

DESAYUNO

A las 7:30 despierta sin alarma.

Lávate la cara con agua helada.
Imagina que proviene de una
vertiente.

Vístete en ropa cómoda. No mires
tu celular ni redes sociales.

Ve a la cocina y toma un vaso
grande de agua.

Prepara tu bebida caliente a
elección. Yo recomiendo un café.

Mira por la ventana al vacío hasta
perderte.

A las 8:11 activa una hora en tu
temporizador. Escribe sin parar.
Recomiendo preferir un cuaderno y
lápiz.

A las 9:11 abraza a alguien o algo
que quieras mucho.

Piérdete un rato en internet.



Cuando tengas hambre prepara

desayuno

PANCAKES GRINGOS

extra esponjosos



Ingredientes

- 1 taza harina
- 1 cucharadita polvos de hornear
- 1/2 cucharadita bicarbonato
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 1/2 cucharada de azúcar
- 1 huevo
- 1 taza yogur o leche
- 1/2 taza de jugo de limón o naranja
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- Canela y vainilla a gusto

1 Mezcla en un recipiente el yogur (o leche) con el jugo de limón o naranja y dejar reposar por 5 minutos

2 Mezcla en otro recipiente (más grande) la harina, polvos de hornear, bicarbonato, sal y azúcar.

3 Revuelve tu huevo y luego mezcla con yogur. Agrega esta mezcla al mix de harina y poner aceite.

4 Mezcla todo. 5 Cuidado con sobre-mezclar. Queremos tener algunos grumos pequeños. Deja reposar.

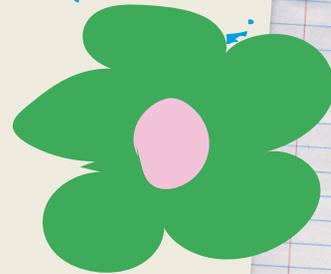
6 Calienta tu sartén hasta que cuando le tires agua ésta se evapore enseguida.

7 Agregar gotitas de aceite para que no se pegue. Con un cucharón agregar mezcla.

8 Cuando le salgan burbujas a la masa y tenga bordes más firmes. Deberá ser un poco más de dos minutos.

9 Gira y cocina por el otro lado por un minuto. Repite.

10 Guarda tus panqueques en un horno precalentado. Sirve con mantquilla y jarabe de maple.



A las 11:00 juega a hacer un **fanzine**.

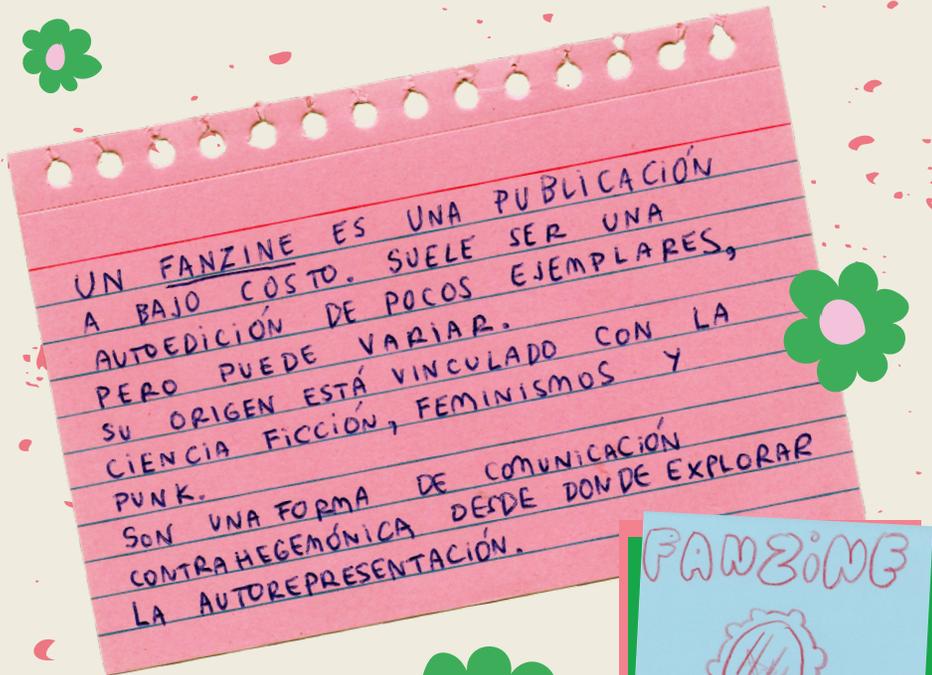


A las 13:00 mira por la ventana

A las 13:30 báñate y vistete.

A las 14:00 prepara arroz y remoja tofu en salsa de soya, ajo, azúcar y aceite de sésamo.

Mientras tanto lee lo que quieras.
Recomiendo Chelsea Girls de eileen myles



UN FANZINE ES UNA PUBLICACIÓN A BAJO COSTO. SUELE SER UNA AUTOEDICIÓN DE POCOS EJEMPLARES, PERO PUEDE VARIAR. SU ORIGEN ESTÁ VINCULADO CON LA CIENCIA FICCIÓN, FEMINISMOS Y PUNK. SON UNA FORMA DE COMUNICACIÓN CONTRAHEGEMÓNICA DESDE DONDE EXPLORAR LA AUTOREPRESENTACIÓN.



FANZINE
COMO
REFLEJO



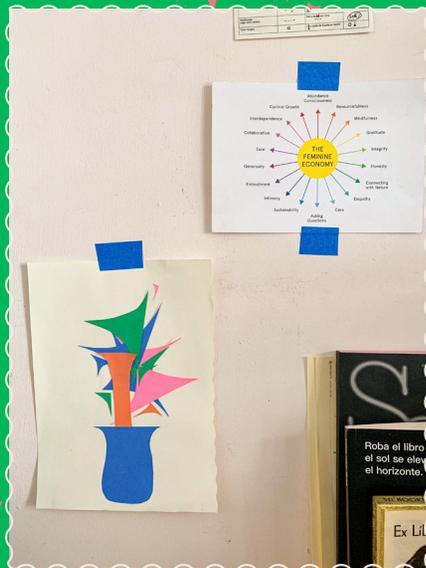
that's all you get at night if you stay in. Puff a hiss of heat is coming in the room, footsteps over my head voices coughing—now that's not much. Or I could mention Merchard softly turning her pages.

Thing is I want to go neither outside nor inside tonight. Talk about how I feel or all that. Today I was thinking that though I felt pretty fried from last night and making everyone who saw me suspicious I still felt good—in my body and frisky, I liked my ideas—watching things as they go. I thought it would keep being that way but here it is night and everything's different. I just started doing this thing between remembering and imagining. Last night I'm taking what

A las 14:45 almuerza.

A las 15:30 haz una videollamada con alguien con quien no hablas hace mucho, pero que solo dure 20 minutos.

A las 16:15 hacer un collage con sobras de papel





A las 18:00 conversación con amigos sobre algo que te gusta mucho.

A las 19:45 sientate en el sillón con tu snack favorito.

Abre Youtube, tipea **“lesbian avengers eat fire too”** y haz clic en el primer video.

El resto del día desconectate de todas tus tecnologías y haz lo que quieras

