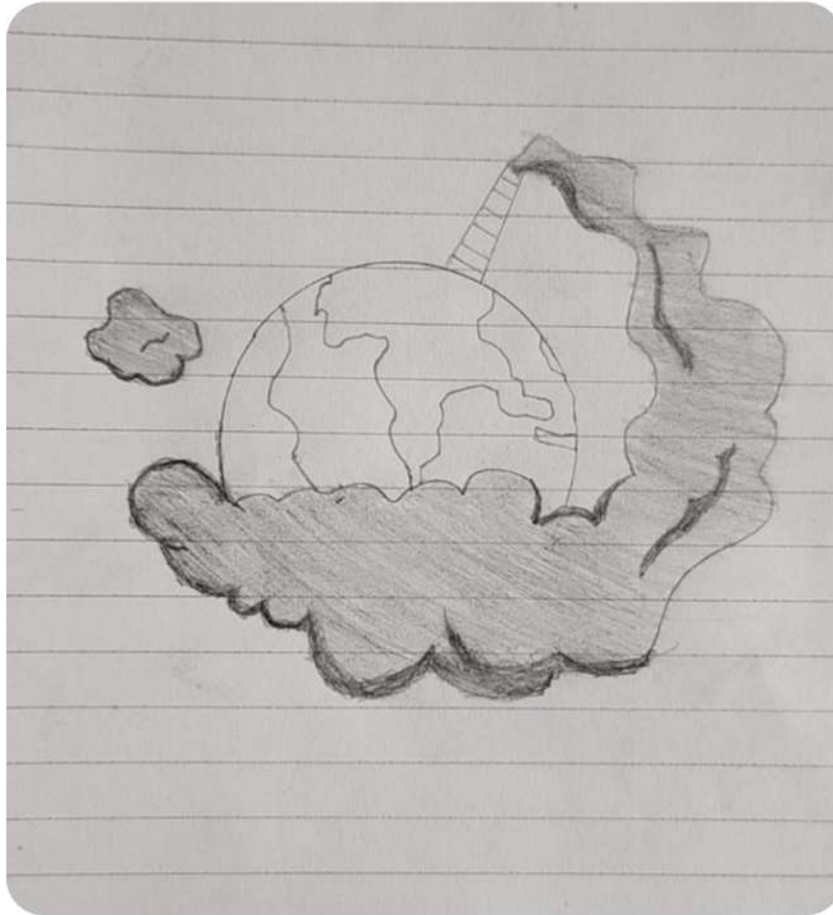
Son pequeñas acciones, pero poderosas.

Nuestro planeta necesita un cambio y ese cambio empieza con nosotros, si cuidamos la energía, cuidamos la vida.



EL GAS QUE RESPIRA LA TIERRA

POR ALMA-FLORENCIA-GALA-UMA



El dióxido de carbono es un gas incoloro e inodoro compuesto por un átomo de carbono y dos átomos de oxígeno. El aumento del dióxido de carbono en la atmósfera afecta el clima global, principalmente porque intensifica el efecto invernadero.

La función que cumple la capa de ozono es regular la temperatura de La Tierra en un rango adecuado para la vida

Pero si se daña o bien el efecto invernadero se potencia puede tener consecuencias negativas para el clima y para la vida.

¿Cómo se mide la concentración?

Se utiliza espectroscopia infrarroja, que consiste en medir cuánto infrarrojo absorbe el dióxido de carbono. Este es el método más usado en estaciones de monitoreo.

También existen satélites, como los de la NASA, que observan la cantidad de dióxido de carbono desde el espacio y sensores en globos o aviones para medirlo en distintas altitudes.

Las acciones que reducen su emisión

Transporte sostenible: caminar, andar en bicicleta y vehículos eléctricos.

Reducir el consumo de energía: apagar luces y aparatos cuando no se usan y usar bombillas LED.

Cambiar la dieta: comer menos carne y productos de origen animal y comer más productos locales y de temporada.



EL ORO NEGRO

POR AGUSTÍN-ALMA-BENJAMÍN-JULIANA



El petróleo es una sustancia pegajosa y difícil de limpiar, por lo que los derrames y emisiones pueden causar daños en los ecosistemas marinos y costeros, afectando a los animales y al agua.

Es un recurso natural no renovable clave para la energía.

Durante la exploración, extracción, transporte, refinación y distribución del petróleo se generan residuos y contaminantes que pueden afectar al medio ambiente.

¿Cómo podemos cuidar las emisiones contaminantes?

- *Revisar y mantener equipos para evitar fugas
- *Usar barreras flotantes para contener derrames en el agua
- *Monitorear las instalaciones con sensores y revisiones frecuentes



Escuchar

EL CIELO ÁCIDO

POR JUAN-LAUTARO-TIZIANO



La lluvia ácida es lluvia que se ha vuelto ácida debido a ciertos contaminantes que se hallan en el aire. Es un tipo de deposición ácida que puede aparecer en muchas formas.

¿Cómo se forma la lluvia ácida?

Se forma cuando ciertos gases, como el dióxido de azufre y los óxidos de nitrógeno son liberados a la atmósfera y reaccionan con el agua.

¿Cómo se mide?

La acidez de la lluvia se mide usando la escala de pH que va de 0 a 14 y donde 0 es lo más ácido y 14 lo más alcalino.

La lluvia ácida se encuentra en algunas zonas del planeta en valores de 4.

¿Cómo se previene?

Para reducir la lluvia ácida es crucial disminuir las emisiones de los gases que la causan, principalmente el dióxido de azufre y los óxidos de nitrógeno.



Escuchar

LA ÚLTIMA GOTA

POR BENJAMÍN-EUGENIA-JULIETA-SANTINO-VALENTÍN



En los 2000 Argentina enfrentaba problemas con la calidad y el acceso al agua potable, las tarifas eran altas y la contaminación grande.

En la actualidad la distribución y acceso a ella ha mejorado (el 80% de la población con agua potable y cloacas) pero es una deuda pendiente en barrios populares.

Procesos necesarios para que el agua sea potable:

- *Desinfección: se utiliza para eliminar microorganismos como bacterias mediante productos químicos.
- *Coagulación y floculación: estos procesos se utilizan para remover sólidos suspendidos y materia orgánica, agregando químicos como el sulfato de aluminio.
- *Adsorción: se emplea para eliminar contaminantes orgánicos o inorgánicos utilizando materiales como el carbón activado.
- *Filtración: se utiliza para remover partículas suspendidas o sólidos utilizando diferentes tipos de filtros.
- *Ósmosis inversa: este proceso utiliza membranas semipermeables para eliminar sales y otros contaminantes disueltos del agua, produciendo agua muy pura.

Sustancias que contaminan el agua:

- *Insecticidas, pesticidas y fertilizantes: llegan a contaminar las aguas subterráneas y terminan perjudicando los ecosistemas
- *Antibióticos y fármacos: las sustancias que lo componen llegan al agua a través de nuestros excrementos y por la actividad ganadera y agrícola.
- *Microorganismos patógenos: son aquellos que vienen de los desechos fecales.
- *Contaminantes térmicos: el aumento de la temperatura del agua es una amenaza para los ecosistemas acuáticos.

Diferentes clasificaciones del agua

El agua potable es apta para el consumo humano.

El agua residual es aquella que ya fue utilizada en actividades domésticas, industriales o agrícolas y que contiene sustancias no deseadas.

El agua de lluvia es el agua que cae directamente del cielo y es más limpia que el agua residual.

Para cuidar el agua se puede participar en campañas de limpieza, utilizar productos de limpieza ecológicos y no arrojar productos como aceites, pinturas, pesticidas o medicamentos en el desagüe.



Escuchar

RECICLINI PLASTIQUINI CUIDEMOS EL PLANETA CON ONDA

POR KIARA-NAHIARA-SANTINO-VALENTINA



Vivimos rodeados de plásticos, pero su producción y desecho generan todos los días gases que aumentan el calentamiento global.

¿Qué onda con el plástico y el clima?

Mucho antes de que el plástico llegue a tus manos ya está contaminando. Para fabricarlo se usa petróleo, que es muy contaminante. En su fabricación se liberan gases de efecto invernadero como el dióxido de carbono que calientan la atmósfera.

Cuando tiramos plásticos que ya no utilizamos, estos terminan en basurales, océanos o se queman, emitiendo más gases tóxicos.

El plástico no desaparece, puede tardar hasta 500 años en degradarse.

¿Qué podemos hacer?

*Usar botellas y bolsas reutilizables

*Evitar productos con envoltorios innecesarios

* Separar bien los residuos

No se trata de eliminar el plástico, sino de usarlo a conciencia.

Dale, no pasemos de un reciclini plastiquini a un asesini plastiquini



EL ESCUDO INVISIBLE

POR FABRIZIO-VALENTÍN-IGNACIO



La capa de ozono es una capa de gas situada entre 10 y 50 km de altura, que actúa como un escudo previniendo las radiaciones ultravioletas provenientes del Sol.

Liberación de CFC en la atmósfera

Los CFC (compuestos clorofluorocarbonados) están presentes en aerosoles y refrigerantes. Son estables en determinadas temperaturas y presiones, pero cuando son liberados y llegan a la atmósfera comienzan a sufrir una serie de reacciones químicas.

La radiación ultravioleta presente rompe los enlaces químicos del compuesto generando radicales libres de cloro. Estos radicales cuando se encuentran con las moléculas de ozono se unen a ellas formando óxidos de cloro que nuevamente iniciarán la reacción de descomposición de las moléculas de ozono y la posterior destrucción de la capa de ozono.

¿Cómo podemos prevenirlo?

El Protocolo de Montreal, un tratado internacional firmado en 1987 estableció un cronograma para la eliminación gradual de la producción y el consumo de CFC y otras sustancias que agotan la capa de ozono (SAO).

