ES CON VOZ

EPISODIO 1

Cambios que importan: mi cuerpo, mi historia

Transcripción del **EPISODIO 1**

DIRECCIÓN GENERAL DE CULTURA Y EDUCACIÓN
GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

NARRADORA

En este episodio de mi cuerpo, mis tiempos conversamos sobre la importancia y los cambios que experimentamos en nuestro cuerpo durante la pubertad. ¿Te pasó que la ropa que usabas el año pasado, ahora ya no te queda igual? ¿Sentís que hay días en los que te gusta tu cuerpo y otros en los que… no tanto? ¿Alguien te hizo un comentario sobre tu cuerpo que te hizo sentir incomodidad? ¿Algún cambio en tu cuerpo te ha generado una sensación de fuerza, agilidad o bienestar? ¿Y al revés?

Testimonio 1

A mí me pasó por ejemplo en la pubertad, como que empecé a desarrollar mucho mi cuerpo, muy de golpe, yo pase de ser una chica a otra que nada que ver.

Entonces al desarrollar tan de golpe como que… las miradas no eran lo mismo, había muchas miradas que sentías que te presionaban, porque no te miraban de la misma manera o te sentías como acosada por decirlo de alguna manera, mala.

Testimonio 2

No sé si es normal, pero hay gente que me dice que estoy muy cambiado. Que cada vez me parezco a mi hermano o algún familiar. También hay familiares que no veo hace mucho y me dicen "¡Qué grandote que estás!" y me preguntan "¿Y la novia para cuándo?

Testimonio 3

En casa me agobian los comentarios sobre nuestros cambios en el cuerpo o nuestra nueva manera de pensar diciéndome que estoy más gorda o más flaca o más parecida a algún familiar.

Testimonio 4

Cuando normalmente nos "Viene" a las mujeres muchos le dicen "Hacerse señorita" o la nueva palabra que aprendí "Menarca". Las madres normalmente te dicen "Felicitaciones" y suelen contarles a las tías, a las primas como si fuese algo para felicitar. Personalmente no lo tomo como un logro, porque prácticamente estás felicitando que te va a doler todos los meses la panza, que te van a doler las piernas, que no vas a poder ni caminar por esa razón.

Obviamente cada uno vive experiencias distintas, pero… que no digan felicitaciones porque lo último que les vamos a decir es "gracias", los queremos matar, claramente.

NARRADORA

A partir de los 8 o 9 años pueden empezar a aparecer muchos cambios en el cuerpo, se va dejando la niñez y se entra en la pubertad, que es la primera parte de la adolescencia. Los cambios físicos no comienzan en el mismo momento ni se dan en la misma forma en todas las personas. Algunos te pueden sonar familiares, y otros más nuevos. Por ejemplo: aumentar la altura y el peso, cambiar la voz. Pueden crecer pelos en las axilas, en el pubis, en los brazos, en las piernas, y puede crecer la barba. Se pueden ensanchar las caderas y el tórax. A veces aparecen granitos en la piel. Pueden crecer los pechos y marcarse más los pezones. Se desarrollan los genitales, los testículos, el pene, la vulva. El cuerpo suele transpirar más. Pueden aparecer la primera menstruación o la primera eyaculación. Y también, muchas veces aumentan las ganas de probar y descubrir cosas nuevas.

Compartir más tiempos con amigos y amigas, y menos con las personas adultas, desafiar límites, besarse y acariciarse, explorar sensaciones enteras en nuestro propio cuerpo. Tener novia o novio.

Como ves, los cambios son muchos y variados, no hay adolescencias iguales. Vamos a escuchar algunas chicas y algunos chicos que cuentan cómo han vivido estos cambios en sus cuerpos y en sus vidas.

Testimonio 5

A veces hacen comentarios hirientes sobre mi cuerpo y yo a raíz de eso veo mi cuerpo con muchos cambios drásticos o también cuando tengo mi menstruación, me siento mal, y mis padres o familiares minimizan mis dolores o cambios de humor.

Testimonio 6

Al principio me daba mucha vergüenza que mi cuerpo estuviera cambiando muy rápido, me crecían pelos en lugares donde no había ni uno. Pero me di cuenta que esto pasa en todos y no solo en mí.

Testimonio 7

Y después otra cosa que sí me di cuenta que vi que pasó, desde otro punto de vista, desde una amiga. Es que ella se descubrió a sí misma en el tema de la pubertad, o sea se dio cuenta que ella nació siendo mujer, y no quería ser mujer, quería ser hombre y que le gustaran las mujeres.

Testimonio 8

Cuando yo era chiquito y cuando iba a la escuela, me solían hacer burlas con mi apariencia, mi físico, hasta que… me acostumbre un día, y cuando llegué a cierta edad, había notado que mi cuerpo (mi apariencia), no solo el mío sino también el de las demás personas, cambia con el tiempo.

