

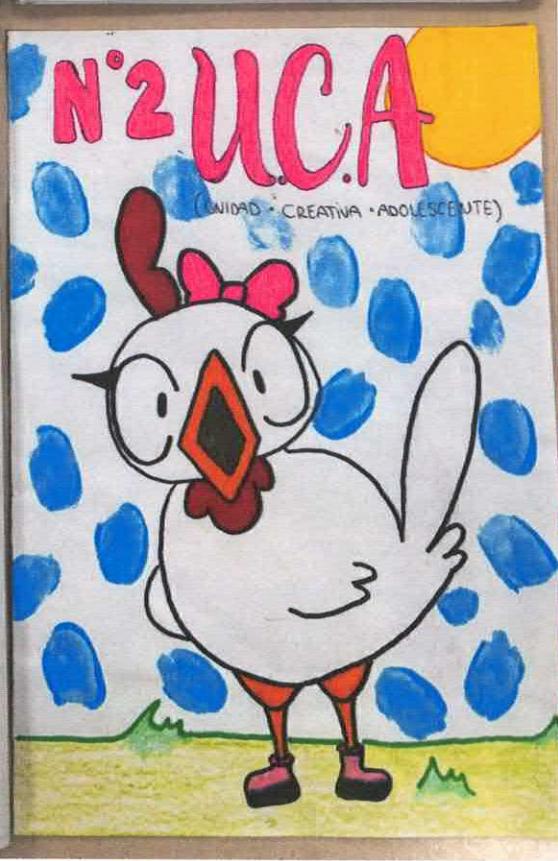
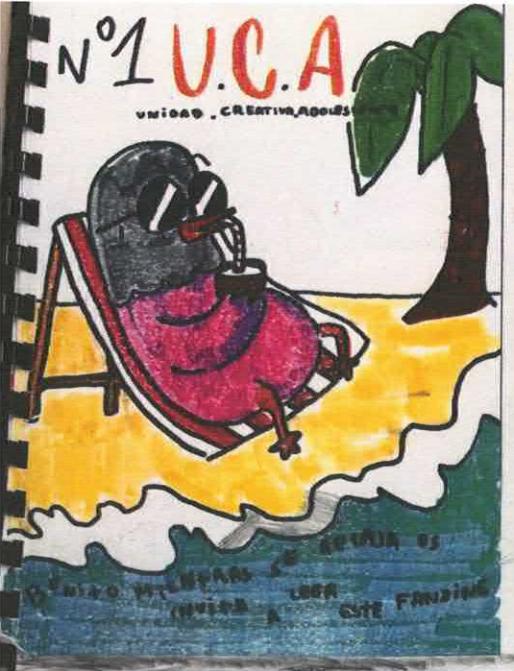
³
= *UDE*

UNIDAD

• CREATIVA

• ADOLESCENTE





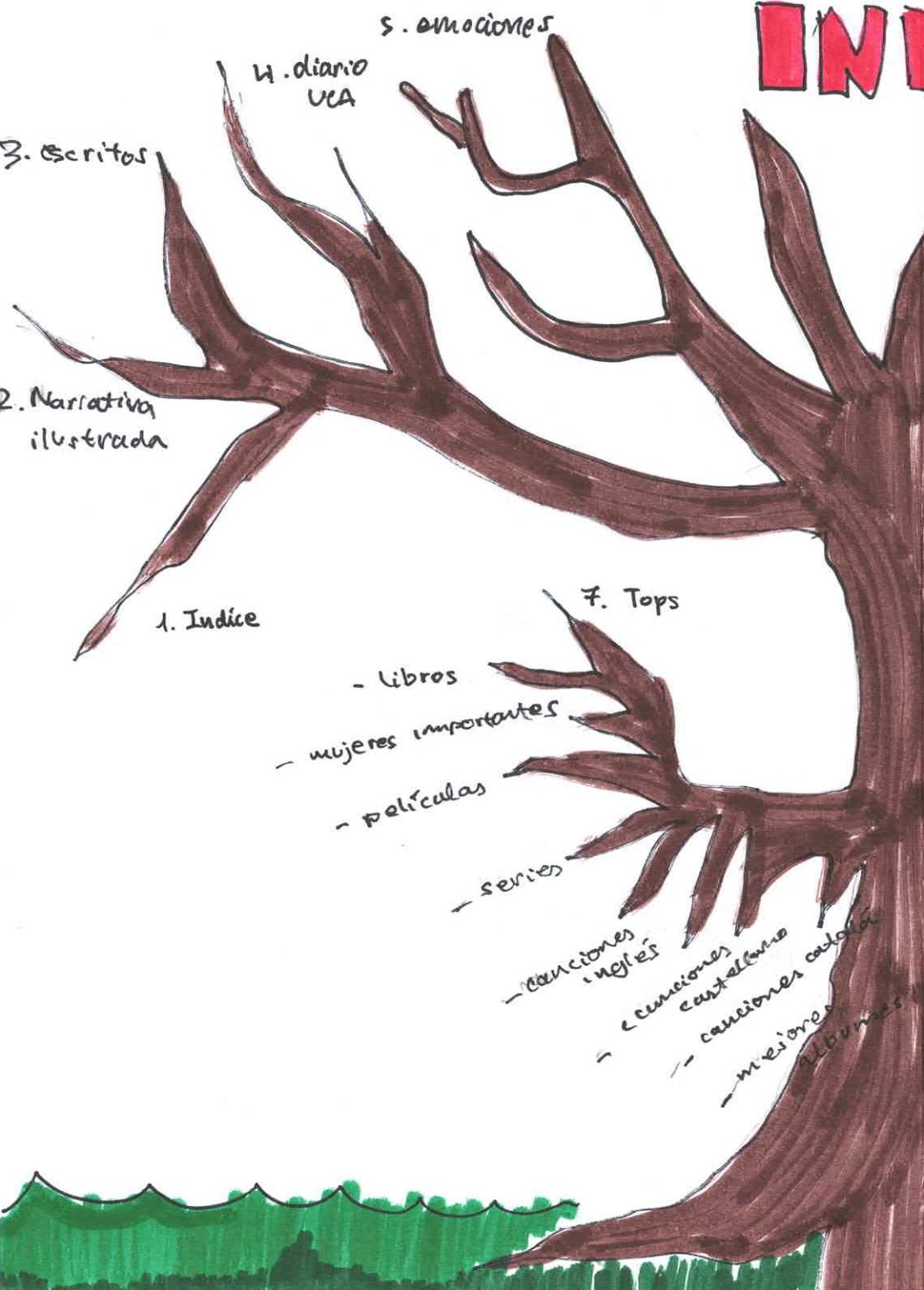
U.C.A.

(Unidad Creativa Adolescente)



The Sea





DICE

6. Pasatiempos

7. Sinopsis

9. Recetas

10. Horoscopos

11. Ilustraciones

12. Moda

- mar -

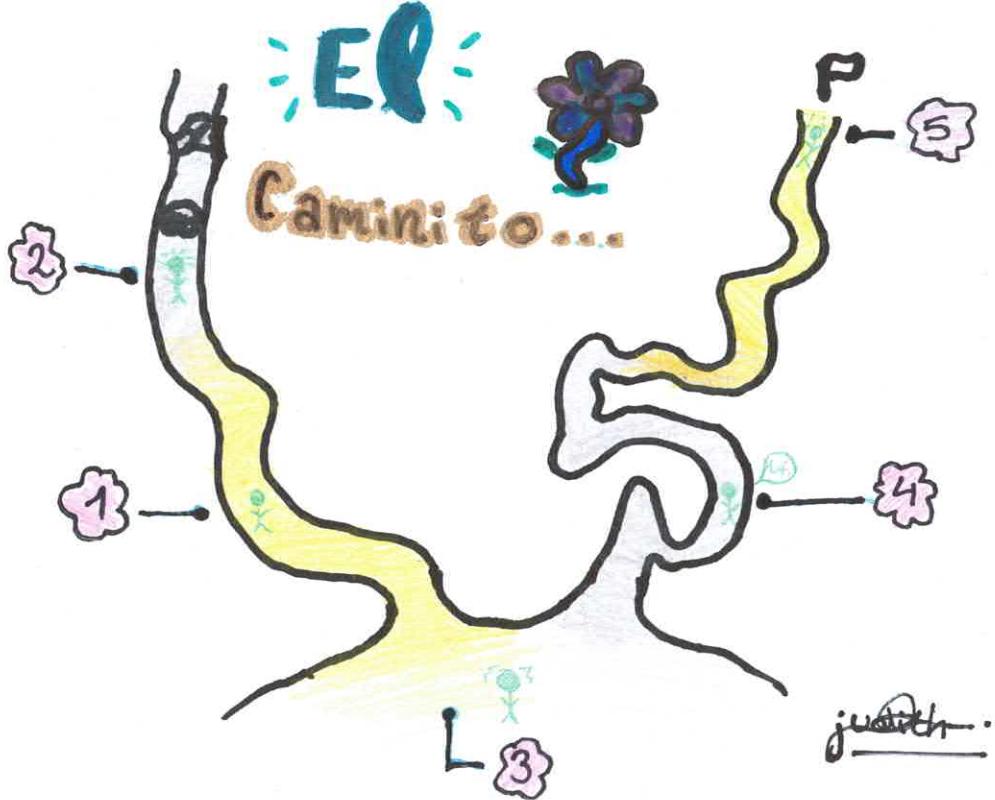
- cuadros -

- pinta y colorear -

- jugadores futbol.

13

Creadores de
contenido



1. A veces escogemos el camino fácil porque somos unos perezosos.
2. Sin embargo, nos podemos encontrar con piedras y no podemos continuar.
3. Entonces, volvemos al punto de partida y nos damos cuenta de que otras opciones teníamos.
4. Porque a pesar del nuevo camino (el cual es más largo y cansa más)...
5. Llegas lograr llegar a la meta! Y ahí es cuando te das cuenta que retrazeder y volver a empezar de cero no es algo malo!

POEMA

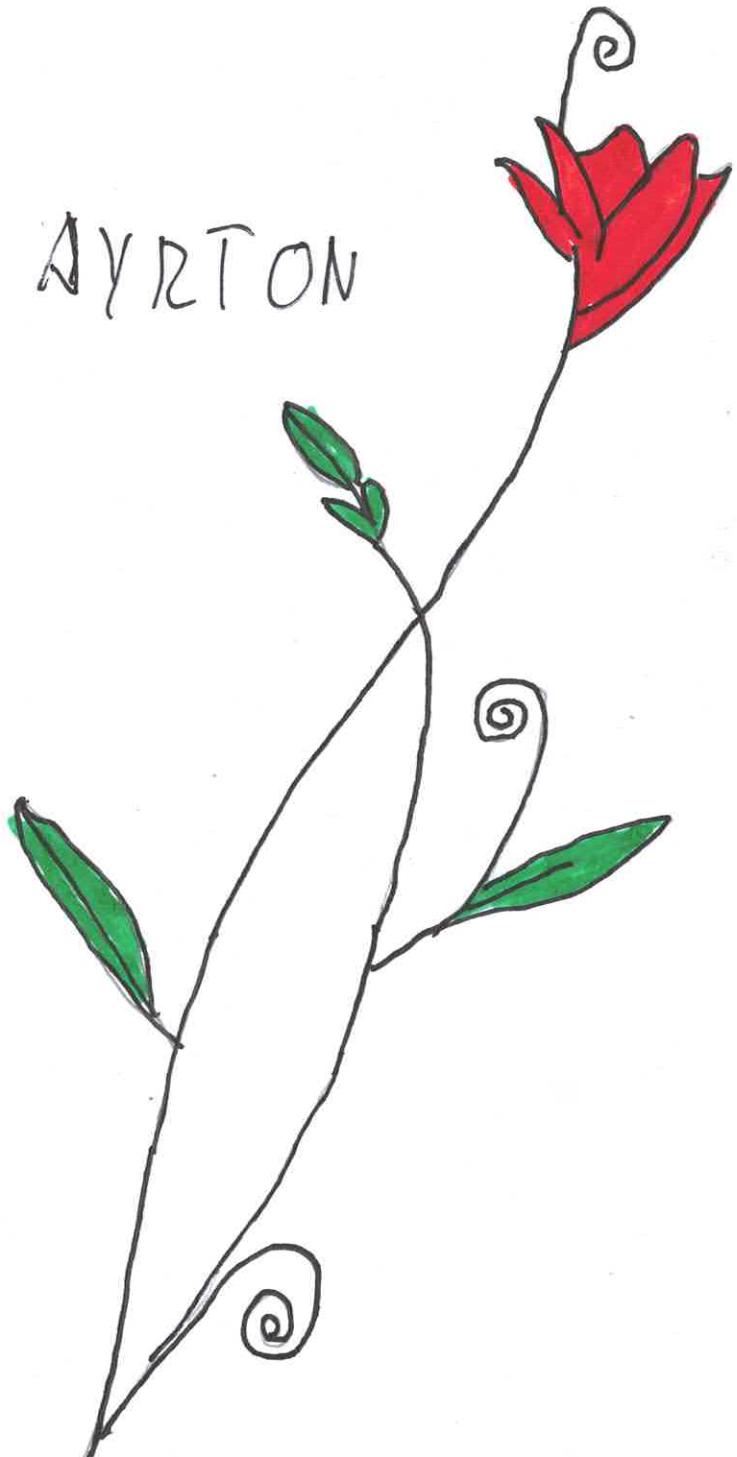
Su tristeza la consumía,
su melancolía la estaba matando.
ella pone su mano en su pecho,
tratando de sanar su corazón
obviamente no funcionó
Pero podía sentir su corazón
llorar cada vez más
pidiéndole que acabe
todo esto



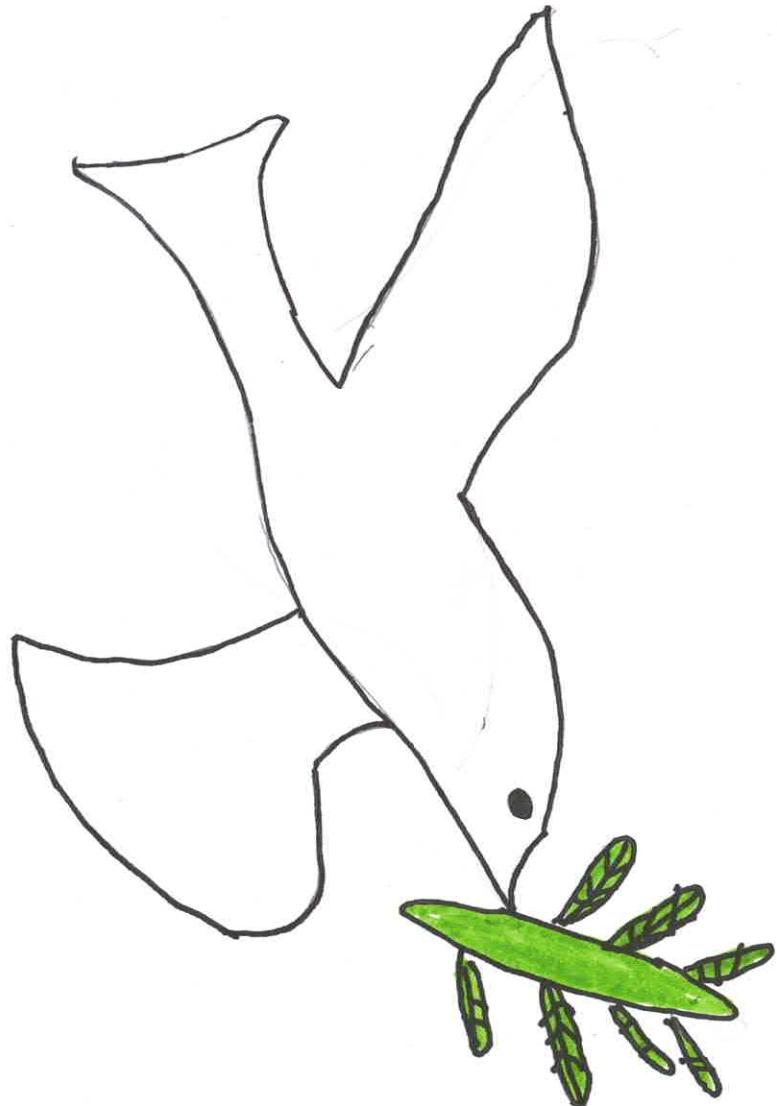
En la vida nos caemos muchísimas veces Pero Tenemos que levantarnos y luchar Todo Tiene Un Proceso A veces Puede llegar a ser muy difícil Pero Tenemos que Seguir hacia Delante con la cabeca bien alta y luchar y Seguir luchando Para que el Proceso sea mas fácil Para nosotros y los demás.



AYRTON



LA VIDA ES BONITA
SOLAMENTE HAY QUE SABER
VIVIR



En la vida muchas veces Perdemos
el rumbo y no Sabemos que hacer
Pero hay que Seguir hacia
delante todo tiene un
Proceso y Tenemos que luchar
para curarnos y Seguir con
nuestras vidas.



POEMA

De la destreza de tu
mirada,
en desparpajo de tus labios.

En rostro angelical de una
alma endiabladita.

Pecados concebidos de un cuerpazo
deseado

A un amor Interrumpido
de una inocencia acabada.



mia



TINTO de verano

Una ola del mar que pasa por tus piernas
esa sonrisa que me hipnotiza un tinto de verano
para pasar el rato. Tu mirada intensa me enamora
como la ultima vez que nos vimos aquella vez. Me
encanta el primer lugar donde nos vimos esa playa
con su atardecer anaranjado igual que nuestro
corazon enamorado tal ves esta sea la ultima
vez que nos volvamos a ver pero siempre recordare
el ultimo tinto de verano.

Tinto de invierno

Mi corazón esta roto, gris como un cielo nublado,
las estrellas dejan de brillar igual que mis ojos
cuando no estas, y pienso que tu y yo no estamos
destinados a estar enamorados. Mi cerebro se colapsa al
pensar en ti. Tus ojos color café no me dejan
dormir, lloro a solas en mi cuarto sin salida esperando
que vuelvas tan solo tomando un tinto de invierno.

Conviviendo con mis

Trastornos

Hola, me llamo x y tengo 14 años, hago esto para que las personas que estén leyendo esto no sufran por cosas malas.

¿Qué es un trastorno?

Un trastorno es una **anomalía cerebral o física**; dependiendo de el trastorno.

Estos debidos a traumas o malas experiencias pasadas.

¡Trastornos más comunes!

Estos trastornos son los más comunes!

- **TDA/TDAH** = trastorno deficitario

atención e hipersactividad.

- **TCA** = Trastorno de conducta alimenticia

- **Depresión**

- **Ansiedad**

Como evitar recaer?

En autolesiones y tca *

Autolesiones: Ponerte hielo en los brazos, Ponerte algo que haga presión y dialogar contigo mismo

TCA: Reforzar tu autoestima y autoconcepto.

Que no te afecte lo que digan!

Mi punto de vista :)

Lo mejor que puedes hacer es acudir a profesionales para mejorar. Luego lo que puedes hacer es conocerte a ti mismo; lo que te incomoda, te relaja, te asusta...

Lo que recomiendo NO hacer

Recomiendo no autodiagnosticarte sobre todo con google. Eso lo tiene que diagnosticar un psicólogo/profesional.

Recomiendo que nunca te empieces a autolesionar, ya que cuando mas lo hagas, mas dependeras de ello.

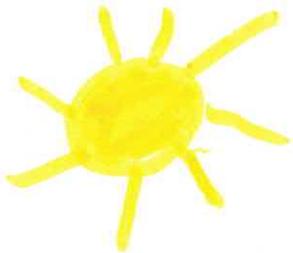
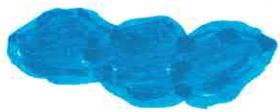
Como mejorar (como lo estoy haciendo yo)

Lo que intento hacer es hacer dietas para el TCA, en vez de us comer, comer cosas saludables; tambien hacer ejercicio pero no en exceso. Para las autolesiones tienes que saber que si buscas hacerte daño, lo harás. Así que todo el fuerza de voluntad.

trastornos de personalidad

Los trastornos de personalidad son los mas difíciles porque, como dicen, afectan a la personalidad. Obteniendo rasgos como: Miedo al abandono, ser muy emocional o impulsivo y ser narcisista.

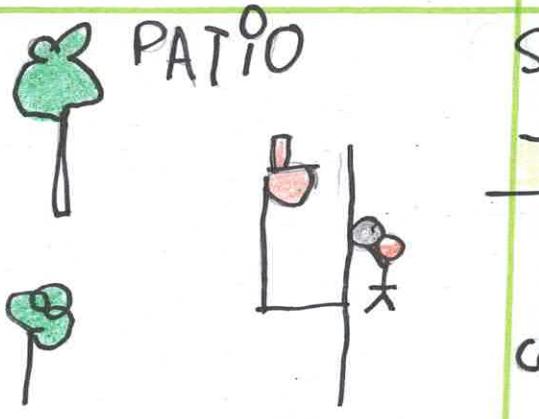
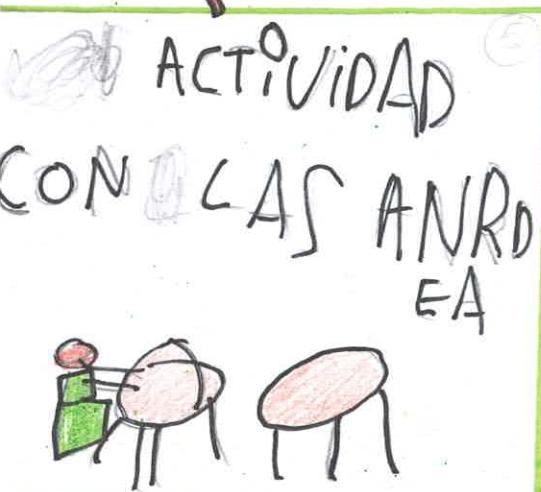
Mi P.D.O.: Toda lo que escriba es mi experiencia.



Un
día

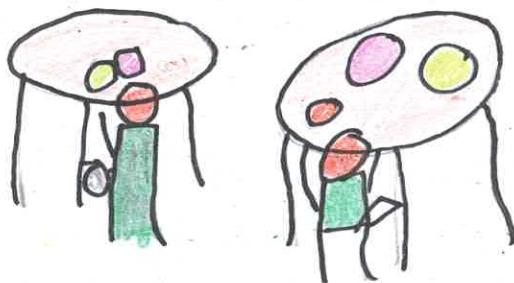
en
la
UCA

Para empezar, más o menos nos levantamos a las 8:00, nos toman las constantes y nos dan las toallas. Nos aseamos y a las 9:00 desayunamos. Estamos un rato viendo la tele o jugando y a eso de las 11:00 salimos al patio. Nos visitan las terapeutas por la mañana o a veces al mediodía. Despues a las 12:00 bajamos a hacer actividades. A las 13:00 comemos y despues podemos hacer la siesta. A las 15:30 nos despiertan y merendamos. Por la tarde salimos al patio a las 17:00, a las 19:00 cenamos y nos vamos a la cama a las 22:00.

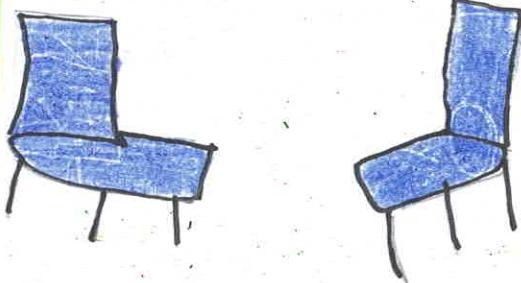


MANANA

LA HORRADA DEL
DESAYUNO



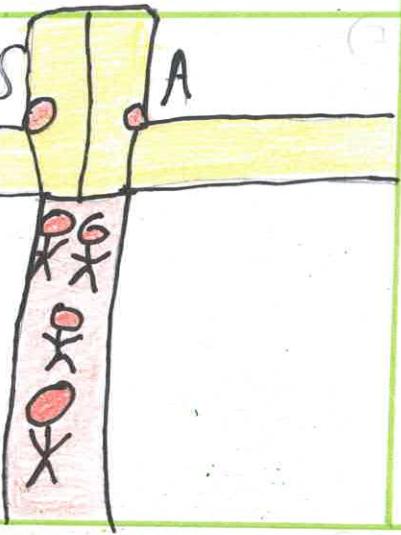
TIEMPO LIBRE



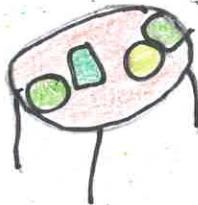
SUBIMOS

COMER

A

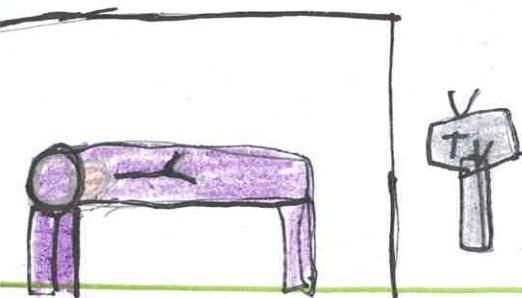


COMEMOS

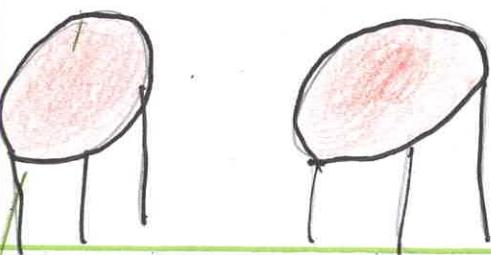


NADA

LAS ESTA.
ESTAR EN SALA



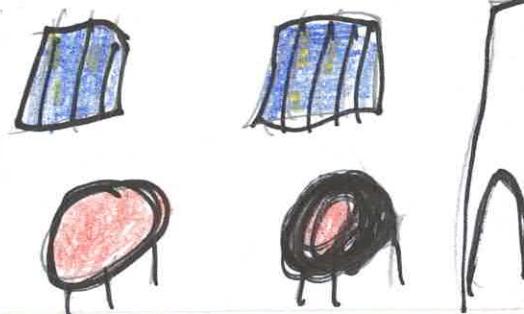
ALAS 75° 30
MERENDA MOS



TÓPE P MPO
LIGREEN
SALA



CENA

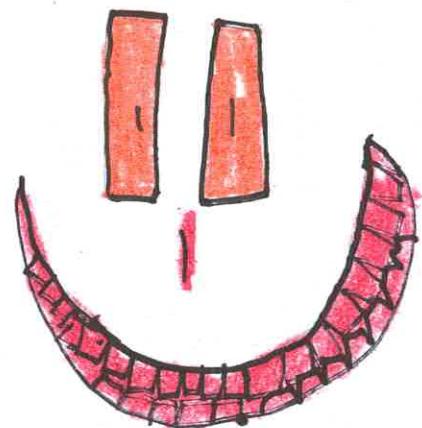
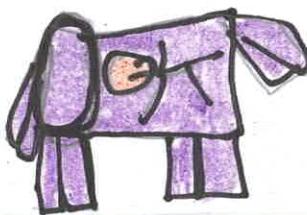


SOC
ESPORT O
ACTITUDAD

VPSPTAS
O PA+PO



DORPHIR



DOE

DEE

Somriure
VAIENCIJA

fELICITAT

AMOR

VIDA

EMOCIONES



enamorado



enfadado



Sorprendido



riendo



triste



Divertido

PASO



Sopas de letras

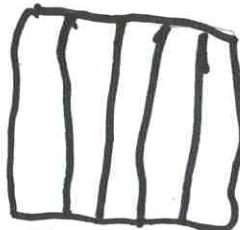
Tiempo

Sudoku



C.

S.



Cruza rompecabezas

Busca las nueve palabras relacionadas
con el



VERANO

P	I	S	C	I	N	A	Z	V	A	H	E	R	G
M	K	O	N	O	S	H	N	S	Q	P	Y	I	S
R	W	L	J	V	N	R	N	Y	G	L	M	N	V
S	M	H	O	P	I	S	N	A	C	O	P	N	E
W	F	K	Y	N	N	N	N	A	C	J	H	I	R
Y	C	H	A	N	C	L	A	N	P	L	A	Y	A
R	F	A	F	A	L	O	B	A	M	J	G	K	N
S	L	O	L	M	O	F	i	E	T	K	U	B	O
C	O	D	#	O	L	E	T	G	K	M	A	H	i
K	T	R	R	G	R	T	D	N	E	F	i	V	E
H	A	S	K	F	I	E	S	T	A	B	i	D	J
C	D	O	P	W	f	z	C	H	O	Y	P	Q	S
P	O	O	N	A	L	N	N	M	X	G	T	V	W
R	R	H	L	K	R	U	B	A	N	A	D	O	R

¡PALABRA SECRETA!

Á

<< [3]

1 - p

5 - u

2 - a

6 - n

3 - m

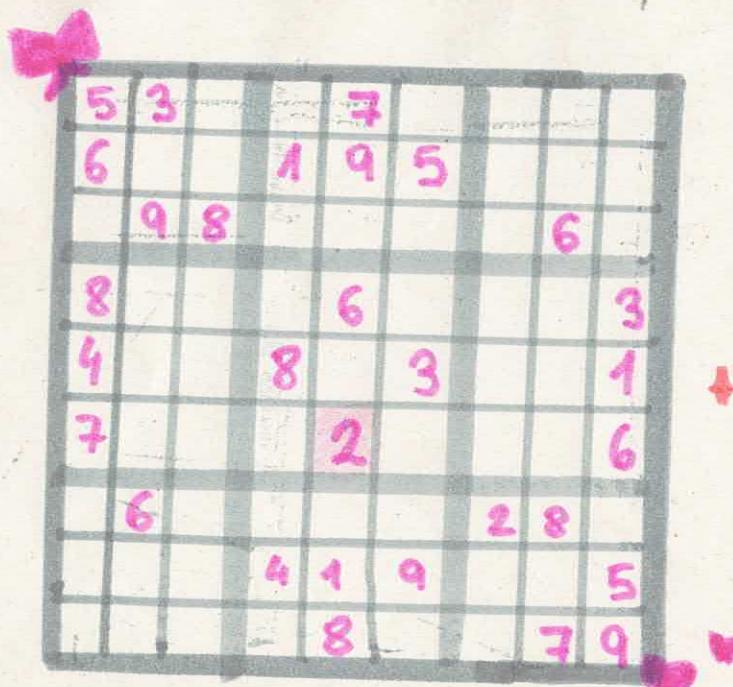
7 - j

4 - o 8 - i

→ Completa la palabra basándote en los números subrayados de color rosa en los sudoku's resueltos a continuación.

SIDEIKLI

✿ - uca - ✿



#1

NIVEL
+ DIFÍCIL

	7	5	2	9	6		
5	4		3	9	1	8	
9	1	6		5	2		
7	6	8	1	5			
3		9	7	8	5		
		3	2	7	8	1	
2	9			3	1	7	
1	3	2	9		4	5	
	5	4		1	3	6	

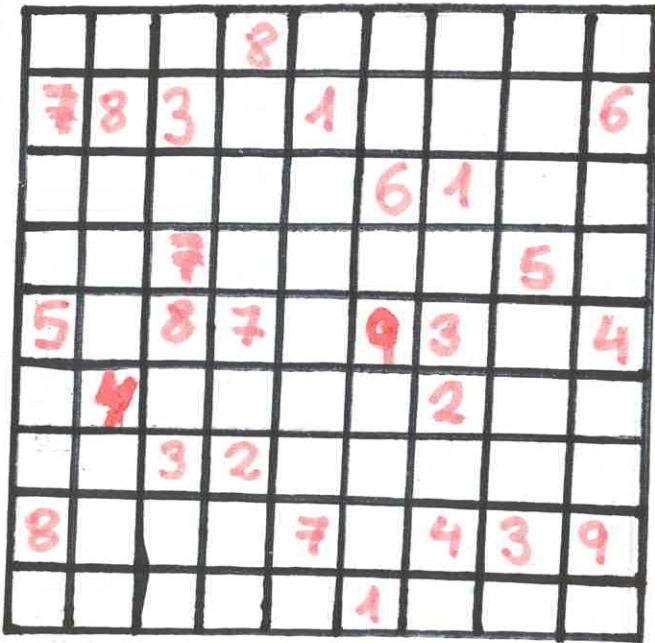
#2

NIVEL
FÁCIL

#3

NIVEL
MEDIO

	4	3		7			
8	2		1		4		
	7	2				9	
2	5						
		7	1	2	9		
						15	
1				6		2	
		2	9			6	7
			3		1	8	



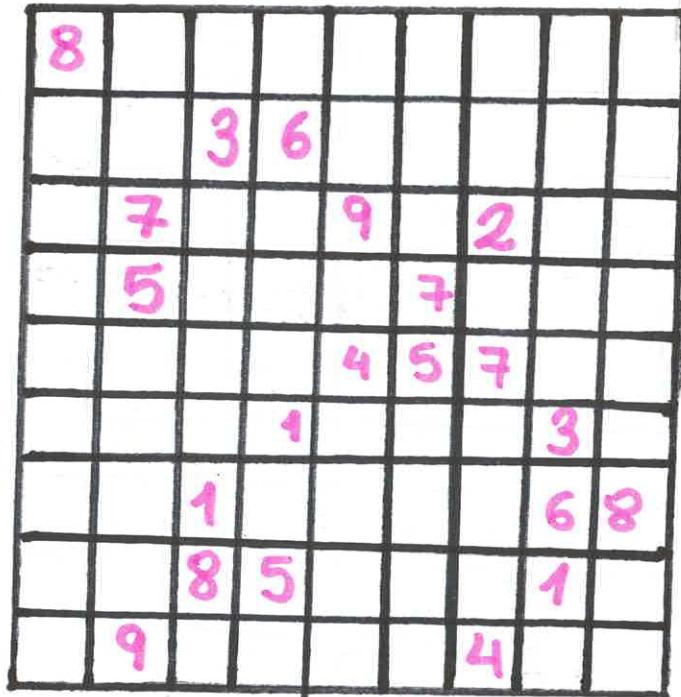
4

NIVEL

AVANZADO

5

NIVEL
DIFÍCIL



Sopa de Letras

- Coche
- moto
- Bicicleta
- pastor
- vaso
- flor

H	Y	A	N	X	H	C	C
B	B	V	A	S	A	P	O
N	I	B	I	C	U	A	C
Q	C	Z	F	N	O	S	H
L	I	T	P	L	P	T	O
M	C	L	H	L	O	O	N
S	L	O	U	E	P	R	E
B	E	W	N	I	T	Q	N
V	T	N	O	N	E	N	T
T	A	S	V	O	M	F	O
Y	A	V	M	T	U	S	N
V	Z	M	C	O	C	H	E

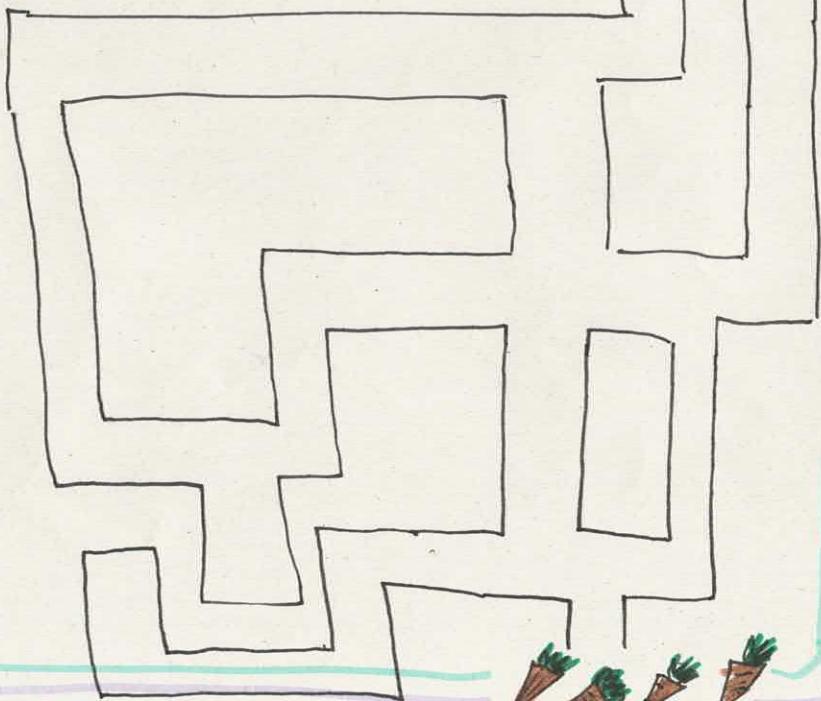
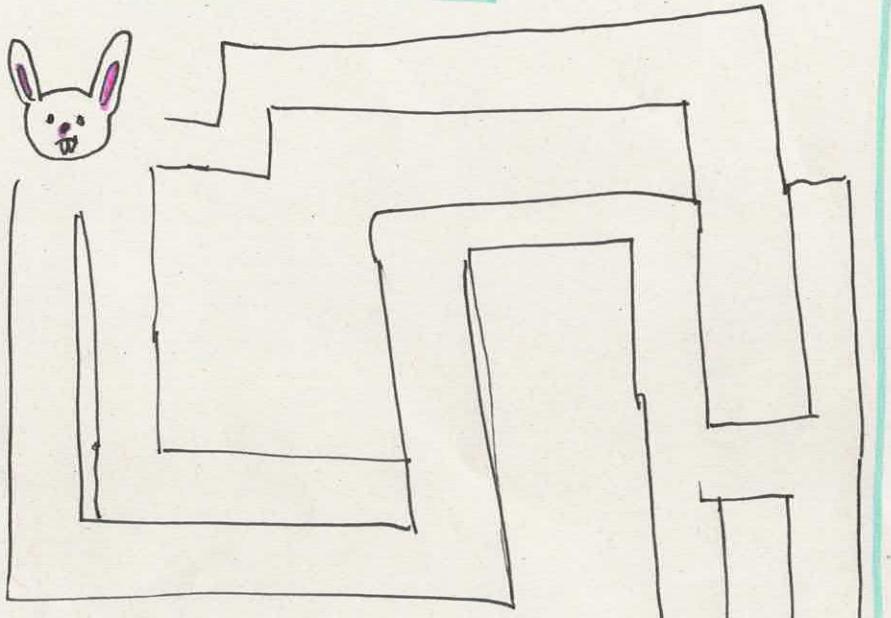
Sopa de Letras

TEMA: ROPA

- CAMISA • PANTALONES • ZAPATOS
- CALCETINES • POLOS • BAILARINAS

Z	P	C	J	H	M	M	G	P	C	Y
A	B	A	I	L	A	R	I	N	A	S
P	Z	L	N	H	T	S	N	P	L	T
A	N	C	J	T	I	O	R	Q	C	Y
T	L	E	K	C	A	X	V	O	E	N
O	I	T	D	A	I	L	P	U	T	O
S	M	I	M	M	D	C	O	T	I	S
O	O	N	D	I	B	Q	L	N	N	T
D	P	E	P	S	R	R	O	S	E	K
N	O	S	S	A	Q	D	S	P	S	S

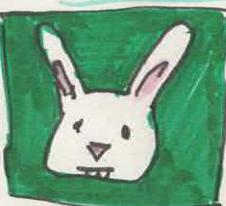
¿Cuál es el camino correcto?