En él se mencionan:

- *Cooperación internacional: Países de todo el mundo colaboraron para reducir y eliminar el uso de CFC.

- *Desarrollo de alternativas: Se invirtió en la investigación y desarrollo de alternativas a los CFC.

- *Monitoreo y cumplimiento: Se implementaron sistemas de monitoreo para verificar el cumplimiento del tratado y asegurar que los países reduzcan sus emisiones de SAO.



BELLEZA EN UN TOQUE

POR AGUSTINA - ANTONELLA - LUNA * E.E.S N°46



¿Vos te maquillas todos los días? Normalmente solemos maquillarnos en ocasiones especiales, como ir a un cumpleaños de 15, viaje, juntada con amigos. Quedate que te contamos algunos detalles de esos productos que usás regularmente.

¿Para qué sirven el rímel y el labial?

El rímel se utiliza para dar volumen a nuestras pestañas y resaltar la mirada.

El labial sirve para dar color a los labios, resaltarlos y en algunos casos hidratarlos.

El labial generalmente se representa en forma de barra o líquido y puede tener diferentes acabados como mate, satinado o brillante.

Muchos labiales ofrecen beneficios como hidratación y protección contra factores ambientales (protector solar).

En su fabricación se usa una combinación de ceras, aceites y pigmentos.

Las ceras dan forma y consistencia, los aceites aportan suavidad y brillo y los pigmentos proporcionan el color.

¿Qué riesgos para la salud hay cuando los uso?

En los labiales que no han sido controlados por estrictas normas de calidad se pueden presentar sustancias químicas nocivas como metales pesados y la posibilidad de contaminación por microorganismos.

También pueden contribuir a la resequedad y agrietamiento en los labios, especialmente con el uso prolongado y excesivo.

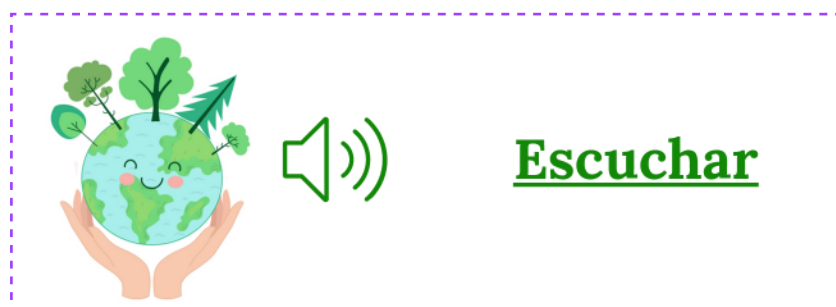
El rímel es un cosmético que se aplica sobre las pestañas y se fabrica mediante un proceso que combina ingredientes como ceras, aceites, pigmentos y conservantes.

Los riesgos durante su uso son: infecciones bacterianas, como la conjuntivitis y los orzuelos (cuando no se tiene la higiene necesaria) o irritación ocular (cuando se es sensible a alguno de sus componentes).

¿Cómo se regula su fabricación y uso?

En Argentina, la regulación de productos cosméticos está a cargo de la Administración Nacional de medicamentos, Alimentos y tecnología médica (ANMAT).

A través de la Resolución 155/98 se establecen los requisitos para la elaboración, importación y comercialización de cosméticos. Esta normativa define qué se considera un producto cosmético y establece las obligaciones de los fabricantes, importadores y comercializadores para garantizar la seguridad del consumidor.



VOCES PIXELADAS

POR MORENA Y SANTIAGO



CORAZÓN DEPORTIVO

ENTREVISTADA: PROF. TATIANA



¿Cuáles son los beneficios al realizar actividad física? ¿cuál es el mejor deporte que alguien podría hacer?

_Hace bien a la parte psicológica mantener una ocupación, grupo de amigos, y al hacer deporte dormís mejor. Y para mí el mejor deporte es la natación.

¿Fuiste a los juegos bonaerenses? En caso que si ¿Que actividad hiciste? Si no fuiste ¿te gustaría ir?

_Yo a jugar nunca fui, pero sí tuve la experiencia de los juegos bonaerenses.

¿En qué deporte te destacás?

_Natación.

¿Qué dieta recomendarías para ser fuerte y saludable al realizar actividad física?

_Bueno yo no como nada de frituras, como las cosas al horno. La idea también es comer frutas, verduras, carnes rojas, pollo, etc (comer variado).

¿Cómo motivás a los alumnos que no les gusta hacer actividad física?

_Cuando son chicos es más fácil a través de los juegos, pero cuando son más grandes ya tenés que hacer funcional o cosas así, pero la idea es que se diviertan todos.

¿Siempre quisiste ser una profe de Educación Física? ¿Por qué?

_No, yo siempre quise ser kinesióloga pero lo de Educación Física tampoco me disgusta, pero a mí siempre me gustó la educación física y de los discapacitados.

¿Qué consejos das para mejorar en los deportes?

_Si te lo tomás en serio comer bien, tener bien los horarios, compartir y también depende de cada uno.

¿Cuál es tu parte favorita de ser profe de Educación Física?

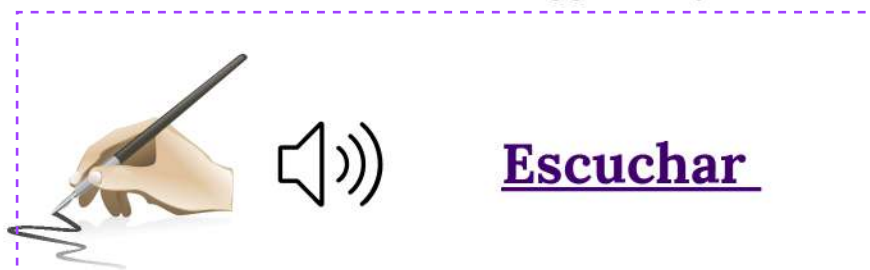
-Que vengan a clases a charlar, jugar a los que les gusta y que se rían.

¿Alguna vez un alumno te sorprendió con algo increíble en algún deporte o alguna jugada increíble? Si fue así ¿cuál?

_Me sorprendieron algunos chicos con discapacidad que ni podían agarrar la pelota y que se levanten, reboten la pelota y la metan en la cesta, eso ya es un montón en la discapacidad.

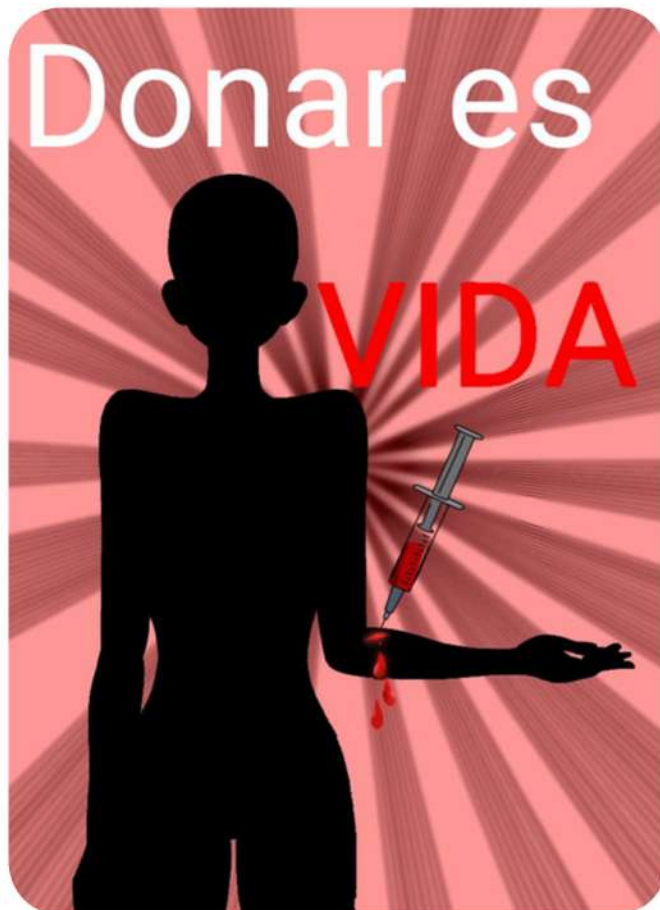
¿Qué música te motiva más para moverte y hacer ejercicio?

_La música que escuchan los adolescentes, reggaetón y música fuerte.



CORAZONES QUE AYUDAN, SANGRE QUE SALVA

ENTREVISTADA: VICTORIA- E.E.S N°80



Dos alumnos de 6° año nos quisieron contar como fue su primera vez donando sangre. A continuación compartiremos sus anécdotas.

¿Le tenias miedo a las agujas antes de donar sangre? ¿Y ahora?

_ Si, tuve bastante miedo. Y sí, le sigo teniendo bastante miedo.

¿Cómo fue tu primera experiencia donando?

_ Fue una experiencia mala, les costó sacar sangre porque tenía venas muy chiquitas me tuvieron que pinchar 2 veces. Y me recomendaron mejor ir otro día.

¿Te pareció cómodo el trato de los médicos?

_ Si, me trataron bien pero les costó la extracción de sangre.

¿Fue un proceso largo?

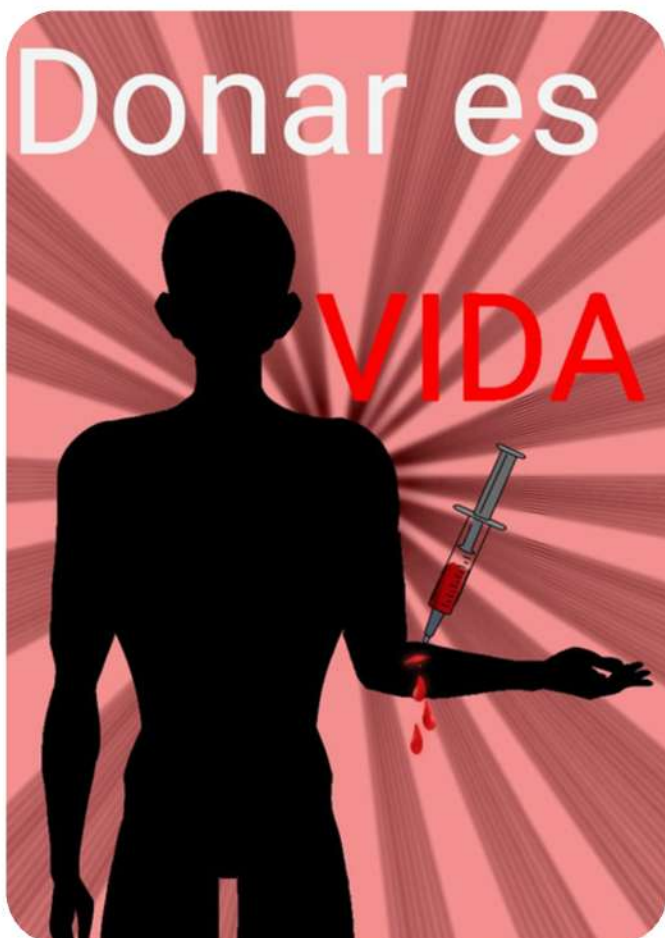
_ Si, lo fue.

¿Donarías de nuevo?

_ Si, de hecho lo intenté de nuevo y logré finalmente donar sangre.

ESCUCHAR

ENTREVISTADO: TOMÁS E.E.S N°80



¿Por qué decidiste donar sangre?

_ Me pareció una buena causa, me llamaba la atención más que nada y me convencieron los mismos de ahí.

¿Cómo te sentiste al respecto? ¿Sentiste dolor?

_ En los días posteriores me sentí medio mareado y tenía las defensas bajas.

¿Para vos es bueno donar sangre?

_ Si, más que nada si tenes algún familiar que necesite, es bueno donar sangre.

¿Qué consejos le darías a alguien que va a donar?

_ Que vaya tranquilo, que no se ponga nervioso y que vaya ya comido, no ir con el estómago vacío.

¿Lo harías otra vez? ¿Por qué?

_ Si, sirve para una buena causa y no fue ninguna complicación. Después de leer todo esto..

¿Te gustaría donar sangre?

Acordate que donar sangre es una buena acción y puedes salvar la vida de alguien más

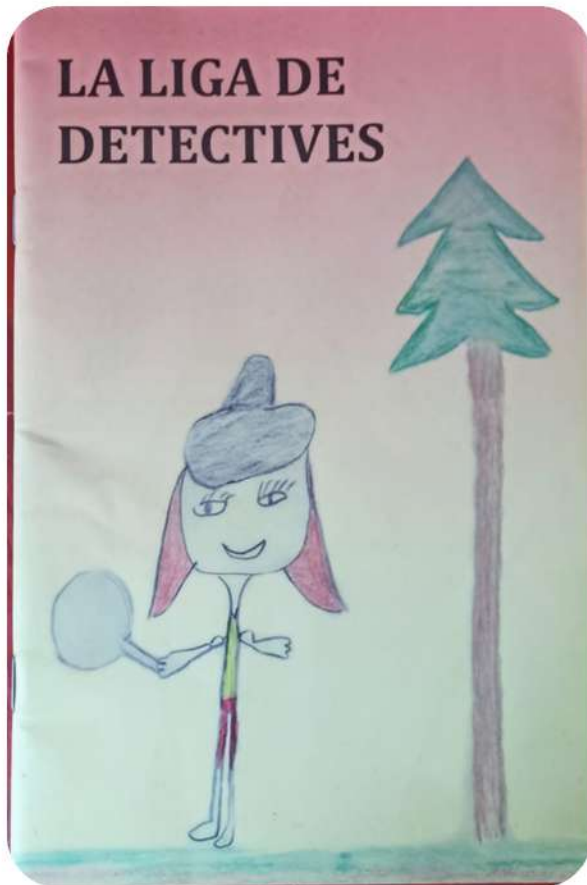
¡ Inténtalo !



Escuchar

INVENTANDO MUNDOS

ENTREVISTADA: VICTORIA E.E.S N°80



Victoria una chica de 4to año nos enseñó su increíble libro, que hizo con mucho esfuerzo y la invitamos a que nos cuente más sobre eso.

¿De dónde salio tu inspiración para crear este libro?

_Desde que estuve en el vientre de mi madre siempre me contó historias; Así fue como entré al mundo de la lectura. A partir de los 5 años me interesaron mucho los libros sobre detectives y misterios.

De repente un día me vino la inspiración a los 7 años y cuando mi madre volvía de trabajar me ayudaba a pasarlas al papel.

¿De qué trata?

_Se trata sobre un nene que es raptado, no se sabía porque fue raptado, y un grupo de niños se encargaran de buscarlo. La pregunta que se plantea aquí es ¿Cómo un grupo de chicos pudieron encontrar a ese niño cuando un grupo de policías no pudieron?.

La repuesta es que los niños tienen su propio idioma, ya que las pistas que daba este chico no eran fáciles de comprender para los policías.

El niño desde donde estaba secuestrado iba lanzando dibujos en forma de aviones de papel, al no saber escribir se expresaba con los dibujos, y entonces todas estas pistas solo las podría comprender otro niño.

¿Por qué decidiste crearlo?

_Como había mencionado me gusta mucho leer, y quise crear mi propia historia porque quería dejar mi huella, quería expresar mi amor hacia la literatura, más que nada mi interés sobre las historias de detectives y lo reflejé en ese libro.

¿Dónde lo publicaste?

_El libro fue publicado con ayuda de una imprenta de mi ciudad, y lo presenté en plaza Malvinas en el centro cultural, ahí fue mi primera presentación.

¿Lo realizaste con alguien o sola?

_Las ideas salieron todas de mi mente, pero después en el proceso de escribirlo tuve ayuda. Le comentaba a mi madre todas las ideas que iba imaginando y ella se encargaba de escribirlo y organizar mis ideas. Otra persona que nos ayudó mucho fue mi madrina literaria.

¿Cuál es tu personaje favorito de tu libro y por qué?

_Para mi sería la protagonista, en este libro los personajes los basé mucho en personas que yo conozco, y para hacer la protagonista me inspiré en mí.

¿Qué parte disfrutaste más hacer en tu libro?

_Para mi sería todo el proceso, lo que más disfruté fue el proceso creativo que requería pensar e imaginar distintos desenlaces para esta historia, pensar en cómo tenía que representar a cada personaje y en todas las variables que podían suceder, eso fue lo que más disfruté.

¿Qué consejo le darías a alguien que quiere empezar escribir?

_Que lo haga, le diría que recuerde que cada cabeza es un mundo y cada mundo deja su huella. Y para escribir algo no hace falta más que soñar y volcarlo en una hoja.

¿Qué temas evitarías en una historia?

_En lo personal no me gustan las historias sangrientas y gráficas.

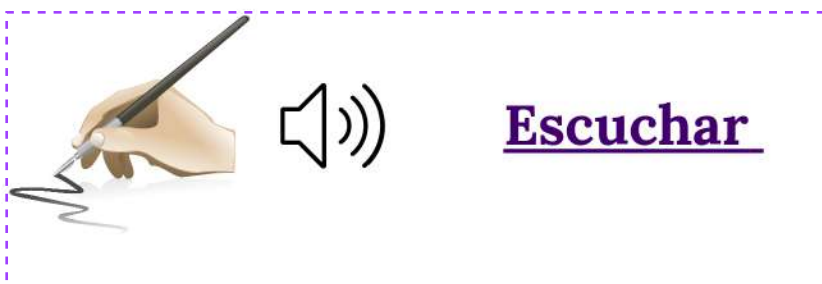
¿Volverías a realizar un libro?

_Sí, de hecho tengo varias cosas escritas, pero todavía no publiqué ninguna.

Si querés comprar el libro podés solicitarlo al siguiente mail:

malvisalto82@gmail.com

Libro disponible en la Biblioteca de la E.E.S N°80



E.S.I



Escuchar 1-2



» ¿Podés quedar embarazada la primera vez que tenés relaciones sexuales?

Sí, el embarazo puede ocurrir en cualquier momento que se tengan relaciones sexuales sin protección, incluso si es la primera vez. Si los espermatozoides se encuentran con un óvulo durante la ovulación, puede ocurrir la fertilización y dar lugar al embarazo.

» ¿Qué pasa si se rompe el frenillo?

El frenillo puede desgarrarse durante las relaciones sexuales y se presenta con dolor y sangrado. Si esto sucede se debe mantener la calma, presionar suavemente para detener el sangrado, limpiar la zona con agua y jabón y acudir al médico cuanto antes. El médico indicará los pasos a seguir y los cuidados necesarios.

» ¿Para qué sirve la E.S.I?

Sirve para proporcionar a niños, niñas y adolescentes conocimientos precisos y adecuados a su edad sobre: cuidado del cuerpo, afectividad y relaciones saludables, derechos, salud sexual y reproductiva y prevención de la violencia.

» ¿Qué significan las siglas E.S.I?

Significan Educación Sexual Integral.

» ¿Podés quedar embarazada si estás menstruando?

Si bien las posibilidades de quedar embarazada son menores, aún es posible.

Los espermatozoides pueden vivir dentro del sistema reproductor femenino hasta 5 días. Si tenés un ciclo menstrual corto, la ovulación puede ocurrir poco después de que termine tu período.