Testimonio 9

Antes sentía mucha inseguridad en mi cuerpo, me veía al espejo y me sentía mal. Decía… ¿Por qué no me puedo ver como las otras chicas? O ¿Por qué son tan flacas y tan lindas?, pero con el tiempo entendí que mi cuerpo cambia y era normal.

Testimonio 10

Desodorante si, uso todos los días, lo empecé a usar más porque me gusta mucho hacer deporte, entonces cuando empecé con la pubertad todos los cambios que vienen con eso ya me empecé a dar cuenta que transpiraba más, si no quería incomodar a la gente tenía que usar desodorante. O sea, no fue algo vergonzoso, porque toda mi vida mis papas me enseñaron a usar perfume, o sea, a tener una higiene, a bañarme 1 o 2 veces al día. No fue un gran cambio que yo diga, fa, me cambió la vida, simplemente empecé a usar más, y actualmente me los compro yo, pero bueno...

Testimonio 11

Antes me re comparaba con todos y me sentía re rara, porque mi cuerpo tenía menos rapidez al cambiar y me sentía menos o más chico, pero aprendí que cada uno cambia a distintas velocidades.

Testimonio 12

Antes para hacer amigos o para estar en un grupo era yo misma, pero ahora tengo la necesidad de ser otra persona o cambiar mi personalidad para encajar con los demás.

Testimonio 13

Siento que ahora me tengo más paciencia porque mi cuerpo está pasando por tantas cosas y eso toma tiempo, así que me cuido más, me alimento y descanso como me recomiendan. Y sé que es solo una etapa y sé que tarde o temprano me voy a sentir más cómoda con mi cuerpo.

NARRADORA

La pubertad suele estar acompañada por creencias o ideas erróneas que pueden generar confusión o inseguridad, vamos a desmontar algunas de estas creencias, quedate que esto está muy interesante.

Dicen que el acné aparece por no lavarse bien la cara.

Pero… el acné causado por los cambios hormonales estimula la producción de grasa en la piel, aunque la higiene es importante, los granitos van a aparecer igual.

Dicen que la masturbación en la pubertad es mala y puede causar problemas de salud.

Pero... la masturbación es una práctica común durante la pubertad, no causa problemas físicos ni mentales, de hecho, es una forma de explorar y conocer el propio cuerpo.

Dicen que los cambios hormonales en la pubertad determinan el comportamiento de la persona

Las hormonas pueden influir en las emociones pero el comportamiento es algo más complejo, donde intervienen la personalidad, experiencia, el entorno. El crecimiento no es solo físico, también aprendemos a conocernos y a expresar lo que sentimos de diferentes maneras.

Dicen que si no tenés novia o novio durante la pubertad, hay algo mal en vos.

El interés por estar en pareja varía, algunas personas pueden sentirse atraídos por tener una relación mientras que otras prefieren enfocarse en otras actividades o no sienten interés todavía.

No hay un momento correcto para tener novia o novio, y estar en pareja es tan posible y común, como no tenerla.

En este episodio empezamos a hablar de los cambios que ocurren durante la pubertad y la adolescencia. Son completamente usuales y forman parte del crecimiento.

También desarmamos algunas creencias erróneas y destacamos que crecer es un proceso que permite conocernos mejor, cada cuerpo tiene su propio ritmo y no hay una forma correcta o incorrecta de vivir esta etapa.

Algunas estrategias que pueden ayudarte en este proceso son:

- *Cuidar tu cuerpo y respetar sus tiempos.*
- *Hablar con familiares, amigos, amigas, docentes con quien tengas confianza si tenés dudas o inseguridades.*
- *Informarte a través de fuentes confiables para despejar creencias y preocupaciones.*
- *No te compares con otras personas, cada uno crece a su propio ritmo.*
- *Si algo te preocupa o te genera incomodidad no dudes en buscar ayuda.*
- *Si necesitas apoyo o tenés preguntas sobre tu cuerpo o tu salud, podes:*
- *Acudir al centro de salud de tu barrio para hablar con algún profesional de confianza.*
- *Hablar con algún docente, o con el equipo de orientación de tu escuela.*
- *Llamar al 102, que es un servicio gratuito y confidencial que te orienta ante casos de riesgo o situaciones que afecten tus derechos.*

No dudes en pedir ayuda si la necesitás.

¿Cuál fue el cambio en tu cuerpo que más te sorprendió? Compartí tu experiencia en clase con alguien cercano.

Los escuchamos en el próximo episodio.



DIRECCIÓN GENERAL DE CULTURA Y EDUCACIÓN
GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES