ES CON VOZ

EPISODIO 7

Tomando el control: cómo cuidar mi cuerpo

Transcripción del **EPISODIO 7**

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

NARRADORA

¿Alguna vez te paraste a pensar si lo que estás comiendo es realmente lo mejor para tu cuerpo? O ¿Simplemente elegís lo primero que ves, lo que está más a mano, o lo que te tienta al momento? O por ejemplo, ¿alguna vez te sentiste mal, pero como te decían "No es nada", vos no sabías si hacer caso, escuchar a tu cuerpo o ir al médico?

Testimonio 1

A mí me pasa que cuando tengo hambre, no es que pienso "¿Qué hay?". Lo primero que veo, qué sé yo, unas galletitas, unos pancitos caseros que siempre hace mi mamá, lo agarro y empiezo a comer y no me importa.

Testimonio 2

A mí me pasa mucho que, por ahí, si yo me pongo unos pantalones, si me queda de cadera no me queda de cintura, me queda muy grande de cintura, o si me queda de cintura no me sube por la cadera, y es complicado encontrar un pantalón que justo me quede bien.

Yo todos los pantalones que tengo no hay ninguno que me quede bien de cadera y de cintura. Uso bastante ropa incómoda, por ahí más que nada remeras. Remeras bastante incómodas que yo digo "ay no, no me gusta", ponele las remeras de cuello largo, no me gustan.

Testimonio 3

Mi familia por ahí me dice: "No, si vas con eso te van a mirar demasiado y yo no quiero". No me gusta, no me molesta, es normal. Me ponga lo que me ponga me van a ver igual.

Y por ahí, me hacen usar remeras bastante altas, y a mí me sofoca. Por lo general remeras altas me dan ganas de vomitar.

Testimonio 4

Entrenaba cuatro veces a la semana, y un día no entrenaba, ponele, y llegaba a mi casa me comía todo, estaba todo el día sentado, comía, comía y comía. Al otro día capaz llegaba de entrenar y me morfaba dos sánguches de jamón y queso, una cosa así, ahí es cuando mi mama me miraba y me decía: "Che pero podes comer una fruta en vez de un pan, algo de eso" y yo le decía: "Si, qué se yo, no sé, yo quiero comer algo rico".

Después entendí que ella no buscaba decirme que estaba gordo, que estaba comiendo mal, todo eso. Buscaba de otra forma decirme que coma cosas sanas, que yo era deportista y jugaba todos los fines de semana, y entrenaba un montón y necesitaba estar bien.

Testimonio 5

Yo a veces como muy poco la comida y después paso al postre, que a mí me gusta mucho la comida dulce y eso bueno… pero después me hace mal a la panza…

Testimonio 6

Yo la verdad no le doy mucha bolilla a lo que me pide mi cuerpo, qué se yo, por ejemplo: tengo sueño, y tengo algo que me gusta mucho hacer, voy con sueño igual porque me gana más las ganas de hacer eso.

Testimonio 7

Hubo un momento en mi vida que arranqué a hacer boxeo y era algo que me gustaba mucho. Hubo un momento en el que hubo un accidente con un chico que iba a ese gimnasio, un accidente feo. Y desde ahí por mis seres queridos tuve que dejar. Dejé porque le daba miedo a mis seres queridos que me pase algo, peleando, entrenando.

Me costó dejarlo porque era algo que me gustaba.

NARRADORA

Muchas veces, las elecciones que hacemos sobre nuestro cuerpo están influenciadas por lo que otras personas piensan, lo que vemos en redes sociales o lo que dicen los medios. Por eso, es importante tratar de decidir con libertad, basándonos en lo que realmente necesitamos y sentimos.

Tomar decisiones informadas y autónomas no siempre es fácil, pero es más importante para construir una relación más saludable con tu cuerpo.

Cuando aprendes a escucharte, a elegir lo que te hace bien y ejercer tus derechos, sentís más confianza, autonomía y respeto por quien sos.

La autonomía es la capacidad de decidir por tu propia cuenta.

Conocer los derechos sexuales y reproductivos te permite tomar decisiones sobre tu sexualidad y salud reproductiva de manera libre, segura y sin miedos. Así cada persona puede elegir lo mejor que le hace sentir, respetando su entorno, relaciones, y sobre todo sus propios deseos y necesidades.

Decidir con autonomía y con información clara también implica aprender a decir "No" y pedir ayuda a otras personas si es necesario.

Testimonio 8

Yo fui muy independiente siempre con eso de tomar decisiones sobre mí misma y mi cuerpo.

A pesar de que por ahí hay algunas prendas que no me dejen usar, las uso igual, tipo si me ves en mi día a día uso la ropa que yo quiero. Y por ahí mi familia dice "No tenés que usar eso" y lo uso igual porque es mi cuerpo y es con lo que yo me siento cómoda, y es mi propia decisión, no tengo 5 años que no puedo decidir qué ponerme, tengo ya 16 y soy suficientemente madura como para saber qué me conviene usar y qué no me conviene usar.

Testimonio 9

Bueno a mí me pasó, que había cumplido 15 y ya podía ir al médico solo. Me acuerdo que había ido con mi mamá al médico y me dijo: "Vos ya sos grande, entrá solo".