¿A dónde pertenecen
los animales?



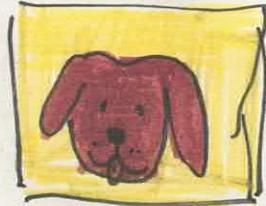
GATO



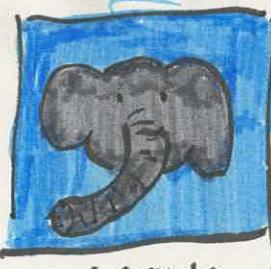
CONEJO



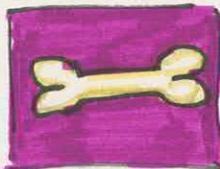
RATÓN



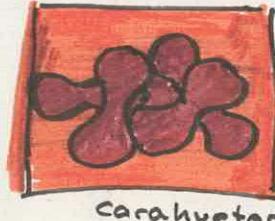
PERRO



elefante



hueso



carne



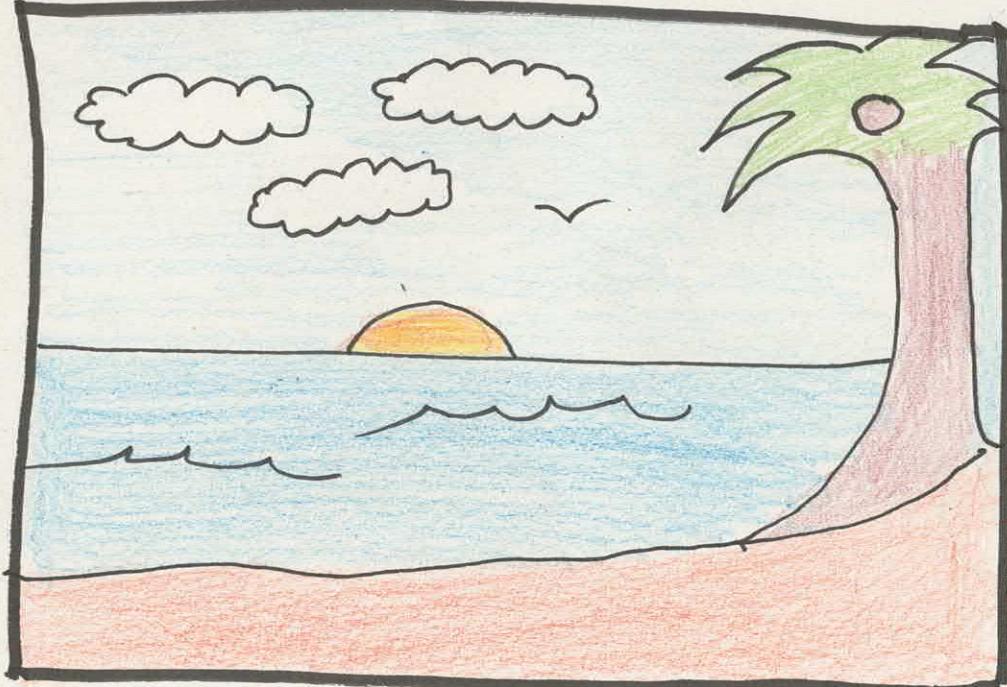
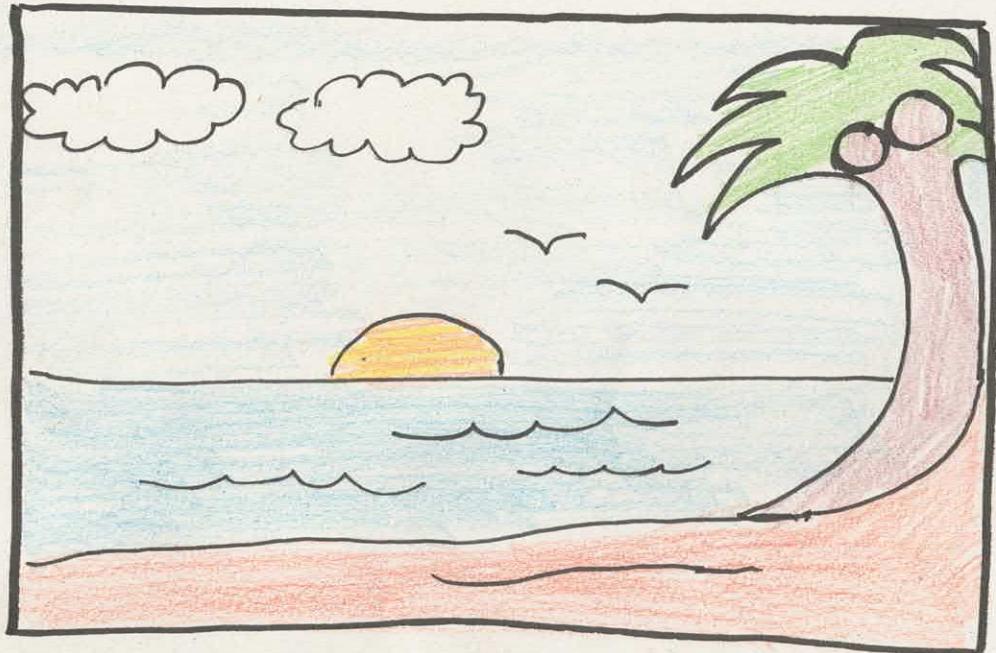
pescado



zanahoria



Las 5 Diferencias



Las 5 diferencias



LOS MEJORES

TIPS

♪ · LE MEVES · 5 ·

(ANÇONS PREFES)



(CATALANES)

el meu top 10

- Volcans (buhos)
- Me gusta el Sushi (Narru)
- La gent que estimo (oques grasses)
- Sort de TUC (oques grasses)
- La platzia (The Tygers)
- Bona nit (els pets)
- Tobogan (200)
- Camins (Sopa de Cabra)
- Jenifer (els Catarres)
- boig per TU (SAU)

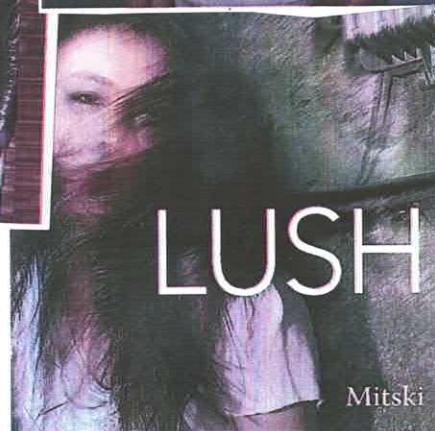
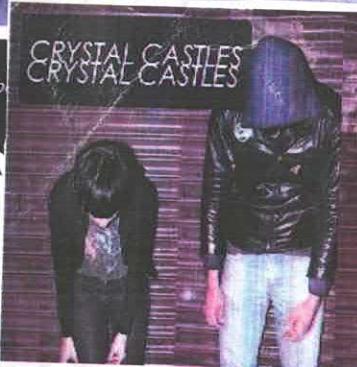
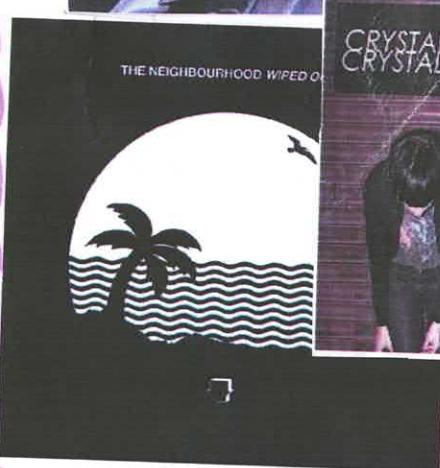
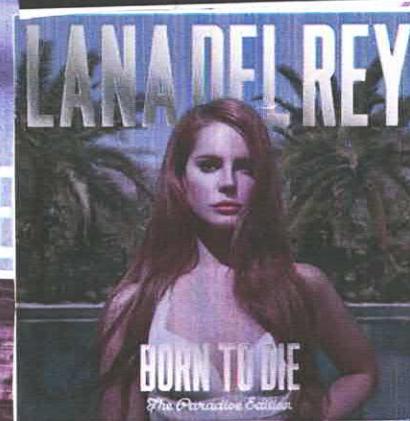
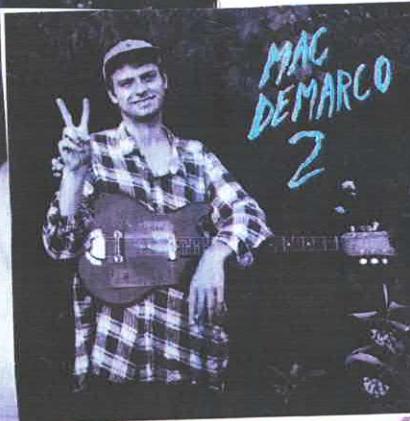
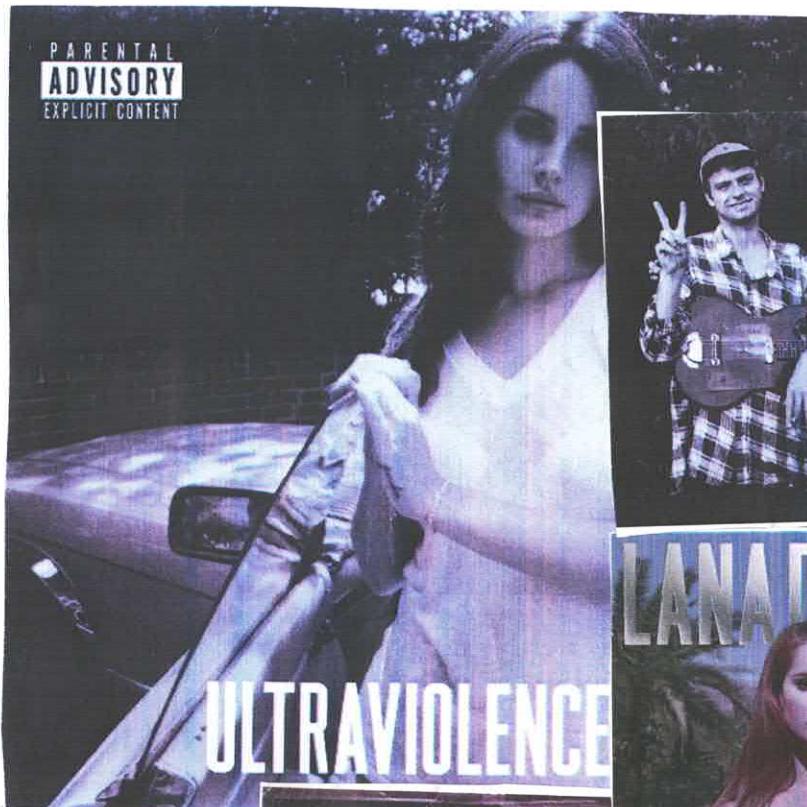


TOP 5

caniones
en INGLES.

- 1- Into it - chase atlantic.
- 2- Love the way you lie - Rihanna.
- 3- Without me - Eminem.
- 4- Super man - Eminem.
- 5- cake - melanie martinez.

PLAYLIST



Top 5

libros que
recomiendo .

1- Díselo a la luna.

2- Antes de diciembre .

3- Alguien esté mintiendo

4- Retrum. 5- Boulevard.

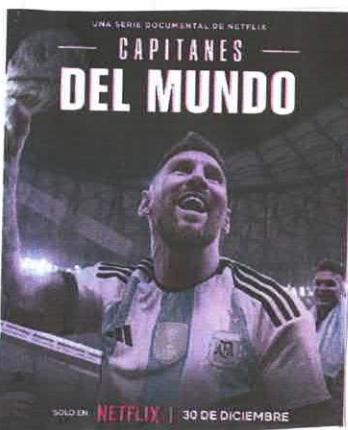
TOP 5

¡Canciones! EN ESPAÑOL

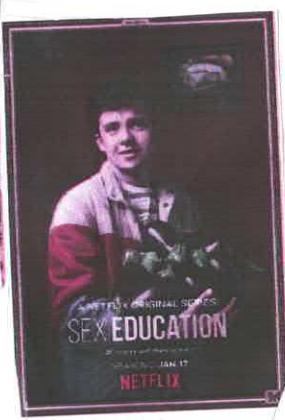
1. Gata Only
2. Gangstar Love.
3. Adivino.
4. Si antes te hubiera conocido.
5. Apaga el cel.

TOP 6

mejores series



Capitanes del mundo



Sex education



La liga más allá del gol



Stranger things



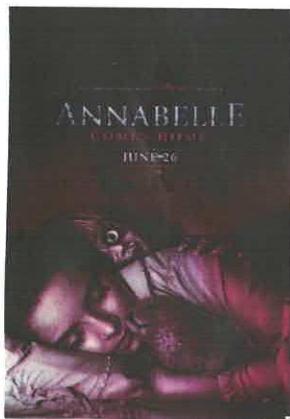
La que se avecina



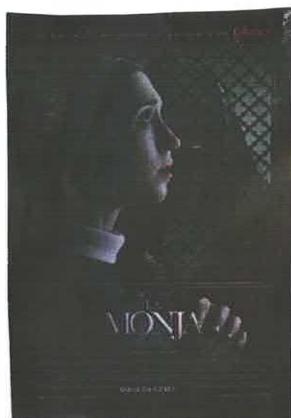
Vis a Vis

TOP 5

MEJORES PELÍCULAS!



Annabelle



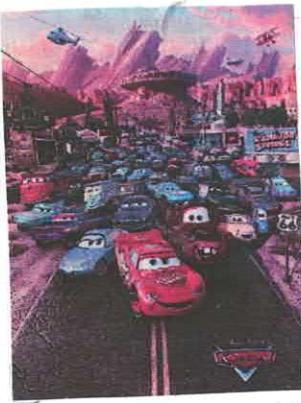
La monja



Bebé Jelou



Keanu & Kiel



Cars

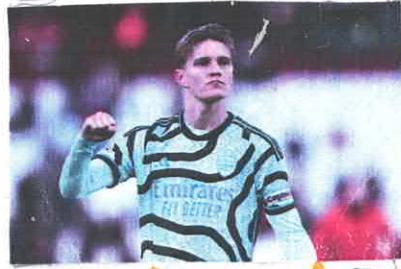
TOP 15 mejores jugadores de FUTBOL



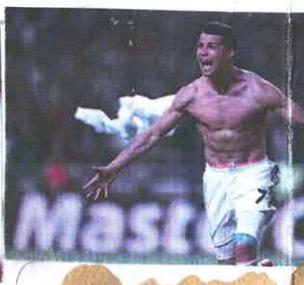
messi



Coutinho



codegord



Ronaldo



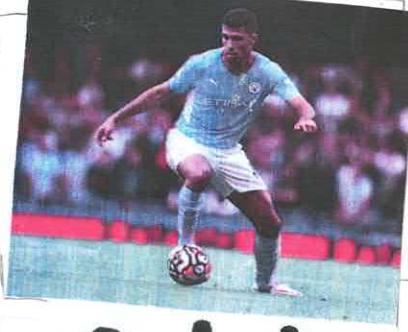
de bruyne



messi



messi



Rodri



Benzema



doku



Vinicius Jr.



Luka



on slij



Modrić

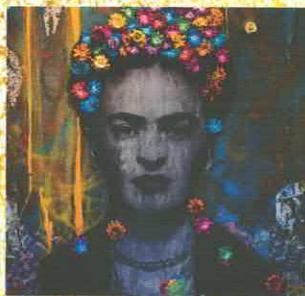


Isco



bellahoun

5 mujeres importantes



Frida Kahlo



Cleopatra



Marie Curie

del mundo

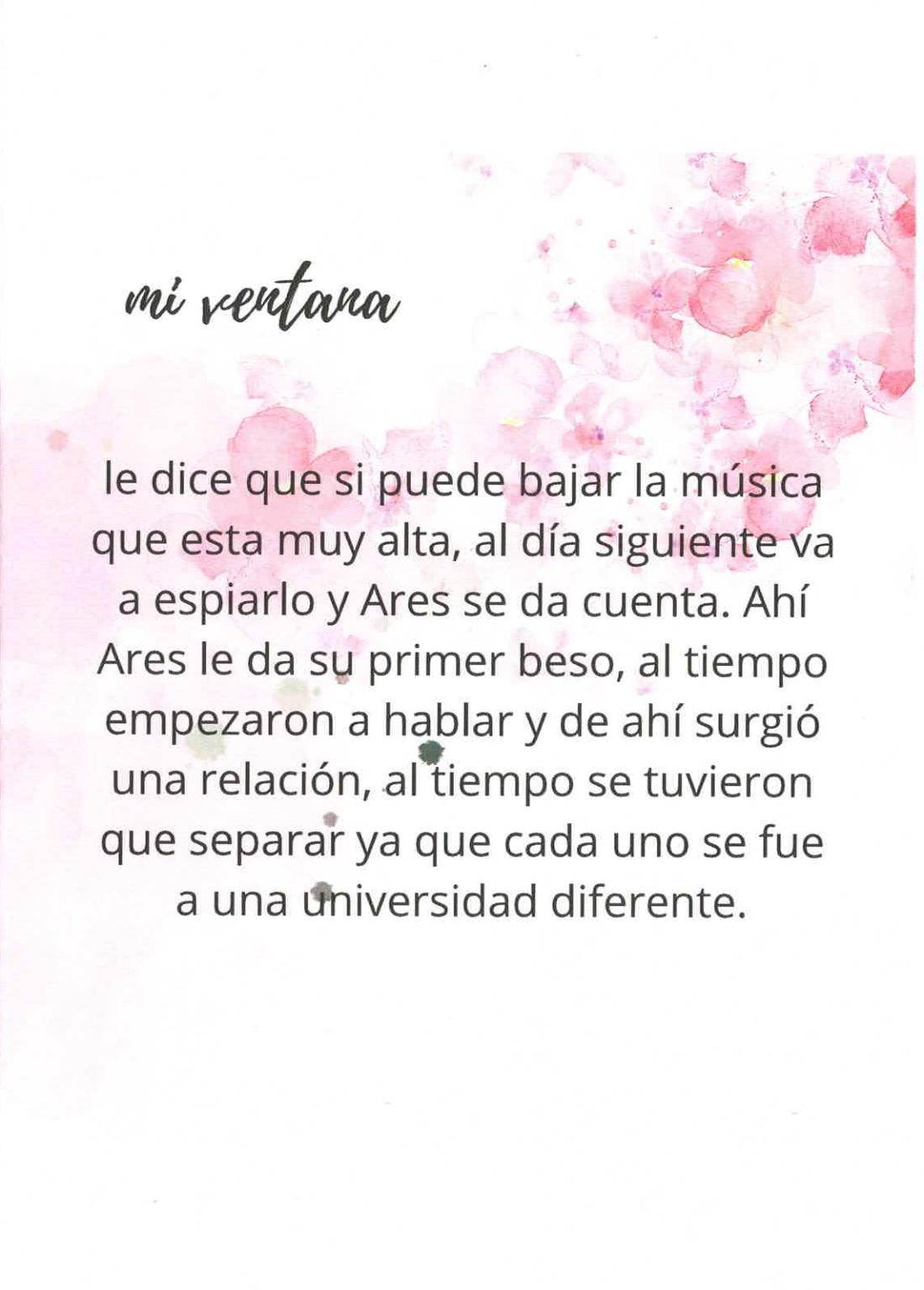
Virginia Woolf



Ada Lovelace

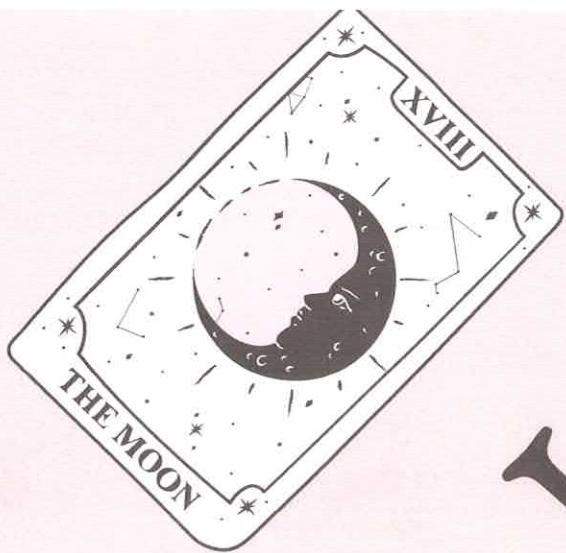
A través de

Todo empieza con la clave del wifi de Raquel, su vecino Ares se la ha robado ya que su wifi se ha roto. Su familia, los Hidalgo son una familia adinerada, sus dos hermanos Artemis y Apolo son muy guapos como él mismo Ares. Una noche se encuentra a Ares en su patio al lado de la ventana de Raquel (Raquel lleva toda la vida obsesionada con Ares)



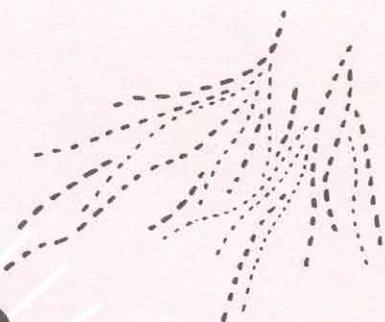
mi ventana

le dice que si puede bajar la música que esta muy alta, al día siguiente va a espiarlo y Ares se da cuenta. Ahí Ares le da su primer beso, al tiempo empezaron a hablar y de ahí surgió una relación, al tiempo se tuvieron que separar ya que cada uno se fue a una universidad diferente.

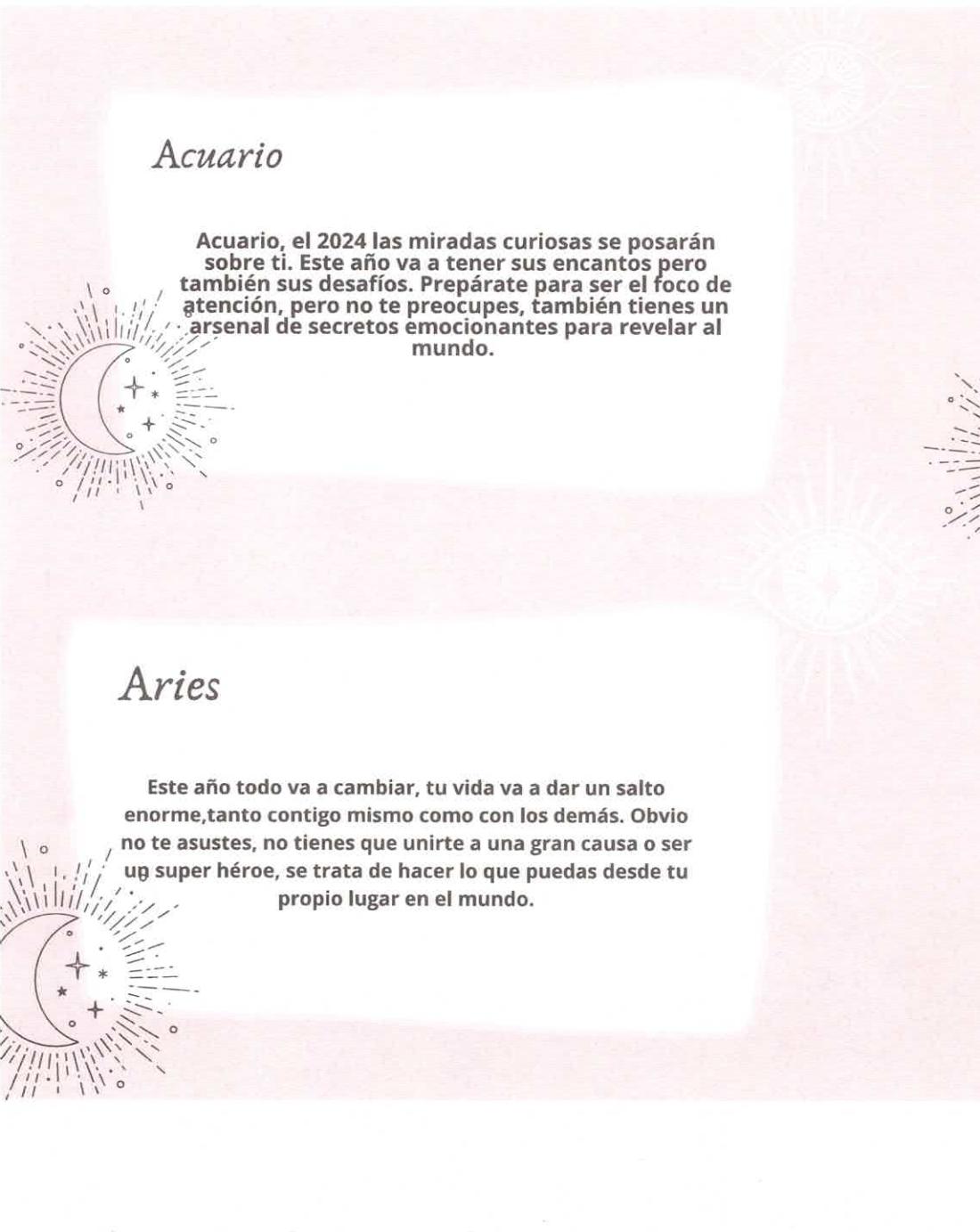


Horo.
UO

scopo
CA

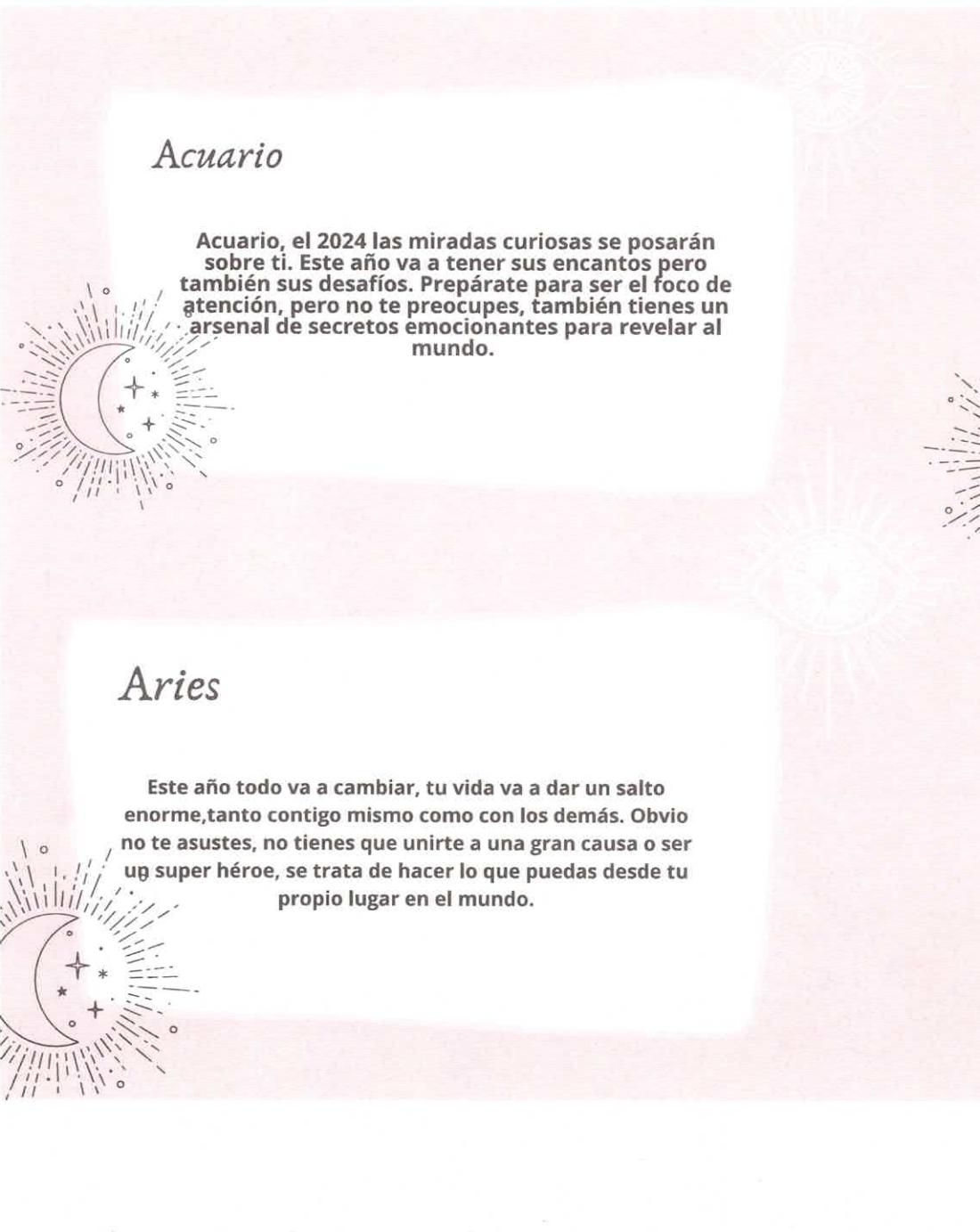


Acuario



Acuario, el 2024 las miradas curiosas se posarán sobre ti. Este año va a tener sus encantos pero también sus desafíos. Prepárate para ser el foco de atención, pero no te preocupes, también tienes un arsenal de secretos emocionantes para revelar al mundo.

Aries



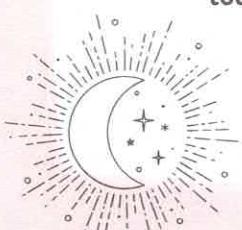
Este año todo va a cambiar, tu vida va a dar un salto enorme, tanto contigo mismo como con los demás. Obvio no te asustes, no tienes que unirte a una gran causa o ser un super héroe, se trata de hacer lo que puedas desde tu propio lugar en el mundo.

Tauro



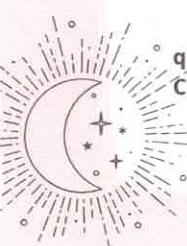
Con la entrada de Plutón en acuario el 20 de enero, podrás comenzar a poner en práctica esas ideas de negocio laborales que has estado procesando en tu cabeza desde hace bastante tiempo . La advertencia es que te prepares para lo inesperado porque es precisamente ahí donde vas a encontrar las soluciones que necesitas.

Géminis



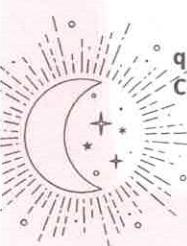
Es tu año de suerte, el año en que verás como todos tus sueños comienzan a hacerse realidad

Cáncer



Es hora de salir de tu caparazón y de dejar de esconderte del mundo porque es verdad que últimamente has estado muy silencioso. Lo quieras o no el 2024 te exigirá vivir algo diferente. Con o sin tu autorización el universo te pondrá en bandeja las situaciones que necesitas vivir.

Leo



Necesitas una visión fresca de la vida en 2024, Leo, y estará a tu alcance, aunque es posible que debas emprender un viaje de descubrimiento para hallarla. Da la vuelta a la página, mirando las cosas desde otro ángulo y buscando perspectivas alternativas para abrirte nuevos senderos. Todo comienza en tu imaginación, así que déjala divagar. Verás cómo el proceso comienza a desarrollarse.

Piscis

Piscis, el 2024 va a ser un año de reflexión máxima. Sabes que tienes que hacer cambios en tu vida, así que confías un poco más en ti para encontrar el camino que deberías seguir en tu vida. Este año vas a ser más independiente. No interpretes esto como un alejamiento de lo demás, sino más bien, concibe esto como un empujón para seguir adelante y mirar solamente POR TI.

Virgo

Virgo, el 2024 trae desafíos. Este año, podría ser crucial relajar esa manía controladora que tienes sobre tu vida. Las circunstancias de otras personas o las demandas de tu propio cuerpo podrían afectarte, pero saber qué dejar pasar te ayudará a identificar las oportunidades que son para ti.

Libra

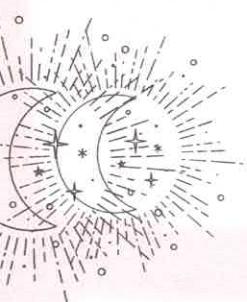
Querido Libra, el 2024 te llevará por terrenos desconocidos, vas a experimentar un viaje emocionante que va a dar un giro de 180 grados a tu vida. Aunque suene aterrador, agradece que el Nodo Sur te acompañe todo el año en tu signo porque está haciendo un trabajo de sombras: está haciendo que te liberes de lo que te pesa para que finalmente te dirijas a tu destino. Este tránsito promete un profundo crecimiento espiritual, aunque también te enfrentarás a un espectro completo de emociones.

Escorpio

Querido Escorpio, el 2024 para ti se trata de cerrar uno de los ciclos más importantes de tu vida. Tú más que nadie tienes la capacidad bien desarrollada de renovarte a ti mismo. Tu signo puede sumergirse en la energía del caos y transformarse por completo.

Sagitario

Sagitario, en 2024 deja de improvisar y pon tus planes en orden. Revisa tus metas, tus sueños y tus asuntos pendientes. Aterriza un minuto y decide hacia dónde quieres ir.



Capricornio

El año 2024 te brindará una experiencia completamente nueva y liberadora, Capricornio. Llevas 15 años transformándote por gracias a Plutón en tu signo. Finalmente te despedirás de sus desafíos el 19 de noviembre. Prepárate para un viaje más tranquilo, donde podrás adaptarte a rutinas sencillas y dedicar tiempo a tus asuntos laborales y pasiones personales.

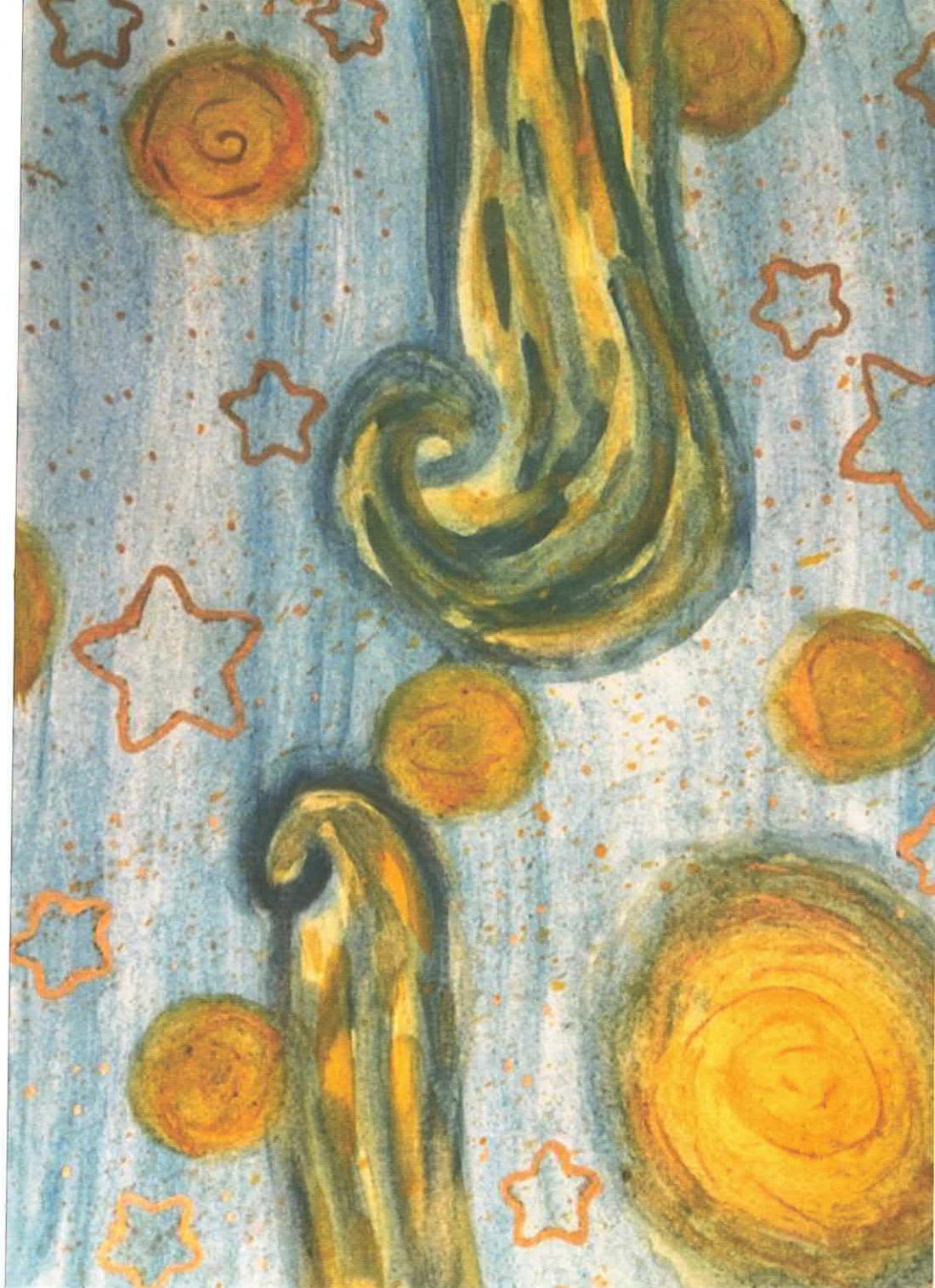


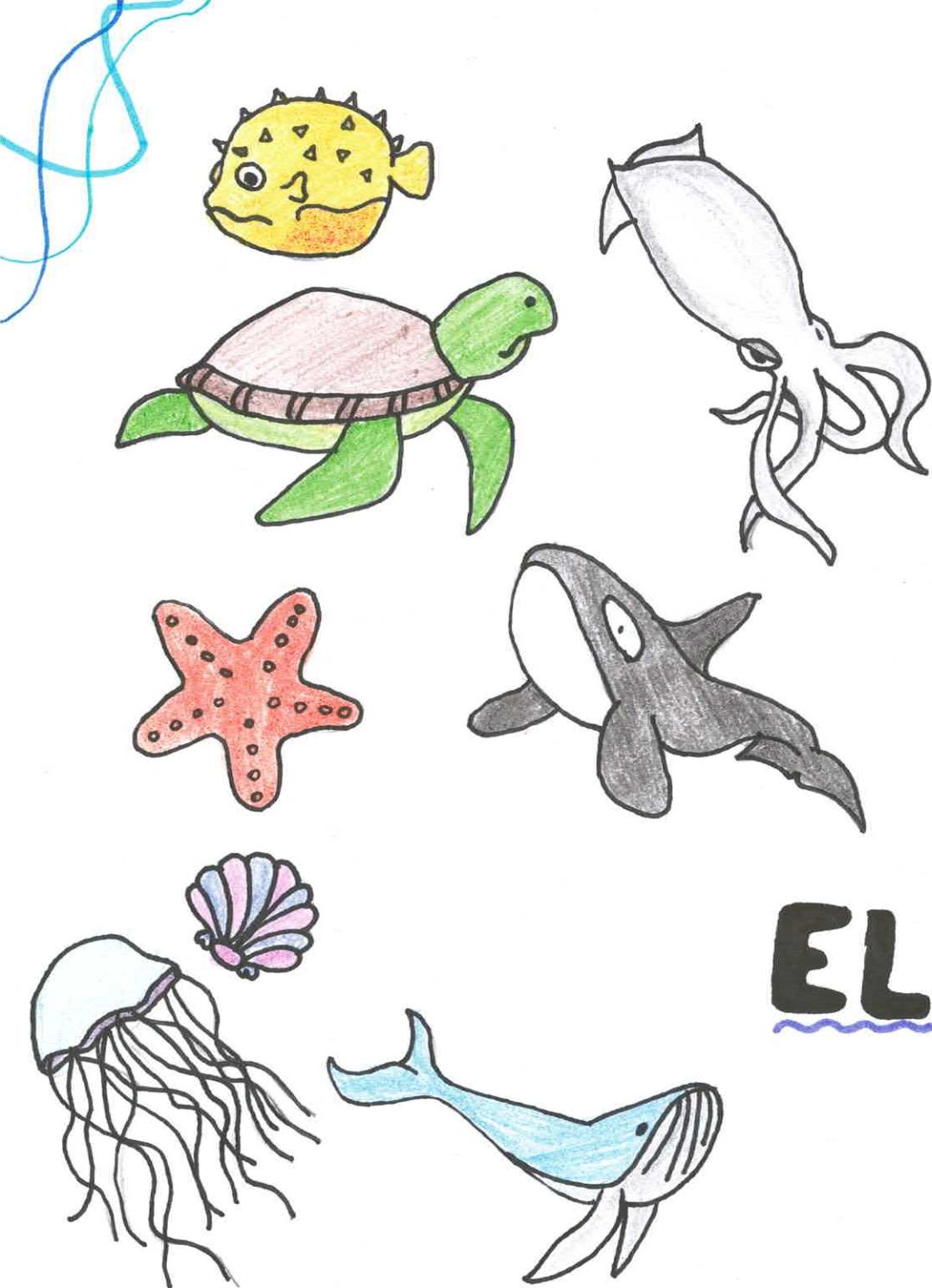
The

;-haest;-

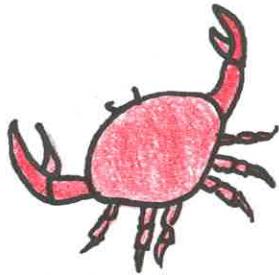
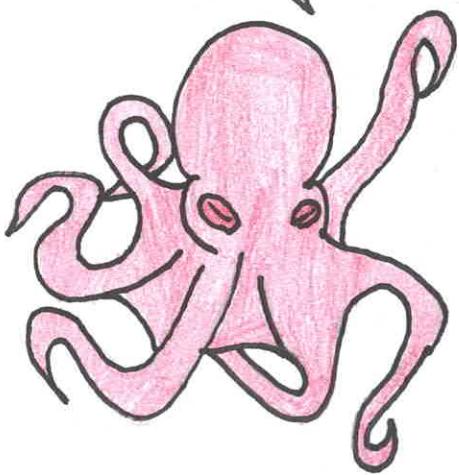
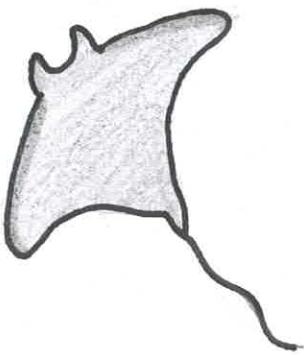
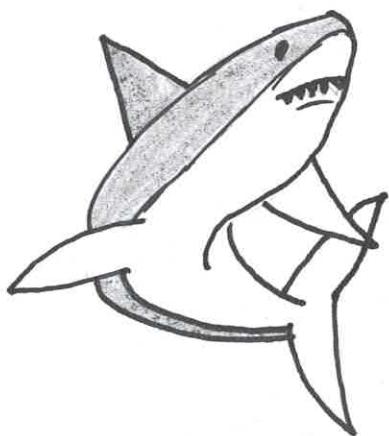
Pictures
(dibujos)

-ever-

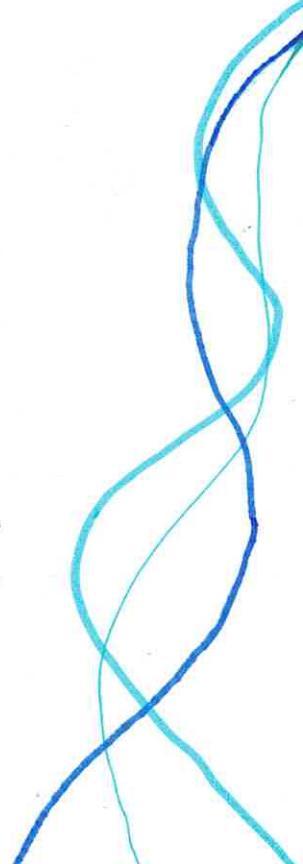




Noa G.



MAR

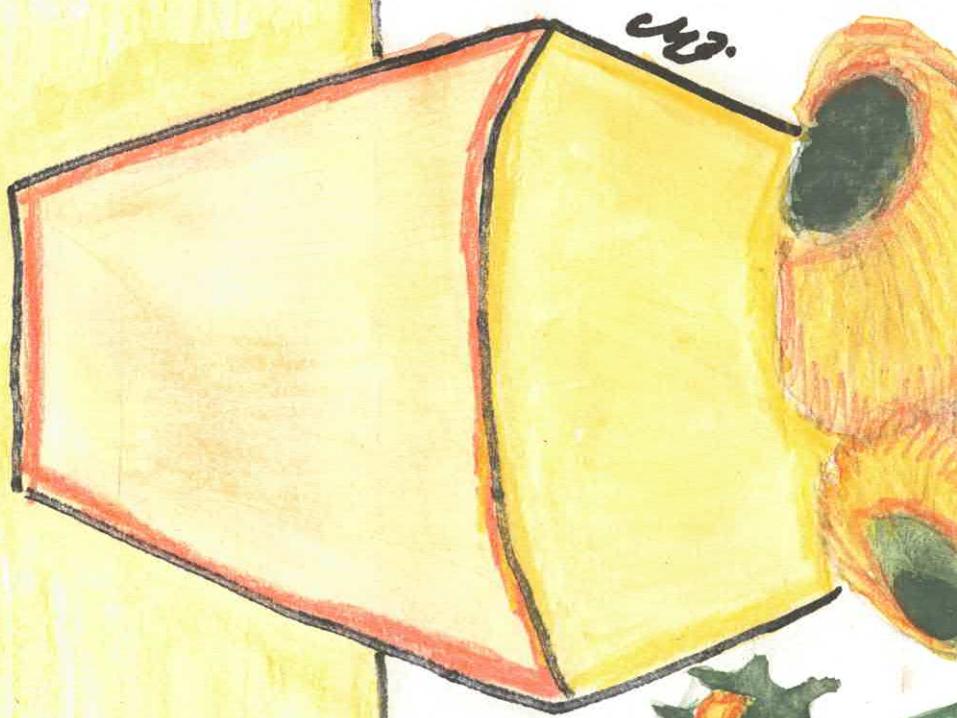


Nombre.....



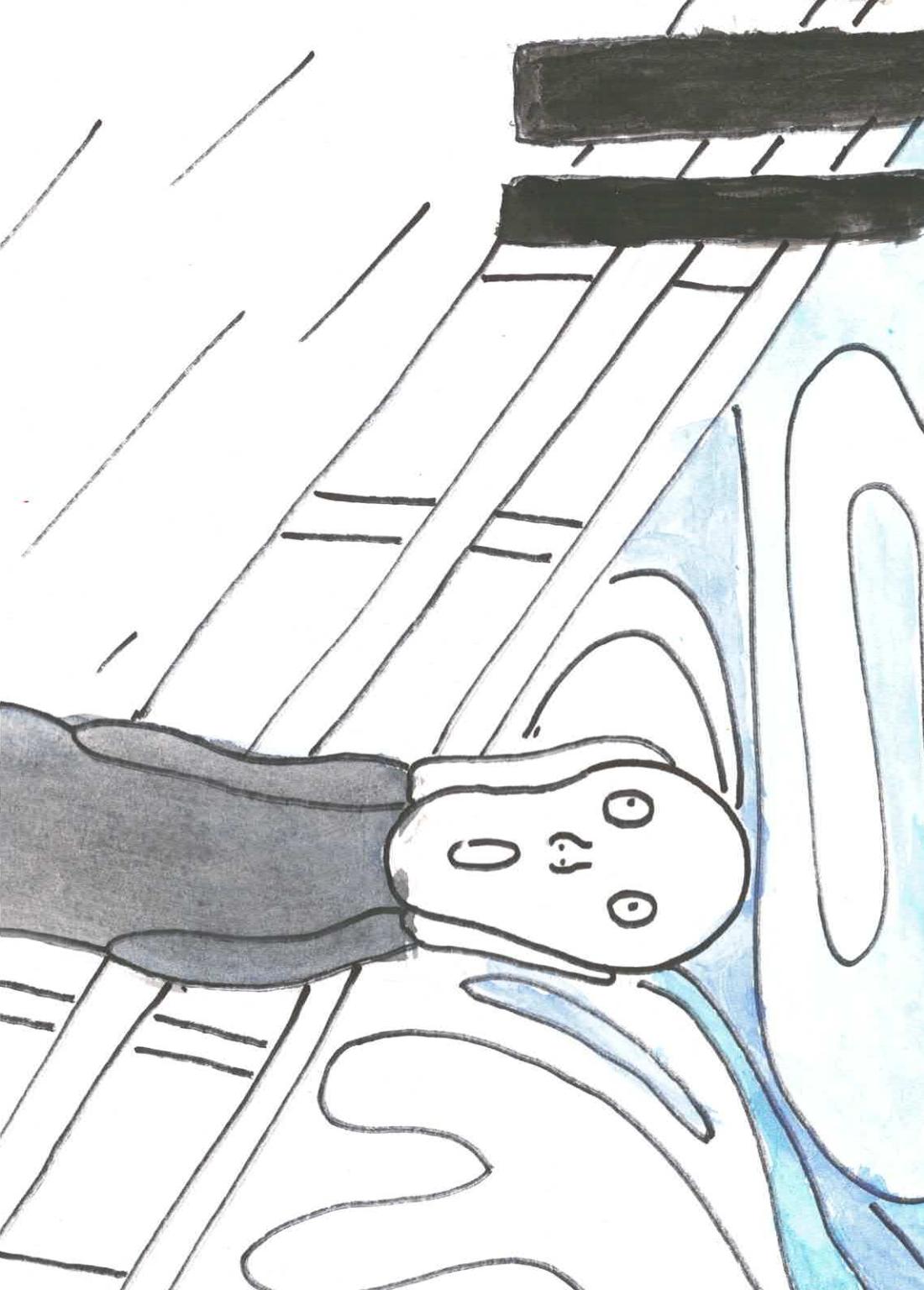


N3



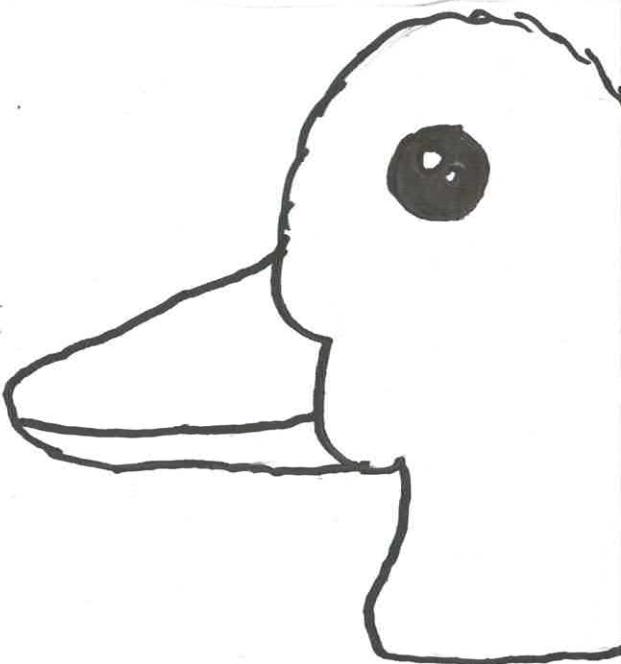
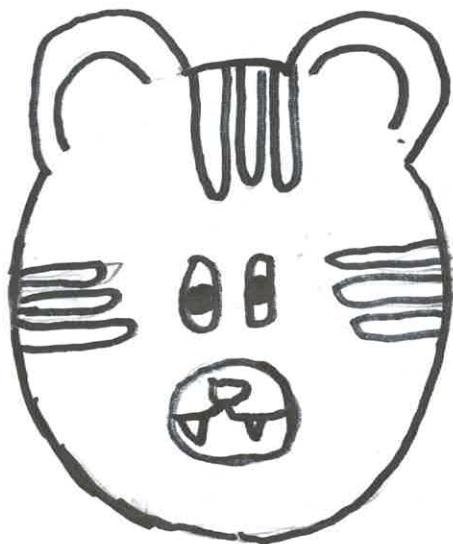
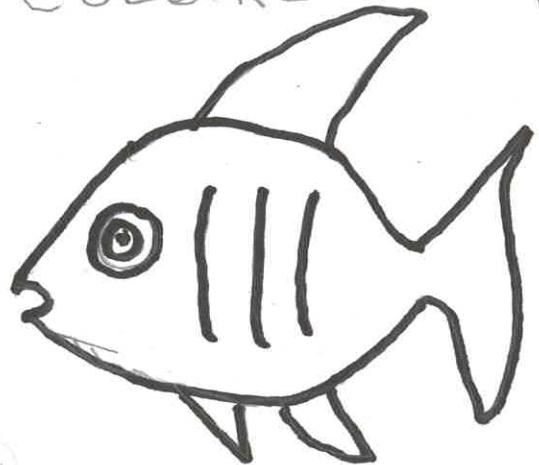
en.

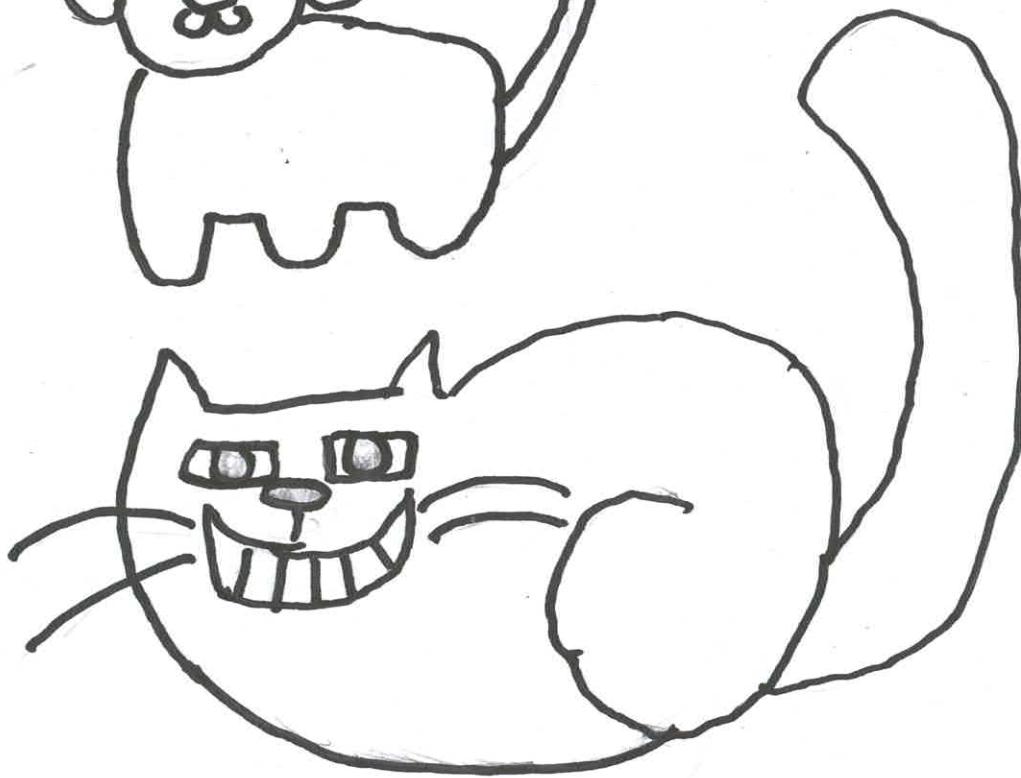
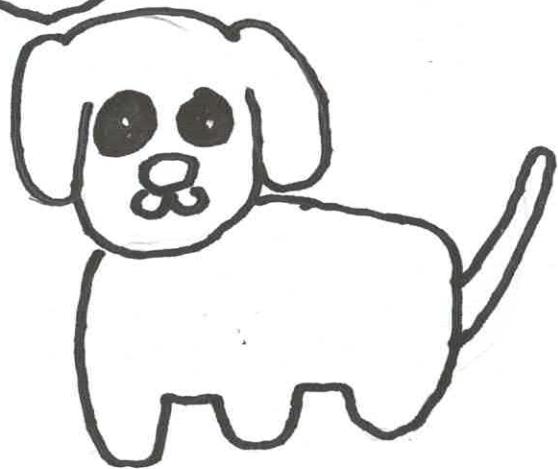
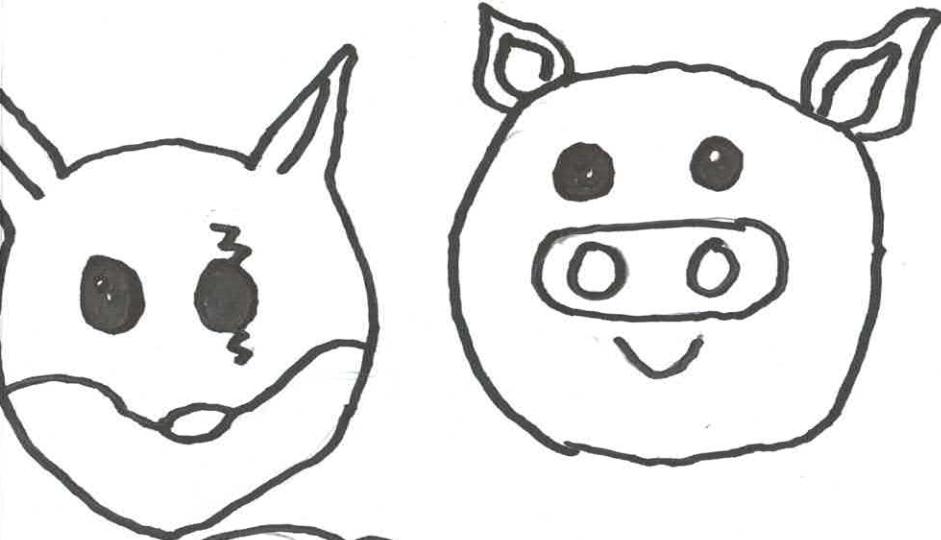






Pinta y Calarea





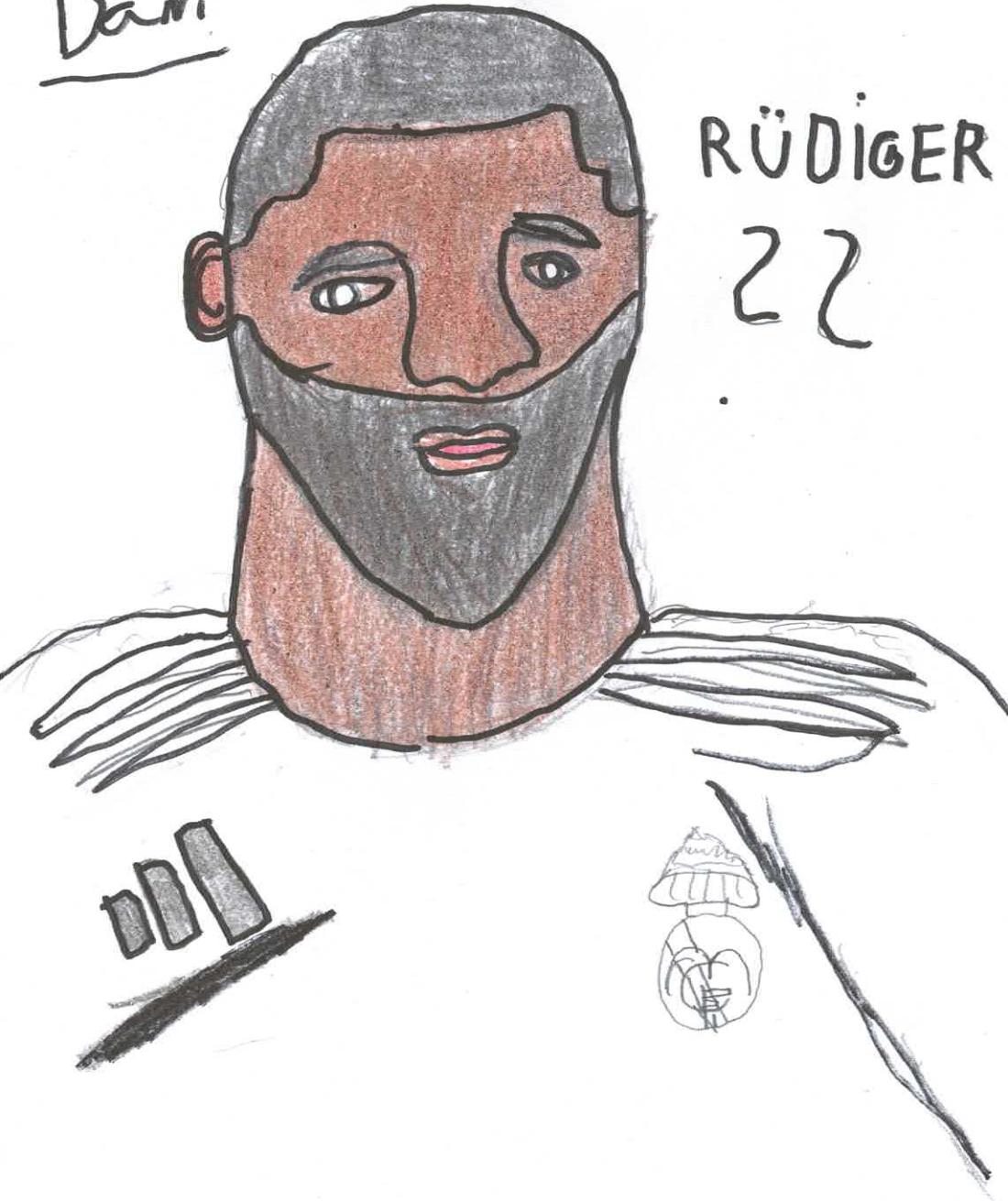


Dani

Dani

RÜDIGER

22



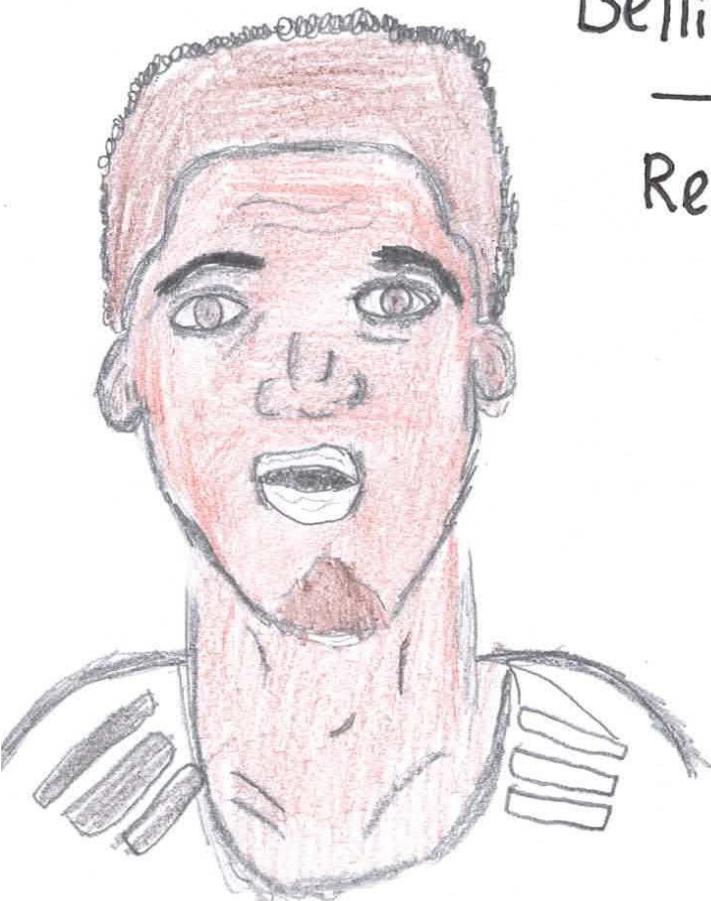
Neimmat



EMBAPE



Dami



Bellingham

Real madrid.

Myoda



MODA 3

(otoño)



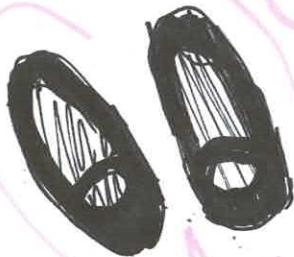
- cardigan
- vestido
- lazo
- zapatos

MODA 2

(invierno)



- bufanda
- camisa
- chaqueta
- falda
- mangas
- zapatos.



MODA
(primavera)



= MODA =

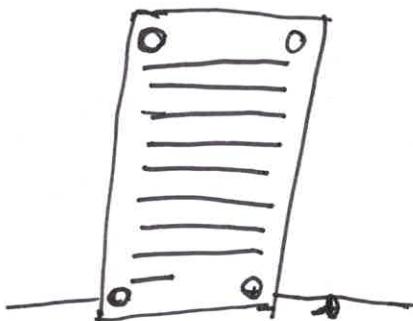
(verano)



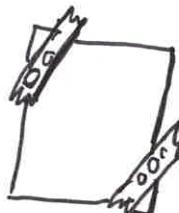
- vestido
- zapatillas
- lazo

Creadores

DE



Contenido



MICHELE
IVET

ANDREA

NOA

MIREIA

voor

MARTINA

Naiara

HILDE

Iria ♡

NOA

JORDI

Dani

Bouzian

Judith

Rocio

MAKSYM

Nayara

Alma

Ayrton

ANDREA

Juanpe

DANIEL

Eliza

FEEL

ALRIGHT

i'm

SO FEELINGS