» ¿El método de doble protección es usar dos preservativos a la vez?

Usar dos preservativos al mismo tiempo aumenta la fricción, lo que puede hacer que se rompan haciéndolos menos efectivos. Con doble protección se refiere a utilizar preservativo masculino y por ejemplo un anticonceptivo oral femenino.

» ¿Puedo saber si alguien tiene una enfermedad de transmisión sexual con solo mirarlo?

Muchas enfermedades no muestran síntomas visibles, especialmente en las primeras etapas. La única forma de saberlo con certeza es haciéndose pruebas médicas periódicamente.

» ¿Por qué se da E.S.I en las escuelas? ¿Es una materia fija?

Recibir E.S.I es un derecho que se enmarca dentro de la Ley Nacional N°26.150 que establece el derecho de todos los estudiantes, desde nivel inicial hasta superior, en escuelas públicas y privadas, a recibir educación sexual integral en todos sus años escolares.

No se la considera una materia fija ya que se trabaja en todas las áreas curriculares (por ejemplo Prácticas del Lenguaje, Biología, Química, etc).

» ¿Qué es y cuando empieza la pubertad?

Es la etapa de la vida en la que el cuerpo comienza a desarrollarse hasta convertirse en un adulto. Suele comenzar entre los 8 y 14 años.

Implica cambios físicos como el desarrollo de los senos, cambios en la voz, crecimiento de vello y cambios emocionales debido a las fluctuaciones hormonales.

» ¿Es normal si me gusta alguien de mi mismo sexo?

Sí, es completamente normal. Las personas experimentan diferentes orientaciones sexuales, como la heterosexualidad (atracción por el sexo opuesto), la homosexualidad (atracción por el mismo sexo) y la bisexualidad (atracción por ambos sexos) entre otras.

» ¿Cuál es la diferencia entre sexo y género?

El sexo se refiere a características biológicas según la anatomía y las hormonas. El género es una identidad social y personal que incluye roles, comportamientos y expectativas en la sociedad.

» ¿Qué es el chip?

Es un pequeño dispositivo que se inserta debajo de la piel y libera lentamente hormonas (generalmente progestina), que evita el embarazo con una efectividad del 99%. Se aconseja reemplazarlo cada 3 años y se puede acceder de manera gratuita en hospitales públicos.

» ¿Cuál es el método anticonceptivo más seguro?

Los métodos más seguros incluyen los anticonceptivos a largo plazo, como los DIU y los implantes (chip), que tienen una eficacia superior al 99%.

Sin embargo, los preservativos son el único método que también protege contra las ITS.

Usar una combinación de métodos ofrece protección adicional.

» ¿Cómo sé si estoy en una relación tóxica y cómo salgo de ella?

Si tu pareja te critica constantemente, te aísla de tus amigos, te presiona a que hagas cosas que no te gustan o no te hace sentir bien estás en una relación que no es sana.

Es importante buscar ayuda en personas de confianza y en lo posible hablarlo con un adulto para que te acompañe y ayude a dejar la relación.

» ¿Cómo ayuda la E.S.I a prevenir abusos?

Enseña a cuidar el cuerpo, la importancia del consentimiento y el respeto por el cuerpo propio y del otro.

Te da herramientas para que puedas hablar y buscar ayuda en caso de ser necesario.

» ¿Se puede saber el género o la orientación sexual de una persona con solo mirarla?

No se puede asumir la identidad de alguien basándose en su apariencia.

La única forma de saberlo es si eligen compartirlo con vos.

» ¿Cómo funciona la anticoncepción de emergencia? (pastilla del día después) ¿Cuándo debo tomarla?

La anticoncepción de emergencia es más eficaz cuando se toma lo antes posible dentro de las 72 horas de ocurrida la relación sexual sin protección.

Esta pastilla NO es abortiva, ya que funciona evitando que el óvulo se libere. Por eso es indispensable tomarla cuanto antes.

Si el óvulo y el espermatozoide se encontraron no interrumpe el embarazo.

» ¿Con qué frecuencia debo hacerme los análisis para ETS?

Si sos sexualmente activ@, tenés que hacerte las pruebas al menos una vez al año o con más frecuencia si tenés varias parejas.

Podés solicitarles los estudios a tu ginecóloga o a tu médico clínico.

» ¿A qué edad nos salen vellos en las partes íntimas?

El vello corporal comienza a salir desde los 8 años. Crecen en axilas, genitales, brazos, piernas, etc. La cantidad de vello corporal varía de una persona a otra.

» ¿Qué cambios físicos ocurren durante una relación sexual?

Aumenta la frecuencia cardíaca, la respiración se acelera, los genitales se lubrican y puede haber una mayor tensión muscular. Hay que recordar que estos cambios son momentáneos.

» ¿Qué son las ETS?

Las ETS (antiguamente llamadas enfermedades venéreas), son infecciones que se contagian usualmente durante el sexo vaginal, anal u oral.

Son muy comunes y muchas personas con ETS no tienen síntomas.

Son causadas por bacterias (Sífilis, Gonorrea, Clamidia), por virus (HIV, Herpes, Hepatitis B, HPV) o parásitos (tricomoniasis).

» ¿Es lo mismo SIDA que VIH/HIV?

VIH/HIV significa virus de inmunodeficiencia humana, causante de la infección del mismo nombre.

SIDA significa síndrome de inmunodeficiencia adquirida. El SIDA es la fase más avanzada de la infección por el VIH.

NO todas las personas que tiene VIH tendrán SIDA.

» ¿Cómo prevengo las ETS?

Para prevenirlas debes utilizar preservativo desde el inicio hasta el final de una relación sexual, hacerte chequeos médicos regulares y ante cualquier cambio que notes en tu cuerpo consultar con el médico.

» ¿Qué es el flujo vaginal?

Es una forma normal que tiene el cuerpo de mantener la vagina limpia y saludable.

Ayuda a prevenir infecciones y va cambiando su textura y color a lo largo del ciclo menstrual.

Sin embargo, si tiene un olor fuerte, un color inusual (verde, muy amarillo o blanco grumoso) se debe consultar con un ginecólogo.

» ¿Por qué todos los cuerpos son distintos?

Esto depende de nuestra genética (lo que heredamos de nuestra familia), el estilo de vida que tenemos (si comemos saludable, hacemos ejercicio o tenemos alguna condición física), la cultura a la que pertenecemos.

No hay un tipo de cuerpo ideal o “correcto”.

» ¿Qué es el consentimiento?

Es cuando alguien acepta voluntariamente participar en cualquier actividad sexual.

Debe darse libremente, ser entusiasta y continuo.

Si una persona se siente presionada, está bajo la influencia del alcohol o las drogas o no es mentalmente capaz de tomar una decisión, entonces el consentimiento no es válido.

» ¿Cómo puedo sentirme cómoda con mi cuerpo?

Concentrate en lo que tu cuerpo puede hacer, no solo en su apariencia.

Evita compararte con imágenes poco realistas de las redes sociales, rodeate de personas que te apoyen, practica el cuidado personal y recorda que cada cuerpo es único y valioso.

PERFILES QUE AYUDAN

Te dejamos algunos perfiles de redes que tienen mucha información interesante sobre E.S.I



soberaniamenstrual

Cuenta de Fabi, una ginecóloga que habla sobre cuestiones de salud femeninas y métodos anticonceptivos



simon.scarano

Simón es dermatólogo y habla sobre el cuidado de la piel, el pelo y las uñas.



ginecoinclusiva

Estela es una ginecóloga con mucha experiencia y habla de ETS, chequeos anuales y métodos anticonceptivos.



www.huesped.org.ar

La fundación Huésped tiene mucha información sobre HIV y enfermedades de transmisión sexual.

¡Arrancá el día con todo!

G.R.W.M



ESCUCHAR



**¿Cada cuánto se
cambia la ropa
interior?**

**La ropa interior se ensucia con el sudor,
bacterias y restos de piel muerta. Si no
se cambia todos los días además de
tener mal olor puede generar
problemas en la piel.**



¿Cuándo hay que lavarse las manos?



Antes de comer, después de ir al baño, luego de tener contacto con residuos, luego de jugar con las mascotas o cuando se vuelve de la calle.



**¿Puedo usar
cualquier producto
para cuidar mi piel?**



**Cada tipo de piel requiere cuidados
específicos para lo cual es
importante consultar con un
dermatólogo que te puede ayudar a
encontrar los productos adecuados
para tu tipo de piel.**



¿Por qué debo secar bien mi cuerpo?



Cuando terminás de bañarte es importante que prestes atención a secar bien cada parte de tu cuerpo, especialmente entre los dedos de los pies, los pliegues y los genitales. El no realizarlo correctamente puede generar olor, irritación y hongos.





COCINA SIN DRAMA

Tostadas con palta

- pan
- palta
- lima
- sal

Pasta con salsa de tomate

Ingredientes.

- aceite de oliva
- ajo
- tomates
- albahaca



[Escuchar 1-2-3-4](#)

Budín de limón



142

Rinde: 10 porciones

INGREDIENTES

3 huevos

270 gr. de azúcar

180 ml de leche

180 ml de aceite de girasol

1 limón (ralladura y jugo)

1 pizca de sal

330 gramos de harina

1 Cdita de vainillín

Glasé (opcional) :

azúcar impalpable c/n

jugo de limón c/n



Budín de limón



143

PASOS

- 1- En un bowl mezclar todos los huevos con el azúcar.
- 2- Agregar lentamente el aceite y no dejar de mezclar. Incorporar la leche, el vainillín, la ralladura y el jugo (filtrar previamente el jugo para que no tenga semillas) del limón.
- 3- Agregar la harina de a poco y seguir mezclando.
- 4- Precalentar el horno a 180 °C (horno medio).
- 5- Colocar la preparación en un molde grande y llevar al horno.
- 6- Cocinar a 180°C durante aproximadamente 50 minutos o hasta que al introducir un palillo o cuchillo en la preparación salga completamente limpio.
- 7- Desmoldar cuando el budín esté completamente frío para que no se rompa.