Entonces yo entro, tenía fiebre y el médico me dice: "Si querés te ponemos inyección" y agarra y me hace un gesto de la inyección. Y después me dice: "En la cola"; y yo le dije: "No, muchas gracias, muchas gracias" y ahí me fui. Es bastante importante saber los derechos que uno tiene en sí mismo para poder defenderse y saber cómo actuar en diferentes situaciones.

Testimonio 10

Es importante saber elegir ahí, porque no sé, en el momento de comprarte ropa, poder elegir lo que te gusta sin que nadie te diga nada, y te sentís seguro con eso.

Que no elijan por vos, o sea, vos tenés que ser libre y elegir lo que a vos te gusta. También tiene que ver con el tipo de belleza, como que no te deja elegir, porque viste, no tenés que ser ni muy gorda, ni muy flaca o flaco, o sea, tenés que ser lo perfecto, pero igual: ¿qué sería lo perfecto? No existe lo perfecto.

O sea vos tenés que ser feliz como sos y elegir qué querés ser.

Porque a raíz de eso después te vas a poder sentir mejor y estar seguro de vos mismo.

Testimonio 11

Yo si me estuve informando por suerte toda la vida con mis padres sobre todo, después mi hermano mayor también me explicó bastantes veces como colocarse un preservativo.

Por suerte tuve los principios básicos que se necesitan para prevenir ese tipo de cosas, embarazos y todo eso.

Obviamente cuando estás con otra persona, tienen que pensar los dos igual, porque, qué sé yo, si no piensan igual no se puede hacer nada plácidamente. Yo diría que lo mejor es usar un preservativo.

Testimonio 12

Bueno, también es importante que sepamos nuestros derechos, porque a raíz de eso nos damos cuenta, por ejemplo: nosotros tenemos nuestro cuerpo, ¿no? Y tenemos que saber que nadie, solamente nosotros, nadie nos puede tocar.

Por ejemplo, si vas al médico y te tienen que revisar algo, por ahí esa persona es mala o te toca… vos nunca tenés que dejar ahí que nadie te toque y esas cosas.

Testimonio 13

A mí lo que me hace mi mamá es como que me exige mucho, y me dice: "Ojo nena"; y yo: "Si mami, está bien". Igual ni salgo a la esquina así que no sé por qué me dice eso.

Testimonio 14

A mi algo que me pasó es que todos los temas de métodos anticonceptivos los aprendí yo solo, mirando en Internet y cosas así en la escuela. Y me acuerdo una vez que agarré y me acerqué a mi papá y le dije: "papá, tengo novia". Mi papá… nunca habíamos hablado nada de ese tema, y me dice: "bueno, en la escuela, profiláctico ya te enseñaron eso". Yo no sabía que era, y fue una situación muy incómoda.

NARRADORA

Al tomar decisiones sobre tu cuerpo y tu bienestar es clave analizar bien las ideas que circulan. Ya que no siempre son precisas o ciertas. Te damos algunos ejemplos:

Dicen que si todo el mundo lo hace debe estar bien, pero… las decisiones sobre nuestro cuerpo no deben basarse en la presión social o las tendencias de moda. Lo importante es elegir lo que realmente nos hace sentir bien y nos respeta como personas.

Dicen que decidir con autonomía significa decidir siempre solo o sola, pero… la autonomía implica tener libertad en la toma de decisiones, y también puede incluir pedir ayuda o recibir orientación.

Dicen que los derechos sexuales y reproductivos solo importan cuando sos una persona adulta, pero… los derechos sexuales y reproductivos son iguales para todas las personas sin importar su edad.

Para tomar decisiones sobre tu cuerpo, algunas recomendaciones prácticas que podés incorporar:

- *Buscá fuentes confiables sobre los derechos sexuales y reproductivos, como profesionales de la salud o docentes que puedan guiarte o acompañarte.*
- *Buscá personas en quienes confíes y te brinden apoyo sin juzgarte, pueden ser amistades o familiares. Contar con alguien con quien hablar puede ayudarte en la toma de decisiones.*
- *Permitite decir "No" cuando algo te hace sentir incómodo o inseguro. Los límites son fundamentales para proteger tu bienestar físico y emocional.*

Presta atención a lo que te hace sentir bien y lo que no. Si algo no te gusta o te incomoda, no tenés que hacerlo.

Si necesitás más información, apoyo o tenés dudas, podés llamar al 102 que te orienta ante casos de riesgo o situaciones que afecten tus derechos.

La línea 148 de la provincia de Buenos Aires con opción 3, brinda información de asesoramiento sobre salud sexual y reproductiva, incluyendo métodos anticonceptivos e interrupción del embarazo "IVE", "ILE".

Llamar al 144, línea de atención, contención y asesoramiento a personas en situación de violencia de género.

Llamar al 0 800 222 5462, que brinda atención a personas que requieran asistencia y/o derivación en salud mental. Es gratuita y funciona de lunes a viernes de 8 a 24 horas, y los fines de semana de 10 a 22 horas.

También los centros de salud o consultorios amigables para adolescentes pueden escuchar y orientar. Lo mismo sucede con profesionales de confianza como psicólogos o docentes que pueden acompañarte en este proceso.

No estás solo o sola, siempre hay alguien dispuesto a escucharte y apoyarte.

Para terminar, una pregunta para seguir reflexionando: ***¿Qué decisión sobre tu cuerpo, tu salud o bienestar te costó tomar? Y, ¿qué aprendiste de esa experiencia?***

ES CON VOZ

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