



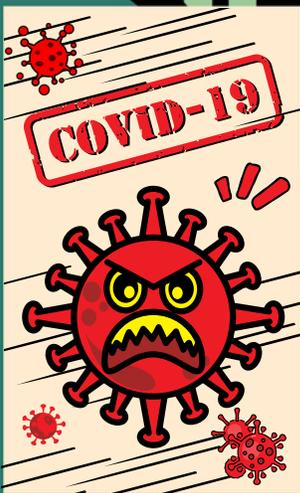
VOL. 3

COLECTIVO JUVENIL DE MADERA

INFORMACIÓN Y
RECURSOS PARA

★★★ | '23

HÉROES COTIDIANOS



#STOP THE
SPREAD



DETÉN LA PROPAGACIÓN!

COMO UNA FORMA DE HONRAR LAS VIDAS QUE HAN SIDO AFECTADAS POR EL COVID-19, ESTA PÁGINA ES UN RECORDATORIO PARA SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DE SALUD DEL CDC. ESTÁ EN NUESTRO PODER MANTENERNOS SANOS A NOSOTROS MISMOS Y A NUESTRA COMUNIDAD. PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA PANDEMIA DE COVID-19, ESCANEE EL CÓDIGO A CONTINUACIÓN

CITA DE UN HÉROE

"CUANDO ESTÁS EN UNA SITUACIÓN DONDE LA GENTE A TU ALREDEDOR ESTÁ EN UN ESTADO DE VIDA O MUERTE CON RESPECTO A UN VIRUS, QUIERES HACER LO QUE PUEDES PARA PROTEGER A LOS QUE TE RODEAN Y A LOS QUE AMAS LO MEJOR QUE PUEDES."
-JOVEN DE MADERA ANÓNIMO



SIGUE LAS 4 W'S



- USA UNA MASCARILLA, ESPECIALMENTE EN PÚBLICO. PUEDE LIMITAR SU EXPOSICIÓN A GOTITAS POTENCIALMENTE INFECCIOSAS DE OTROS, ASÍ COMO PROTEGER A OTROS A SU ALREDEDOR DE LAS SUYAS
- CUIDA TU DISTANCIA. PRACTIQUE LA DISTANCIA FÍSICA (SEPARACIÓN DE 6 PIES) DE LOS DEMÁS PARA MANTENER LAS GOTITAS POTENCIALMENTE INFECCIOSAS DE USTED Y LAS SUYAS DE LOS DEMÁS.
- LÁVESE LAS MANOS. LÁVESE ESOS GÉRMESES DE LAS MANOS CON AGUA, JABÓN Y 20 SEGUNDOS DE SU TIEMPO.
- ESPERA EN LA FILA PARA SER VACUNADO. USE LOS RECURSOS A CONTINUACIÓN PARA ENCONTRAR LOS SITIOS DE VACUNACIÓN DEL CONDADO DE MADERA O PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA PANDEMIA.



ENCUENTRE SITIOS DE PRUEBA Y VACUNACIÓN CERCA DE USTED

MARQUE 311 PARA HABLAR CON UNA PERSONA EN VIVO, DISPONIBLE LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA, ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO CON MADERAVAX AL 888777 O DESCARGUE LA APLICACIÓN "MADCO SERVICES"

QUOTE FROM A HERO

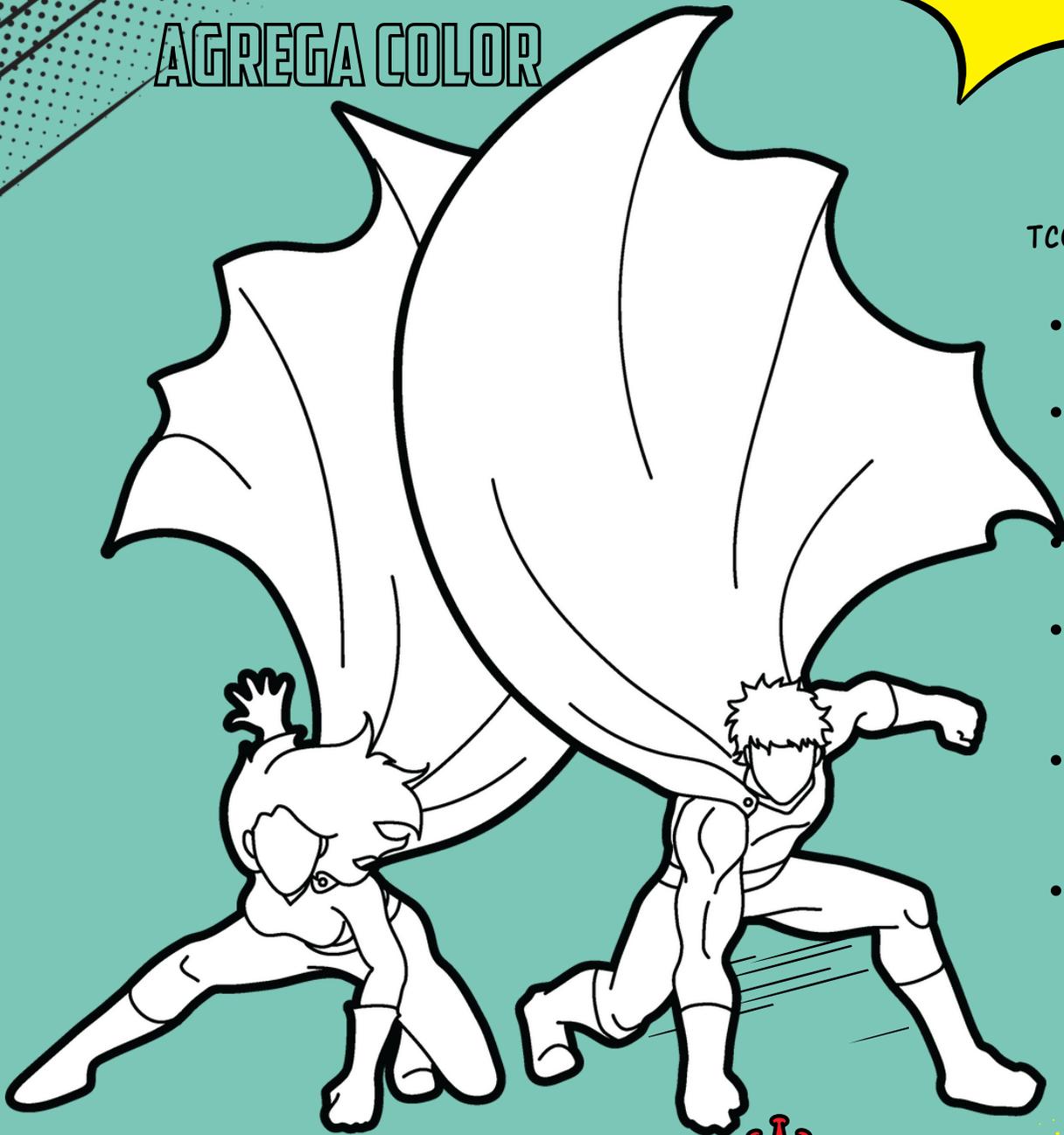
P: "¿POR QUÉ TE VACUNASTE?"

RESPUESTA: "PORQUE NO ME QUIERO ENFERMAR, OBIVIAMENTE. PERO SE QUE CUANDO TE VACUNAS CUANDO PUEDES, REALMENTE PROTEGES A LAS PERSONAS QUE NO PUEDEN. NO SOLO ME PROTEGE A MI, SINO QUE PROTEGE A AQUELLOS QUE NO PUEDEN O NO TIENEN LA VACUNA."
-JOVEN DE MADERA ANÓNIMO

TU CUERPO ES CLAVE PARA SABER LO QUE SIENTES O NECESITAS. BUSQUE AYUDA CUANDO SE SIENTA MAL.

ESCUCHA A TU CUERPO

AGREGA COLOR

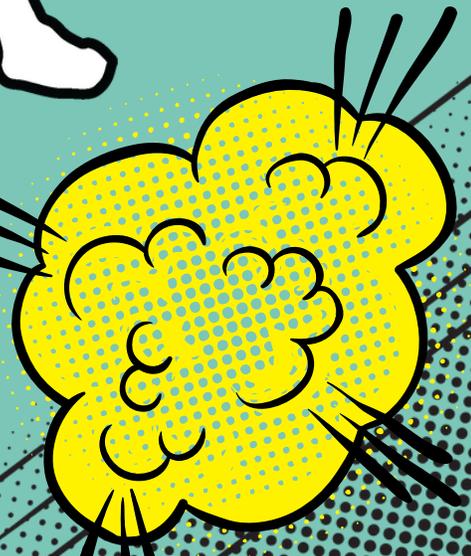
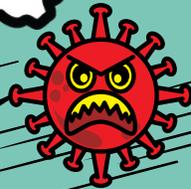