Glasé:

- 1- Colocar en un recipiente azúcar impalpable, aproximadamente 3 cucharadas soperas.
- 2- Agregar 2 cucharitas de jugo de limón y mezclar hasta que tenga una consistencia semilíquida.
- 3- Colocar sobre el budín una vez que esté frío y dejar enfriar antes de comer.

¡A disfrutarlo!

BIZCOCHITOS PARA EL MATE



144

Rinde: 60 unidades

INGREDIENTES

5 g de levadura seca (o 15 g de levadura fresca)

275 ml de agua tibia

10 g de sal

25 g queso rallado

1 Cda sopera de manteca
derretida

50 g de manteca a
temperatura ambiente

500 g de harina 000



BIZCOCHITOS PARA EL MATE



145

PASOS

- 1- Mezclar en un recipiente el agua y la levadura, agregar una cucharita de té de azúcar. Dejar cubierto con un repasador limpio por 10 minutos.
- 2-En un bowl colocar harina, sal, queso rallado, la cucharada de manteca derretida y agregar la levadura que estará como si fuese una espuma.
- 3-Mezclar bien todo y amasar durante 10 minutos hasta obtener una masa unificada y suave.
- 4-Dejar descansar 15 minutos la masa cubierta con un repasador en un lugar templado (lejos de la ventana).
- 5-Estirar la masa en forma de rectángulo con un palo de amasar.
- 6-Pintar $\frac{2}{3}$ de la masa con manteca a temperatura ambiente y espolvorear con harina sobre la parte pintada con manteca.
Comenzar a doblarla en 3 partes. Una vez plegada la masa volver a estirar con el palo de amasar en forma rectangular.
- 7-Volver a repetir el paso 6.
- 8-Dejar la masa en reposo en la heladera por 15 minutos tapándola con un repasador o papel film.
- 9-Estirar la masa con un palo de amasar y cortar cuadraditos para formar los bizcochitos. Pincharlos con un tenedor suavemente. Colocarlos en una fuente de horno y dejarlo tapados con un repasador reposando 30 minutos.
- 10-Cocinar los bizcochitos en horno calentado previamente a 200°C (horno fuerte) durante 12 a 15 minutos o hasta que se noten apenas dorados.

¡A disfrutarlo!

ROSQUITAS DULCES

146



Rinde: 24 unidades

INGREDIENTES

3 Huevos

1 kg de Harina 0000

½ cubo de Levadura

1 cdita de Esencia de Vainilla (Vainillín)

1 taza de Azúcar

½ taza de Leche



ROSQUITAS DULCES



147

PASOS

- 1- Batir en un bowl los huevos.
- 2- Agregar el azúcar, la leche y la levadura. Mezclar bien.
- 3- Agregar Esencia de vainilla y harina. Mezclar bien para unificar la preparación.
- 4- Amasar durante unos minutos y luego con un palo de amasar estirar la masa de aproximadamente 0,5 cm de espesor.
- 5- Cortar círculos del tamaño que queremos las donas.
- 6- Con una tapita de plástico o un cortante más pequeño hacer un hueco en el medio del círculo.
- 7- En una olla colocar grasa vacuna o vegetal y calentar a fuego medio hasta que se derrita.
- 8- Colocar las rosquitas y cocinar de ambos lados hasta que estén doradas.
- 9- Retirar de la olla y colocar sobre un papel absorbente y espolvorear con azúcar.

¡A disfrutarlo!

BOCADILLOS DE ACELGA



148

Rinde: 30 unidades

INGREDIENTES

2 atados de acelga

2 huevos

½ taza de pan rallado

sal y pimienta negra c/n

1 pizca de nuez moscada

½ cebolla picada

2 pizcas de pimentón

dulce

1 limón



BOCADILLOS DE ACELGA



149

PASOS

- 1- Sanitizar las hojas de acelga y cortar las pencas (los palitos).
- 2-Colocar en una olla con bastante agua las hojas de acelga y cocinar a fuego medio hasta que la acelga tome un color verde oscuro y esté blanda.
- 3-Colar la preparación con un colador y reservar la acelga.
- 4-Con las manos limpias, una vez que la acelga esté fría escurrir para sacar la mayor cantidad de agua posible.
- 5-Picar la acelga en trozos pequeños o procesar con minipimmer si se tiene.
- 6-Agregar en un bowl la acelga, la cebolla picada, y todas las especias.
- 7-Agregar los huevos y el pan rallado y mezclar bien.
- 8-Para cocinar los bocadillos podemos hacerlos de dos maneras
Cocinar en horno: Formar con la ayuda de una cuchara bolitas de preparación y colocarlas sobre una placa de horno previamente aceitada o con papel manteca. Cocinar a 180 °C aproximadamente 15-20 minutos.
Cocinar en sartén: Colocar abundante aceite de girasol en una sartén y calentar a fuego medio. Una vez que esté caliente colocar los bocadillos, a los cuales les dimos forma con una cuchara, con mucho cuidado. Freír de ambos lados del bocadillo por aproximadamente 3 minutos (de cada lado).
- 9-Colocar los bocadillos sobre unas servilletas de papel absorbente para que escurra parte del aceite excedente.
- 10-Para servirlos acompañarlos de jugo de limón.

¡A disfrutarlo!

MODDO LECTURA: ON



[Escuchar](#)

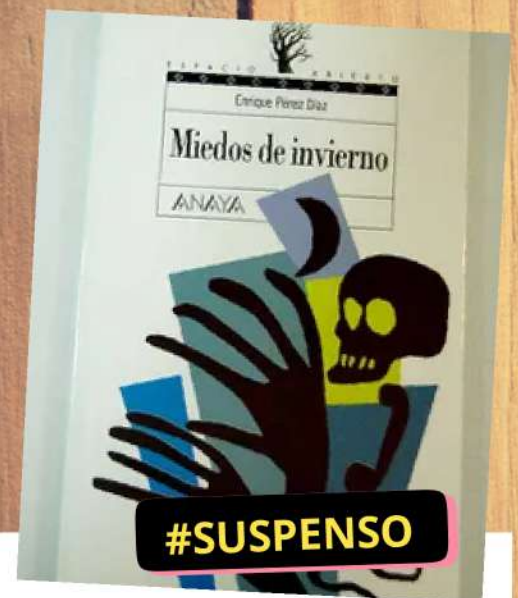




#SUSPENSO

Cuentos fatales reúne relatos cargados de secretos mágicos y de leyendas, donde podrán acechar criaturas malvadas y destinos terroríficos ocultos detrás de las esquinas de las ciudades y de los pueblos más tranquilos.

AUTOR: Leopoldo Lugones- Pág: 352



#SUSPENSO

Miedos de invierno está compuesto por 17 cuentos, que tratan sobre el terror irracional que sentimos, nacidos de sueños, ideas o algo escuchado, pero no visto.

El libro aborda los miedos inexplicables, desoladores y terribles que todos tenemos desde la niñez.

AUTOR: Enrique Pérez Díaz- Pág: 352



#MISTERIO

Relatos que exploran temas como lo sobrenatural, la ciencia ficción, el misterio y la psicología humana.

Presentan atmósferas inquietantes y personajes que se encuentran en situaciones límites donde lo racional y lo irracional se entrelazan creando un ambiente de tensión y reflexión

AUTOR: Leopoldo Lugones- Pág: 352



#SUSPENSO

Antología de literatura juvenil, que reúne 7 relatos muy distintos entre sí, por sus temáticas y estilos: una chica cree que su padre está poseído y que hay que practicarle un exorcismo, una reina adolescente lleva a su pueblo a situaciones ridículas debido a sus supersticiones, una joven con un trastorno obsesivo relacionado con los números capicúas y dos amigas que luchan contra una sombra feroz. En sus páginas hay amor, humor, fantasía, aventuras y una realidad a veces despiadada, que puede llevar a las lágrimas.

AUTOR: Varios- Pág: 352

Hacé click sobre los libros
para descargarlos gratis



HISTORIAS DE AQUÍ Y DE ALLÁ

He has scattered the proud and haughty ones
and exalted the humble.
He has filled the hungry with good things
and sent the rich away with empty hands.
He has helped his servant Israel
and remembered to be merciful.
For he made this promise to our ancestors,
to Abraham and his children forever."
Mary stayed with Elizabeth about three months and
then went back to her own home.

The Birth of John the Baptist

When it was time for Elizabeth's baby to be born, she gave
birth to a son. And when her neighbors and relatives heard
that the Lord had been very merciful to her, everyone re-
joiced with her.

When the baby was eight days old, they all came for the
circumcision ceremony. They wanted to name him Zechari-
ah his father. But Elizabeth said, "Not His name is

what?" they exclaimed. "There is no one in all your
tribe that name." So they used gestures to ask the
father what he wanted to name him. He motioned
his tablet, and to everyone's surprise he wrote, "His
name is John."

Instantly Zechariah could speak again, and
praising God.
In the whole neighborhood, and the news
spread throughout the Judean hills.
Everyone heard about it reflected on these events and
his child turn out to be? For the hand of
the Lord was with him in a special way.

Zechariah, was filled with the Holy Spirit
and of Israel,
and redeemed his people.
his servant David.

1:28 On the morning light from heaven to about to visit us.

The Birth of Jesus

At that time the Roman emperor, Augustus, decreed
that a census should be taken throughout the Roman
Empire. (This was the first census taken when Quirinius
was governor of Syria.) All returned to their own ancestral
towns to register for this census. And because Joseph was a
descendant of King David, he had to go to Bethlehem, the
city of David's ancient home. He traveled there from the vil-
lage of Nazareth in Galilee. He took with him Mary, his
fiancée, who was now obviously pregnant.
And while they were there, the time came for her baby to
be born. She gave birth to her first child, a son. She
wrapped him snugly in strips of cloth and laid him in a
manger, because there was no lodging available for them.

The Shepherds and Angels

That night there were shepherds staying in the fields
nearby, guarding their flocks of sheep. Suddenly, an angel
of the Lord appeared among them, and the radiance of the
Lord's glory surrounded them. They were terrified, but the
angel reassured them. "Don't be afraid!" he said. "I bring you
good news that will bring great joy to all people. I bring you
joy—yes, the Messiah, the Lord—has been born today in
Bethlehem, the city of David!" And you will recognize him
by this sign: You will find a baby wrapped snugly in strips of
cloth, lying in a manger.

Suddenly, the angel was joined by a vast host of other
angels of heaven—praising God and saying,

"Glory to God in highest heaven,
and peace on earth to those with whom
the Lord is pleased."

When the angels had returned to their flocks, the shep-
herds said to each other, "Let's go to Bethlehem and see this
thing that has happened to us."

They hurried to the village and found Mary and Joseph.
And there was the baby, lying in the manger. After seeing
him, the shepherds told everyone what had happened and
what the angel had said to them about this child. All who
heard were amazed.

shepherds long ago.
in our enemies
us.
our ancestors
covenant—
an oath

our enemies
but fear,

the Most High,
way for the Lord,
salvation

about

and

in spirit. And he lived
public ministry to Israel.

shepherds' story were astonished, but Mary
in her heart and thought about them
went back to their flocks, glorifying
all they had heard and seen. It was

the Temple
the baby was circumcised, he
him by the angel even be

purification offering, as
the birth of a child, so
present him to the Lo

the Lord says, "This
man's first child is a bo
So they offered th
either a pair of

Prophesy of Simeon
that time there was a man in Jerusalem
righteous and devout and was eagerly
to come and rescue Israel. The Holy Spirit
had revealed to him that he would not die upon
the Lord's Messiah. That day the Spirit led him
to the temple. So when Mary and Joseph came to present
the child in his arms and praised God, saying,

now let your servant die in peace,
as you have promised,
which you have prepared for all people.
is a light to reveal God to the nations,
and he is the glory of your people Israel!"

parents were amazed at what was being said
the baby's mother. This child is destined to cause
Israel to fall, but he will be a joy to many others. He
will result, the deepest thoughts of many hearts will be re-
And a sword will pierce your very soul."

Prophecy of Anna
a prophet, was also there in the Temple. She
from the tribe of Asher, and
Her husband died when they had
years. Then she lived as a widow
She never left the Temple
just as Simeon was talking and prayer, she
and the began praising God. She talked about the
had been waiting expectantly for God

parents had fulfilled all the requirements
of the Lord, they returned home to Nazareth in
where the child grew up healthy and strong. He
with wisdom, and God's favor was on him.

Speaks with the Teachers
Jesus' parents went to Jerusalem for the Pass-
over. When Jesus was twelve years old, they at-
tended as usual. After the celebration was over,
home to Nazareth, but Jesus stayed behind in
his parents didn't miss him at first. Then after
three days, they found him in the temple, sitting
among the teachers, listening to them and asking
them questions. All who heard him were amazed
at his understanding and his answers.

ESCRITORES INVITADOS





ESCENARIO DEL AMOR

POR ÁNGELES * E.E.T N°9

Érase una vez, en una pequeña ciudad costera donde el mar contaba historias antiguas al ritmo de las olas, dos almas se encontraron sin esperarlo.

Elena, una joven fotógrafa con la mirada llena de curiosidad y sueños, pasaba sus días capturando momentos efímeros en su cámara, mientras que Mateo, un apasionado escritor, buscaba en cada palabra la forma de expresar lo inexplicable que guardaba su corazón.

Una tarde de verano cuando el sol se fundía en el horizonte y pintaba el cielo de tonos dorados y anaranjados, el destino hizo que sus caminos se cruzaran en una terraza junto al puerto. Elena, inspirada por el paisaje comenzó a dibujar sonrisas en una libreta, y Mateo, en una mesa cercana, escribía la sinfonía de la brisa marina.

Un accidente de tazas y risas repentinas los unió en una conversación que se extendió hasta bien entrada la noche, aquella chispa inicial se transformó en un fuego incandescente de confidencias y sueños compartidos.

Con el pasar de los días, la conexión entre ellos se hizo tan natural como el vaivén de las mareas pasaban por las calles empedradas de la ciudad.

Descubriendo rincones secretos y saboreando la autenticidad de la vida. Elena mostró a Mateo la belleza oculta de cada detalle: el brillo de sus ojos, la sutileza de una flor entre el asfalto, la melancolía en una lluvia de otoño. Por su parte Mateo transportaba a Elena a mundos de imaginación, relatando historias de amores imposibles, de héroes y leyendas que parecían cobrar vida en cada palabra.

No fue todo un camino de rosa. El destino, con su irónico sentido del humor, presentó desafíos que pusieron a prueba la fortaleza de su vínculo a distancia.

La vida profesional de ambos los llevó a enfrentarse a largas separaciones y las inseguridades surgieron, como sombra en medio de la luz sin embargo en cada conversación a deshoras y en cada carta dejada en la puerta, reafirmaban su promesa de cuidarse.

Con el tiempo, descubrieron que el amor auténtico no se nutre solo de momentos felices sino también de la capacidad de sobreponerse juntos a las adversidades.

Una noche mientras la ciudad dormía y el murmullo del mar acompañaba su silencio cómplice, Mateo tomó la decisión de compartir un escrito con Elena que había guardado celosamente durante meses. En el describía como desde aquella primera sonrisa en la terraza había sentido que cada latido lo lleva más cerca de ella, que cada amanecer era un recordatorio de lo afortunado que era de haberla encontrado, con lágrimas contenidas y una sonrisa en la terraza había sentido que cada latido lo llevaba más cerca de ella, que cada amanecer era un recordatorio de lo afortunado que él era por haberla encontrado. con lágrimas contenidas y una sonrisa esperanzada, Elena correspondió confesando que, a pesar de los miedos y las incertidumbres había descubierto en el amor de Mateo la fuerza para volar sin límites.

Elena y Mateo continuaron su historia, convirtiendo cada día en una nueva página de un libro que escribían juntos. La ciudad costera testigo silencioso de su unión, se transformó en el escenario del amor que transcendía lo cotidiano, su historia se contaba en los murales de la plaza, en los relatos que los ancianos compartían sobre tiempo que parecían eternos y en cada rincón donde la pasión por la vida se abrazaba con la esperanza de un futuro compartido.

Así la historia de Elena y Mateo se convirtió en una leyenda viva, una inspiración para quienes creían que el destino es caprichoso, pero cuando dos almas están destinadas a encontrarse, hasta las adversidades se rinden ante la fuerza del amor...



Escuchar



MI CUERPO, MI RESPONSABILIDAD

POR VICTORIA * E.E.S N°80

Mi nombre es Paco, el de mi hermanita es Antonia, le decimos Loli, y mi mamá es Vera. Vivimos en Necochea, en el invierno hace mucho frío y en el verano tenemos la playa, somos privilegiados. Tengo 11 años. Soy muy inquieto y me he ganado el apodo de curioso. Mi mamá lleva la cuenta por día de todas las preguntas que hago.

Pasé por varias fases: ¿Cómo se formó el planeta? ¿Por qué las estrellas no se caen? ¿Qué pasó con los dinosaurios? ¿Cómo es que las plantas dan oxígeno? Estos días ando investigando cómo es que nutrimos el cuerpo. Ando medio confundido, el desayuno es importante, la carne y los vegetales, pero en la cabeza tengo una ensalada de información. Para ordenarla iré con preguntas bien claras a mi centro de datos, mi mamá. Pero tenemos que estar tranqui. La Loli, cuando se levanta, siempre está chinchuda mientras toma la mamadera, te mira con cara de pocos amigos. Pero las mañanas de los sábados suelen ser las mejores para recabar datos, mi mamá anda sin prisa y yo también.

_ Paco, hijo, ¿desayunamos?

_ Ya voy, má. Hola Loli, ¡Tenés buena cara!

_ Hijo, hice tostadas, huevo, hay queso y mermelada. ¿Querés una chocolatada o vas a tomar mate?

_ Tomamos mate mami, y quiero una manzana que compartamos el mate a mi mamá la pone tan contenta, que tal vez me responda todo lo que necesito saber, y no me saque carpiendo. Mami, me contas con más detalle cómo es esto de los nutrientes y cómo es qué hacen que nuestro cuerpo se desarrolle y crezca sano.

_ Son dos temas diferentes. Una cosa son los nutrientes y otra cosa es cómo terminan en nuestro organismo. ¿Vos qué es lo que no tenés claro?

_ Y un poco de cada cosa me vendría bien.

_ Los nutrientes que el cuerpo necesita para crecer saludable están en los alimentos. Es muy importante tener una dieta en la que consumas proteína, carbohidratos, minerales, vitaminas, azúcares, calcio, potasio.

Todos esos nutrientes están en la carne, verduras, lácteos, legumbres, frutas, cereales, carbohidratos como tienen la pizza o las pastas. La dieta tiene que ser variada, comer de todo, comenzar el día con un buen desayuno es imprescindible, es el alimento que pone en marcha todo nuestro organismo. Huevo, fruta, cereal, tostada, queso, mermelada, yogur, leche, son muchas las opciones, podés ir intercambiando. Lo importante es nunca comenzar el día sin desayunar. Después el cuerpo que es sabio en el proceso de digestión absorbe los nutrientes y desecha lo que no le sirve, y así es que crecés saludables, Paco.

— El proceso de digestión lo tengo re claro, má. Comienza en la boca. Con los dientes partimos, rasgamos y molemos los alimentos, que se mezclan con la saliva que produce la lengua a través de las glándulas salivales y forman el bolo alimenticio. Luego la lengua empuja el bolo hacia atrás, y comienza la deglución, que es el pasaje del bolo alimenticio hacia la faringe, que es donde comienza el tubo digestivo, donde en un extremo se une a la boca y en el otro extremo al esófago. Luego sigue hacia la laringe y el esófago. El tránsito de los alimentos es posible por los movimientos musculares de las paredes del esófago, que son los movimientos peristálticos. Así siguen su camino hacia el estómago, que es un órgano musculoso y elástico. Ahí se produce parte de la digestión química, ya que las paredes del estómago están formadas por pliegues donde se hallan glándulas gástricas, que producen sustancias como el ácido clorhídrico, que actúa como bactericida, moco que es el lubricante del estómago y pepsina que degrada la proteína; estas mezclas las conocemos como jugos gástricos, y se forma el quimo, el alimento deja de ser un bolo y toma forma de sopa espesa.

— ¡Ay Paco, qué nombres rebuscados!

_ Por eso los recuerdo má, porque no son comunes. Bueno, sigo que se viene lo interesante. De ahí pasa al Intestino delgado, donde se da la mayor parte de la digestión. En el duodeno se producen las secreciones del hígado y el páncreas. El hígado hace la producción y liberación de bilis, y el páncreas libera jugo pancreático que contiene enzimas digestivas, que neutralizan la acidez del quimo. La pared interior del Intestino Delgado tiene pliegues circulares que contienen vellosidades, por donde los nutrientes pasan hacia los vasos sanguíneos. Desde el hígado, la sangre con nutrientes circula hacia el corazón y el corazón la distribuye a todo el cuerpo. El resto de comida que no es degradada pasa al intestino grueso, que es la última parte del tubo digestivo, donde los desechos pasan hacia el colon, luego al recto, donde son eliminados como materia fecal.

_ ¿Entendés más?

_ Hijo, te felicito, tenés muy claro el tema.

_ Lo estudiamos la semana pasada má. Ahora má, ¿No te parece loco esto de la sangre? ¿Cómo se forma la sangre?

_ Ah no, Paco. ¡Ahí yo me declaro en huelga! Tenés dos opciones: o llamas a la tía, le decís que vas a su casa y que te lo explique ella que con esos temas se gana la vida; o le pedís a la seño que dé una clase especial y te sacas todas las dudas.

_ Tranqui, má. Mis preocupaciones son otras. Me voy un rato a lo de Fran. ¡No podemos desaprovechar el día!

_ ¡Estos dos! ¿En qué andarán?



Escuchar

Cookies chocolatosas



163

Por Alma y Umma * E.E.S N°80

**Rinde: 12 cookies
grandes**

INGREDIENTES

200 gramos de manteca

150 gramos de azúcar mascabo

80 gramos de azúcar común

1 cdita de esencia de vainilla

2 huevos

600 gramos de harina

000

1 cdita de sal

**200 gramos de chips de
chocolate**



Cookies chocolatosas



PASOS

- 1- En un bowl mezclar la manteca a temperatura ambiente con el azúcar común y el azúcar mascabo.
- 2- Agregar los huevos y la esencia de vainilla y mezclar bien.
- 3- Agregar la harina y la sal. Mezclamos bien hasta obtener una masa homogénea.
- 4- Llevamos a la heladera por 20 minutos.
- 5- Sacamos la preparación de la heladera y la separamos en bolitas de aprox 70 gramos.
- 6- A cada bolita le agregamos los chips de chocolate y las colocamos en una fuente con aceite y papel manteca.
- 7- Precalentar el horno a 180 °C (horno medio).
- 8- Cocinar a 180°C durante aproximadamente 20-30 minutos o hasta que se vean ligeramente doradas.
- 7- Dejamos enfriar sobre una rejilla.

¡A disfrutarlo!

Medialunas

165



Por lara * E.E.S N°46

Rinde: 24 unidades

INGREDIENTES

Harina 0000 250 gr

Sal fina 5 gr

Levadura fresca 6 gr

Extracto de malta 2 gr

Leche 115 ml

Huevos 2 u

Azúcar 25 gr

Empaste:

Margarina 100 gr

Almibar:

Azúcar 250 gr

Agua 250 cc

Miel 10 g



Medialunas



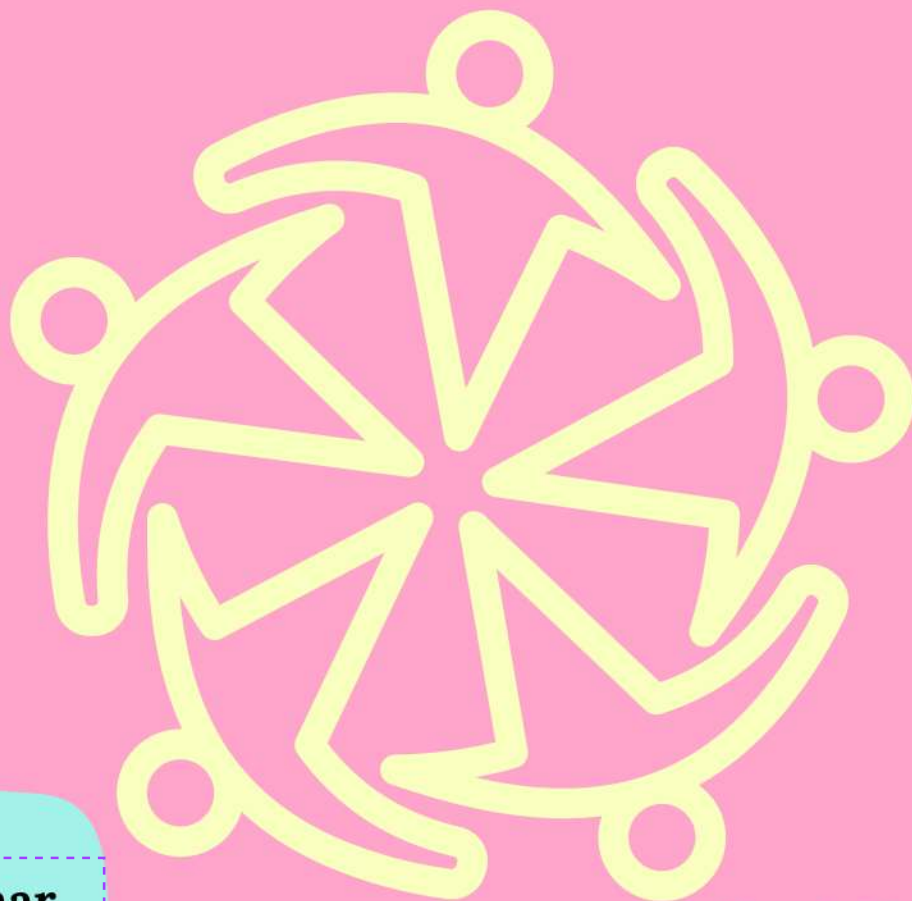
PASOS

- 1-Colocar todos los ingredientes del amasijo en un bol. Formar un bollo, amasar y dejar descansar en frío.
 - 2-Para el empaste envolver la manteca en un plástico y golpearla con un palo de amasar hasta lograr una textura maleable.
 - 3-Estirar la masa de forma rectangular y poner el empaste en el centro. A esto denominamos pastón.
 - 4-Estirar la masa de 1cm de espesor. Dar 1 vuelta simple y repetir el proceso 2 veces más.
 - 5-Entre cada vuelta se debe dejar descansar la masa 20 minutos en la heladera.
 - 6-Por último estirar la a 5mm de espesor. Cortar tiras de 10 cm de ancho. Luego cortar triángulos de 10 x 7 cm de base. Nunca superar más de 2 triángulos encimados.
 - 7-Dar frío por 1 hora.
 - 8-Dar forma, pintar con doradura, levar. Hornear a 200°C
 - 9-Retirar del horno y pintar rápidamente con almíbar para facturas.
- Almíbar:**
- 1-Poner todos los ingredientes en una cacerola al fuego. Hervir hasta los 110°C.
 - 2- Utilizar cuando esté a temperatura tibia.

¡A disfrutarlo!



#SOY PARTE



[Escuchar](#)

Prof. Tania Piñato

CONVENCIÓN SOBRE LOS DERECHOS DEL NIÑ@

ES UN...

Tratado internacional en el cual los países acuerdan reconocer a los menores de 18 años como sujetos plenos de derecho.



SE CREÓ EL...

20 de noviembre de 1989

LO FIRMARON...

Todos los países (196 en total) excepto Estados Unidos que no lo ratificó.



CÓMO ESTÁ FORMADO?...

Está formado por 54 artículos en los cuales se mencionan los cuatro principios fundamentales: La no discriminación, el interés superior del niño, el derecho a la vida, la supervivencia, el desarrollo y la participación infantil.