CONFÍA EN TI MISMO:

- UN CEREBRO LLENO DE IDEAS
- OJOS PARA DETECTAR OPORTUNIDADES
- UN CORAZÓN LLENO DE PASIÓN
- UN ESTÓMAGO PARA CONFIAR EN TU INSTINTO
- PIEL GRUESA PARA ENFRENTAR A LOS TIEMPOS BAJOS
- PIES BAILANDO PARA CELEBRAR LOS TRIUNFOS

SÍNTOMAS DE COVID-19

PÉRDIDA DE GUSTO/OLFATO, FIEBRE O ESCALOFRÍOS, TOS, DIFICULTAD PARA RESPIRAR, CAUSANCIO, NÁUSEA, O VÓMITO



FASES DE TU PODER

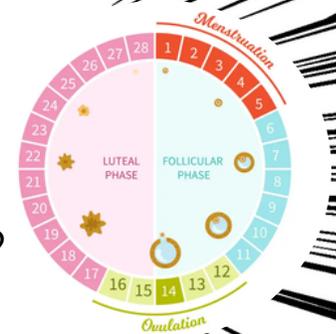
APRENDA SOBRE CADA FASE Y CÓMO PUEDES AYUDAR A TU CUERPO A TRAVÉS DE ALIMENTOS Y EJERCICIO.

1. PERÍODO/FASE MENSTRUAL:

- ALIMENTOS; COL RIZADA, ARÁNDANOS, SANDÍA, UVAS, FRIJOLES NEGROS
- EJERCICIO; ACTIVIDADES DE BAJO IMPACTO
- HECHOS; SISTEMA DE DEFENSA DÉBIL, LA PIEL PUEDE SECARSE, TEMPERATURA CORPORAL BAJA

2. FASE FOLICULAR:

- ALIMENTOS; AGUACATE, BRÓCOLI, ZANAHORIAS, ANACARDOS
- EJERCICIO; ENTRENAMIENTO CON PESAS Y ENTRENAMIENTO DE INTERVALOS DE ALTA INTENSIDAD
- HECHOS; ALTO METABOLISMO, ENERGÉTICO, EXTROVERTIDO, POSITIVO



3. OVULATING PHASE:

- ALIMENTOS; FRESA, PIMIENTO, TOMATE, PEPINO, COCO, PAPAYA
- EJERCICIOS; YOGA Y ESTIRAMIENTO
- HECHOS; PIEL EN SU MEJOR MOMENTO, TEMPERATURA CORPORAL ALTA, AUMENTO DEL APETITO, MENOS ENERGÍA



¡DESCUBRE MÁS AQUÍ!

4. FASE LÚTEA:

- ALIMENTOS; NUECES, SEMILLAS DE GIRASOL, CILANTRO, COLIFLOR, REPOLLO, JENGIBRE, MANZANAS, PERAS
- EJERCICIO; EJERCICIOS INTENSOS
- HECHOS; PUEDE TENER SENTIMIENTOS DE DEPRESIÓN, PROBLEMAS EN LA PIEL, COMIENZO DEL SÍNDROME PREMENSTRUAL, FATIGA, AUMENTO DE LA TEMPERATURA CORPORAL

¿QUÉ SIGNIFICA LGBTQIA+?

*HAY MUCHOS GÉNEROS Y SEXUALIDADES QUE NO SE MENCIONAN EXPLÍCITAMENTE EN EL ACRÓNIMO

L: LESBIAN
G: GAY
T: TRANSGENDER
Q: QUEER
I: INTERSEX
A: ASEXUAL

NOTA: HA HABIDO CIERTO DEBATE SOBRE LO QUE SIGNIFICA LA 'A' EN LGBTQIA+. PODEMOS RECONOCER QUE HA SIDO IMPORTANTE QUE LOS ALIADOS SEAN PARTE DEL MOVIMIENTO QUEER, PERO TAMBIÉN TENGA EN CUENTA QUE HAY MUCHAS PERSONAS QUEER QUE SE IDENTIFICAN COMO ASEXUALES Y/O AROMÁTICAS QUE DEBEN SER RECONOCIDAS ANTE NUESTROS ALIADOS. HAY OTROS VARIANTES DEL ALFABETO PARA DESCRIBIR LA COMUNIDAD QUEER. SI USTED ESTÁ INTERESADO EN APRENDER MÁS, ¡LA RED MUNDIAL ESTÁ A TU ALCANCE PARA EXPLORAR!

¡TODO EL MUNDO TIENE PRONOMBRES!

LOS PRONOMBRES SON SUSTANTIVOS QUE USAMOS PARA DESCRIBIR O REFERIRSE A UNA PERSONA ESPECÍFICA. PODEMOS DEFINIR UN PRONOMBRE COMO UN TÉRMINO 'SEÑALADOR'.

UN PRONOMBRE ES UNA PALABRA QUE SE REFIERE A LA GENTE HABLANDO ("YO" O "TÚ")

O ALGUIEN O ALGO DE LO QUE SE ESTÁ HABLANDO (COMO "ELLA", "ESO", "ELLOS" Y ESTO").

LOS PRONOMBRES DE GÉNERO (ÉL/ELLA/ELLOS/ZE, ETC.) SE REFIEREN ESPECÍFICAMENTE A LA PERSONA Y LA IDENTIDAD DE GÉNERO



EN CASO DE DUDA, PREGUNTE.

DEBERÍAMOS NORMALIZAR PREGUNTARLE A ALGUIEN QUÉ PRONOMBRES USA PARA RESPETAR SU IDENTIDAD. NO TIENES QUE SER MUY CONOCEDOR DE LOS ENTRESIJOS DE LA IDENTIDAD DE GÉNERO PARA PREGUNTAR SOBRE LOS PRONOMBRES. SIMPLEMENTE ESTÁ PREGUNTANDO "¿CÓMO DEBO REFERIRME A USTED EN UNA CONVERSACIÓN?"

SUBJETIVO	OBJETIVO	ADJETIVO POSESIVO	PRONOMBRE POSESIVO	REFLEXIVO
ELLA SONRÍE	ME GUSTA ELLA	SU SOMBRERO ES AZUL	ESO ES DE ELLA	ELLA SE GUSTA A SÍ MISMA
ÉL SONRÍE	ME GUSTA ÉL	SU SOMBRERO ES AZUL	ESO ES DE ÉL	ÉL SE GUSTA A SÍ MISMO
ELLOS SONRIEN	ME GUSTA ELLOS	SU SOMBRERO ES AZUL	ESO ES DE ELLOS	A ELLOS LES GUSTA ELLOS MISMOS
ZE SONRÍE	ME GUSTA ZE	SU SOMBRERO ES AZUL	ESO ES DE ZIR	ZE SE GUSTA A SÍ MISMO
HIR SONRÍE	ME GUSTA HIR	SU SOMBRERO ES AZUL	ESO ES DE HIR	HIR SE GUSTA A SÍ MISMO
XE SONRÍE	ME GUSTA XEM	SU SOMBRERO ES AZUL	ESO ES DE XE	XE SE GUSTA A SÍ MISMO

HISTORIA LGBTQ+

JAMES BALDWIN



PARA OBTENER MÁS RECURSOS LGBTQ+, VISITA: [LINKTR.EE/MADERALGBTQ](https://linktr.ee/maderalgbtq)

EN NUESTRA ÚLTIMA EDICIÓN DE ESTE LIBRO, REPASAMOS UN POCO DE HISTORIA QUEER DE LA QUE NO SE HABLA A MENUDO. Y EN ESTA EDICIÓN, QUERÍA HABLAR SOBRE ALGUNAS PERSONAS DE LAS QUE QUIZÁS HAYAS ESCUCHADO QUE ERAN QUEER. MIENTRAS ESTO ES UNA PEQUEÑA PUBLICIDAD, RECOMIENDO INVESTIGAR SU TRABAJO PARA COMPRENDER MEJOR SU CARÁCTER Y LOS VALORES QUE DEFENDIERON.

JAMES BALDWIN (2 DE AGOSTO DE 1924 - 1 DE DICIEMBRE DE 1987) FUE UN ESCRITOR Y NOVELISTA AFROAMERICANO, CUYO TRABAJO ES RECONOCIDO DÉCADAS MÁS TARDE ENTRE LAS ARTES LITERARIAS INGLÉSAS Y LAS COMUNIDADES QUEER.

BALDWIN CRECIÓ EN HARLEM, NUEVA YORK DURANTE EL RENACIMIENTO DE HARLEM, Y A FINES DE LA DÉCADA DE 1940 SE CONVIRTIÓ EN UNO DE LOS MUCHOS ARTISTAS NEGROS EXPATRIADOS QUE ABANDONARON ESTADOS UNIDOS Y EMIGRARON A EUROPA.

LA DECISIÓN DE BALDWIN DE DEJAR ESTADOS UNIDOS SE DEBIÓ PRINCIPALMENTE A LAS "RELACIONES TENSAS CON SU PADRASTRO, PROBLEMAS DE IDENTIDAD SEXUAL, SUICIDIO DE UN AMIGO Y RACISMO" (DESCUBRIENDO: E INTRODUCCIÓN A LOS ESTUDIOS LGBTQ+ 270).

ES IMPORTANTE SEÑALAR QUE A PRINCIPIOS DEL SIGLO XX, LOS ARTISTAS AFROAMERICANOS EMIGRARON A PARÍS DURANTE ESTE TIEMPO PARA ESCAPAR DEL RACISMO ESTADOUNIDENSE, ASÍ COMO AQUELLOS QUE ERAN HOMOSEXUALES O LESBIANAS PORQUE PARÍS ACEPTABA MUCHO MÁS LA HOMOSEXUALIDAD QUE LOS ESTADOS UNIDOS (FINDING SALIDA: E INTRODUCCIÓN A LOS ESTUDIOS LGBTQ+ 269).

MIENTRAS VIVÍA EN FRANCIA, BALDWIN ESCRIBIÓ UNA DE SUS NOVELAS QUEER MÁS RECONOCIDAS, CUARTO DE GIOVANNI (1956), QUE SIGUE A UN HOMBRE BLANCO ESTADOUNIDENSE QUE VIVE EN FRANCIA Y LIDIA CON SU HOMOSEXUALIDAD (FINDING OUT: AN INTRO TO LGBT STUDIES 270). BALDWIN EXPLORÓ AÚN MÁS LA

HOMOSEXUALIDAD CON SUS NOVELAS POSTERIORES, COMO OTRO PAÍS (1962) Y DIME CUÁNTO TIEMPO SE FUE EL TREN (1968). ESTAS TRES NOVELAS TIENEN ALGUNAS FORMA DE INTERSECCIONALIDAD SUCEDIENDO ENTRE ELLOS, LA EXAMINACIÓN DE LA SEXUALIDAD Y LA RAZA SE ENTRELAZAN EN SUS OBRAS (FINDING OUT: AN INTRO TO LGBT STUDIES 270).



PARA OBTENER MÁS RECURSOS LGBTQ+, VISITA: [LINKTR.EE/MADERALGBTQ](https://linktr.ee/maderalgbtq) O ESCANEE A CONTINUACIÓN:



¿PUEDE LA REPOSTERÍA AYUDAR A REDUCIR EL ESTRÉS?



INGREDIENTES PARA CUPCAKES DE VAINILLA:

(1 ¾ TAZAS) DE HARINA CON LEVADURA/ SIMPLE
(¾ TAZA) DE AZÚCAR EN POLVO
(¾ TAZA) DE MANTEQUILLA O MARGARINA
(½ CUCHARADITA) DE POLVO DE HORNEAR
(½ CUCHARADITA) DE EXTRACTO DE VAINILLA
(3) HUEVOS

INSTRUCCIONES:

MEZCLE LA HARINA, EL AZÚCAR EXTRAFINO, LA MANTEQUILLA, EL POLVO DE HORNEAR, EL EXTRACTO DE VAINILLA Y LOS HUEVOS RESQUEBRAJADOS EN UN TAZÓN GRANDE O EN UNA BATIDORA INDEPENDIENTE. LA MASA DEBE QUEDAR SUAVE UNA VEZ MEZCLADA.

TIEN SUS RECIPIENTES PARA CUPCAKES, DIVIDA LA MASA, DEBEN ESTAR APROXIMADAMENTE 3/4

LLENOS. ESTA MEDIDA SE PUEDE OBTENER CON UNA CUCHARA DE HELADO O CUCHARA DE SOPA. LOS CUPCAKES SE DEBEN HORNEAR DE 12 A 15 MINUTOS. CUANDO HAYAN SUBIDO Y ADQUIRIDO UN HERMOSO COLOR MARRÓN DORADO, ¡ESTARÁN LISTOS!

SE PUEDE USAR UN PALO DE METAL PARA VERIFICAR; INSÉRTELO EN EL MEDIO, Y SI SALE LIMPIO, CIERTAMENTE ESTÁN TERMINADOS.