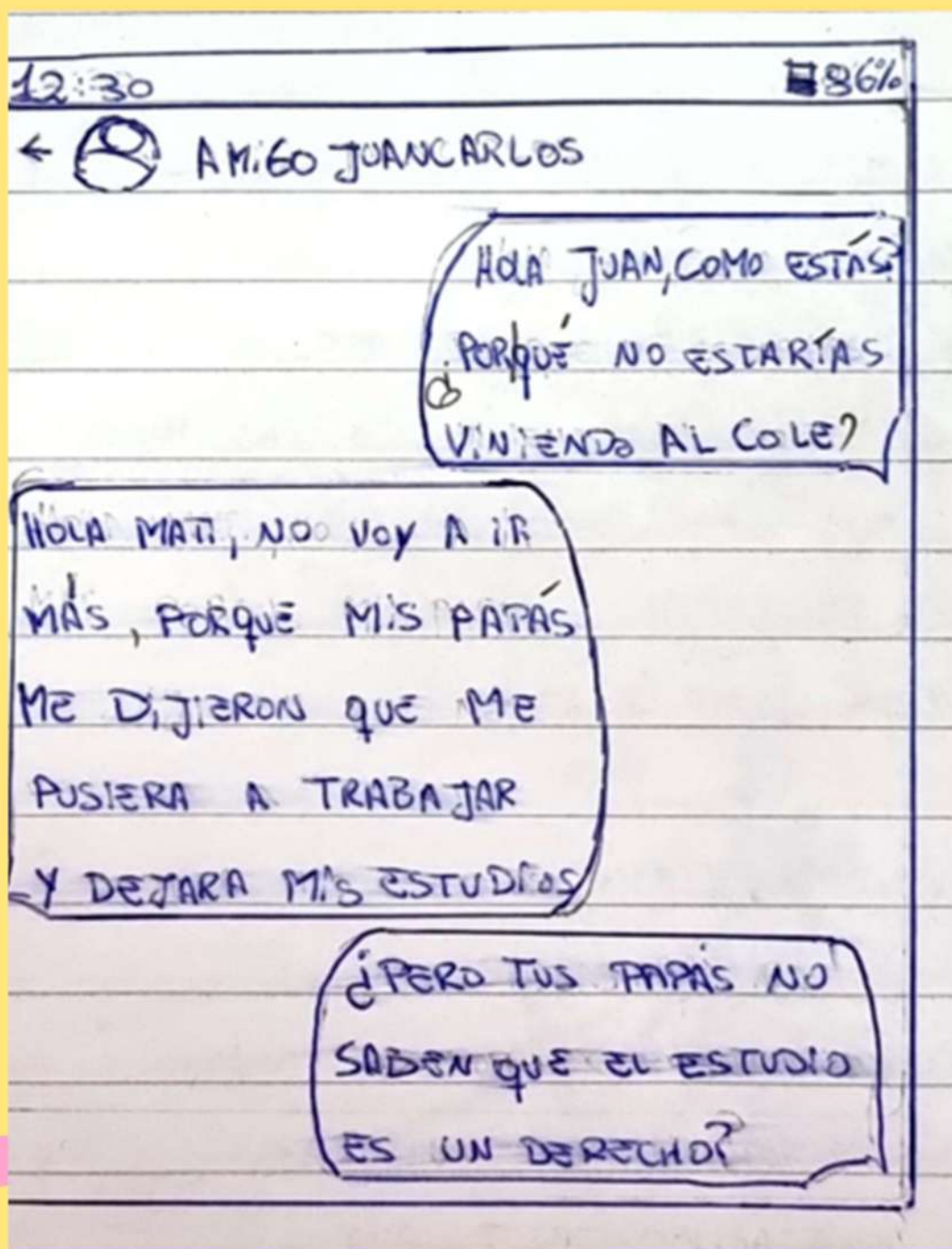
EN ARGENTINA...

La Argentina ratificó la Convención en 1990 y en 1994 le otorgó rango constitucional tras el Pacto de Olivos. La Ley 26.061 de Protección Integral de los Derechos de la Niñas, Niños y Adolescentes sancionada en 2005 establece la aplicación obligatoria de la Convención.



UNA CHARLA ENTRE AMIGOS

POR ARTURO-MARCOS-MATÍAS-PEDRO-THIAGO E.E.T N°8



El derecho a la educación es un derecho fundamental que garantiza el acceso a la enseñanza y la formación para todas las personas, sin distinción de género, religión u otras características. El Estado tiene la obligación de proporcionar una educación pública, gratuita, obligatoria y de calidad

UNA TARDE SOLEADA

POR DANISA-LUCIANO-MAIA-MIA E.E.S N°80

Una tarde soleada, Emilio y Paulina jugaban a la pelota en la plaza del barrio. Emilio notó que Paulina estaba un poco triste.

— ¿Qué te pasa, Pau? —preguntó Emilio.

— Es que en casa me dicen que jugar es perder el tiempo, que debería estar haciendo cosas más “serias” —contestó Paulina con un suspiro.

Emilio se quedó pensando un momento y luego dijo con seguridad:

— ¿Sabías que jugar es un derecho?

Paulina lo miró sorprendida.

— Sí, lo dice el artículo 31 de la Convención sobre los Derechos del Niño. Todos los niños, niñas y adolescentes tienen derecho al descanso, al esparcimiento, al juego y a participar en actividades recreativas, artísticas y culturales. No es solo diversión; es algo que nos ayuda a crecer, a expresarnos y a sentirnos bien con nosotros mismos.

Paulina sonrió, como si se le hubiera quitado un peso de encima.

— Entonces, ¿no estoy perdiendo el tiempo cuando juego?

— ¡Claro que no! —respondió Emilio—. Estás ejerciendo un derecho.

DERECHO A LA IDENTIDAD: EL SECRETO DE LA CAJA

POR CATALINA-CELESTE-FELIPE-MÁXIMO-MORENA-SAMUEL-SANTIAGO

Había una vez una chica llamada Antonella que, un día, encontró una vieja caja en el ático de la casa de su abuela. Al preguntarle a quién pertenecía, su abuela le respondió que era de su bisabuela Charo.

Muy curiosa, Antonella intentó abrir la caja junto a Jerónimo, su mejor amigo. Sin embargo, pronto se dieron cuenta de que necesitaban una llave especial.

Comenzaron a buscarla por todo el ático y, mientras lo hacían, encontraron fotos y cartas que habían pertenecido a Charo.

Los niños se sentaron a leerlas y, a través de ellas, empezaron a descubrir la vida de la bisabuela de Antonella.

Las cartas hablaban de su lugar de nacimiento, de sus padres y de momentos importantes de su pasado que, con el tiempo, se habían perdido. Antonella y Jerónimo fueron descubriendo esos detalles poco a poco.

Aquella pequeña caja contenía la esencia de la vida de Charo, para que nunca fuera olvidada. Antonella comprendió entonces la importancia de conocer su origen, de dónde venía y quiénes eran sus familiares. Ahora se sentía más conectada con su historia familiar y comprendió que la identidad no es solo un nombre en un documento, sino saber quién eres, de dónde vienes y cuáles son los recuerdos que te hacen especial.

SABÍAS QUE?...

TENÉS DERECHO A SER ESCUCHAD@

El artículo 12 menciona que podés decir lo que pensás sin miedo y los adultos deben tomarlo en cuenta. Pero también tenés que informarte bien y ser respetuoso al dar tu opinión.



TENÉS DERECHO A HACER DEPORTES

El artículo 31 dice que jugar por divertirse es un derecho, también tenés derecho a descansar, jugar, participar en actividades recreativas y el Estado debe garantizarlo.



TENÉS DERECHO A LA EDUCACIÓN

En Argentina este derecho está protegido por la Ley de Educación Nacional N° 26.206 que establece que la educación es un derecho desde los 4 años hasta el final del secundario. También debe ser gratuita, inclusiva y de calidad, y el Estado es responsable de garantizarla para todos.

SABÍAS QUE?...

TENÉS DERECHO A LA SALUD

El artículo 24 dice que tenemos derecho a estar lo más sanos posibles y a recibir atención médica cuando nos enfermamos o necesitamos recuperarnos no importa de dónde vengas, qué idioma hables, en qué creas o si tenés alguna discapacidad.



TENÉS DERECHO A LA INFORMACIÓN

El Estado es responsable de dar a conocer la Convención sobre los Derechos del Niño y explicar su significado.

SOS CONSIDERAD@ COMO SUJET@ DE PLENO DERECHO

Reconoce a todas las personas menores de 18 años como sujetos de pleno derecho.



SABÍAS QUE?...

TENÉS DERECHO A LA LIBERTAD DE EXPRESIÓN

El artículo 13 dice que cada niñ@ y adolescente tiene derecho a compartir libremente lo que aprende, piensa y siente. Puede hacerlo hablando, dibujando, escribiendo o por cualquier otro medio. Este derecho debe usarse con respeto y puede tener límites para proteger a otras personas.



TENÉS DERECHO A ESTAR EN UN ENTORNO QUE TE CUIDE

El artículo 19 dice que todos los niños, niñas y adolescentes deben vivir libres de maltrato, abuso o abandono. Los Estados tomarán todas las medidas apropiadas para garantizar que el niño se vea protegido contra toda forma de discriminación o castigo por causa de la condición, las actividades, las opiniones expresadas o las creencias de sus padres, tutores o familiares.

TENÉS DERECHO A LA ALIMENTACIÓN

Garantiza que todas las personas tengan acceso a alimentos nutritivos suficientes y culturalmente apropiados. Este derecho no solo implica tener comida disponible, sino también la capacidad de acceder a ella económicamente y contar con la información necesaria para hacer elecciones alimentarias saludables.



The logo is a stylized, pixelated letter 'P' in a vibrant cyan color. It has a jagged, blocky appearance with a few small, multi-colored pixels (yellow, red, blue) floating around its top right corner, giving it a digital or retro aesthetic.

PIXELADOS

REVISTA ESCOLAR

AGOSTO 2025 | NÚMERO 2 | E.E.S N° 80