CUPCAKES DE VAINILLA Y GALLETAS DE PASTEL DE CONFETI



INGREDIENTES PARA LA CREMA DE MANTEQUILLA:

- (2/3 TAZA) DE MANTEQUILLA ABLANDADA
- (2 TAZAS) DE AZÚCAR GLAS/DE CONFITERÍA
- (25ML) LECHE
- EXTRACTO DE VAINILLA

INTRUCCIONES:

EN UN TAZÓN GRANDE, COMBINE LA MANTEQUILLA Y EL AZÚCAR GLAS Y COMIENZE A MEZCLAR. AGREGUE POCO A POCO LA LECHE CON UNAS GOTAS DE EXTRACTO DE VAINILLA. SE REQUIEREN UNOS 5 MINUTOS DE MEZCLA; ENTRE MÁS LO MEZCLES, MÁS SUAVE Y ESPONJOSO SE PONE.

USA UN CUCHILLO PARA MANTEQUILLA PARA UNTAR EL GLASEADO SOBRE LOS CUPCAKES O CUBRELOS CON EL GLASEADO.



INGREDIENTES PARA GALLETAS DE PASTEL DE CONFETI :

- (1/2 TAZA) MANTEQUILLA ABLANDADA
- (1 CUCHARADITA) DE EXTRACTO DE VAINILLA
- (2) HUEVOS
- (1) PAQUETE DE MEZCLA PARA PASTEL FUNFETTI
- ASPERJA

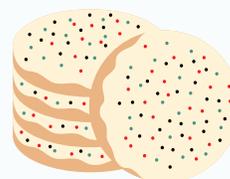
INTRUCCIONES:

PRECALIENTE EL HORNO A 350 GRADOS. COMBINE LA MEZCLA DEL PASTEL, MANTEQUILLA, HUEVOS, Y EXTRACTO DE VAINILLA. CUBRA Y REFRIGERE POR DOS HORAS O HASTA QUE LA MEZCLA ESTÉ SUFICIENTEMENTE DURA PARA RODAR.

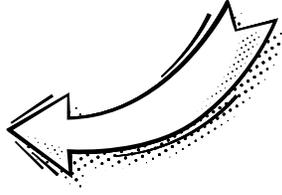
GALLETAS DE PASTEL DE CONFETI

LA MASA A UN ESPESOR DE 1/4 DE PULGADA. USE UN CORTADOR DE GALLETAS PARA OBTENER FORMA. AGREGUE CHISPAS SI LO DESEA. APLIQUE LA MEZCLA DE CLARA DE HUEVO A LA MASA CON UNA BROCHA DE REPOSTERÍA. PON LA MASA EN UNA BANDEJA DE HORNEAR SIN ENGRASAR A APROXIMADAMENTE 1 PULGADA DE DISTANCIA.

HORNEE POR 8 A 10 MINUTOS.



¿HAS VISITADO LA PULGA DE MADERA? ¡ESTÁN ABIERTOS TODOS LOS MIÉRCOLES Y DOMINGOS DE 6 A. M. A 3 P. M.! ENCUENTRA MÁS INFORMACIÓN AQUÍ



¡PADRES, NO TENGAN MIEDO DE HABLAR CON SUS HIJOS SOBRE LA SALUD MENTAL!

VEA ALGUNOS CONSEJOS ÚTILES AQUÍ:



CONSEJOS DE COMUNICACIÓN

LA COMUNICACIÓN ES IMPORTANTE. PADRES, SEAN COMPENSIVOS, ESCUCHEN Y ANIMEN A LOS JÓVENES A BUSCAR AYUDA CUANDO LA NECESITEN. NO TENGA MIEDO DE HABLAR ENTRE SÍ SOBRE SUS DIFERENCIAS. JÓVENES, NO TENGAN MIEDO DE HABLAR CON SUS PADRES. AQUÍ HAY ALGUNAS FRASES PARA EMPEZAR.

"NO ME SIENTO CÓMODO CON ESO"

"LO QUE DIJISTE REALMENTE LASTIMÓ MIS SENTIMIENTOS"

"¿PUEDO TENER ESPACIO PARA DECIR LO QUE PIENSO?"

"¿PODEMOS HABLAR DE ESTO... QUIZÁS MÁS TARDE..."

"ENTIENDO TU PUNTO DE VISTA"

"NO ESTOY DE ACUERDO PERO ESTÁ BIEN"

"AGRADEZCO QUE INTENTES ENTENDERME"

**¡CADA PARTE
DE TI IMPORTA!**

MENTAL

LA SALUD MENTAL ES COMO EL MOTOR DE NUESTRO COCHE. SI NO FUNCIONA, AFECTA A TODO LO RELACIONADO CON EL COCHE.

A VECES, NUESTRO COCHE PUEDE SOBRECALENTARSE Y SE NECESITA UN DESCANSO. ESO ESTÁ BIEN PORQUE RECARGAR ES BUENO.

EMOCIONAL

LA SALUD EMOCIONAL ES COMO EL MÚSICA SONANDO EN EL COCHE. DEPENDIENDO DE LOS CONDUCTORES, EL GUSTO MUSICAL DEPENDE DE SU ESTADO DE ÁNIMO. AL IGUAL QUE, DEPENDIENDO DE CÓMO VA NUESTRO DÍA, AFECTA NUESTRAS EMOCIONES. LAS EMOCIONES PUEDEN SER DIFÍCILES DE PROCESAR, AL IGUAL QUE A VECES NO SABEMOS QUÉ CANCIÓN TOCAR.

FÍSICO

LA SALUD FÍSICA ES COMO LA APARIENCIA DE NUESTRO AUTOMÓVIL. TENEMOS QUE MANTENERLO LIMPIO Y SALUDABLE TANTO POR DENTRO COMO POR FUERA. INCLUSO CON LOS AUTOMÓVILES, DEBE ASEGURARSE DE CONDUCIRLO PARA QUE SE MANTENGA SALUDABLE. AL IGUAL QUE LA GENTE NECESITA HACER EJERCICIO PARA MANTENER SU CUERPO SALUDABLE.



SELF-CARE CHECKLIST

- Good sleep 
- Meditate 
- Exercise 
- Read book 
- Eat healthy 
- Drink more water 



"ENOJADO"



"CONFUNDIDO"



"TRISTE"



"CONTENTO"



"FELIZ"



"INDIFERENTE"



"CHISTOSO"



"NERVIOSO"



"ALIVIADO"



"SORPRENDIDO"



"DISFRUTANDO"



"ESTRESADO"



¿CUÁLES SON ALGUNAS EMOCIONES QUE SIENTES MUCHO?

AUTOCUIDADO

¿QUIERE ALEJARSE DE LAS REDES SOCIALES, SOLO MIRAR TELEVISIÓN, O SIMPLEMENTE ENCONTRAR UNA MANERA DE ESCAPAR DE LA REALIDAD POR UN TIEMPO? ¡AQUÍ HAY ALGUNAS COSAS QUE PUEDES TRATAR!

YA SEA CAMINANDO EN YOSEMITE O DANDO UN PASEO POR SU VECINDARIO, TÓMESE UN TIEMPO PARA SALIR Y RESPIRAR EL AIRE FRESCO. PUEDES LEVANTARTE TEMPRANO PARA VER EL AMANECER O SALIR DURANTE LA TARDE PARA VER EL ATARDECER.

EXPLORA LA NATURALEZA



¡LLEVATE A UNA CITA!

VÍSTETE O QUÉDATE EN TUS PIJAMAS, DE CUALQUIER MANERA DEJA QUE LA PRIORIDAD SEAS TÚ MISMO! PUEDES SALIR A COMER A UN BUEN RESTAURANTE CONTIGO MISMO, IR DE COMPRAS, O INCLUSO TE PUEDES QUEDAR EN CASA HACIENDO CUA LQUIER PASATIEMPO QUE AMAS.

ESTABLECE METAS

CADA PERSONA ES DIFERENTE, LO QUE SIGNIFICA QUE LOS OBJETIVOS DE CADA UNO TAMBIÉN SERÁN DIFERENTES. NO NECITAS UN NUEVO AÑO PARA EMPEZAR NUEVAS METAS. PUEDES HACERLO CUANDO QUIERAS. PUEDES DECIDIR COMER MEJOR O HACER MÁS EJERCICIO. PUEDE SER LEER MÁS O PASAR MÁS TIEMPO CON UNA CIERTA PERSONA. DEJA QUE LAS METAS SEAN PARA TI.



HABLEMOS DE RELACIONES SALUDABLES



SALUDABLE UNA RELACIÓN SALUDABLE SIGNIFICA QUE LAS PERSONAS:

- SE COMUNICAN
- SE RESPETAN
- SE CONFÍAN
- SON HONESTAS
- SON IGUALES
- TOMAN DECISIONES MUTUAS
- DISFRUTAN EL TIEMPO APARTE

MALSANO USTED PUEDE ESTAR EN UNA RELACIÓN MALSANA SI:

- NO SE COMUNICAN
- SON DESHONESTOS
- SON IRRESPECTUOSOS
- TRATAN DE TOMAR CONTROL
- SOLO PASAN EL TIEMPO JUNTOS
- SON PRESIONADOS A ACTIVIDADES
- NO SE CONFÍAN

ABUSIVO EL ABUSO ESTÁ OCURRIENDO EN UNA RELACIÓN CUANDO ALGUIEN:

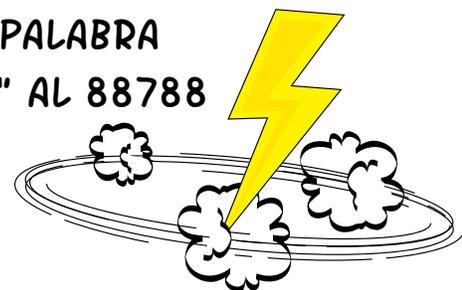
- SE COMUNICA DE UNA MANERA HIRIENTE O AMENAZANTE
- EN UNA RELACIÓN ROMÁNTICA, ACUSA AL OTRO DE ENGAÑAR CUANDO NO ES CIERTO
- SE COMUNICA DE UNA MANERA HIRIENTE O AMENAZANTE
- EN UNA RELACIÓN ROMÁNTICA, ACUSA AL OTRO DE ENGAÑAR CUANDO NO ES CIERTO



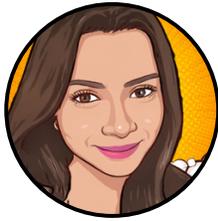
PARA MÁS INFORMACIÓN VISITE:



SI NECESITA AYUDA, LLAME AL 1.800.799.SAFE (7233) O ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO CON LA PALABRA "START" AL 88788



RECOMENDACIONES DE NUESTRO EQUIPO!



VALERIE



OSITOS DE GOMA Y HELADO DE FRESA



ANATOMÍA DE GREY (NETFLIX), FAMILIA MODERNA (HULU), ATERRIZAJE FORZOSO SOBRE TI (NETFLIX), FIGURAS OCULTAS (HULU)



YO ANTES QUE TÚ, EL LIBRITO DE LAS BENDICIONES DE LA NATURALEZA



JAYLEE



EL TAZÓN DE PITAYA DE RÍO ACAI BOWL



DULCE HOGAR, NEON GENESIS EVANGELION, SAGA VINLAND (TODOS EN NETFLIX)



MAGNUS CHASE Y LA PRINCESA QUE SE HA VUELTO A CASAR



JA'RAE



HOMEMADE HECHO EN CASA BISQUETS Y SALSA GRAVY O SOPA DE POLLO CON FIDEOS. DE LO CONTRARIO, PALITOS DE QUESO/CECINA Y SABRITAS SALADAS.



BETO



UN MUNCHIE MEAL DE JACK IN THE BOX



RAGNAROK EN NETFLIX



LOS SIETE PECADOS CAPITALES

KARINA



DUTCH BROS



ANATOMÍA DE GREY, TINKERBELL Y EL NOVATO



VERITY Y LA GUÍA DEL ASESINATO DE UNA BUENA CHICA

JOYCE



TAZÓN DE AÇAÍ O BATIDOS



ANATOMÍA DE GREY Y GILMORE GIRLS



EL VERANO EN QUE ME PUSE BONITA

MADERA!!!

MADERA TIENE MUCHOS PERROS CALLEJEROS Y GATOS, ¡PERO QUEREMOS AYUDAR! ENCUENTRA LOS 7 PERROS OCULTOS EN ESTA REVISTA Y LUEGO ESCANEA LOS CÓDIGOS QR A CONTINUACIÓN.
#ADOPTDONTSHOP



GATOS



PERROS



¡REMEDIOS CASEROS!

PRUEBA ESTA BEBIDA PARA APOYAR TU VÍAS RESPIRATORIAS, ALIVIAR EL RESFRIADO COMÚN, ALERGIAS, O PARA LIMPIAR TUS PULMONES:

BAM!

1. AGREGUE CUALQUIERA DE LOS SIGUIENTES A SU BEBIDA A LA CANTIDAD DESEADA
2. JENGIBRE, CÚRCUMA, CEBOLLA MORADA, AJO, HOJAS DE ORÉGANO, CANELA, LIMÓN Y MIEL
3. MÉZCLALO JUNTO Y DISFRUTA!

